

VITALISIEREN | 10 Tage

Dieses Paket wurde auf die speziellen Bedürfnisse zur Vitalisierung des Körpers von Fachleuten sorgfältig zusammengestellt.

Stress? Vitalitätsverlust? Mangelnde Konzentration? Drohendes Burn-Out?

INHALT

EPD Müesli Erdbeer, 255 g	(15 Port.)	EPD Molke Himbeer, 250 g	(17 Port.)
EPD Frappé Mocca, 285 g	(15 Port.)	Provisan Orthovimin B, 70 g	
EPD Frappé Banane, 285 g	(15 Port.)	Provisan Q-Force Plus Granulat, 50 g	
EPD Suppe Spargel, 300 g	(15 Port.)	Schüttelbecher	
EPD Suppe Curry, 300 g	(15 Port.)	Broschüre EPD-Ernährungsprogramm	
EPD Crackers Käse, 180 g	(12 Port.)	EPD Rezeptbuch	
EPD Guezli Erdmandel Hafer, 180 g	(12 Port.)	Informationen zum Paket	
EPD Snack Riegel Kakao, 3 Päckli à 2 Riegel	(6 Port.)	EPD Messlöffel, 25 ml	

Was ist Stress?

Stress ist die Bezeichnung für eine körperliche und psychische Reaktion auf eine erhöhte Beanspruchung. Stress beginnt individuell unterschiedlich, ist also ein subjektives Empfinden. Begleitend dazu löst es aber auch eine körperliche Veränderung hervor. Bei langanhaltendem Stress werden die Hormone Cortisol und Insulin in erhöhtem Masse ausgeschüttet. Längerfristig fühlt man sich müde und lustlos, die Konzentrationsfähigkeit leidet und das Gewicht kann ansteigen, insbesondere um die Bauchregion.

Warum funktioniert das Paket «Vitalisieren»?

EPD setzt einen Startschuss für eine verbesserte Leistungsfähigkeit, Energie und Vitalität. Die ausgewogen zusammengesetzten EPD-Portionen regulieren den Stoffwechsel und

das Gleichgewicht der Steroidhormone; Zucker- und Insulinschwankungen sind nur gering und der Anwender fühlt sich sehr rasch konzentrierter und wacher. Begleitend dazu wird der Stoffwechsel entlastet und das Immunsystem gestärkt. Als bequemer Nebeneffekt verliert man nebenbei das eine oder andere Kilo an Gewicht, was von den meisten begrüsst wird. Trotz stündlichen Mahlzeiten essen Sie inklusive Abendessen nur 1000 – 1200 kcal.

Wie funktioniert das Paket «Vitalisieren»?

Das EPD-Paket «Vitalisieren» reicht für ca. 10 Tage. Diese 10 Tage sind die Phase 2 des EPD-Ernährungsprogrammes. Abends geniessen Sie eine Mahlzeit aus dem Rezeptbuch. Zur Steigerung Ihrer Vitalität, Energie und Konzentrationsfähigkeit ist es wichtig, dass Sie täglich die beigelegten Produkte

Provisan Q-Force plus und Provisan Orthovimin-B einnehmen. Bitte lesen Sie dazu die beigelegte Informationsbroschüre «Mehr Gesundheit und Wohlbefinden». Hier finden Sie die detaillierte Anleitung zur Zubereitung der EPD-Portionen und viele Tipps und Tricks für den Alltag.

Vorschlag für Ihren Menüplan (siehe Rückseite)

Die EPD-Portionen 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 dazu jeweils ein Glas Wasser oder Tee, auch wenn diese flüssig ist.

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		2							1					



Menu nach Wahl
ab S. 26–33



Eine EPD®-Portion



Ein Glas Wasser oder Tee

Für die optimale Vitalisierung des Körpers

1 Provisan Orthovimin-B

2 x 1 Teelöffel pro Tag: Orthovimin in Flüssigkeit rühren und trinken. Löst sich NICHT auf.

2 Provisan Q-Force plus

1 x täglich 1 g Granulat (falls nicht anders von einer Fachperson verordnet) in Flüssigkeit oder breiige Speisen einrühren und rasch konsumieren.

Wie weiter, wenn die 10 Tage vorbei sind?

Jetzt beginnt die Phase 3. Bitte halten Sie sich an die Empfehlungen der Broschüre «Mehr Gesundheit und Lebensqualität». EPD-Produkte können sehr gut langfristig in den Alltag integriert und als Zwischenmahlzeit oder als gesundes Mittagessen verzehrt werden. Nehmen Sie Provisan Q-Force plus und Provisan Orthovimin-B weiterhin regelmässig ein, bis die Dosen aufgebraucht sind. Lassen Sie sich danach Ihre persönliche HCK-Mikronährstoffmischung zusammenstellen und nehmen Sie diese langfristig ein. Sie erhalten Ihre Leistungsfähigkeit und stärken das Immunsystem. Mehr Information erhalten Sie bei einem zertifizierten Medical Wellness Coach.

Wissenswertes zum Thema Stress

Was führt zu Stress?

Heute sind Zeitmangel, Doppelbelastungen durch Beruf und Familie, Mobbing, Schlaflosigkeit und Reizüberflutungen für Stress verantwortlich. Früher war der Säbelzahn tiger schuld, wenn beim Menschen Adrenalin ausgeschüttet wurde. Adrenalin braucht der Körper, um sofort ein Maximum an Energie zu mobilisieren. Das wiederum führt zu einem schlagartigen Anstieg des Blutzuckerspiels. Mit dem Wettlauf gegen den Tiger wurden diese erhöhten Hormonwerte wieder abgebaut. In der heutigen Zeit fehlt dieser körperliche Ausgleich, das führt zu Stress.

Das andere Stresshormon, das Cortisol, wird erst nach länger anhaltendem Stress produziert. Seine Wirkung ist der des Adrenalins ähnlich. Die Herzfrequenz und der Blutdruck werden erhöht, der Körper wird auf

Aktion vorbereitet. Alle Systeme, die nicht unbedingt gebraucht werden, werden zurückgedreht, darunter das Immunsystem, der Fettstoffwechsel und die Verdauung. Sexualität wird unter Cortisolwirkung uninteressant, selbst das Gehirn reduziert sich auf die notwendigste Leistung.

Was sind die Folgen von Stress?

- Heisshunger (wegen hohem Insulinspiegel)
- Mangelnde Konzentrationsfähigkeit
- Müdigkeit
- Unerklärliche Gewichtszunahme
- Erhöhte Herzfrequenz
- Erhöhter Blutdruck