

COL

Stoffwechsel- programm (CSP)

Grundprogramm



Ein paar Pfund zuviel?



Wir helfen Ihnen!

**Entschlackung, Stoffwechselaktivierung,
Darmregulation**

Wichtige Hinweise

Lesen Sie bitte die folgenden Hinweise für das COL-Stoffwechselprogramm (**CSP**), um die besten Resultate zu erzielen.

Wenn Sie an chronischen oder schweren Krankheiten leiden (z. B. krankhafter Veränderung der Schilddrüse) oder Medikamente einnehmen, sollten Sie vor Beginn des Systems unbedingt mit Ihrem Arzt oder Therapeuten sprechen.

Personen mit starker körperlicher Anstrengung oder Stress sollten das **CSP** mit einer höheren Kalorienanzahl durchführen oder einen geeigneten Zeitpunkt für den Start wählen.

Das **CSP** ist ungeeignet für Schwangere und Kinder.

Die hier veröffentlichten Inhalte und Ratschläge wurden mit größter Sorgfalt recherchiert, erarbeitet und überprüft. Eine Garantie dafür kann jedoch nicht übernommen werden.

Jeder sollte mit seiner Gesundheit und den vorliegenden Informationen verantwortungsbewusst umgehen und sich bei Beschwerden oder Krankheiten rechtzeitig therapeutischen Rat einholen.

Erfolge können nicht versprochen werden. Um sein Gewicht zu reduzieren ist eine ausgewogene, kalorienbewusste Ernährung und ausreichend Bewegung notwendig

Jegliche Haftung für Sach-, Personen- und Vermögensschäden wird ausgeschlossen.

Gewichtsmanagement mit dem CSP

Das **CSP** lässt genau die Fettreserven wegschmelzen, die sich bei den herkömmlichen Diäten den Abbau so hartnäckig verweigern. Es hilft, die überflüssigen Pfunde an den Problemzonen wie Bauch, Hüfte, Oberschenkel und Oberarmen loszuwerden. Das System ist sowohl für Frauen als auch für Männer geeignet.

Dank dem **CSP** können Sie in einem Zeitraum von drei Wochen bis zu rund 10% Ihres Körpergewichts verlieren.

Frauen ca. 8-10%

Männer ca. 10-12%

Die positiven Effekte

- das Stoffwechselprogramm ist keine Diät !
- der Gewichtsverlust ist schneller und nachhaltiger, als bei herkömmlichen Diäten
- die lästigen und überschüssigen Fettpolster an Bauch, Po, Oberschenkel und Oberarmen werden abgebaut, nicht Wasser und Muskelmasse
- große Hungergefühle bleiben aus
- Leistungsfähigkeit und gute Laune bleiben erhalten
- die Körperkonturen werden gestrafft
- die Haut wird elastisch und straff

Ablaufschema



Das COL-Stoffwechselprogramm (**CSP**) dauert **drei** Wochen (21 Tage).

Die beiden Tage davor gelten als Vorbereitungsphase. In den drei Wochen nach der Reduktion des Körperfettanteils, der sogenannten Stabilisierungsphase, geht es darum, das Gewicht gut im Blick zu behalten.

In der Reduktions-Phase können Sie **8-12%** Ihres Körpergewichts abnehmen (Frauen etwas weniger, Männer etwas mehr).

Frauen können, je nach Ausgangssituation, bis zu 2 Kleidergrößen verlieren.

Eine Gewichtsreduktion über diese Werte hinaus ist eher unwahrscheinlich, aber nicht unmöglich.

Ohne die genaue Einhaltung des Ablaufschemas würden Sie die Reduktions-Phase wahrscheinlich nicht durchhalten. Sie würden zwar etwas abnehmen, hätten aber ständig Hunger, wären müde, schwach und schlecht gelaunt.

Zwei Vorbereitungsstage (Tag 1 und 2)

Unmittelbar vor Beginn der Reduktions-Phase liegt die **zweitägige** Vorbereitungsphase. Auch wenn es paradox klingt, an diesen beiden Tagen geht es nur um eines:

Viel zu essen, um den Stoffwechsel richtig anzukurbeln!

Essen Sie an den beiden Vorbereitungsstagen möglichst fettreiche Lebensmittel mit vor allem guten und gesunden Fetten wie Olivenöl, Nüsse, Avocados oder Lachs.

Sie sollten möglichst viel Energie aufnehmen. Die eingenommenen Kalorien sind wichtig, um den Stoffwechsel anzukurbeln und um in der ersten Woche eventuell auftretendes Hungergefühl zu reduzieren.

Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Sie in den ersten beiden Tagen minimal zunehmen. Sie werden alles innerhalb kürzester Zeit wieder los.

An **Tag 3** beginnen sie mit der **täglichen Einnahme** der Komponenten des COL Stoffwechselprogramms. Nehmen Sie diese Stoffe die **nächsten 21 Tage täglich nach der Anleitung** ein.

Körpermaße und Gewicht

Stellen Sie sich am Morgen des ersten Tages auf die Waage und notieren Sie Ihr aktuelles Gewicht.

Wiegen Sie sich an jedem Morgen nach dem Aufstehen und schreiben Sie Ihre Abnehmerfolge auf.

Messen und notieren Sie mit einem Maßband einmal pro Woche Ihre Körpermaße (Hüfte, Taille, etc.).

Vielleicht möchten Sie Ihre Ausgangssituation auf einem Foto festhalten.

Am Besten in Badekleidung von vorne und von der Seite aufgenommen.

Hinweise

Sie sollten sich während des gesamten Zeitraums immer zur gleichen Zeit wiegen z. B. nach dem Aufstehen und dem Gang zur Toilette. Am Besten unbedeckt oder in ähnlicher Kleidung wie einem T-Shirt.

Verwenden Sie eine moderne Waage. Die meisten elektronischen Waagen haben eine Genauigkeit von 0,1 kg.

21 Tage Reduktions-Phase (Tag 3 - 23)

Die Reduktions-Phase von insgesamt 21 Tagen Länge ist das Herzstück des **COL-Stoffwechselprogramms**.

Sie schließt sich unmittelbar an die beiden Vorbereitungstage an.

Die Reduktions-Phase hat einfache Regeln:

Nehmen Sie nur die in der Nahrungliste als „positiv“ klassifizierten Lebensmittel zu sich.

Hinweise

Machen Sie nach zwei unmittelbar aufeinander folgenden Reduktions-Phasen eine Pause, bevor Sie eine dritte beginnen.

Sollten Sie Ihr Wunschgewicht schon vor Ende der ersten Reduktions-Phase erreicht haben fahren Sie weiter fort, erhöhen aber die tägliche Kalorienzahl.

Die Körperzellen benötigen die 21 Tage, um das neue „Programm“ zu integrieren.

Tagesablaufplan COL Gewichtsmanagement

Morgens

- 2 gehäufte Eßlöffel **Basisversorgung** in 250 ml Wasser oder Saft (Schüttelbecher)
- direkt vor dem Frühstück 1 Eßlöffel **COL-Apfelessig** in 1 Glas Wasser

Zwischendurch (Vormittag)

- 2 gehäufte Eßlöffel **Figur Aktiv** und 1 gestrichenen Teelöffel **COL-Zimt** in 250 ml Hafermilch (oder wahlweise Milch 0,1% Fett)
- 1 Apfel
- aus Liste : _____

Mittags

- direkt vor dem Mittag 1 Eßlöffel **COL-Apfelessig** in 1 Glas Wasser
- aus Liste : _____

Zwischendurch (Nachmittag)

- 2 gehäufte Eßlöffel **Figur Aktiv** und 1 gestrichenen Teelöffel **COL-Zimt** in 250 ml Hafermilch (oder wahlweise Milch 0,1% Fett)
- 1 Apfel
- aus Liste : _____

Abends

- direkt vor dem Abendessen 1 Eßlöffel **COL-Apfelessig** in 1 Glas Wasser
- aus Liste : _____

Direkt vor dem Schlafengehen

- 2 gehäufte Teelöffel **Ortho 17** in 1 Glas stillem Wasser

Trinken Sie über den Tag verteilt mind. 2 Liter stilles Wasser oder Kräutertee!

Wenn Sie das Stoffwechselprogramm um einen Tag unterbrechen müssen oder „sündigen“, kann dies einen Rückschlag bedeuten.

Kehren Sie dann so schnell wie möglich zum Plan zurück.

Wahl der geeigneten Lebensmittel

Verwenden Sie ausschließlich die Lebensmittel, die für das COL-Stoffwechselprogramm geeignet sind.

Alle Lebensmittel, die nicht ausdrücklich empfohlen sind, sind ungeeignet.

- Verwenden Sie eine Küchenwaage, um die Mengen abzuwiegen. Wiegen Sie alle Lebensmittel in frischem Zustand.
- Essen Sie **kein Fett** (z. B. Butter, Öl, Olivenöl, Margarine, Milch, etc.) Bereiten Sie alle Mahlzeiten fettfrei zu, z. B. Grillen, Braten in der Teflonpfanne, Garen im Römertopf oder in Alufolie.
- Die Liste der geeigneten und ungeeigneten Lebensmittel basiert auf den Original-Empfehlungen von Dr. Simeons. Da diese noch aus den 50er Jahren stammt, konnte mit dem heutigen Wissen und dem erweiterten Angebot an Lebensmitteln (z. B. fettreduzierter Hüttenkäse) die ursprüngliche Tabelle der geeigneten Lebensmittel um einige Nahrungsmittel erweitert werden.

Proteine (Fleisch, Geflügel, Fisch)

- Verwenden Sie frisches, mageres Fleisch, Geflügel oder Fisch
- Entfernen Sie sichtbares Fett und die Haut
- Essen Sie **jeden Tag zu zwei Mahlzeiten Proteine** (mittags und abends)
- Essen Sie je 100 g Proteine (Fleisch/Fisch oder andere Proteine) pro Mahlzeit
- Lassen Sie keine Protein-Mahlzeit aus und reduzieren Sie nicht die Menge. Proteine sind sehr wichtig für den Muskelaufbau. Wenn Sie nicht ausreichend Proteine essen, lagern Sie Wasser ein und verringern dadurch den Gewichtsabbau
- Nehmen Sie 2x täglich **Figur Aktiv** für eine optimale Proteinversorgung zusätzlich zu den Mahlzeiten ein. Hier empfiehlt sich die Einnahme zwischen Frühstück und Mittagessen, sowie zwischen Mittag- und Abendessen
- Sollte Sie der „kleine Hunger“ zwischendurch erwischen, können Sie aber auch jederzeit eine zusätzliche Portion **Figur Aktiv** zu sich nehmen

Gemüse

- Verwenden Sie frischen Salat und Gemüse, wenn möglich aus biologischem Anbau. Tiefgefrorenes Gemüse ist erlaubt, Dosen-gemüse ist ungeeignet
- Die empfohlene Menge ist ca. 100 g (Frischware) pro Mahlzeit. Bei Gemüse sind die Regeln allerdings nicht so streng. Sie können auch mehr Gemüse pro Mahlzeit essen
- Essen Sie mittags vorzugsweise Salat und am Abend eher Gemüse zu Ihren Proteinen. Abends ist Salat schwerer verdaulich

Obst

- Verwenden Sie frisches Obst, wenn möglich aus biologischem Anbau. Dosenfrüchte sind ungeeignet
- Essen Sie Obst tagsüber, nicht abends und nach dem Abendessen

Welche Nahrungsmittel konkret für das COL-Stoffwechselprogramm geeignet sind, entnehmen Sie bitte der separaten Broschüre „COL Stoffwechselprogramm Nahrungsmittellisten“

Hinweise

Einige Menschen haben vor allem während der ersten Woche des Stoffwechselprogramms etwas Hunger. Ein Grund hierfür kann u. a. sein, dass die Vorbereitungsstage nicht konsequent durchgeführt wurden. Es ist deshalb wichtig, die beiden „Schlemmertage“ ernst zu nehmen.

Machen Sie sich den Unterschied zwischen Hunger und dem Gefühl eines leeren Magens bewusst. Durch die veränderten Essgewohnheiten ist die Menge an Nahrungsmitteln, die Sie täglich zu sich nehmen, gering. Ihr Magen und Ihr Sättigungsgefühl wird sich daher umstellen.

Wenn Sie trotzdem Hunger spüren, nehmen Sie einen zusätzlichen **Figur Aktiv** Drink zu sich und trinken Sie ab und zu eine Tasse heißen Tee.

Tipps für die Reduktions-Phase

- Sorgen Sie für ausreichend Bewegung und frische Luft. Joggen, Yoga oder Gymnastik sind sehr gut. Vermeiden Sie hingegen sehr anstrengende Sportarten
- Vermeiden Sie ungeeignete Lebensmittel, auch alles andere, was Fette und Zucker enthalten kann (z. B. Kaugummi, Hustensaft, Halstabletten). Lesen Sie sich die Packungsbeilagen mit den Inhaltsstoffen genau durch. Nehmen Sie keine zusätzlichen Appetitzügler zu sich
- Legen Sie während der Reduktions-Phase eventuell einen „Apfeltag“ ein. Insbesondere wenn Sie einige Tage hintereinander nicht mehr abnehmen. Essen Sie an diesem Tag nichts anderes als sechs Äpfel
- Nehmen Sie 1-2 x wöchentlich ein Basenbad, um die Entgiftung über die Haut zu fördern. Basenbäder sind eine sehr effektive Methode, Säureschlacken und Gifte direkt über die Haut auszuscheiden. Auch basischen Fußbäder sind gut geeignet

- Gehen Sie regelmäßig in die Sauna. Das entschlackt den Körper zusätzlich und regt den Stoffwechsel an

Tipps bei Beschwerden

Sollten Sie während der Reduktions-Phase Beschwerden haben, die länger als drei Tage andauern, beraten Sie sich mit einem Arzt

- Die Einnahme der Pille zur Empfängnisverhütung ist während der Reduktions-Phase möglich. Fangen Sie mit der Diät erst nach der monatlichen Periode an
- Das Gewichtsreduktionssystem kann bei einigen Menschen u. a. körperlichen Nebenwirkungen haben, da sich die Essgewohnheiten erheblich ändern
- Kopfschmerzen: Vor allem während der ersten Woche. Wenn Sie Kopfschmerzen bekommen, trinken Sie stilles Wasser oder machen einen Spaziergang an der frischen Luft
- Leichte Schwindelgefühle: Diese verschwinden in der Regel nach der ersten Woche. Meiden Sie größere Anstrengungen, seien sie körperlicher oder psychischer Natur
- Leichte Muskelschmerzen, die sich wie Muskelkater anfühlen. Das Dahinschmelzen des überschüssigen Fettes macht die Muskeln zu lang, sie müssen sich erst an die neue Situation anpassen. Bewegen Sie sich und treiben Sie leichten Sport, dann vergeht dieses Gefühl sehr schnell wieder
- Stuhlgang: Während der Reduktions-Phase ist es völlig normal, dass sich ihr Stuhlgang verändert. Dieser reguliert sich normalerweise nach ein paar Tagen

Stabilisierungsphase (Tag 24 - 45)

Ziel der drei Wochen nach der Reduktions-Phase ist es, das erreichte Gewicht zu halten und den Stoffwechsel wieder zu normalisieren.

Am Anfang der Stabilisierungsphase gewöhnen Sie Ihren Körper langsam daran, wieder mehr zu essen. Essen Sie regelmäßig, damit Ihr Blutzuckerspiegel konstant bleibt. Integrieren Sie nach und nach wieder Lebensmittel, die Sie in der Reduktionsphase vermieden haben und achten darauf, nicht an Gewicht zuzunehmen.

Tipps für die Stabilisierungsphase

- Beobachten Sie genau, ob Sie Ihr Gewicht halten können. Dazu wiegen Sie sich weiterhin jeden Morgen. Solange Sie nicht mehr als 1 kg zunehmen ist alles in Ordnung
- Sobald Sie merken, dass Sie am Morgen mehr als 1 kg zugenommen haben sollten Sie **sofort** reagieren:
 - ersetzen Sie an diesem Tag Frühstück und Mittagessen durch je einen Drink **Figur Aktiv** und **COL-Zimt**
 - trinken Sie viel
 - essen Sie zum Abendessen nur ein Rindersteak mit einem Apfel oder eine Tomate. Sonst nichts
- Es ist sehr wichtig, dass Sie sofort reagieren und nicht erst am nächsten Tag die Mahlzeiten ausfallen lassen. Am nächsten Tag ist es ungemein schwerer, wieder zu Ihrem Gewicht zurückzukehren

- Folgende Nahrungsmittel sollten Sie auch weiterhin meiden:
 - Zucker (inkl. Honig, Fruchtzucker, Sirup, etc.)
Alternative: Erythritol, Stevia oder Xylithol
 - Kohlenhydrate wie Weißbrot, Brötchen, Nudeln, Reis, Mais, Kartoffeln
- Eine genaue Kalorienanzahl pro Tag als Vorgabe gibt es in der Stabilisierungsphase nicht.

Möchten Sie Ihr Gewicht weiter reduzieren, können Sie nach der dreiwöchigen Stabilisierungsphase die Reduktions-Phase wiederholen.

COL-Stoffwechselprogramm (CSP)

Inhalt: 1x COL Basisversorgung
1x COL Ortho 17
2x COL Figur Aktiv (je 1.000 g)
1x COL Bio-Apfelessig
1x COL Bio-Ceylonzimt
1x Schüttelbecher
Meßlisten
Begleitende Unterlagen bestehend aus Grundprogramm, Nahrungsmittel-Listen und Rezeptvorschläge

Preis: 249,- € (inkl. 7% MwSt.)

ausreichend für: 1 Reduktions-Phase

Lagerung: bei Raumtemperatur (nicht über 25°C)

Die Anwendung und Dosierung des **COL-Stoffwechselprogramms (CSP)** ist ausschließlich durch den betreuenden Arzt oder Therapeuten festzulegen.

Hier können Sie **das COL-Stoffwechselprogramm** bestellen:



Czichos
Orthomolekulare
Lösungen

Bestellung bei:

COL - Orthomolekulare Präparate
Peiner Str. 2B
31228 Peine

Montag-Freitag von 9.00-13.00 Uhr

Telefon: 05171-98 88 64 2
05171-98 88 64 3

E-Mail: service@col-aktiv.de



Die Qualität unserer Produkte wird permanent von einem unabhängigen lebensmitteltechnischen Labor überprüft.