



Das Paket reicht aus für eine **4-tägige EPD®-«Probe-Kur»**, in der Sie sich ausschliesslich von EPD®-Produkten ernähren können.

Übergewicht? Cholesterin? Bluthochdruck? Diabetes?

Inhalt Probierpaket «Klassik»

EPD® Müesli Orange	250 g	(15 MZ*)
EPD® Suppe Tomate	300 g	(15 MZ*)
EPD® Frappe Banane	280 g	(15 MZ*)
EPD® Cracker Chia-Sesam	180 g	(12 MZ*)
EPD®-Schüttelbecher		
EPD®-Messlöffel		
EPD®-Broschüre		

Inhalt Probierpaket «Schoko»

EPD® Müesli Schoko	250 g	(15 MZ*)
EPD® Suppe Champignon	300 g	(15 MZ*)
EPD® Frappe Erdbeere	280 g	(15 MZ*)
EPD® Cracker Käse	180 g	(12 MZ*)
EPD®-Schüttelbecher		
EPD®-Messlöffel		
EPD®-Broschüre		

* 1 MZ = 1 Mahlzeit = 1 EPD®-Portion

Mit dem EPD®-Probierpaket haben Sie die Möglichkeit eine Auswahl an EPD®-Produkten zu testen.

Grundsätzlich dauert eine klassische EPD®-Kur **mindestens 7 Tage**.

Sie werden aber bereits während Ihrer **4-tägigen Probierphase** die positiven Einflüsse von EPD® auf Ihre Gesundheit spüren.

Die Insulinfalle oder zu nehmen ohne viel zu essen?

Sie essen gar nicht viel und nehmen trotzdem zu? Meist liegt das Problem beim Konsum vieler Kohlenhydraten mit hohem glykämischen Index. Diese lösen einen erhöhten Blutzuckeranstieg aus, was wiederum mit einer erhöhten Insulinausschüttung quittiert wird. Die Fettverbrennung wird durch hohe Insulinwerte blockiert. Überschüssige Kohlenhydrate, welche nicht sofort verbraucht werden, werden in den Fettzellen gespeichert: man nimmt zu, obwohl nur wenig gegessen wird.

Warum funktioniert EPD®?

EPD® – Gesund abnehmen setzt einen Startschuss für mehr Gesundheit und Lebensqualität. Die ausgewogen zusammengesetzten EPD®-Mahlzeiten bringen den Stoffwechsel auf Trab

und Zucker- und Insulinschwankungen sind nur gering. Der Stoffwechsel wird tiefgreifend entgiftet und das Immunsystem gestärkt. Fett kann dank ausbleibender Zucker- und Insulinschwankungen permanent abgebaut werden. Das führt zu einem raschen und gesunden Abbau von Depotfett. Total essen Sie 800–1000 kcal täglich.

Wie funktioniert das Probierpaket?

Im EPD®-Probierpaket finden Sie EPD®-Produkte für **vier Tage**. Essen Sie stündlich eine EPD®-Mahlzeit, wenn Sie eine EPD® «Probe-Kur» machen wollen.

Grundsätzlich dauert eine EPD®-Kur mindestens 7 Tage. Das EPD®-Probierpaket dient in erster Linie dazu, Ihnen einen Eindruck zu vermitteln, wie die EPD®-Produkte schmecken und wie EPD® anzuwenden bzw. einzunehmen ist.

Mit dem Probierpaket haben Sie mehrere Möglichkeiten:

- Sie können eine komplette 4 tägige EPD®-«Probe-Kur» umsetzen. Erste positive Effekte auf Ihr Gewicht und Wohlbefinden werden Sie bereits nach diesen vier Tagen spüren.
- Sie können einzelne Mahlzeiten mit EPD®-Produkten ersetzen (siehe Vorschlag für Ihren Menüplan auf der Rückseite).
- Sie können die Probe-Kur verlängern und einzelne Produkte oder Komplett-Pakete nachbestellen. Vergessen Sie dabei Ihre Vitamine, Amino-H und Fischölkapseln nicht! (Diese sind in den «Rundum-Sorglos-Paketen» bereits enthalten.)

Die EPD®-Probierpakete stellen nur eine Auswahl der gängigsten EPD®-Produkte vor.

Das komplette EPD®-Sortiment inkl. der «Rundum-Sorglos-Pakete» finden Sie auf www.epd-shop.com

In der beiliegenden Informationsbroschüre «Anleitung für mehr Gesundheit und Lebensqualität» finden Sie die detaillierte Anleitung zur Zubereitung der Mahlzeiten und viele Tipps und Tricks für den Alltag nach der Reduktionsphase von EPD®.

07.00	08.00	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00



1 EPD®-Mahlzeit



1 Glas Wasser oder Tee

Vorschlag für Ihren Menüplan bei einer 4 tägigen EPD®-Probe-Kur

Die EPD®-Mahlzeiten können nach Belieben ausgewählt und kombiniert werden. Essen Sie 12–15 Mahlzeiten pro Tag, davon sollte mindestens die Hälfte flüssig sein (Shakes, Suppen). Trinken Sie zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser oder Tee, auch wenn die Mahlzeit flüssig ist.

Übergewicht und seine Entstehung

Wer mehr isst, als er verbraucht, nimmt in der Regel zu. Das stimmt für viele Menschen, aber nicht für alle. Jahrzehntlang war man der Ansicht, dass jede Kalorienreduktion automatisch zu Gewichtsreduktion führen muss. Und so sind denn auch die meisten Diäten kalorienreduziert. Viele Menschen nehmen an, dass man von dem abnimmt, was man nicht isst. Fettarm oder fettfrei war lange Zeit der Verkaufs-Schlager der Lebensmittelindustrie zur Gewichtsreduktion. Die Zahl der übergewichtigen Schweizerinnen und Schweizer (37%) spricht aber eine eindeutige Sprache: Diese Empfehlungen halten langfristig nicht das, was sie versprechen.

Eigentliche Ursache von Übergewicht

Die Ernährung heute besteht vorwiegend aus Kohlenhydraten, Fetten, wenig Eiweiss und noch weniger Gemüse, Obst und Salat. Kohlenhydrate und Fett benötigt der Körper vorwiegend zur Energiegewinnung, Eiweiss u. a. zum Aufbau neuer Zellen. Schnellverdauliche Kohlenhydrate, wie zuckerhaltige Lebensmittel, Schokolade, Süssgetränke oder Weissmehlprodukte bewirken zudem einen raschen Anstieg der Zuckerwerte im Blut und diese wiederum provozieren die Bauchspeicheldrüse zu einer erhöhten Produktion an Insulin und zu einem wiederum in Folge rasch absinkenden Zuckerwert im Blut. Diese Situation löst Heissunger- und Stressgefühle aus. Der Griff zur Schokolade ist dann die logische Konsequenz. Und wussten Sie, dass der Körper in der Lage ist, aus zwei Gramm Zucker ein Gramm Fett zu produzieren? Dies führt mit der Zeit unweigerlich zu Übergewicht mit den bekannten Folgeerkrankungen.

Das EPD®-Ernährungsprogramm durchbricht diesen Kreislauf

Dies gelingt nur mit einem balanzierten Ernährungsprogramm. Kohlenhydrate, Eiweiss, Fette und Mikronährstoffe sind so zusammengestellt, dass während der Stoffwechseltherapie nur geringfügige Zucker- und Insulinschwankungen entstehen. So kann der Körper entstresst, entgiftet und beruhigt werden. Dies wiederum führt zu einem raschen Depotfettabbau, mehr Wohlbefinden und Lebensqualität.

Gutschein gilt nicht auf reduzierte Artikel. Nicht kombinierbar mit weiteren Rabatten!

