



Jezelf Helpen

- voor een betere levensstijl -



GESUNDHEITS- RESET 2.0

FÜR EINE GESUNDE UND VITALE LEBENSWEISE

Auch deine
Familie, dein(e)
Freund(in) oder
Kollege/ Kollegin
sind uns herzlich
willkommen!

Das Reset auf einen Blick:

Phase 1 Ladetage (2 Tage)

Phase 2 Fettverbrennung (21-40 Tage)

Phase 3 Stabilisierung (21 Tage)

Phase 4 LOGISCH leben Testphase (21 Tage)



Willkommen!



Willkommen in unserem Team! Vor dir liegt dein Handbuch für die kommende Zeit. Während dieser Zeit kannst du dich intensiv an einer speziellen Facebook-Support-Gruppe beteiligen, in der es Unterstützung, Tipps und Inspiration gibt, um deinen neuen Lebensstil zu verwirklichen. Dies ist natürlich auch per Telefon und per App möglich. Du hast dich für den Gesundheitsreset entschieden und hast deshalb dieses Handbuch erhalten. Lese es vor Beginn sorgfältig durch, konsultiere die Facebook-Support-Gruppe für weitere Informationen und stelle so viele Fragen wie möglich.

Wir wünschen dir viel Erfolg beim Reset!
Du gehst den Weg und wir zeigen ihn dir.



 *Jezelf Helpen*
- voor een betere levensstijl -

Inhalt

Was ist Übergewicht?	4
Der Jo-Jo-Effekt	5
Gesundheitsreset	6
Zweck des Resets	7
Die Phasen des Resets	8
Tipps & Tricks	11
Was darfst du in Phase 2 essen?	12
Vegetarier und Veganer	14
Sport während des Resets	16
Mehr Infos zu LOGI® essen	17
Vorschlag Mahlzeitenplanung	18
Unsere goldenen Tipps zum Erfolg	19
Tagebuch	20
Mess- und Wiegeschema	21
Notizen	23
Häufig gestellte Fragen	24



Was ist Übergewicht?

Obesitas, Fettleibigkeit, Fettsucht, Korpulenz, Dicksein und Adipositas sind verwandte und mehr oder weniger synonyme Begriffe und beschreiben einen Zustand, in dem sich so viel Körperfett angesammelt hat, dass es sich negativ auf die Gesundheit auswirken kann. Dies kann eine kürzere Lebenserwartung und/oder mehr Gesundheitsprobleme zur Folge haben. Adipositas erhöht das Risiko auf verschiedene Erkrankungen, insbesondere auf Herzkrankheiten, Typ-2-Diabetes, obstruktive Schlafapnoe, bestimmte Krebsarten, Arthrose und Asthma. Adipositas wird in der Regel durch eine Kombination aus übermäßiger Aufnahme von Nahrungsenergie (zu viel essen), Bewegungsmangel und/oder genetischer Veranlagung verursacht.

Was ist der Jo-Jo-Effekt??

Beim Jo-Jo-Effekt nimmt man viel ab und nimmt dann wieder auf das gleiche Gewicht oder sogar mehr zu. Den meisten, denen es so ergeht, essen dadurch noch weniger und glauben auf diese Weise mehr abzunehmen. Der Stoffwechsel fährt dadurch jedoch herunter und der Körper braucht dadurch immer weniger Energie. Dies liegt daran, dass der Körper unter extremen Bedingungen sparsamer mit Energie umgeht.

Ursachen für den Jo-Jo-Effekt

Abgesehen von der Tatsache, dass der Körper sparsamer mit Energie umgeht oder eigentlich einfach effizienter wird, gibt es noch andere Ursachen für den Jo-Jo-Effekt. Beispielsweise nehmen Menschen, die eine Diät machen, oft ab, aber sie wissen nicht, was sie vorher falsch gemacht haben. Dadurch fallen sie nach einer Diät wieder in ihren alten Lebensstil zurück und kommen schnell wieder auf ihr altes Gewicht. Ein Beispiel dafür sind Diäten mit Mahlzeitenersatz-Pulvern. Diese Mahlzeitenersatz-Pulver enthalten nur wenige Kalorien, wodurch diejenigen, die sich an die Diät halten, abnehmen. Durch die Verwendung von Mahlzeitenersatz-Pulvern lernen sie jedoch wenig darüber, was gesunde Ernährung ist und welche Lebensmittel viel Fett und Kohlenhydrate enthalten und eigentlich gemieden werden sollten.

Eine weitere Ursache für den Jo-Jo-Effekt ist, dass bei Menschen, die eine strikte Diät einhalten, ein Proteinmangel entsteht. Proteine sind die wichtigsten Bausteine der Muskeln.

Was ist Übergewicht?

Ohne Proteine werden diese Muskeln langsam abgebaut. Muskeln gehören zu den aktivsten Geweben des Körpers. Es ist also nicht gut, wenn sich das Muskelgewebe langsam abbaut, wodurch man weniger Energie pro Tag benötigt und man jeden Tag weniger essen muss. Wer nach einer eiweißarmen Diät wieder normal isst, nimmt aufgrund des vorherigen Muskelabbaus relativ schnell wieder zu.

Der Jo-Jo-Effekt: ein Teufelskreis



Gesundheitsreset



Den Gesundheitsreset gibt es seit mehr als 60 Jahren und war früher aufgrund der hohen Kosten nur „Reichen & Berühmtheiten“ vergönnt. In den letzten Jahren wurde der Reset immer weiter entwickelt, wodurch er dir nun ebenfalls in seiner meist ausgewogenen Form zur Verfügung steht.



Zweck des Resets

Du wirst ein Programm befolgen, das deinen Körper mit allen wichtigen Nährstoffen für deine Gesundheit, deinen Energiehaushalt und für ein Reset deines Stoffwechsels versorgt und gleichzeitig die für die Übergewichts- und Adipositasepidemie verantwortlichen Nahrungsmittel eliminiert und stark reduziert.

Dies wird erreicht, indem Schritt für Schritt auf eine Ernährung nach der LOGI®-Lebensmittelpyramide in Kombination mit diesen hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln hingearbeitet wird.

LOGI® wurde an der Harvard-Universität, der weltweit einflussreichsten Einrichtung für Gesundheitsforschung von Stoffwechselexperten auf der Grundlage der neuesten wissenschaftlichen Daten entwickelt.

LOGI® steht für „Low Glycemic & Insulinemic“. Diese Ernährungsweise konzentriert sich auf eine niedrige glykämische Ladung und minimiert Blutzuckerschwankungen, hält den Insulinspiegel niedrig, führt zu weniger gespeicherten Kalorien, erhöht die Fettverbrennung und führt zu einem gleichmäßigeren Energieniveau.



Reset-Phasen



Für das Reset notwendig:

- Nahrungsergänzungsmittel gemäß Empfehlung inkl. Stoffwechselbeschleuniger Enerxan
- Digitale Personenwaage (tägliches Wiegen)
- Digitale Küchenwaage
- Maßband (zu Beginn und dann 1x pro Woche messen)
- Kamera (sehr wichtig, um Vorher-/Nachher-Fotos aufzunehmen)
- Für ausreichend Schlaf sorgen
- Basische Badezusätze (keltisches Meersalz oder basisches Salz)
- Zwei Liter Wasser pro Tag trinken

Phase 1 Dauer: 2 Tage

Ladetage

- Täglich 1x Stoffwechselbeschleuniger Enerxan jeweils mindestens eine halbe Stunde vor dem Frühstück und Mittagessen einnehmen.
- 2 Löffel Daily Biobasics zum Frühstück oder 2x (Wo)man Gold zum Frühstück.
- 1x Proanthens zum Frühstück.
- 3x MSM-plus zum Frühstück, 2x zum Mittagessen, 3x zum Abendessen.
- 1x Omegold (oder Vegan Omegold) zum Frühstück und 1x vor dem Schlafengehen.
- Möglicherweise weitere Nahrungsergänzungsmittel je nach Empfehlung.
- So viel FETTREICHE Nahrungsmittel wie möglich essen! Dein Körper wertet dies während der Diät als „Eichpunkt“ für die Fettverbrennung! 3.500 bis 5.000 Kalorien.



Fettverbrennung:

- Täglich 1x Enerxan jeweils mindestens eine halbe Stunde vor dem Frühstück und Mittagessen einnehmen.
- Alle Nahrungsergänzungsmittel wie in Phase 1 und eventuell das Triple-Proteinsshake.
- Nur die erlaubten Nahrungsmittel verzehren (siehe Seiten 12 und 13).
- Keine Kohlenhydrate wie Brot, Reis, Nudeln und Kartoffeln essen. Auch keinen Zucker essen. „Schnelle“ oder „schlechte“ Kohlenhydrate sind solche, die schnell vom Körper aufgenommen werden und einen starken Anstieg des Blutzuckerspiegels verursachen.
- Durchschnittlich 700 Kalorien pro Tag essen (Achtung: niemals weniger als 500 kcal).
- 2x pro Tag 100 Gramm Fisch/Fleisch.
- 2x pro Tag 200 bis 400 Gramm Gemüse.
- 2x pro Tag 1 Stück Obst (Erdbeeren 100 Gramm).
- 2x täglich 1 Grissini oder Knäckebrötchen.
- Mindestens 2 Liter Flüssigkeit: Wasser, Kaffee, Bio-Tee (ohne Zucker). Keine Erfrischungsgetränke, kohlenstoffhaltiges Mineralwasser, Light-Getränke, Fruchtsäfte, Milchgetränke und alles, was Zucker enthält.
- Eventuell Süßstoff verwenden: Stevia aus dem Naturkostladen, Erythrit und Saccharin (kein Aspartam!).
- Mindestens zweimal wöchentlich ein 20-minütiges basisches (Fuß-)Bad mit keltischem Meersalz zum Entschlacken nehmen (Dosierung: 4 bis 5 Esslöffel).
- Kein Fett verwenden, auch nicht auf der Haut! Keine Cremes und Grundierung, aber mineralisches Make-up-Puder ist erlaubt. Fettfreies Duschgel verwenden. Es wird empfohlen, die angenehme MSM-Lotion für die Haut zu verwenden. Vaseline ist ebenfalls erlaubt.
- Kein Alkohol.
- In dieser Phase kein Cardio-, sondern nur Krafttraining!
- Kann auf maximal 40 Tage verlängert werden.



Phase 3

Dauer: 21 Tage

Stabilisierungsphase:

- Alle Nahrungsergänzungsmittel und Enerxan werden wie in Phase 2 weiter verwendet.
- Grissini und Knäckebrötchen sind in Phase 3 nicht länger erlaubt.
- Die Kalorienzahl wird langsam von 700 auf 1.800 hochgefahren.
(5 Tage 1.000, 5 Tage 1.200, 5 Tage 1.500, 6 Tage 1.800 Kalorien).
- Erlaubt, aber langsam aufbauen: gesunde Öle, Fette (zum Kochen: Advocadoöl, Kokosnussöl, Ghee (geklärte Butter), Butter. Zur Verwendung bei Salaten oder als Zusatz nach dem Kochen: Natives Olivenöl extra, Leinöl. Alle Arten von Gemüse sind erlaubt (mit Ausnahme von Süßkartoffeln, Mais) und Hülsenfrüchte in Maßen. Im Prinzip sind wieder alle Früchte erlaubt. Nur Bananen und Trockenfrüchte (wie z.B. Datteln) sollten nur in Maßen verzehrt werden. Alle Arten von Fisch und Fleisch, ungeröstete Nüsse, fettarmer Joghurt/Quark, Hüttenkäse und ein Glas Rotwein zum Essen.
- In dieser Phase darf das Gewicht um maximal 2-3 Pfund schwanken.
- Nimmst du zu viel zu? Dann reduziere in den nächsten Tagen die Kalorienzufuhr.
- Du kannst wieder Fett auf der Haut verwenden.
- Mindestens einmal wöchentlich ein 20-minütiges basisches (Fuß-)Bad mit keltischem Meersalz zum Entschlacken nehmen.
- Möchtest du nach dieser Phase weiter abnehmen? Dann kannst du nach 21 Tagen wieder zu Phase 2 zurückkehren, ansonsten setzt du das Reset in Phase 4 fort.

Phase 4

Dauer: 21 Tage

LOGISCH leben Testphase

- Wichtigste Phase für den Anti-Jojo-Effekt.
- Weiterhin Nahrungsergänzungsmittel gemäß den (angepassten) Empfehlungen einnehmen.
- In dieser Phase wirst du dir den LOGISCH-Lebensstil zu eigen machen. Du testest hin und wieder Kohlenhydrate, um zu sehen, wie dein Körper darauf reagiert.
- Nach 1 Tag mehr als ein Kilo zugenommen? Dieses Lebensmittel meiden und später erneut testen.
- Hauptsächlich essen wie in der LOGI®-Lebensmittelpyramide angegeben.
- Keine Kohlenhydrate nach dem Abendessen (19 Uhr).



Tipps & Tricks

- **Was tun bei Stagnation?** Plateau-Tage in Phase 2: Tage, an denen du nicht abnimmst. Der Körper speichert Wasser in den leeren Fettzellen. Die Fettverbrennung geht weiter, aber das Gewicht bleibt fast gleich. Nach 3 bis 4 Tagen kann es dann plötzlich 0,5 bis 1,3 Kilo weniger sein! Dauert das länger als 4 Tage? Dann lege einen Apfeltag ein.
- **Apfeltag:** Ein Apfeltag beginnt beim Mittagessen und dauert bis zum Mittagessen des Folgetages. In diesem Zeitraum dürfen 6 große Äpfel gegessen werden, und abgesehen von den Nahrungsergänzungsmitteln dürfen keine anderen Nahrungsmittel oder andere Getränke verzehrt werden. Beim Mittagessen am Folgetag nimmt man das Programm wieder auf.
- **2 oder 3 Mal pro Woche:** 20 Minuten lang ein basisches (Fuß-)Bad mit keltischem Meersalz nehmen (zur Entschlackung). Dosierung: 4 bis 5 volle Esslöffel pro Bad.
- **Sündigen?** (z.B. für eine Party) Am besten macht man das nicht. Kommt es in den 21 Tagen der Phase 2 jedoch einmal vor, sollte man diese Phase um 3 Tage verlängern. Niemals öfter sündigen, sonst scheitert das Reset des Fettstoffwechsels!
- **Nahrungsergänzungsmittel:** Das Reset kann viel effektiver sein, wenn man bereits vor Beginn des Resets mit der Einnahme der Nahrungsergänzungsmittel beginnt.
- **Auswärts essen:** Im Voraus anrufen, ob der Koch deine Wünsche berücksichtigen kann. Tipp: Dein eigenes Dressing mitnehmen.
- **Resultate erhalten:** Das erzielte Resultat einfach mit diversen Nahrungsergänzungsmittel-Kombinationen ab Phase 4 erhalten. Um Hilfe bitten, um festzustellen, welche Nahrungsergänzungsmittel oder Kombinationen für deine Zwecke am besten geeignet sind.



Was darfst du in Phase 2 essen



Kalorientabelle

Alles auf dieser Liste steht, darfst du essen, alles, was nicht auf dieser Liste steht, darfst du **NICHT** essen! Bitte alles abwiegen und bis zu einem Durchschnitt von 700 kcal addieren. (nicht weniger als 500 kcal!)

In den Tabellen steht die Kalorienangabe je 100 Gramm für Gemüse, Obst, Fisch und Fleisch:

Pro 100 Gramm gepulvert und roh. Bei Fleisch Fett abschneiden.

RINDFLEISCH

• Brust	262
• Filet	121
• Steak (mager)	130
• Tatar	113
• extra mageres Hackfleisch	150

KALBSFLEISCH

• Brust	131
• Filet	111
• Schnitzel	112

GEFLÜGEL

• Hähnchenbrust (roh und ungewürzt)	110
• Putenbrust(schnitzel)	107

FISCH

alle Arten von Weißfisch

• Hecht	93
• Heilbutt	112
• Kabeljau	90
• Dorade	173

MEERESFRÜCHTE

• Garnelen	102
• Hummer	88
• Krebs	91
• Tintenfischringe/Calamari	95
• Muscheln	74

EI, MITTELGROß

1x pro Woche

• gekocht oder gebraten	68
• Omelett 1 Eigelb mit 3 Eiweiß	149

* An Sporttagen ist zusätzliches Protein (in Absprache mit deinem Trainer) empfohlen und erlaubt.

SNACKS

- 1 Stück Knäckebröt 38
- 1 Stück Grissini 20

Hier sollte man genau auf die Produktinformationen achten!

GEWÜRZE UND KRÄUTER

- Japanische Sojasoße (1 EL) 11
- Essig (alle Arten, zuckerfrei) 20
- Gewürze, getrocknet (1 TL) 3
- Frische Kräuter (5 g Portion) 3
- Tabasco (100 ml) 70
- Sambal Oelek ohne Zucker (1 th.lpl) 7
- Ingwer 60
- Knoblauch 100
- Gemüsebrühe (fettfrei, 100 ml) 19
- Senf (alle Sorten ohne Zucker) 80
- Meerrettich/Wasabi (Glas/Dose) 53
- Tomatenpüree 80

SÜBSTOFFE:

- Erythrit
- Saccharin
- Stevia (nur) aus dem Naturkostladen

SALAT

- Eisberg 14
- Endivie 12
- Kopfsalat 12
- Radicchio 1 4
- Rucola 27
- Anderer Blattsalat 13

KOHLARTEN

- Blumenkohl 23
- Brokkoli 26
- Pak Choi 14
- Rotkohl 23
- Weißkohl 25
- Wirsing 26



KEIME

- Bambussprossen 18
- Sojasprossen 52

PILZE

- Champignons/Pfifferlinge 15
- Steinpilze 20

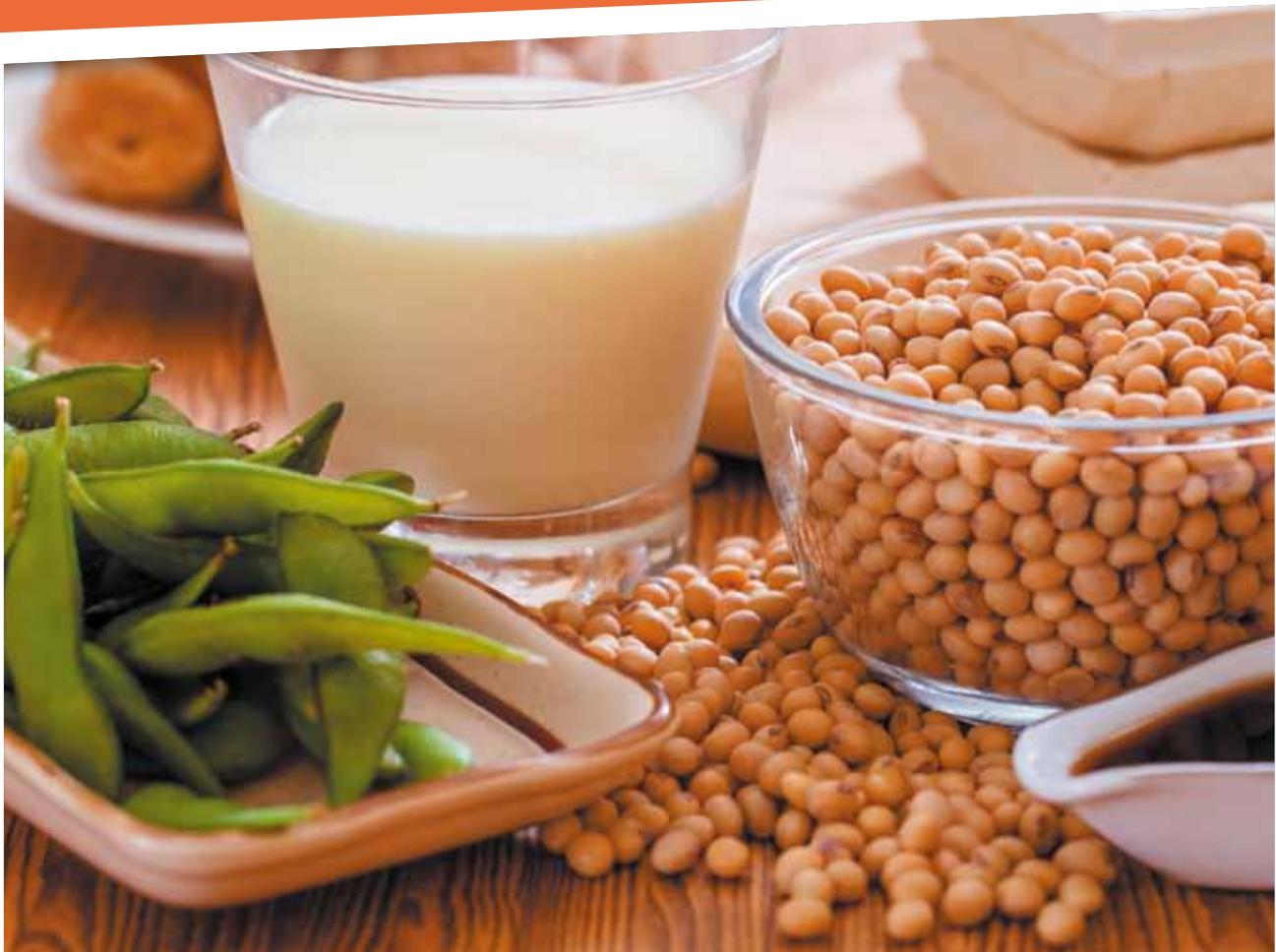
SONSTIGES GEMÜSE

- Spargel 17
- Paprika 26
- Artischocke 22
- Chicorée 18
- Fenchel 25
- Frühlingszwiebeln 30
- Salatgurken (alle Arten) 14
- Mangold 25
- Staudensellerie 17
- Spinat 17
- Tomaten (alle Arten) 17
- Radieschen 15
- Zucchini 19
- Zwiebeln/Lauch (alle Arten) 27

OBST

- Apfel (sauer) 52
- Erdbeeren 32
- Grapefruit 50
- Orangen 47
- Orangensaft, frisch gepresst 24
- Zitronensaft (100 ml) 22

Vegetarier



Veganer und der Gesundheitsreset

Laut Dr. Simeons (der Erfinder des Resets), brauchen wir 50 Gramm Protein pro Tag ohne Kohlenhydrate und ohne Fette, damit das Reset gelingen kann. Vegetarier müssen sich behelfen, denn diese Kombination kommt im Pflanzenreich nicht vor. Glücklicherweise gibt es eine Reihe von Produkten, die den geforderten Mengen nahe kommen. Veganer, die kein Soja essen, können Hanfproteinpulver nutzen. Die beste verfügbare Alternative ist der Lifeplus Vegan Proteinshake. Es enthält alle essenziellen Aminosäuren und hat ähnliche Nährwerte wie tierisches Protein, das von Dr. Simeons empfohlen wird.



Gewünschtes Nahrungsmittel aus der nachfolgenden Tabelle auswählen. Sorge dafür, dass du jeden Tag 50 Gramm Protein verzehrst, aber achte auf die Kalorienzahl! (z.B.: 100 Gramm Seitan enthält die Hälfte des benötigten Proteins, ist aber auch sehr kalorienreich).

NÄHRWERT	Proteine	Fett	Kohleh.	kcal
Hähnchenbrust (nur zum Vergleich)	23	2	-	110
1 Portion Triple-Proteinshake, ungesüßt	20	0,8	1	91
100 g Seitan (japanisches Weizenprotein)	25,5	2	2,5	148
100 g Sojamilch light	2,1	1,2	2	26
100 g Sojajoghurt	4,6	2,7	2	51
100 g Tofu	13,5	7,5	1,8	129
100 g Lupinen(mehl)	18	3,3	3,2	115
100 g Hüttenkäse	13,3	1,4	3,3	81
100 g Magerquark	8,5	0,1	3,5	50
100 g fettarme Milch	3,4	0,3	4,8	36
1 Ei, mittelgroß	5,5	4,7	0,5	68
3 flüssiges Eiweiß (aus Eiern)	10,8	0,2	0,7	51
2 EL / 40 g Hanfproteinpulver	19,6	5,2	3	143





Während der Fettverbrennungsphase (Phase 2) kannst du weiter trainieren, aber nur Krafttraining und kein Cardiotraining. Und das Krafttraining nur mit einer Intensität von 60 %. Darüber hinaus passt du deine Ernährung am Trainingstag an. Du nimmst eine halbe bis ganze Portion zusätzliches Protein zum Training ein. Nach dem Training kannst du eine (halbe) Portion zuckerfreies Tripple-Proteinshake verzehren.

Du kannst während der Stabilisierungsphase (Phase 3) wieder intensiver trainieren (auch Cardio), solange du es nur langsam aufbaust. Höre auf deinen Körper und achte darauf, wann du dich unwohl fühlst.

In Phase 4, der LOGISCH leben Testphase, kannst du auf jeden Fall wieder wie gewohnt trainieren.

Bitte deinen Trainer, einen alternatives Trainingschema für die Reset-Zeit zu erstellen, das sich im Laufe der Phasen steigert.



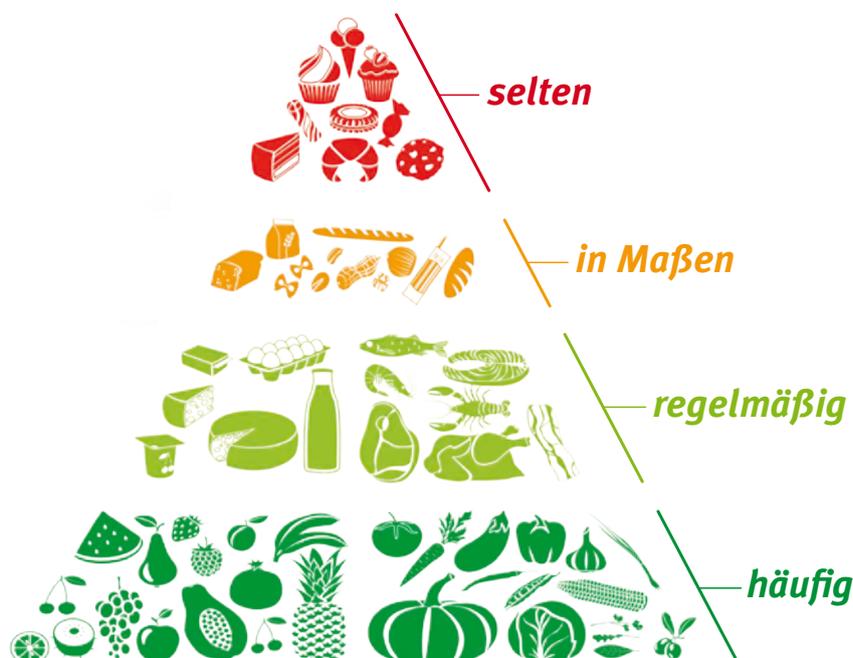
Mehr Erläuterungen zu LOGI® essen

Zugunsten der Prävention und in puncto Wellness führt der Verzehr von LOGI® zu einer verbesserten Vitalität und Energie mit einer ansehnlichen Verringerung der Wahrscheinlichkeit auf Gesundheitsprobleme.

Darüber hinaus wird die Kondition durch den Verzehr von LOGI® stark verbessert. Eine LOGI®-Diät umfasst zahlreiche Obst- und Gemüsesorten sowie proteinreiche Lebensmittel wie Fleisch, Geflügel, Milchprodukte und Fisch, Nüsse und Hülsenfrüchte. Auch die Qualität der Fette und Öle wirst du genießen. Was nicht enthalten ist, sind Getreide, Kartoffeln und Zucker.

Eine Ernährung mit diesen Nahrungsmitteln ist ein wichtiger Beitrag zu den in den letzten 30 Jahren entstandenen Problemen im Gesundheitswesen. Es ist nicht verboten, Nahrungsmittel mit hohem Kohlenhydratgehalt zu essen, aber man sollte sie einfach in Maßen verzehren.

Die meisten Menschen fühlen sich unglaublich gut nach der Einführung eines LOGI® Lebensstils. Ihnen fehlen die anderen Nahrungsmitteln nicht und sie merken, dass sie sich unwohl fühlen, wenn sie sie trotzdem verzehren.



Vorschlag Mahlzeitenplanung

FRUHSTUCK

Daily Biobasics oder (Wo)man Gold mit viel Wasser.
Eventuell ein halber oder kleiner Apfel und ein Stück Salatgurke.

TUSSENDOORTJES

SNACKS

Obst oder ein Stück Gemüse und danach einen Grissini.

MITTAGESSEN

100 Gramm roh gewogenes Fleisch, Fisch oder Hähnchen mit
Gemüse (siehe Liste der erlaubten Nahrungsmittel).

14:00 UHR

Grissini.

16.00 UHR

Grüner Apfel oder Orange, Grapefruit oder eine Handvoll Erdbeeren.

ABENDESSEN

100 Gramm roh gewogenes Fleisch, Fisch oder Hähnchen mit
warmem Gemüse. (Wok, Grillen, Dämpfen, Tagine, in Pfanne ohne
Fett,...)

Reset-Tipps

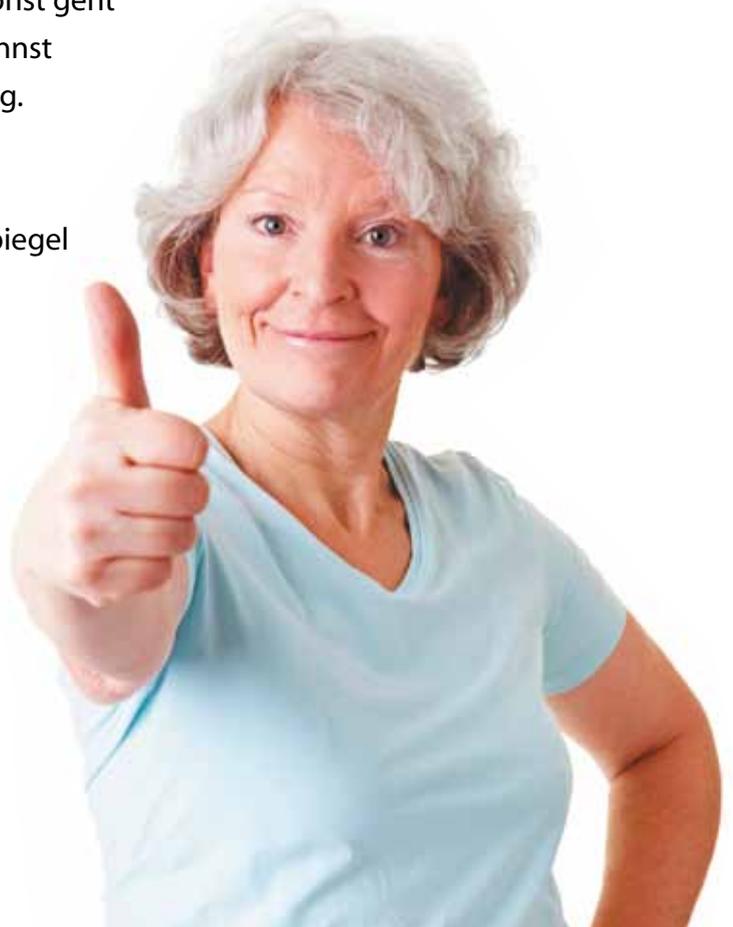
- Kein Gemüse aus Glas/Dose, sondern frisch oder aus der Tiefkühltruhe.
- Salatgurke oder Cocktailtomaten können als zusätzlicher Snack verzehrt werden.
- Viele Kräuter verwenden, um dein Essen zu würzen. Kein Fertigpackungen verwenden (wegen der Zucker und E-Nummern).
- Ein wenig fettarme Milch, max. 1 Teelöffel im Kaffee am Morgen. Keine Kaffeesahne!
- Eine gute Nachtruhe ist essenziell; die Fettverbrennung findet hauptsächlich nachts statt.
- So viel wie möglich bewegen: Nimm die Treppe, erledige deine Einkäufe, gehe auf und ab in deinem Büro, tanze, spiele mit deinen Kindern usw.



Unsere goldenen Tipps zum Erfolg

Nützliche
Tipps für einen
erfolgreichen
Verlauf deiner
Diat!

- Es ist ideal, um die Ladetage zu beginnen, wenn ein Wochenende mit Partys oder Restaurantbesuche bevorsteht.
- Den Körper wöchentlich messen und am besten täglich wiegen, damit du in Absprache mit deinem Berater rechtzeitig Anpassungen vornehmen kannst. Stagnation oder Zunehmen während Phase 2 ist normal! Bei den Frauen kommt es dazu vor allem während ihrer Menstruation. Keine Panik: Wer durchhält, nimmt... KILOS ab.
- Cardio- oder Ausdauersportarten passen nicht zu Phase 2. Lege den Schwerpunkt auf Krafttraining mit etwas geringerer Intensität (60 %).
- Lasse keine Mahlzeiten oder Snacks aus, sonst geht der Körper auf Sparflamme und du verbrennst weniger Fett. Esse mindestens 6 Mal am Tag.
- Esse alle 2 Stunden (ein wenig), um deine Fettverbrennung und deinen Blutzuckerspiegel zu optimieren.
- Die Reihenfolge deiner Mahlzeiten kann geändert werden, solange du die Mengen einhältst.
- Stelle sicher, dass du intensiven Kontakt zu deinem Berater hast, um die besten Ergebnisse zu erzielen.
- Stelle sicher, dass du immer Wasser zur Hand hast, damit du deine 2 Liter pro Tag schaffst. Wasser stoppt auch eventuellen Appetit.
- Sorge dafür, dass du nach 19:00 Uhr nichts mehr isst.



Tagebuch



Führe Tagebuch über deine Erfahrungen. Wie aktiv bist du gewesen? Hast du genug getrunken? Hast du trainiert? Wie hast du dich gefühlt?

Messschema, Blog: Messen heißt wissen.

Wiege dich, bevor du mit Phase 1 beginnst.

Mache es morgens, gleich nach dem Aufstehen und vor dem Frühstück.

Messe dich zu Beginn von Phase 1

Lege das Zentimetermaß an deinen Körper an, ohne es festzuziehen.

Wiege dich zu Beginn von Phase 2 und danach täglich

Mache es morgens, gleich nach dem Aufstehen und immer vor dem Frühstück.



Notiere deine Werte in der Übersicht

Den Hüftumfang misst man immer an der breitesten Stelle. Den Taillenumfang misst man auf Nabelhöhe. Den Knieumfang misst man an der Oberkante der Kniescheibe.

Start Phase 1

(Notiere hier deine gemessenen Wertes)

über der Brust	unter der Brust	Bauch unter dem Nabel	Hüfte	Po	Ober-schenkel links	Ober-schenkel rechts	Wade links	Wade rechts	Arm links	Arm rechts
.....

Wöchentliche Messung

Messe deinen Körper wöchentlich auf die oben beschriebene Weise und notiere die Werte in deiner Übersicht:

	über der Brust	unter der Brust	Bauch unter dem Nabel	Hüfte	Po	Ober-schenkel links	Ober-schenkel rechts	Wade links	Wade rechts	Arm links	Arm rechts
Woche 1											
Woche 2											
Woche 3											
Woche 4											
Woche 5											
Woche 6											
Woche 7											
Woche 8											
Woche 9											
Woche 10											
Woche 11											
Woche 12											



Tägliches Wiegen

Wiege dich täglich und notiere die Werte in deiner Übersicht:

PHASE 1

Tag 01	Tag 02
.....

PHASE 2

Tag 01	Tag 02	Tag 03	Tag 04	Tag 05	Tag 06	Tag 07	Tag 08	Tag 09	Tag 10
.....
Tag 11	Tag 12	Tag 13	Tag 14	Tag 15	Tag 16	Tag 17	Tag 18	Tag 19	Tag 20
.....
Tag 21	Tag 22	Tag 23	Tag 24	Tag 25	Tag 26	Tag 27	Tag 28	Tag 29	Tag 30
.....
Tag 31	Tag 32	Tag 33	Tag 34	Tag 35	Tag 36	Tag 37	Tag 38	Tag 39	Tag 40
.....

PHASE 3

Tag 01	Tag 02	Tag 03	Tag 04	Tag 05	Tag 06	Tag 07	Tag 08	Tag 09	Tag 10
.....
Tag 11	Tag 12	Tag 13	Tag 14	Tag 15	Tag 16	Tag 17	Tag 18	Tag 19	Tag 20
.....
Tag 21									
.....									



Haufig gestellte Fragen

Führt der Verzehr von etwa 700 kcal nicht zu Mangelernährung?

Während der Fettverbrennungsphase bezieht der Körper seine Energie aus den körpereigenen Fettreserven. Die 700 kcal zusammen mit den Fettreserven und Nahrungsergänzungsmitteln sorgen für ausreichend Energie. Wir empfehlen dir nachdrücklich, die empfohlenen Nahrungsergänzungsmittel (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente) täglich einzunehmen, um Mangelerscheinungen vorzubeugen. Die Nahrungsergänzungsmittel ernähren deinen Körper besser als je zuvor.

Führt ein schneller Gewichtsverlust nicht zu einer schlaffen, faltigen Haut?

Im Gegenteil: Die Nahrungsergänzungsmittel, die proteinreiche Nahrung und die regelmäßige Bewegung machen die Haut straffer und fester. Und weil du während des Resets das Bindegewebe entgiftest, entslackst und besser mit basischen Mineralien versorgst, kann es sich sogar positiv auf Cellulite auswirken.

Wie wird der Jo-Jo-Effekt vermieden?

Dazu dient die 3-wöchige Phase 4 (LOGIsch leben Testphase). Die tägliche Kalorienzufuhr langsam erhöhen und Schritt für Schritt neue Nahrungsmittel zu deiner Ernährungsweise hinzufügen. Nach diesen drei Wochen hat dein Körper Zeit gehabt, sich umzustellen, und du hast dein Verhalten geändert, sodass alte Muster durchbrochen wurden. Achte weiterhin darauf, dass du über diese Nahrungsergänzungsmittel genügend essenzielle Nährstoffe aufnimmst, sodass kein Mangel mehr auftreten kann.

Kann ich mit den Reset aufhören, wenn ich mein Zielgewicht erreicht habe?

Auf keinen Fall! Damit steht der Erfolg des gesamten Resets auf dem Spiel. Wenn du dein Zielgewicht erreicht hast, musst du das Programm weiterhin strikt befolgen und die Kalorienanzahl täglich langsam erhöhen, bis du nicht mehr abnimmst. Bitte beachten: Halte dich an die Liste der „erlaubten“ Nahrungsmittel, aber in größeren Mengen.

Warum keine Karotten oder anderes gesundes Gemüse?

Möhren enthalten z.B. relativ viel Zucker und darum kann man sie besser meiden. So gibt es für jedes nicht auf der Liste genannte Obst oder Gemüse einen Grund, warum es nicht verwendet werden sollte. Es wurden umfangreiche Untersuchungen über den Einfluss verschiedener Obst- und Gemüsesorten auf den Reset durchgeführt.

Bin ich während des Resets nicht hungrig?

Der Körper holt genügend Energie aus deinen Fettreserven, sodass du – nach einer kurzen Gewöhnungsphase – fast keinen Hunger mehr verspürst. Außerdem hilft Enerxan gegen das Hungergefühl. Vor allem am Anfang verspüren manche mehr Appetit, aber das ist vor allem im Kopf und ist kein Signal vom Körper.

Warum keine normalen (Tages-)Cremes?

Normale Tagescremes enthalten oft Fett, das über die Haut aufgenommen wird. Dies kann das Abnehmen von gespeicherten Fetten behindern und den Reset gefährden. Die Verwendung von z.B. Vaseline ist erlaubt, da diese nicht durch die Haut aufgenommen wird. Es empfiehlt sich, die MSM plus Lotion zu verwenden.

Ist der Reset auch für Vegetarier geeignet?

Natürlich. Statt Fleisch und Fisch kannst du fettarmen Hüttenkäse, Joghurt, Magerquark, Tofu und Proteinshakes zu dir nehmen.

Warum ist Fett verboten?

Wenn dein Körper Fette über die Nahrung aufnimmt, nutzt er sie für das Energiemanagement und verwendet nicht die gespeicherten Fettdepots. Daher können selbst kleine Mengen Öl, Butter oder Fett den Erfolg des Resets beeinträchtigen.

Warum darf ich keinen Alkohol trinken?

Alkohol ist strengstens verboten. Alkohol enthält schon in kleinen Mengen relativ viele Kalorien und blockiert zudem dauerhaft die Fettverbrennung.

Kann ich während des Resets Sojaprodukte verwenden?

Lieber nicht. Soja enthält viele Kohlenhydrate. Lediglich Vegetarier können die Sojaprodukte als Fleischersatz verwenden.

Sollte ich den Reset abbrechen, wenn ich etwas gegessen habe, das nicht erlaubt ist?

Nein, du musst dann nicht abbrechen. Sündigen gefährdet jedoch das Ergebnis des Resets. Dieser Fehltritt wird auch dazu führen, dass deine Ergebnisse einige Tage rückläufig sind, und du wirst vielleicht für kurze Zeit wieder Hunger und Appetit auf die falschen Dinge verspüren. Du musst Phase 2 dann um 3 Tage verlängern.