

Kurverlauf - Checkliste

1. Startdatum überlegen

Frauen sollten nach der Menstruation, bzw. mit der Ladephase bereits an den letzten zwei Tagen beginnen. Mit der Kur zu starten, wenn in den nächsten Wochen z.B. wichtige Prüfungen anstehen, ist nicht sinnvoll. Zur Vitalstoffaufladung können Sie ab 2 Wochen vor Beginn der Kur mit der täglichen Einnahme unserer Vi-Cell Pro Tabletten (eine Tablette täglich) beginnen. Um mit der Kur sofort zu beginnen, kann die Vitalstoffaufladung weggelassen werden!

2. Wiegen, messen und fotografieren

Dokumentieren Sie den Zustand Ihres Körpers zu Beginn der Kur. Nutzen Sie die dafür vorgesehenen Formulare. Lassen Sie sich am besten von einer anderen Person in einer guten Qualität aus mehreren Perspektiven (in Unterwäsche oder wie Gott Sie schuf) fotografieren.

3. Ladetage - Essen wie viel Sie möchten (und noch mehr)

Sorgen Sie dafür, dass Sie an den Ladetagen mehr als satt werden. Diese Phase ist besonders wichtig, damit Sie am Anfang der Diätphase keinen Hunger verspüren und der Stoffwechsel möglichst reibungslos auf Fettverbrennung umstellt. Beginnen Sie am ersten Tag der Ladetage mit der Einnahme der Globuli: Über den Tag verteilt 4 x 5 Vi-Activate Pro (Globuli) unter die Zunge legen (mind. 15 Min. Abstand zu anderen Mahlzeiten).

Überlegen Sie sich spätestens am 2. Tag der Ladetage, was Sie zum Beginn der "strengen" Diätphase essen möchten und tätigen Sie Ihre Einkäufe. Bitte beachten Sie dabei die Tabelle "erlaubte Lebensmittel". Unser Rezepte-Ebook bietet über 40 Rezepte und Ideen, was man während der Diätphase essen kann.

(Das Rezepte-Ebook erhalten Sie kostenlos auf unserer Webseite www.vivakur.com/rezepte, indem Sie unseren kostenlosen Newsletter abonnieren.)

4. Diätphase

- nur "erlaubte Lebensmittel"
- max. 500 kcal / Tag
- tägliche Einnahme der Globuli und Vitalstoffe
- Orientierung an der Tabelle "Muster-Tagesablauf für die Diätphase" (siehe Anhang)
- Berücksichtigung der "Regeln zur Vivakur (Diätphase)" (siehe Anhang)
- grobe Verstöße gegen die Regeln werfen Sie etwa 3 Tage zurück
- mäßiger Sport, Basenbäder Saunagänge etc. fördern den Stoffwechsel und erhöhen den Abnehmerfolg
- tägliche Erfolgskontrolle (Wiegen, Messen und Protokollieren)
- Plateutage (Gewicht geht nicht weiter runter) sind normal (s. Kapitel „Apfeltag“)
- Diätphase kann beliebig verlängert werden bis das Wunschgewicht erreicht wird
- für die Kurverlängerung kaufen Sie bitte rechtzeitig ein Erweiterungspaket unter: www.vivakur.com/erweiterungspaket

5. Stabilisierungsphase

- weiterhin kein Zucker, keine Kohlenhydrate, keine süßen Getränke und kein Alkohol, süßes Obst meiden
- die Vitalstoffe und Globuli werden nicht mehr genommen
- tägliche Kalorienmenge kann langsam gesteigert werden
- Mahlzeiten weiterhin mit viel Gemüse und einer Eiweißquelle
- gute Fette (z.B. Avocados, natives Olivenöl, Nüsse) integrieren aber bitte mit der Menge nicht übertreiben
- tägliche Erfolgskontrolle (Wiegen, Messen und Protokollieren)
- bei Gewichtsabweichungen von mehr als 1 kg ist sofortiger Handlungsbedarf notwendig (vgl. Kapitel Stabilisierung)

Muster-Tagesablauf für die Diätphase

Morgens	<ul style="list-style-type: none">• Kaffee schwarz oder Tee• 5 Vi-Activate Pro Globuli unter die Zunge legen (mind. 15 Min. Abstand zu anderen Mahlzeiten)• 8 Vi-Detox Pro Tabs mit reichlich Wasser trinken• 1 ML (gestrichen) Vi-MSM Pro in Wasser auflösen und trinken• 2 Vi-Omega 3 Pro Kapseln mit reichlich Wasser trinken• 1 Vi-Cell Pro mit reichlich Wasser trinken
Vormittags	<ul style="list-style-type: none">• 1 Obststück (z.B. saurer Apfel, Orange) - max. 1 Obststück am Tag!
Mittags	<ul style="list-style-type: none">• Kaffee schwarz oder Tee• 5 Vi-Activate Pro Globuli unter die Zunge legen (mind. 15 Min. Abstand zu anderen Mahlzeiten)• Mittagsgesicht
Nachmittags	<ul style="list-style-type: none">• 5 Vi-Activate Pro Globuli unter die Zunge legen (mind. 15 Min. Abstand zu anderen Mahlzeiten)• 1 Obststück (z.B. saurer Apfel, Orange) - max. 1 Obststück am Tag!
Abends	<ul style="list-style-type: none">• Tee (z.B. Kräutertee)• 5 Vi-Activate Pro Globuli unter die Zunge legen (mind. 15 Min. Abstand zu anderen Mahlzeiten)• Abendgericht