





*Lilly Ratgeber*

# Stoffwechselkur Leitfaden

EINFACH DURCH DIE HCG DIÄT





# Haftungsausschluss

Dieser Leitfaden über die Stoffwechselkur wurde mit größter Sorgfalt und nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Alle Informationen und Empfehlungen in diesem Leitfaden basieren auf persönlichen Erfahrungen und dienen ausschließlich allgemeinen Informationszwecken. Sie stellen keine medizinische Beratung dar.

Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die Anwendung der Stoffwechselkur mit gesundheitlichen Risiken verbunden sein kann. Bevor Sie mit der Stoffwechselkur beginnen oder wesentliche Änderungen an Ihrer Ernährung oder Ihrem Lebensstil vornehmen, empfehlen wir dringend, eine fachmännische Beratung einzuholen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Arzt oder Ernährungsberater, um sicherzustellen, dass die Stoffwechselkur für Ihre individuellen gesundheitlichen Bedürfnisse und Umstände geeignet ist.

**Keine Empfehlung für Produkte:** Dieser Leitfaden stellt keine Empfehlung für spezifische Produkte, Marken oder Hersteller dar. Jegliche Erwähnung von Produkten dient ausschließlich der Illustration und Informationsvermittlung und sollte nicht als Werbung oder Unterstützung interpretiert werden.

Der Autor und der Verlag dieses Leitfadens übernehmen keine Haftung für eventuelle Schäden oder negative Folgen, die sich aus der Anwendung der in diesem Leitfaden enthaltenen Informationen ergeben könnten. Die Nutzung der bereitgestellten Informationen erfolgt ausschließlich auf eigenes Risiko.

# Inhaltsverzeichnis

Die Stoffwechselkur.....	8
Die 21-Tage.....	10
Nahrungsergänzungsmittel.....	11
Verlängerung der Stoffwechselkur.....	12
Die 3 Phasen.....	13
Die Ladephase.....	15
Die Diätphase.....	17
Regeln für die Diätphase.....	19
Erlaubte Lebensmittel .....	20
Möglicher Tagesablauf .....	24
Rezeptideen.....	26
Gerösteter Hähnchensalat mit Zitronen-Dressing	
Gebratener Lachs mit gedünstetem Gemüse	
Gemüsepfanne mit Hähnchenbruststreifen	
Rinderfilet mit gedünstetem Gemüse	
Stabilisierungsphase.....	31
Checklisten.....	34
Tägliche Gewichtskontrolle	
Gewichtskontrolle 21 Tage Diätphase	
Gewichtskontrolle Stabilisatioinsphase	
Körperumfang messen	
Persönliche Notizen.....	39
Impressum.....	44

# Die Stoffwechselkur

Der Stoffwechsel wird vom Hypothalamus gesteuert, einem kleinen, aber lebenswichtigen Teil des Zwischenhirns. Als zentrales Steuerorgan des Nervensystems und oberste Kontrollinstanz des Hormonsystems spielt der Hypothalamus eine entscheidende Rolle bei der Aufrechterhaltung des inneren Gleichgewichts im Körper. Er reguliert unter anderem die Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme sowie das Hungergefühl.

Diese Hirnregion entscheidet darüber, wie viel Fett im Körper gespeichert wird und wie hoch der tägliche Kalorienbedarf ist, um das Gewicht zu halten, ohne dabei zu- oder abzunehmen. Übergewicht und die Einlagerung von Fettdepots sind oft auf eine Störung des Hypothalamus zurückzuführen, die durch wiederholte Radikaldiäten mit niedriger Kalorienzufuhr oder eine langfristig zu geringe Kalorienaufnahme verursacht werden kann.

Obwohl es möglich ist, durch solche Diäten Gewicht zu verlieren, bleibt der Hypothalamus auf das vorherige Gewicht programmiert. Dies führt dazu, dass eine normale, gesunde Kalorienzufuhr (eigentliche Erhaltungsumsatz) einen Jo-Jo-Effekt auslöst, bei dem der Körper als Schutzreaktion schnell wieder Fett einlagert.



Zudem führt eine herkömmliche Diät oft zum Abbau von Muskelmasse, was sich negativ auf das Gewicht auswirken kann, da mehr Muskelmasse mehr Kalorien verbrennt, sogar im Schlaf.

Bei der Stoffwechselkur wird der Stoffwechsel auf seine gesunde und normale Funktion zurückgesetzt, und sie sollte daher nicht als klassische Radikaldiät zur Gewichtsreduktion betrachtet werden.

Um die vorhandenen Fettdepots zu verstoffwechseln, wird ein spezielles Ernährungsprogramm angewendet: kein Fett (außer Omega-3-Fettsäuren), keine Kohlenhydrate, kein Alkohol und kein Zucker. Stattdessen stehen Gemüse, Obst, Salat und hochwertiges Protein auf dem Speiseplan.

Da eine chronische Unterversorgung an Vitalstoffen (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente) als Hauptursache für zahlreiche Volkskrankheiten gilt und bei einer täglichen Kalorienaufnahme von etwa 700 kcal automatisch eine Unterversorgung entsteht, werden hochwertige, natürliche Vitalstoffe eingesetzt.

Diese unterstützen die Aktivität des Stoffwechsels erheblich und helfen dem Körper auch bei der parallel erfolgenden Entgiftung. Durch die Vitalstoffe ist der Körper jederzeit gut versorgt, der Stoffwechsel wird angeregt und Heißhungerattacken werden vorgebeugt. Man hungert bei dieser Kur nicht, sondern hat in der Regel deutlich mehr Energie im Alltag.

# Die 21-Tage

Die 21-Tage Stoffwechselkur ist eine fortschrittliche Variante der HCG-Diät. Hierbei wird das Hormon auf homöopathischer Basis durch Globuli oder Tropfen zugeführt.

Diese sollen den Körper dazu veranlassen, selbst humanes Choriongonadotropin zu produzieren. Während diese Mittel das eigentliche Hormon nicht enthalten, übertragen sie die nötige Information, um die entsprechenden körperlichen Prozesse in Gang zu setzen. Dies soll auf sanfte Weise den gleichen Effekt wie die direkte Hormoninjektion erzielen.

Ein zentraler Bestandteil dieser Kur ist die zusätzliche Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, um eine ausreichende Nährstoffversorgung sicherzustellen.

A large, light gray, stylized number '21' is positioned in the background of the lower half of the page. The number is composed of thick, rounded strokes and is centered horizontally. It serves as a decorative element for the '21-Tage' (21 days) theme of the text.