

Ernährungs Programm dreiphasen®

Nur mit einem ausgeklügelten und genau bilanzierten Ernährungsprogramm lassen sich Stoffwechselprozesse normalisieren und regulieren. Der durch viele Diäten tiefe Grundumsatz (Kalorienbedarf/Tag) lässt sich nur mit einer speziellen Kostform, optimalerweise kombiniert mit Bewegung, wieder steigern. Bereits nach wenigen Tagen werden Blutfettwerte, Blutzucker aber auch Blutdruck, Gewicht und der Hormonhaushalt gesenkt und/oder reguliert. Der Stoffwechsel wird entgiftet, reguliert und aktiviert. Mehr Gesundheit und eine merklich Steigerung der Vitalität und somit eine Verbesserung der Lebensqualität sind die eindrucksvollen Resultate des **epd®-ernährungsprogramm**dreiphasen.

1. Motivation

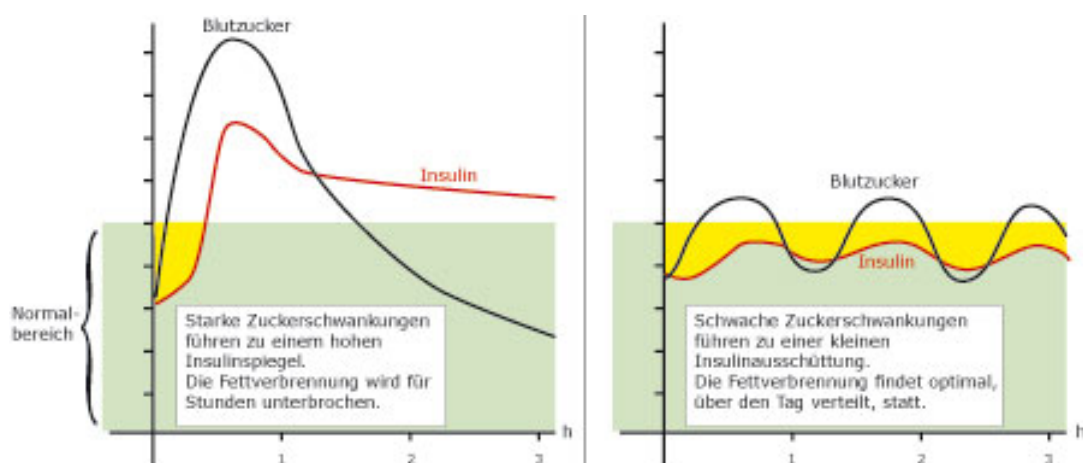
Hier wird in einem ersten Gespräch in der [epd-Beratungspraxis](#) Ihre IST-Situation und Ihre Zielvorstellung angesehen.

2. Reduktion

In der Reduktionsphase führen Sie das Ernährungsprogramm durch. Sie entgiften Ihren Stoffwechsel tiefgreifend und reduzieren schnell, ohne Hunger und Leistungseinbußen Ihr Körpergewicht. Auch optimieren Sie die Stoffwechselfvorgänge sowie Hormonhaushalt.

3. Stabilisation

Sie lernen, wie Sie das erreichte Wohlbefinden beibehalten können.



Phase 1 MOTIVATION



Kennen Sie Ihr Ziel? Wollen Sie Uebergewicht abbauen, Stoffwechselprobleme regulieren, Ihre Vitalität und Leistungsfähigkeit wieder erhalten oder verbessern? Oder wollen Sie....?
Es ist nicht immer so einfach. Vielleicht möchten SIE ja auch alles zusammen...

Allen Taten muss die richtige Motivation vorausgehen. Um Motivation zu bekommen, bedarf es der Erkenntnis, dass es immer Wege gibt, die das Erreichen nahezu jeden Zieles ermöglichen. Das gilt vor allem auch, wenn Probleme mit dem Stoffwechsel vorliegen. Hier kann über vielerlei Wege enorm viel erreicht werden - mindestens Linderung, wenn nicht sogar Beschwerdefreiheit.

Aus diesem Grundsatz heraus wurde die erste Phase des **epd**[®]-**ernährungsprogramm**dreiphasen konzipiert:

Das Verständnis der Zusammenhänge zwischen Ernährung und Stoffwechsel zeigt Wege auf und bietet Problemlösungen an. In persönlichen Gesprächen mit unseren Fachleuten wird Ihnen das ganze Wissen vermittelt, das Sie haben müssen. Dann können Ziele auch ganz klar definiert und festgelegt werden!

Rufen Sie eine [epd-Beraterin in Ihrer Nähe](#) an und vereinbaren Sie einen Termin für das Erstgespräch. Im Gespräch und über einen Gesundheitsfragebogen stellt die Beraterin gemeinsam mit Ihnen Ihre individuelle Gesundheitsstrategie mit dem **epd**[®]-**ernährungsprogramm**dreiphasen zusammen.

Phase 2 REDUKTION / ENTGIFTUNG



Während der Reduktions- und Entgiftungsphase ernähren Sie sich ausschliesslich mit den [epd-Produkten](#) des **epd**[®]-**ernährungsprogramm**dreiphasen. Die Produkte sind genau bilanziert und das jeweils gleichwertig. Das bedeutet für Sie, dass Sie immer frei wählen können, welches Produkt Sie gerade essen möchten. Wichtig ist nur die regelmässige, stündliche Einnahme der Mahlzeiten, die es in 25 verschiedenen Geschmacksrichtungen und in Form von Frappés / Shakes, Müsli, Suppen, Fruchtmolken, Keksen, Riegel etc., gibt.

Auf diese Weise nehmen Sie pro Tag nur 700 bis 800 kcal zu sich. Diese stark reduzierte Kalorienzufuhr zwingt Ihren Körper, Depotfett zu verbrennen. Eingelagerte Giftstoffe werden ausgeschieden. Durch die regelmässigen, kleinen Mahlzeiten treten **keine Blutzuckerschwankungen** auf und die **Fettverbrennung läuft ständig auf Hochtouren**. Es entstehen keine Hungergefühle. Die Insulinausschüttung und die Stoffwechselfvorgänge werden optimiert. Spezielle **Vital- und Pflanzeninhaltsstoffe** fördern die Entgiftung und verhelfen zu zusätzlicher Vitalität und Wohlbefinden.



Phase 3 DIE STABILISATION

Damit das erreichte Wohlbefinden beibehalten werden kann, ist die Stabilisationsphase sehr wichtig. Es gilt, die Ernährungsgewohnheiten von "früher" genau zu hinterfragen und entsprechend anzupassen bzw. umzustellen. Diese können in einem persönlichen Beratungsgespräch mit Ihrem/r epd-Ernährungs- und Stoffwechseltherapeuten/in analysiert werden.

Die epd-Produkte sind problemlos in den Alltag integrierbar. Anstelle einer Schokolade oder eines Kekses zum Kaffee, wählen Sie ab sofort z. B. einen epd-Schokoriegel. Weitere, die Stabilisation unterstützende Produkte, sind in der **epd**-Produktlinie enthalten.

