

EPD – ERNÄHRUNGS-PROGRAMM-DREIPHASEN

Dieses bewährte und wissenschaftlich abgesicherte Ernährungsprogramm beruht auf einem Drei-Phasen-Plan. Die Kur setzt sich aus folgenden 3 Phasen zusammen:

1. Phase – Motivation

Informieren Sie sich genau und melden Sie sich bei uns, falls Sie im Vorfeld irgendwelche Fragen haben. Welches persönliche Ziel motiviert Sie, Ihre Gesundheit eigenverantwortlich zu unterstützen:

- ✓ Gewichtsreduktion
- ✓ Stoffwechselprobleme regulieren
- ✓ Entgiftung
- ✓ Vitalität und Leistungsfähigkeit verbessern

Informieren Sie die Personen mit denen Sie zusammenleben, um auch von dieser Seite Unterstützung zu bekommen. Planen Sie Zeit ein in der Sie in Ruhe die Kur durchführen können. Setzen Sie sich ein genaues Ziel bezüglich der Kurdauer. Achten Sie vor Kurbeginn auf eine gute Darmentleerung.

2. Phase – Reduktion

Damit die notwendige Stoffwechsellumstellung eintritt müssen Sie täglich im Abstand von ca. 45-60 Minuten, 12-15 Mahlzeiten über den Tag verteilt einnehmen. Durch die regelmässigen, kleinen Mahlzeiten wird eine Entlastung der Bauchspeicheldrüse und dadurch eine Stabilisierung bzw. Senkung der Blutzuckerwerte und des Insulinspiegels erreicht. Nur so sind Sie den ganzen Tag satt und leistungsfähig.

Mit unserer Hausspezialität „Minavit retard“ nehmen Sie den täglichen Mehrbedarf an Vitalstoffen zu sich, der während der Kur angezeigt ist. Gleichzeitig schützen und entgiften Sie den Darm mit einer Guarschicht (Schleim- und Ballaststoffe). Der Eiweissanteil pro Mahlzeit ist ausgewogen und kann bei Bedarf noch zusätzlich mit einer nahrungsergänzen-den Eiweissquelle unterstützt werden z.B. dem Provisan Amino H Drink®.

Pro Tag sollten Sie dem Körper 3-4 Liter Flüssigkeit zuführen. Suppen, Frappés und Molke dürfen auch als Flüssigkeit gezählt werden. Als Getränk empfehlen wir Ihnen ungesüssten Tee (falls nötig mit Süsstoff oder Steviablatt süssen) und Mineralwasser, Kaffee nur in kleinen Mengen. Werden vom Arzt verordnete Medikamente eingenommen, sprechen Sie zuerst mit ihrem Arzt über die Durchführung der EPD-Kur. Für den Arzt ist es wichtig zu wissen, dass es sich um eine „Formula-Diät“ handelt, die alle lebenswichtigen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente enthält.

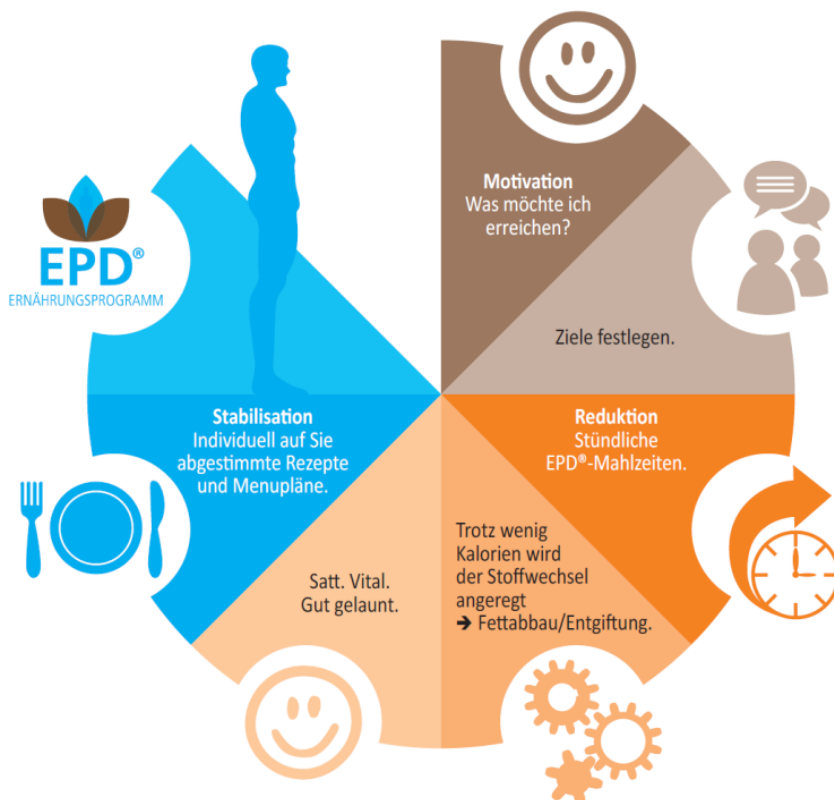
Je nach beruflicher Tätigkeit können Sie diese EPD-Stoffwechsellkur auch während Ihrer täglichen Arbeit problemlos durchführen. Halten Sie sich aber genau an die Mengen, damit Sie ohne Leistungseinbussen durch den Tag kommen. Zusätzlich empfehlen wir Ihnen einige Turn- und Bewegungsübungen durchzuführen.

3. Phase - Stabilisierung

Idealerweise beginnen Sie die Stabilisierungsphase mit magen- darmfreundlichen Nahrungsmitteln und fünf Mahlzeiten pro Tag. Es eignen sich vor allem Suppen, Kartoffelstock, gedämpftes Gemüse und Bananen. Zu Beginn empfehlen wir auch weiterhin vereinzelte Mahlzeiten, im Besonderen die Zwischenmahlzeiten durch EPD-Produkte zu ersetzen oder zu ergänzen. Dadurch wird eine sanfte und gut verträgliche Umstellung zur gewohnten Kost ermöglicht. Nehmen Sie vor jeder Mahlzeit einen Teelöffel Guar-Granulat ein um den Hunger und die Kohlenhydrataufnahme etwas zu dämpfen. Achten Sie auch weiterhin auf eine ausreichende Trinkmenge (2-3 Liter pro Tag).

Was ist anders bei EPD?

- ✓ kein Hungergefühl dank häufiger, über den Tag verteilter Nahrungsaufnahme
- ✓ kein Jo-Jo-Effekt dank positiver Beeinflussung der Bauchspeicheldrüsen-Aktivität
- ✓ kann auch optimal in den Arbeitsalltag integriert werden
- ✓ keine Mangelerscheinungen dank zusätzlichen Vitalstoffen
- ✓ ist keine „Diät“ im klassischen Sinn, sondern eine Stoffwechseltherapie
- ✓ tiefgreifende Entgiftung und optimale Vitalisierung des Körpers
- ✓ durch eine flache Blutzucker- und Insulinkurve wird „überflüssiges“ Fett verbrannt, was zu einer Gewichtsreduktion führt
- ✓ anhaltendes Resultat ab einer Kurdauer von 10 bis 21 Tagen und dank der Stabilisierungsphase
- ✓ abwechslungsreiches EPD-Produkte-Angebot



EPD®-Ernährungsprogramm

Was Sie für eine Kur benötigen:

Bei einer EPD-Kur haben Sie die Wahl! Entweder entscheiden Sie sich für eines der EPD-Produkte-Pakete oder Sie stellen sich Ihre Produkte nach Wunsch selber zusammen.

Zubereitung der Mahlzeiten und Mengenangaben

Frappé:	1 Messlöffel Frappé mit 2dl Wasser mixen
Crème:	1 Messlöffel Frappé mit ½ bis 1dl kaltem Wasser mixen
Suppe:	1 Messlöffel Suppe mit 2dl heissem Wasser mischen
Müesli:	1 Messlöffel Müesli mit ca. ½ dl kaltem Wasser anrühren
Molke:	1 Messlöffel Molke mit 2dl Wasser mixen

Eine Mahlzeit entspricht folgenden EPD-Mengen: 2 Guetzli, 1 Riegel, 3 Messlöffel Poppies (entsprechen etwa 20 Stk.) oder 2 Cracker.

Achtung: Molke und Riegel sollten nicht mehr als je 4 Mahlzeiten pro Tag ausmachen.

Sojagleie und Guar-Granulat sind als Mahlzeitenergänzung in angebrachten Mengen erlaubt.

Während und nach der Kur empfehlen wir „Minavit retard“ Granulat mit Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen.

Wichtig: Um den Erfolg gewährleisten zu können, dürfen während der Kur keine anderen Nahrungsmittel gegessen und getrunken werden. Es werden ausschliesslich EPD-Produkte zu sich genommen.

Tipps für eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensführung

Sich Zeit nehmen zum Essen

Beim Essen soll gut gekaut werden. Je langsamer wir essen und je besser wir kauen desto mehr Zucker kann aus der gegessenen Nahrung ins Blut übergehen und mit der allmählichen Erhöhung des Blutzuckers wird unser Hunger gestillt. Hastige Esser haben den Magen schon voll und der Blutzucker ist trotzdem noch nicht angestiegen, somit haben sie kein Sättigungsgefühl, obwohl ihr Kalorienbedarf bereits gedeckt ist.

Nicht zu selten essen

Der Blutzuckerspiegel soll ja auch nach der Therapiephase möglichst ohne Schwankungen bleiben, damit die Bauchspeicheldrüse nicht durch einen plötzlich erhöhten Blutzuckerspiegel Spitzenbelastungen ausgesetzt wird.

Nehmen Sie zu Beginn fünf Mahlzeiten am Tag zu sich. Davon sollten jedoch die Zwischenverpflegungen aus EPD-Produkten bestehen. Die drei Hauptmahlzeiten müssen ausgewogen und gesund sein.

Das längerfristige Ziel ist jedoch den Kalorienbedarf durch drei vollwertige Mahlzeiten zu decken. Die längeren Pausen dazwischen festigen die Entlastung der Bauchspeicheldrüse und den Ausgleich des Insulinspiegels.

Wichtig: Nur ein tiefer Insulinspiegel ermöglicht den Fettabbau im Körper.

Der Quark-Trick („Appetitverderber für ganz Hungrige“)

20 bis 30 Minuten vor der Mahlzeit wird eine Mischung aus 1½ bis 2 Esslöffel Magerquark und ½ Teelöffel Guar-Granulat gegessen und dazu 2 dl Wasser oder Tee getrunken. Diese Mischung verhindert eine zu hastige Aufnahme der Nahrung durch zu grossen Hunger.

Die drei Mahlzeiten

Nach neusten Erkenntnissen werden pro Tag drei ausgewogene Mahlzeiten, mit dazwischenliegenden Pausen von mindestens fünf Stunden, empfohlen. Einen Energiekick für den Tag bildet ein Frühstück mit Vollkorncerealien oder Vollkornbrot, die den Anstieg des Insulinspiegels merklich verlangsamen und dadurch zu einer langen Sättigung führen.

Das Mittagessen sollte Gemüse und Salat, einer Stärkebeilage und evtl. eine Portion Fleisch oder Fisch beinhalten. Das Nachtessen darf, je nach Vorliebe, süss (Joghurt mit Früchten, süsse Omelette) oder pikant (Suppe, Gemüse, Salat) sein. Kohlenhydrate sollten am Abend wenig bis keine gegessen werden. Auch sollte nur so viel gegessen werden, dass man sich nicht ganz satt fühlt.

Vitalstofflücken müssen gedeckt werden

Dies gelingt am besten mit „Minavit retard“. Durch die Einbettung der wertvollen Mineralstoffe in Guarkernmehl erreicht man eine verzögerte Aufnahme der Inhaltsstoffe in den Körper. Auf diese Weise erhält der Organismus konstant über einen längeren Zeitraum die benötigte Menge an Vitalstoffen.

Fazit

- ✓ mehr pflanzliche Nahrung als tierische
- ✓ hoher Anteil an Vollkornprodukten, sie gewährleisten eine längere Sättigung
- ✓ Salz: womöglich auf Gewürz mit Kräutern aber ohne Salz ausweichen
- ✓ weniger Zucker, evtl. ausweichen auf andere Produkte, wie Stevia
- ✓ Bewegung: täglich mind. 30 Minuten



Für weitere Informationen oder eine individuelle EPD-Beratung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.