

Schnell gesund abnehmen und
schlank bleiben - ohne Hunger!



DIE ORIGINALE VIVAKUR

KURANLEITUNG

SIND SIE BEREIT FÜR DEN
WANDEL?



Hallo lieber "Kur-Beginner",

zunächst möchten wir Sie beglückwünschen, dass Sie sich für die Vivakur entschieden haben. Diese einzigartige Kur hat das Potenzial, Ihr Leben sprichwörtlich auf den Kopf zu stellen. Sie werden nicht nur Ihre Figur verändern, indem Sie unerwünschte Fettpolster mühelos schmelzen lassen - unterstützt durch hochwertige Vitalstoffe werden Sie Ihren Körper entgiften, Ihre Haut straffen sowie Ihre Körperzellen verjüngen. Es ist Ihnen zu diesem Zeitpunkt noch nicht bewusst, aber Sie werden nach Abschluss der Vivakur ein anderer Mensch sein. Erwarten Sie nicht weniger als ein deutlich verbessertes Körpergefühl verbunden mit mehr Lebensqualität. Ihr Denken, Ihre Lebenseinstellung sowie Ihr Selbstwertgefühl werden sich zum Positiven ändern.

Diese Anleitung bietet Ihnen zahlreiche wichtige Informationen rund um die Vivakur. Auch für die Zeit nach der Kur möchten wir Ihnen in dieser Broschüre wichtige Tipps und Anregungen geben.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg auf Ihrem Weg in ein neues, schlankes und von Gesundheit erfülltes Leben.

Ihr Vivakur-Team

Wichtige Hinweise

Bitte beachten Sie, dass die Durchführung der Vivakur in der Regel ohne Komplikationen abläuft und diese dadurch als unbedenklich und sicher gilt. Sollten Sie dennoch Bedenken haben, insbesondere, wenn Sie an einer bestimmten Krankheit leiden, so halten Sie bitte vor Beginn der Kur Rücksprache mit Ihrem Arzt. **Schwangere** und **stillende Mütter** sollten von der Kur absehen! **Diabetiker** sollten vor Beginn der Kur zwingend Ihren Arzt konsultieren.

Inhalt

1. Was die Vivakur ausmacht.....	3
2. Ablauf der Kur.....	3
Ladephase.....	4
Diätphase.....	5
Stabilisierung.....	7
Erhaltung.....	8
3. Wissenswertes, Tipps & Tricks.....	9
Grüne Smoothies.....	9
Sport und Bewegung.....	10
Basenbad.....	10
Sauna.....	11
Entgiftung.....	11
Apfeltag.....	12
Stoffwechsel anregen / beschleunigen.....	12
Versteckter Zucker.....	13
Braten ohne Fett.....	14
Psyche und Motivation.....	14
Schlaf und Stress.....	15
Rituale.....	15
Drogen, Rauchen und Alkohol.....	15
4. Infos zum Kurpaket-Inhalt.....	16
5. FAQ - Häufig gestellte Fragen.....	18
6. Häufige Fehler.....	23
7. Mögliche Probleme.....	24
8. Anhang.....	25

1. Was die Vivakur ausmacht

Die folgende Auflistung hört sich maßlos übertrieben an? Überzeugen Sie sich selbst! Das können Sie von der Vivakur erwarten:

- ✓ sehr schnelles und gesundes Abnehmen vor allem an den Problemzonen
- ✓ Entschlackung, Entsäuerung und Entgiftung mit Unterstützung von hochwertigen Vitalstoffen
- ✓ keine Heißhungerattacken während der Kur
- ✓ gute Laune statt Frust während des Abnehmens
- ✓ keine Schlappeheit bzw. Leistungseinbrüche
- ✓ erhöhte Konzentrationsfähigkeit
- ✓ kein Muskelabbau
- ✓ sichtbare Hautstraffung, Cellulite wird deutlich verringert
- ✓ verjüngertes und frischer aussehendes Hautbild
- ✓ kein Jo-Jo-Effekt durch Umprogrammierung des Stoffwechsels und Umstellung der Essgewohnheiten

2. Ablauf der Kur

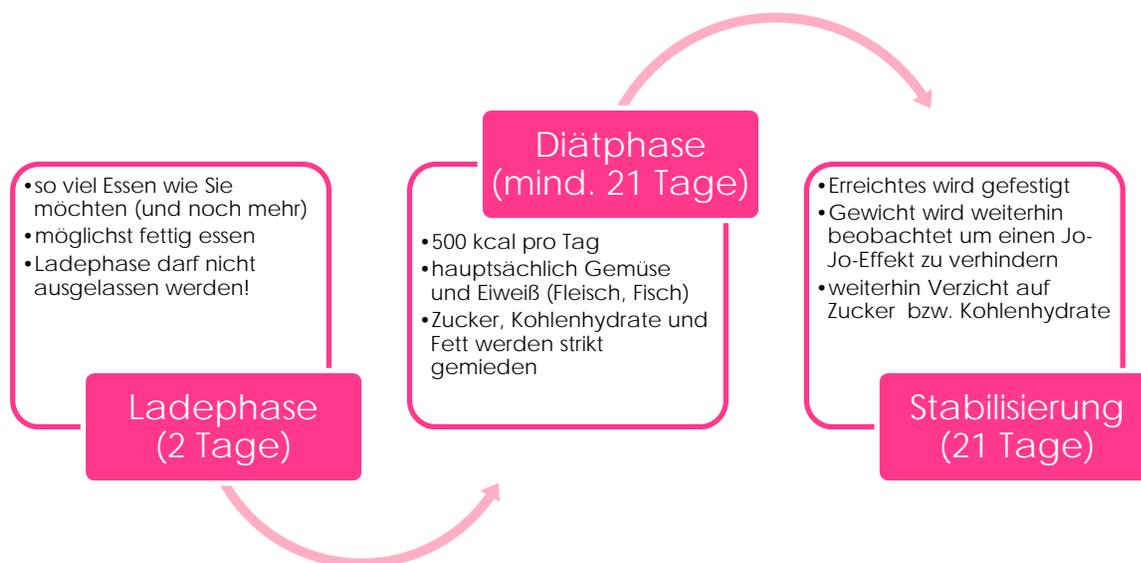


Abbildung 1 - Die drei Phasen der Vivakur

Die Vivakur besteht aus drei Phasen mit einem zeitlichen Umfang von insgesamt mindestens 44 Tagen. Die erste Phase ist die sogenannte Ladephase. Hier dürfen Sie 2 Tage lang alles schlemmen, was Ihr Herz begehrt. Nach der Völlerei folgt die mindestens 21-tägige strikte Diätphase. In dieser Phase sind nur bestimmte Lebensmittel erlaubt (siehe Anhang "erlaubte Lebensmittel") und ein starkes Kaloriendefizit (500 kcal / Tag) wird angestrebt. Aber keine Sorge, Hungergefühle werden kaum aufkommen. Während der

gesamten Kur wird Ihr Körper mit unseren Premium-Vitalstoffen versorgt sein, so dass Mangelerscheinungen und Hunger vermieden werden. In der Diätphase werden Sie sehr schnell viel Depotfett abbauen und dabei Ihren Körper entgiften. In der Stabilisierungsphase werden die erreichten Erfolge gefestigt. Hier werden die neuen Gewohnheiten verinnerlicht, so dass Sie auch nach der Kur Ihr neues Körpergewicht behalten.

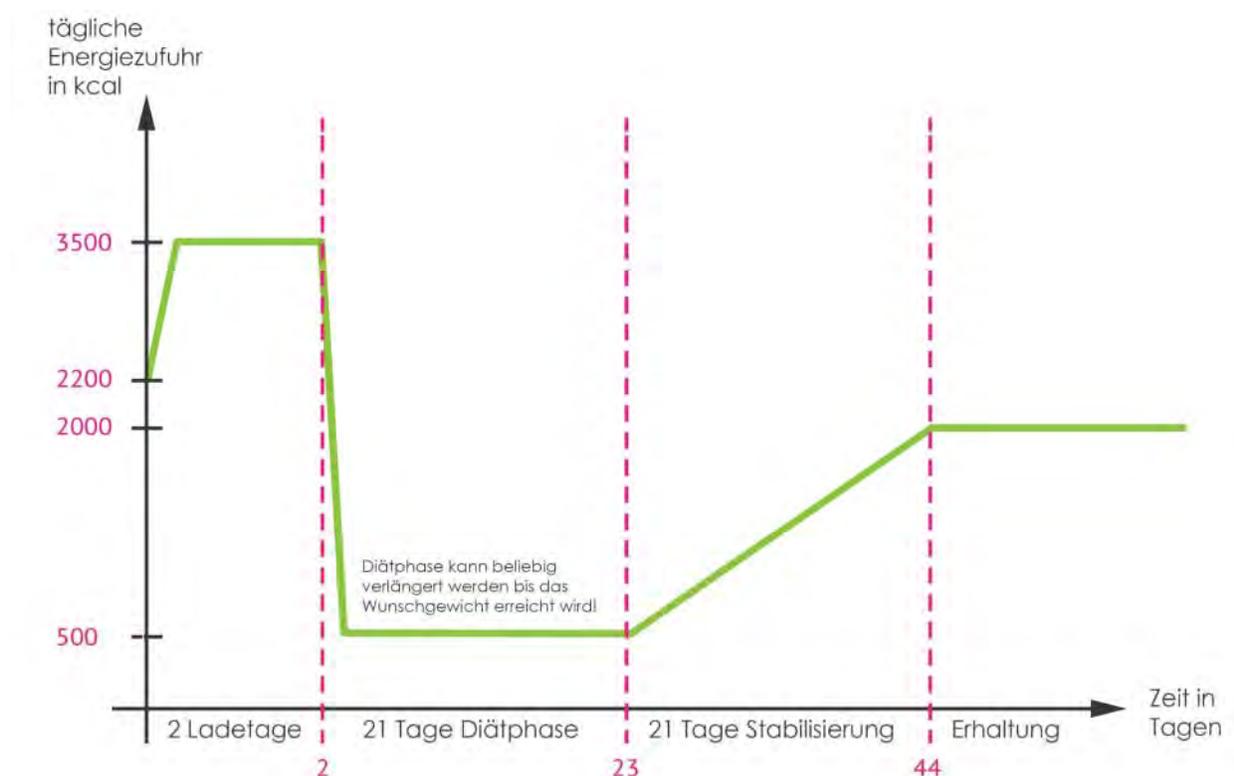


Abbildung 2 - Kurverlauf & tägliche Energieaufnahme

Ladephase

Ja, wir wissen, dass Sie abnehmen möchten! Es scheint auf den ersten Blick paradox, sich die ersten beiden Tage den Bauch voll zu schlagen, doch es ist für den Erfolg der Kur unverzichtbar. In der Ladephase unserer Kur müssen (!) Sie noch einmal so richtig reinhauen. Essen Sie an diesen zwei Tagen Nahrungsmittel, die fett sind und fett machen. Es gibt kein Limit! Gönnen Sie sich noch ein letztes Mal die Dinge, die Sie meinen in den nächsten Wochen zu vermissen. Ein ordentliches Völlegefühl ist der beste Start in die strikte Diätphase. Ihre Fettspeicher sollen noch einmal randvoll gefüllt werden, denn davon wird Ihr Körper in der ersten Diätwoche zehren.



Beginnen Sie gleich am ersten Tag der Ladetage mit der Einnahme der Vi-Activate Pro Globuli.

Wichtiger Hinweis: Machen Sie bitte nicht den Fehler und vernachlässigen die Ladephase. Diese 2 Tage stellen die Initialzündung der weiteren Kur dar. Eine zu geringe Kalorienaufnahme in der Ladephase hat einen verlangsamten Stoffwechsel, begleitet mit Hunger und Unwohlsein, zur Folge. Die leichte Gewichtszunahme in diesen 2 Tagen ist angesichts der darauffolgenden raschen Abnahme zu vernachlässigen.

Diätphase

Reichlich gesättigt, wird der eine oder andere froh sein, dass es nun endlich so richtig losgeht. In der zweiten Phase der Kur soll nun dem Depotfett zu Leibe gerückt werden.

Gegessen werden dürfen ab nun **nicht mehr als 500 Kilokalorien pro Tag**. Das ist etwa ein Viertel des täglichen Energiebedarfs eines Erwachsenen.

Natürlich, werden Sie sagen, würde jeder bei dem hohen Kaloriendefizit abnehmen. Doch die meisten Menschen halten dieses Energiedefizit nicht so lange durch, wie es nötig wäre, um effektiv Körperfett abzubauen. Bei gewöhnlichen Diäten mit einer stark reduzierten täglichen Energieaufnahme kommt es nämlich zu einigen unerwünschten Nebenwirkungen: Nach noch nicht einmal einem Tag ist die Laune im Keller. Schlappeheit und Muskelabbau sind die Folgen. Der Hunger wird so übermächtig, dass selbst der disziplinierteste Mensch der täglichen Verführungen durch verschiedenste Leckereien nicht standhalten kann.



Nach noch nicht einmal einem Tag ist die Laune im Keller. Schlappeheit und Muskelabbau sind die Folgen. Der Hunger wird so übermächtig, dass selbst der disziplinierteste Mensch der täglichen Verführungen durch verschiedenste Leckereien nicht standhalten kann.

Die Vivakur sorgt dafür, dass Ihr Körper möglichst schnell und effektiv auf die Depotfette als Hauptenergiequelle zugreift. Dadurch wird keine Muskelmasse abgebaut, sondern nur das meist hartnäckige und verhasste Depotfett an Bauch, Hüften, Po und Kinn. Unsere Vitalstoffe unterstützen den Stoffwechsel, reduzieren das Hungergefühl und sorgen dafür, dass es während der Kur nicht zu Mangelerscheinungen kommt.

Bitte achten Sie darauf, während der Kur ausreichend zu trinken. Mindestens 2,5 Liter klares Wasser täglich sind Voraussetzung dafür, dass der Stoffwechsel einwandfrei funktionieren kann und die Fettverbrennung auf vollen Touren läuft. Sie werden vor allem in den ersten zwei Wochen der Diätphase merken, wie der Körper nach Wasser schreit. Vor allem nach dem Aufstehen ist mit Mundtrockenheit zu rechnen.

In der Praxis könnte Ihr Tag in der Diätphase wie folgt aussehen:

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

Hinweis: Erfahrungsgemäß ist es am sinnvollsten, täglich jeweils zwei warme Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Es hat sich in der Mehrzahl der Fälle gezeigt, dass es am einfachsten ist, das Frühstück wegzulassen. Es darf allerdings auch eine andere Variante (z.B. morgens und abends je eine warme Mahlzeit) gewählt werden. Die Menge von 120 g Fisch bzw. Fleisch pro Mahlzeit (roh gewogen) sollte nicht überschritten werden.

Ein leichtes Hungergefühl kann selbst beim peinlich genauen Einhalten der Vorgaben entstehen. Hierbei sollte man jedoch zwischen wirklichem Hunger und einem leeren Magen unterscheiden. Bedingt durch die geringe Nahrungsaufnahme kann es gelegentlich zu Magenknurren kommen. Echter Hunger ist es allerdings nicht, da sich der Körper von Ihrem Depotfett ernährt. Bitte nehmen Sie keine Appetitzügler ein. Diese sind eher kontraproduktiv!

Zur Erinnerung:

- Die tägliche Energiezufuhr sollte 500 kcal nicht überschreiten.
- Fett und Zucker sind tabu.
- Kohlenhydrate werden weitestgehend gemieden.
- Auf Alkohol verzichten.
- Eine gute Protein- und Vitalstoffversorgung sind entscheidend für den Erfolg der Kur.

Über 40 geeignete Rezepte für die Vivakur erhalten Sie, wenn Sie unseren kostenlosen Newsletter abonnieren. Bitte gehen Sie dazu auf www.vivakur.com/rezepte.

Gewichtsreduktion / Kur verlängern

Der Gewichtsverlust während der 21-tägigen Diätphase ist bei konsequenter Anwendung enorm. Frauen verlieren etwa 7 bis 11 Prozent Körpergewicht, während Männer zwischen 8 und 13 Prozent verlieren können. Gewichtsverluste zwischen 5 und 14 kg sind in 21 Tagen üblich. Wenn Sie nach 21 Tagen Ihr Wunschgewicht noch nicht erreicht haben, so können Sie die Diätphase verlängern. Sie können die Diätphase beliebig lange fortsetzen, wenn Sie sich dabei wohl fühlen.



Bitte kaufen Sie rechtzeitig ein Erweiterungspaket unter der folgenden Adresse: www.vivakur.com/erweiterungspaket.

Die größten Abnehmerfolge erzielen stark übergewichtige Menschen. Hier ist der Gewichtsverlust in Relation zum Körpergewicht größer als etwa bei Menschen mit leichtem Bauchansatz. Je näher Sie an Ihr Idealgewicht vorrücken, desto langsamer läuft logischerweise der Abnehmprozess.

Der Gewichtsverlust ist während der ersten zwei Wochen am größten. Großen Gewichtsabnahmen folgen ab etwa der dritten Woche teils längere Plateau-Phasen, in denen das Körpergewicht nur sehr langsam bzw. gar nicht sinkt. Das ist allerdings kein Grund zur Sorge. Effektive Maßnahmen gegen längere Plateau-Phasen sind z.B. Sport, "Apfeltage" oder Saunagänge. Näheres dazu im Abschnitt "Wissenswertes, Tipps & Tricks".

Stabilisierung

Nach nun mindestens 3 Wochen der Entbehrung ist es soweit. Sie blicken in den Spiegel und sehen einen radikal veränderten Menschen. Dieser Erfolg muss gesichert werden. Die Stabilisierungsphase der Vivakur sollte als ebenso wichtig wie die Diätphase betrachtet werden. Nur wenn Sie in dieser Phase mit der gleichen Disziplin agieren, werden Sie einen langfristigen nachhaltigen Erfolg erfahren.

Der unter Abnehmwilligen so gefürchtete Jo-Jo-Effekt kann auch hier zuschlagen. Die Stabilisierungsphase dient dazu, das Erreichte zu festigen und den Stoffwechsel dauerhaft auf das neue Körpergewicht umzuprogrammieren.



In der Stabilisierungsphase wird die Kalorienmenge der Nahrung langsam angehoben, bis Sie nach 3 Wochen möglichst ohne Gewichtszunahme die Kur beenden können. In dieser Phase wird allerdings ebenfalls weitestgehend auf Zucker und Kohlenhydrate verzichtet. Heben Sie zunächst die tägliche Kalorienzahl von 500 auf 700, dann auf 900 usw. Achten

Sie dabei besonders auf das, was Ihr Körper Ihnen sagen will. Seien Sie bewusst und essen Sie nicht mehr als gerade notwendig. Lernen Sie darauf zu achten, wenn Ihr Körper Ihnen Sättigung signalisiert!

Durch das tägliche Wiegen überprüfen Sie, ob Sie auf dem richtigen Weg sind! Sollte die Waage um mehr als ein Kilogramm nach oben ausschlagen (gemessen am Gewicht vom Ende der Diätphase), so ist sofortiger Handlungsbedarf erforderlich. Bitte legen Sie in diesem Fall sofort einen Apfeltag (siehe Kapitel „Apfeltag“) ein, um Ihr Gewicht zu stabilisieren bzw. nach unten zu „drücken“.

Nach und nach können Sie weitere Lebensmittel in Ihre Ernährung integrieren. Bei diesem Vorgehen sollten Sie auf eventuelle Unverträglichkeiten achten. Sie sollten weiterhin viel Gemüse essen. Die Energie sollte während der Stabilisierungsphase vorwiegend aus gutem Eiweiß und Fett kommen.

Nach drei Wochen der Stabilisierung kann man wieder "normal" essen. Sie sollten jedoch wissen, dass ein Rückfall in alte Essgewohnheiten Ihren Abnehmerfolg auf Dauer gefährden könnte. Wir empfehlen daher eine dauerhafte Ernährungsumstellung. Der weitestgehende Verzicht auf Zucker und einfache Kohlenhydrate bringt weitreichende gesundheitliche Vorteile. Mehr dazu im nächsten Kapitel.

Erhaltung

Wie bereits angedeutet, ist es nicht damit getan, einfach nur abzunehmen. Verfällt man nach der Kur in alte Gewohnheitsmuster, so wird man über kurz oder lang an Gewicht



zulegen. Will man sein neues Gewicht dauerhaft halten, so ist es ratsam, seine Essgewohnheiten radikal zu überdenken. Fakt jedoch ist: In der heutigen Ernährungskultur spielt Zucker eine überproportional große Rolle. Fast in jedem industriell hergestelltem "Lebensmittel" wird Zucker hinzugefügt, um bspw. eine längere Haltbarkeit zu erzeugen oder den Geschmack zu "verbessern". Dabei ist übermäßiger Zuckerkonsum nachweislich verantwortlich für eine Vielzahl von chronischen Krankheiten. Der weitgehende Verzicht auf zuckerhaltige Lebensmittel sowie die Reduzierung von Kohlenhydraten sorgt für eine

langfristige Stabilisierung des Körpergewichts. Welchen Weg genau man einschlägt, sollte man selbst am besten "erfühlen". Aus zahlreichen Feedbacks unserer Kunden erfahren wir, dass es alternative Ernährungskonzepte gibt, die das Leben nach der Kur durchaus angenehm und erträglich machen können und eine hohe Lebensqualität nach sich ziehen. Viele unserer Kunden sind bspw. auf die Paleo-Ernährung (auch Steinzeitdiät genannt) umgestiegen. Diese Ernährungsform erscheint uns äußerst sinnvoll, da dabei weitgehend auf verarbeitete Lebensmittel verzichtet wird.

3. Wissenswertes, Tipps & Tricks

Grüne Smoothies

Grüne Smoothies sind feinpürierte Zaubertrunks aus dem Standmixer. Zugegeben, nicht immer lecker, dafür voll mit Lebensenergie. Sie bestehen größtenteils aus grünem Blattgemüse, in dem sich viele wohltuende Nährstoffe befinden: Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren, Enzyme und sekundäre Pflanzenstoffe. Und natürlich Chlorophyll - das grüne Sonnenlicht, welches eines der wirksamsten lebenspendenden Substanzen ist. Je mehr Chlorophyll ein Lebensmittel enthält, desto größer der gesundheitliche Nutzen. Durch das feine Pürieren des grünen Gemüses wird besonders viel Chlorophyll freigesetzt und somit erst für unseren Körper verfügbar gemacht.



Der besondere Nutzen von Chlorophyll liegt in der Fähigkeit, neue Blutzellen aufzubauen. Es unterstützt ebenso die Entgiftung und sorgt für eine schnelle Regeneration von Wunden. Chlorophyll wird daher auch als "das grüne Blut" bezeichnet. Und tatsächlich ähnelt es enorm den roten Blutkörperchen unseres Körpers.

Sie können grüne Smoothies während der strengen Diätphase anstatt eines Salates zubereiten. Sollte es mal zu Hungergefühlen kommen, eignet sich ein grüner Smoothie hervorragend, um diesen zu stillen. Doch Vorsicht: Achten Sie bei grünen Smoothies ebenfalls auf die Kalorienmenge! Es dürfen auch nur die zugelassenen Lebensmittel verwendet werden. In der Stabilisierungsphase und darüber hinaus können natürlich auch andere Lebensmittel für den Smoothie verwendet werden.

Nachfolgend beispielhaft ein gesundes Smoothierezept mit etwa 75 kcal:

- 50 g Feldsalat (11 kcal)
- 50 g Rucolasalat (13 kcal)
- 50 g Staudensellerie (8 kcal)
- 1/2 grüne Gurke ungeschält (30 kcal)
- 1 EL Apfelessig (3 kcal)
- 8 Spirulina Algen Tabletten (Siehe Paketinhalt) (5 kcal)
- 750 ml klares sauberes Wasser (0 kcal)

Alle Zutaten werden im Standmixer auf höchster Stufe mindestens 60 Sekunden lang püriert. Wie geschmeidig und faserfrei der Smoothie letztendlich wird, entscheiden nicht nur die Zutaten, sondern in erster Linie die Leistung des Mixers. Beim Kauf sollten Sie daher auf eine hohe Leistung achten, da sonst die Nährstoffe nicht vollständig gelöst werden und sich der Smoothie, aufgrund der unzerkleinerten Fasern, schlecht trinken lässt.

Sport und Bewegung



Alle Sportmuffel unter Ihnen können aufatmen. Für den Erfolg dieser Kur muss man keinen Sport treiben. Sie werden sich vielleicht auch fragen, wie es möglich ist, sich mit 500 kcal täglich noch sportlich zu betätigen. Doch Sie werden feststellen, dass trotz des Kaloriendefizits plötzlich enorm viel Energie in Ihnen stecken wird. Dies liegt an der überaus effizienten energetischen Verwertung Ihrer eigenen Depotfette. Wenn Sie sich wohl fühlen, können Sie den

Abnehmerfolg mittels sportlicher Betätigung positiv beeinflussen. Aber bitte übertreiben Sie es nicht! Kurzes Joggen, leichtes Krafttraining oder eine bzw. mehrere kurze intensive Belastung(en) (HIIT: high intensive interval training), vor allem am Abend sind optimal geeignet, um den Stoffwechsel anzukurbeln. Dies ist auch besonders empfehlenswert in Phasen, in denen der Gewichtsverlust stagniert.

Basenbad

Die konsequente Entsäuerung, Entschlackung und Entgiftung des Körpers ist eines der Merkmale dieser Kur. Selbst, wenn Sie sich bisher salzarm ernährt haben sollten, kommt es durch Stress, Bewegungsmangel, Kaffee- oder Nikotingenuss zur Übersäuerung und Vergiftung des Organismus. Eine chronische Übersäuerung ist für zahlreiche Beschwerden und Krankheiten verantwortlich.

Bei einem dauerhaft niedrigen pH-Wert im Körper kann es zu chronischer Müdigkeit und Abgespanntheit kommen. Die Haut reagiert mit Falten und Cellulitis, die Gelenke mit Arthritis oder Arthrose auf das Säure-Basen-Ungleichgewicht im Organismus.

Gallen- oder Blasensteine treten häufig auf und als Konsequenz einer jahrelangen Übersäuerung drohen Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Während der Vivakur empfiehlt es sich, etwas gegen die Übersäuerung zu unternehmen. Gerade wenn Fettdepots "schmelzen", werden vermehrt Säureschlacken im Organismus freigesetzt.



Mittels basischer Ernährung (z.B. viel Gemüse) und sportlicher Betätigung lässt sich der Säurehaushalt des Körpers ausgleichen. Auch Basenbäder tragen dazu bei, einen zu niedrigen pH-Wert zu erhöhen.

Es empfiehlt sich, während der Diätphase 1-2-mal wöchentlich (nicht öfter) ein Basenbad zu nehmen. Schütten Sie dazu 3-4 gehäufte Esslöffel unseres Basenpulvers in das 35 – 38 Grad warme Vollbad.

Lehnen Sie sich zurück und genießen Sie Ihr Bad für mindestens 45 Minuten, denn der Säureaustausch zwischen Badewasser und Organismus findet erst nach ungefähr 30

Minuten statt. Die Entsäuerung des Körpers lässt sich übrigens mit Säureteststreifen nachweisen. Nach 45 Minuten ist das Badewasser nämlich saurer als davor.

Vorsicht beim Aussteigen aus der Wanne: Es kann einem schon mal schwindelig werden!

Nach dem Ausscheiden der Säuren und Gifte werden Sie sich wahrscheinlich entspannt und müde zugleich fühlen. Jetzt ist es besonders wichtig viel zu trinken, am besten einen an Mineralien und Vitaminen reichen grünen Smoothie.

Sauna

Ähnlich wie das Basenbad unterstützt das Schwitzen in der Sauna die körperliche Entgiftung und Entsäuerung durch die Haut. Ihre Talgdrüsen werden angeregt, der Kreislauf läuft auf Hochtouren. Wenn möglich, gönnen Sie sich mindestens einmal wöchentlich einen Saunabesuch. Doch vergessen Sie nicht das Trinken. Der Körper verliert sehr viel Wasser während des Saunagangs, aber auch im Körper gespeicherte Umweltgifte werden als Schweiß über die Haut ausgeschieden!

Entgiftung

Während der Diätphase werden Sie viele, im Fett gespeicherten Gifte ausleiten. Die Ausscheidung bzw. Entgiftung geschieht mittels Schweiß über die Haut, aber natürlich auch über die Körperorgane Leber und Niere mittels Ausscheidung in Form von Kot und Urin.

Es ist empfehlenswert, die Entgiftung zu unterstützen, da durch das rasche Lösen der Körperfette eine große Menge an Giften im Körper frei wird. Die Spirulinaalge, aber auch



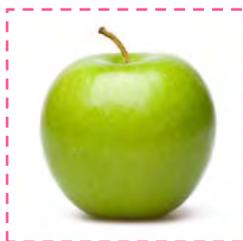
Methylsulfonylmethan - organischer Schwefel, können gerade in der Diätphase einen wichtigen Beitrag leisten, da Sie sowohl die Nährstoffaufnahme in die Zellen als auch die Ausleitung von Schadstoffen und sauren Schlacken unterstützen.

Spirulina ist eine Alge die nicht selten als „Superfood“ bezeichnet wird. Sie hat die natürliche Eigenschaft, Gifte wie zum Beispiel Schwermetalle an sich zu binden, so dass diese über den Darm schnell und einfach ausgeschieden werden können. Neben Ihren entgiftenden Eigenschaften, ist Spirulina reich an Chlorophyll und liefert neben allen B-Vitaminen auch die Vitamine C und E sowie Beta-Carotin, Aminosäuren, Magnesium, Eisen und Spurenelemente.

Ein Mangel an organischem Schwefel (Methylsulfonylmethan) ist bedingt durch fehlerhafte Ernährung heutzutage weit verbreitet. Methylsulfonylmethan wirkt sich positiv auf die Bildung von Hormonen, Proteinen und Enzymen aus. Es wird für die Struktur des Bindegewebes, für schöne Haut und Haare und für kräftige Nägel benötigt. Organischer

Schwefel hat ebenfalls einen positiven Einfluss auf Gelenke, die Leber sowie die Durchblutung. Außerdem stärkt es das Nervensystem und ist für den körperlichen Stoffwechsel unverzichtbar. Schwefelverbindungen wie Methylsulfonylmethan sind am Entgiftungsprozess im Organismus im hohen Maß beteiligt. In dieser Funktion sind Sie eine unentbehrliche Unterstützung für unser Entgiftungsorgan, die Leber. Organischer Schwefel bindet außerdem Alkohol, Tabak- und Umweltgifte, die dann über den Urin ausgeschieden werden können. Fehlt Methylsulfonylmethan, können Gifte nicht ausgeschieden werden und werden folglich im Körper eingelagert. Dadurch beschleunigt sich der Alterungsprozess und es können viele verschiedene chronische und degenerative Erkrankungen entstehen.

Apfeltag



Was tun, wenn sich mal auf der Waage über mehrere Tage nichts tun will? Der Apfeltag ist das beste Mittel gegen stagnierendes Gewicht (Plateau-Phasen). Ja, es ist das, wonach es sich anhört: Sie essen den ganzen Tag nur Äpfel! Es macht leider keinen Spaß, sorgt aber dafür, dass am nächsten Tag ein weiterer Gewichtsverlust auf der Waage zu verzeichnen ist.

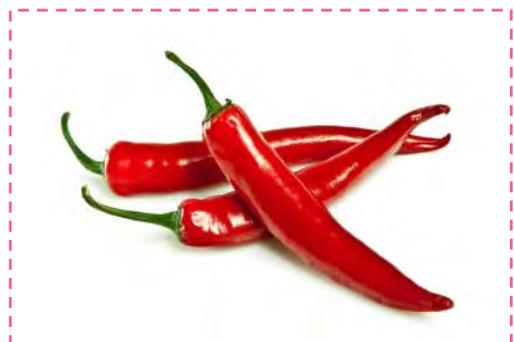
Schmeißen Sie Ihren Fettverbrennungsmotor an, indem Sie maximal 6 grüne, **saure** (keine süßen Apfelsorten) Äpfel über den Tag verteilt essen und dabei viel klares Wasser trinken. Sonstige Mahlzeiten fallen weg!

Stoffwechsel anregen / beschleunigen

Wer noch ein wenig schneller abnehmen möchte, kann versuchen, gezielt den eigenen Stoffwechsel zu beschleunigen. Die nachfolgenden Methoden sind besonders empfehlenswert, wenn sich mal über mehrere Tage nichts bzw. nur wenig am Gewicht ändert.

Neben **Basenbädern, Saunagängen, sportlichen Aktivitäten** und **Apfeltagen**, eignen sich besonders folgende Lebensmittel, um den Stoffwechsel und damit die Fettverbrennung anzuheizen:

Scharfe Speisen: Wer es scharf mag, kann seine Gerichte mit scharfen Chillis oder Chilipulver verfeinern. Auch Ingwer als Tee oder in Speisen ist dafür gut geeignet.



Apfelessig: Trinken Sie jeden Morgen ein Glas klares Wasser mit einem Schuss Apfelessig. Das bringt den Kreislauf und die Verdauung in Schwung.

Wasser: Trinken Sie klares reines Wasser ohne Kohlensäure. Sehr viele Stoffwechselprozesse in unserem Körper sind auf Wasser angewiesen. Besonders beim Entgiften und Entschlacken wird viel Wasser benötigt. Am besten mindestens 2,5 Liter täglich.

Grüner Tee: Grüner Tee hat kaum Kalorien, fördert dafür aber aktiv den Stoffwechsel. Die enthaltenen Bitter- und sekundären Pflanzenstoffe hemmen den Appetit und entfalten eine positive Wirkung auf den Hormonhaushalt und die Leber.

Kaffee: Kaffee ist durch den hohen Koffeingehalt ein Stoffwechsel-Turbo. Er bringt nicht nur die Verdauung so richtig in Schwung, sondern steigert auch kurzfristig die Konzentration. Während der Kur gibt es keine Restriktionen bezüglich des Kaffeegenusses. Milch gehört während der strikten Diätphase nicht bzw. nur in kleinen Mengen in den Kaffee (max. 2 EL Magermilch pro Tag).

Versteckter Zucker

Gehen Sie mit offenen Augen durchs Leben, kaufen Sie bewusst und nicht irgendwas ein. Viele Dinge, die man zwischendurch konsumiert, sei es Kaugummi, Bonbons, Medikamente (Hustensaft, Hustentabletten) etc. enthalten Zucker, der Ihren Abnehmerfolg gefährden könnte. Zu Zuckern und zuckerreichen Zutaten gehören:

- Saccharose
- Dextrose
- Raffinose
- Glukose
- Fruktosesirup oder Fruktose-Glukose-Sirup
- Glukosesirup, Glukose-Fruktose-Sirup oder Stärkesirup
- Karamellsirup
- Laktose
- Maltose oder Malzextrakt
- Maltodextrin, Dextrin oder Weizendextrin
- Süßmolkenpulver
- Gerstenmalz/Gerstenmalzextrakt



Auch für die Zeit nach der Kur, empfiehlt es sich bewusst zu werden, dass es heutzutage kaum verarbeitete Lebensmittel auf dem Markt gibt, denen nicht zusätzlich Zucker zugesetzt wurde. Lesen Sie daher im eigenen Interesse die Produktetiketten, bevor Sie jene Waren kaufen.

Braten ohne Fett

Im ersten Augenblick kann man es sich kaum vorstellen, aber es gibt sogar mehrere Wege, die hier zum Erfolg führen. Fettfrei braten lässt sich in beschichteten oder auch antihaftversiegelten Pfannen. Wer solch eine Pfanne nicht besitzt, hat die Möglichkeit, sich Bratfolie zu kaufen, die man sowohl in der Pfanne als auch im Backofen verwenden kann. Weitere Möglichkeiten sind das Braten in Wasser oder das Mitbraten saftiger Gemüsesorten wie beispielsweise Tomate.

Psyche und Motivation

Übergewicht kann viele Ursachen haben: Manchmal schmeckt das Essen einfach zu gut oder man isst das Falsche und dann auch noch zu viel davon.



Doch nicht gerade selten findet sich bei Übergewichtigen ein Mangelzustand im seelischen Bereich. Weshalb sind Sie dick geworden? Was hat Sie vom Idealgewicht abgebracht?

"Sind Sie unglücklich, weil Sie unter Ihrem Übergewicht leiden, oder sind Sie übergewichtig, weil Sie unglücklich sind?"

Oft genug stellt man beim Essen fest, dass man eigentlich schon satt ist und dennoch weiter schlemmt. Am körperlichen Hunger wird dieses Verhalten nicht liegen, aber offenbar will da jemand in uns mitgefüttert werden. Wer ist es und was können wir diesem Jemand statt süßem oder fettigem Essen sonst anbieten? Wenn Sie es schaffen, diese Frage für sich zu beantworten, werden Sie sehr wahrscheinlich nie wieder an Übergewicht leiden.

Der menschliche Antrieb bzw. die Motivation, etwas in seinem Leben zu ändern oder es sein zu lassen, sind unmittelbar mit meist anerzogenen bzw. aus Gewohnheit erlernten und gefestigten Glaubenssätzen gekoppelt.

„Wie sollte ich auch je etwas an meinem Gewicht ändern können, wenn es doch so schwer ist und man unmöglich auf das Feierabendbier oder die leckere Pizza verzichten kann. Außerdem sind in meiner Familie so einige übergewichtig. Das wird bestimmt an den Genen liegen. Ich habe auch schon so viele Diäten probiert und es hat ja nie geklappt.“

Welche inneren Überzeugungen hindern Sie daran, endlich anzufangen und es durchzuziehen?

Wenn Sie es einfach tun, werden Sie feststellen, dass die negative innere Stimme schnell verstummt und Platz schafft für neue positiv belegte Glaubenssätze. Im besten Fall sind es Glaubenssätze wie: **„Ich bin der Schöpfer meines Lebens und kann das erreichen was ich mir vornehme.“**

Schlaf und Stress

Wie wichtig ausreichender und erholsamer Schlaf für den menschlichen Körper ist und dass man nach wenigen Tagen Schlafentzug enorme körperliche und geistige Probleme bekommt, brauchen wir an dieser Stelle nicht zu erklären.

Bei einer derartigen Kur gewinnt das Thema Schlaf jedoch zusätzlich an Bedeutung. Wesentliche körperliche Stoffwechselprozesse passieren während des Schlafs. Wird der Schlaf vorzeitig unterbrochen (wenig Schlaf) oder ist ein erholsamer Schlaf (z.B. stressbedingt) nicht möglich, so kommen einige Prozesse ins Stocken oder werden nur unzureichend durch den Körper bewerkstelligt. Gönnen Sie sich daher vor allem am Abend vor dem Einschlafen viel Ruhe. Lassen Sie den Fernseher möglichst aus und verzichten Sie auf alles, was Sie vor dem Schlafengehen unruhig machen könnte. Eine gute Möglichkeit sich zu entspannen und in seine "eigene Mitte" zu kommen stellen z.B. Hörbücher dar. Die Auseinandersetzung mit Themen wie Entspannung, Meditation, Motivation, Persönlichkeitsentwicklung usw. können Ihr Leben auch nach der Kur bereichern.



Rituale

Während der Vivakur können Rituale eine große Rolle im Zusammenhang mit der eigenen Motivation und dem Durchhaltewillen spielen. Natürlich müssen diese Rituale erst durch Sie geschaffen werden. Wir haben von einigen unserer Kurteilnehmer gehört, dass es sehr hilfreich sein kann, sich bestimmte feste Tagesabläufe (Rituale) zu schaffen. Dazu gehören unter anderem die Essenszeiten. Versuchen Sie sich möglichst an einen Ablauf, der Ihnen gut liegt, zu halten. Auch Freizeitaktivitäten wie Sport, Spazieren, Fahrradfahren, Saunagänge, Solariumaufenthalte etc. bringen eine gewisse Ordnung in den Alltag, die das Durchhalten eventuell erleichtern.

Drogen, Rauchen und Alkohol

Sind Sie alkoholsüchtig, nehmen Sie andere Drogen oder rauchen Sie einfach zu viel? Da Alkohol während der Diät- und Stabilisierungsphase ein absolutes Tabu darstellt, wäre es vielleicht eine Überlegung wert, gleich ganz mit diesem Laster aufzuhören.

Aber auch andere unliebsame Angewohnheiten (Süchte) wie das Rauchen lassen sich während der Kur leichter austreiben.

Wir haben mehrere Zuschriften unserer Kurteilnehmer in der Vergangenheit erhalten, die bestätigen, dass es vor allem nach der ersten Woche (Umstellungsphase) der Diätphase besonders einfach ist, mit Drogen aufzuhören.

Der besondere Stoffwechszustand bewirkt, dass sich die Gehirnchemie insofern ändert, dass vermehrt Glückshormone (Endorphine) ausgeschüttet werden. Diese Endorphine (körpereigene Drogen) dienen in dieser Zeit sozusagen als "Ersatzdroge", wodurch die normalerweise von außen zugeführten Stoffe unnötig werden können.



Die größte Chance, einen Drogenentzug während der Kur erfolgreich zu meistern, liegt unserer Ansicht nach darin, sich möglichst viel Ruhe zu gönnen. Legen Sie Ihr Vorhaben daher möglichst in einen Zeitabschnitt, wo Sie wenig Stress ausgesetzt sind.

Wir bitten alle Kurteilnehmer, die einen Drogenentzug während der Vivakur probieren möchten, uns über die Ergebnisse per Mail (info@vivakur.com) zu informieren.

4. Infos zum Kurpaket-Inhalt

Vi-Omega 3 Pro

Omega 3 ist für viele Stoffwechszvorgänge notwendig. Gerade in der Diätphase, in der auf Fett verzichtet wird, ist es notwendig diese Fettsäure von außen zuzuführen, um Mangelscheinungen zu vermeiden. Omega 3 ist unter anderem beteiligt an der körpereigenen Produktion von Hormonen, an der Eiweißsynthese, am Zellstoffwechsel und dient den Gelenken als Schmierstoff. Außerdem spielt Omega 3 eine bedeutende Rolle im Zusammenhang mit dem Immunsystem.

Vi-Detox Pro

Vi-Detox Pro ist der Name für unsere Premium Spirulina-Presslinge. Spirulina wird in verschiedenen Publikationen als Superfood bezeichnet. Das ist auch legitim, denn die Alge ist besonders reich an essentiellen Nährstoffen. Neben dem hohen Gehalt an Chlorophyll, zeigt Spirulina eine basische Wirkung auf den Organismus. Dies hat vor allem bei der Entgiftung und Entsäuerung große Bedeutung. Außerdem hat Spirulina einen positiven Einfluss auf die Selbstheilungskräfte des Körpers.

Vi-Cell Pro

Vi-Cell Pro ist ein Produkt, das den Körper rundum mit den wichtigsten Vitaminen und Mineralstoffen versorgt. In der Diätphase ist es notwendig, dass der Stoffwechsel möglichst "reibungslös" funktioniert. Dies ist gegeben, wenn alle "Zahnräder" im menschlichen Organismus ineinandergreifen.

Eine gute Versorgung mit essentiellen Nährstoffen ist die Voraussetzung für den Erfolg der Vivakur.

Vi-MSM Pro

Das Produkt Vi-MSM Pro mit dem Wirkstoff Methylsulfonylmethan ist im Rahmen der Vivakur in erster Linie zuständig für die Energiebereitstellung und die Entgiftung in Verbindung mit B-Vitaminen. Es kann den Energiestoffwechsel beschleunigen und somit das Energieniveau im Körper anheben. Bei der körperlichen Entgiftung erfüllt es ebenfalls wichtige Funktionen. Bei Methylsulfonylmethan handelt es sich um eine organische Schwefelverbindung. Schwefel ist ein essentielles Element - etwa 0,2% des menschlichen Körpers bestehen aus diesem. Weitere Informationen zu Methylsulfonylmethan finden Sie im Kapitel „Entgiftung“.

Vi-Activate Pro

Vi-Activate Pro ist ein mit einem speziellen Frequenztherapieverfahren hergestelltes Produkt, welches den Körper in die Lage versetzen soll, das Depotfett an den unerwünschten Stellen (Bauch, Beine, Po, Doppelkinn) bevorzugt und beschleunigt abzubauen. Für den Körper notwendiges Struktur Fett sowie die Muskulatur bleiben dabei erhalten. Durch den dadurch angeregten Stoffwechselzustand verspürt der Anwender keinen (oder kaum) Hunger und ist auch in der Diätphase nach kurzer Umstellungszeit bei bester Laune.

Vi-Base Pro(Basenbad)

Unser Basenbad unterstützt Sie aktiv bei der körperlichen Entgiftung und Entsäuerung durch die Haut. Weitere Informationen zum Produkt und zur Anwendung finden Sie im Kapitel „Basenbad“.

5. FAQ - Häufig gestellte Fragen



Wozu Vivakur? Bei 500 kcal nimmt doch jeder ab!

Selbstverständlich ist es so, dass jeder, der sich an eine Kalorienreduktion hält, abnimmt. Das Depotfett an den Problemzonen wird aber nicht verschwinden und Ihre Körperform wird sich nicht ändern. Sie verlieren bei herkömmlichen Diäten und Kuren viel Muskelmasse und notwendige Strukturfette. Sie werden Hunger haben und sich schlapp fühlen. Es wird Ihnen schwerfallen, die Diät mehrere Tage, geschweige denn Wochen, durchzuhalten. Wenn Sie die Diät dann beendet haben, werden Sie bald Ihr altes Gewicht wieder erreicht haben oder sogar noch mehr zunehmen wie vorher! Die Vivakur, unterstützt mit hochwertigen Vitalstoffen, macht ein entspanntes Abnehmen an den richtigen Stellen ohne Jo-Jo-Effekt möglich.

Gibt es wirklich keinen Jo-Jo-Effekt?

Nein, wenn Sie Ihren Stoffwechsel "umprogrammiert" und Ihren Darm saniert haben ist der Jo-Jo-Effekt fast ausgeschlossen. Sollten Sie die Vivakur nicht genau nach dieser Anleitung durchführen oder nach der Kur wieder in Ihre alten Gewohnheiten verfallen, werden Sie aber wieder zunehmen.

Wann soll ich mit der Kur beginnen?

Einen richtigen Zeitpunkt, um mit der Vivakur zu beginnen, gibt es nicht! Frauen sollten nach der Menstruation beginnen, bzw. mit der Ladephase bereits an den letzten zwei Tagen beginnen. Wenn Sie wollen, finden Sie immer eine Ausrede jetzt noch nicht zu beginnen. Familienfeiern und Geburtstage finden immer statt. Also starten Sie einfach!

Was sage ich meinem Umfeld?

Sprechen Sie offen über Ihre Entscheidung abzunehmen! Wenn Ihre Freunde komisch gucken, wenn Sie auf der Feier nur Wasser trinken und sich Ihr Essen selbst mitbringen, sollte Sie das nicht stören. Es geht schließlich um SIE! Die anschließende Anerkennung wird alles wieder gut machen.

Warum nehmen Männer schneller als Frauen ab?

Männer verlieren durchschnittlich mehr und leichter an Gewicht als Frauen. Dies hängt mit vielen Faktoren zusammen und hat unter anderem damit zu tun, dass Männer am Tag durch den höheren Muskulatur-Anteil durchschnittlich 25% mehr Kilokalorien verbrauchen als Frauen.

Was tun bei Hunger?

- Legen Sie eine zusätzliche Zwischenmahlzeit aus Gemüse (z.B. gekochte Brokkoli) ein.
- Essen Sie ein Rührei ohne das Eigelb (z.B. 3x Eiklar entspricht etwa 45 kcal).
- Trinken Sie viel Wasser.
- Gehen Sie eine Runde spazieren.

Was tun bei Appetit auf Herzhaftes?

Schneiden Sie Handkäse / Harzer Roller in 1mm dicke Scheiben und legen diese auf Backpapier bei 180 Grad für 30 min. in den Ofen (nicht vorheizen). Diese quellen auf und sehen aus wie Blasen. Kurz vor der Entnahme können Sie diese noch mit z.B. Pommes Gewürz bestreuen. Bitte achten Sie dabei auf die tägliche Kalorienaufnahme.

Was kann ich essen, wenn ich außer Haus / unterwegs bin?

In jedem Discounter bekommen Sie Geflügelfleisch oder gekochten Schinken in 100 - 150 g Packungen (Fettränder bitte wegschneiden), dazu noch frisches Gemüse und Sie haben alles, was Sie brauchen. Auch können Sie abends die doppelte Menge Fleisch, Fisch und Gemüse zubereiten und dieses am nächsten Tag kalt verzehren (oder bei Möglichkeit unterwegs aufwärmen). Alternativ können Sie auch Thunfisch aus der Dose (in eigenem Saft, kein Öl) unterwegs essen.

Was kann ich zum Süßen verwenden?

Auf Süßes sollten Sie während der strengen Diätphase verzichten. Wenn es nicht anders geht, ist Stevia, Zimt oder Xylit **in geringen Mengen** erlaubt.

Kann ich die Mahlzeiten tauschen?

Sie können die Mahlzeiten nach Belieben über den Tag verteilen und tauschen. Achten Sie darauf, möglichst regelmäßig zu essen und zu jeder Mahlzeit hochwertiges Eiweiß in Form von Fisch oder Fleisch zu sich zu nehmen. Biofleisch und Biogemüse sind Konventionellem vorzuziehen. Die Kalorienzahl von 500 sollte nicht überschritten werden.

Kann ich auch als Vegetarier die Vivakur machen?

Ja, auch als Vegetarier oder Veganer können Sie die Vivakur machen. Ersetzen Sie Fisch und Fleisch durch fettarme und eiweißreiche vegetarische Produkte und / oder nehmen Sie zur Ergänzung MAP (Master Amino Acid Pattern). Diese werden aus Hülsenfrüchten hergestellt. 5 MAP liefern so viel hochwertiges Eiweiß wie 200 g Fleisch.

Soll ich mich auf die Ladetage vorbereiten?

Nein! Ernähren Sie sich bis zu Ihren beiden Ladetagen wie gewohnt weiter. Essen Sie nicht mehr als sonst. Ihr Stoffwechsel soll durch die Ladetage geschockt werden, deswegen ist es wichtig nicht „vorzuladen“.

Darf ich nach der Kur wieder alles essen?

Fallen Sie nach der Diätphase nicht sofort in Ihr altes Essverhalten zurück. Geben Sie Ihrem Körper die Zeit, sich neu einzustellen. Halten Sie sich weiter an die Vorgaben. Erweitern Sie Ihren Speiseplan langsam und schrittweise. Testen Sie, welche Lebensmittel Ihnen guttun und welche schlecht für Sie oder Ihr Gewicht sind. Weitere wichtige Tipps für die Zeit nach der Kur erhalten Sie im Kapitel Erhaltung.

Darf ich während der Kur auch Sojaprodukte essen?

Lieber nicht! Soja enthält nämlich viele Kohlenhydrate. Nur Vegetarier dürfen Soja 2 x täglich als Fleischersatz nehmen. Für Vegetarier ist MAP (Master Amino Acid Pattern) besser geeignet. Dieses ist als Nahrungsergänzung im Internet zugänglich.

Kann ich die Kur verlängern?

Sie können die strenge Diätphase beliebig verlängern, wenn Sie sich wohl fühlen. Die Stabilisierungsphase muss in jedem Fall folgen. Wenn Sie die Kur beenden, sollten Sie eine weitere Kur erst nach einem Zeitraum von mindestens 8 Wochen beginnen.

Kann ich die Kur verkürzen?

Nein, das ist eine schlechte Idee, denn erst nach 3 Wochen wird ein neuer "Setpoint" gesetzt. Das heißt, dass sich der Organismus umprogrammiert und dadurch das neue Gewicht gehalten werden kann ohne einen Jo-Jo-Effekt hervorzurufen.

Wie viel kann ich abnehmen?

Frauen verlieren etwa 7 bis 11 Prozent Körpergewicht, während Männer zwischen 8 und 13 Prozent verlieren können. Gewichtsverluste zwischen 5 und 14 kg sind in 21 Tagen üblich. Wenn Sie nach 21 Tagen Ihr Wunschgewicht noch nicht erreicht haben, so können Sie die Diätphase verdoppeln bzw. verlängern.

Ist Alkohol während der Kur erlaubt?

Nein, Alkohol ist absolut tabu, da es sehr viele Kalorien in Form von Kohlenhydraten enthält.

Ist rauchen erlaubt?

Ja, die Kur macht das Rauchen aber nicht gesünder.

Mein Hautbild verschlechtert sich! Bin ich allergisch auf die Vitalstoffe?

Nein, Hautunreinheiten sind ein deutliches Zeichen der Entgiftung. Trinken Sie mehr und nehmen Sie 1-2-mal in der Woche ein Basenbad, um die Giftstoffe besser ausschwemmen zu können.

Muss ich während der Vivakur Sport machen?

Nein, diese Kur funktioniert auch ohne Sport. Durch leichte bis mittelintensive sportliche Betätigung können Sie jedoch schneller an Ihr Wunschgewicht kommen.

Schilddrüsenerkrankung

Frage: Welche Besonderheiten sind bei Schilddrüsenproblemen bzw. entfernter Schilddrüse zu beachten?

Antwort: Grundsätzlich stellen Probleme mit der Schilddrüse kein Hindernis für die Durchführung der Kur dar, es kann jedoch sein, dass der Gewichtsverlust mit einiger Verzögerung erfolgt. In jedem Fall sollten Sie im Vorfeld der Kur Ihren behandelnden Arzt konsultieren. In Bezug auf die Einnahme von Schilddrüsenhormonen haben uns Teilnehmer berichtet, dass eine deutliche Reduktion ihrer Dosis möglich war und sich ihr Krankheitsbild zudem stark verbessert hat.

Leistungssportler

Frage: Ich möchte während der Kur sportlich aktiv sein. Muss ich meine sportliche Aktivität einschränken?

Antwort: Da der Körper während der Diätphase genügend Energie aus dem Abbau seiner Fettdepots gewinnt, ist Ihre körperliche Leistungsfähigkeit nicht eingeschränkt. Wenn Sie sich zu Beginn der Diätphase etwas unwohl fühlen, ist dies ganz normal, da besonders am Anfang eine große Menge an Giftstoffen aus Ihrem Körper geschwemmt wird. Von vielen Teilnehmern wurde nach dieser Eingewöhnungsphase ein verbesserter körperlicher Zustand und ein „fitteres“ Gefühl beim Sport berichtet.

Neurodermitis

Frage: Ich würde die Vivakur gerne durchführen, leide jedoch unter Neurodermitis. Können Wechselwirkungen zwischen der Kur und der Behandlung der Krankheit auftreten?

Antwort: Da die Giftstoffe während der Kur über die Haut aus dem Körper transportiert werden, ist in manchen Fällen eine Verschlimmerung des Krankheitsbildes zu Beginn der Kur möglich. Nach einigen Tagen sollte sich der Körper jedoch darauf eingestellt haben und ein Heilungsprozess einsetzen. Wir konnten zudem bei Teilnehmern, welche die Kur mit Neurodermitis durchgeführt haben, eine deutliche Besserung bis nahezu vollständiges Abklingen der Symptome feststellen. Sollten Sie sich trotzdem unsicher sein, können Sie im Vorfeld der Kur natürlich Ihren Hausarzt konsultieren.

Wechseljahre

Frage: Ich befinde mich in den Wechseljahren, hat dies Einfluss auf das Resultat der Vivakur?

Antwort: Frauen, die die Vivakur kurz nach oder während der Wechseljahre machen, reagieren genau so gut wie andere Frauen. Das Gewicht könnte jedoch nach der Kur leichter wiederkommen, vor allem wenn die Menopause noch nicht abgeschlossen ist. Deswegen sollten Sie die Anweisungen während und nach der Diät (Stabilisierungsphase) genau befolgen.

Jugendliche

Frage: Mein/ e Sohn/ Tochter würde die Kur gerne durchführen. Ab welchem Alter ist die Teilnahme für Jugendliche zu empfehlen?

Antwort: Grundsätzlich ist die Durchführung der Kur kein Problem für Jugendliche. Bei sehr jungen Teilnehmern (unter 10 Jahre) sollte jedoch im Vorfeld Rücksprache mit dem Hausarzt gehalten werden. Bei den Jugendlichen, die die Kur durchgeführt haben, haben wir jedoch keine Probleme, sondern den gleichen großen Erfolg wie bei Erwachsenen feststellen können. Wichtig ist, dass die Kinder es selber wollen und nicht als Strafe der Eltern empfinden.

Marcumar

Frage: Ich würde die Kur gerne durchführen, muss jedoch aufgrund einer vorherigen Thrombose das Medikament Marcumar einnehmen. Welche Besonderheiten habe ich dabei zu beachten?

Antwort: Grundsätzlich stellt dies kein Hindernis für die Durchführung der Kur dar. Bitte konsultieren Sie jedoch im Vorfeld Ihren behandelnden Arzt und stimmen Sie die Medikamentendosis während der Kur mit ihm ab.

Diabetes

Frage: Ich würde die Kur gerne durchführen, bin jedoch Diabetiker. Welche Besonderheiten sind dabei zu beachten?

Antwort: Grundsätzlich stellt Diabetes kein Hindernis für die erfolgreiche Durchführung der Kur dar. Während der Ladetage ist jedoch aufgrund des erhöhten Kohlenhydratverzehrs die Insulinmenge individuell anzupassen. Besonders zu Beginn der Kur sollte zudem der Blutzuckerspiegel häufiger als sonst kontrolliert, sowie Traubenzucker und ein schnell wirksames Insulin für Ausnahmefälle mitgeführt werden. Da der Körper sich erst an die Ernährungsumstellung gewöhnen muss, kann er durchaus ungewohnt reagieren. Sobald die Anpassung jedoch erfolgt ist, wird in der Regel weitaus weniger Insulin benötigt, da der Kohlenhydratverzehr extrem eingeschränkt ist. Wir konnten zudem bei vielen Teilnehmern eine Verbesserung der Symptome während der Kur feststellen. In jedem Fall sollte bei Diabetes vor Beginn der Kur der begleitende Arzt konsultiert werden, um sich abzusichern.

6. Häufige Fehler

Ladetage nicht ernst genommen und zu wenig gegessen

Das führt dazu, dass Sie am Anfang der strikten Diätphase Hunger haben. Außerdem können vermehrt Kopfschmerzen und Abgeschlagenheit auftreten.

Sie nehmen die Vitalstoffe unregelmäßig ein

Der Körper braucht die Vitalstoffe jeden Tag, um optimal zu funktionieren, regenerieren und entgiften zu können. Vergessen Sie, die Vitalstoffe regelmäßig zu nehmen, können sich Ermüdungserscheinungen, Kopf- und Gliederschmerzen einstellen.

Sie trinken zu wenig

Damit der Körper optimal entgiften kann, ist es wichtig, mindestens 2,5 Liter, besser 3 Liter Wasser oder ungesüßten Tee pro Tag zu trinken.

Sie trainieren zu hart

Mäßigen Sie Ihr Sportprogramm! Sie sollten Ihrem Körper nicht zu viel zumuten, starke Überbelastung durch viele anstrengende und Kräfte zehrenden Trainings sollten Sie meiden. Treiben Sie 2-3 mal in der Woche moderat Sport.

Sie naschen / Sie schummeln

Verzichten Sie auf Kleinigkeiten zwischendurch! Nascherei, ein Glas Wein, Bier oder auch das Light Getränk werden oft verharmlost, führen aber dazu, dass Sie Ihre gesamten Anstrengungen zunichtemachen. Ziehen Sie die strenge Diätphase für mindestens 21 Tage genau nach Anleitung durch. Lesen Sie die Inhaltsangaben aller Lebensmittel, um auf versteckten Zucker und Fette aufmerksam zu werden. Sind Sie sich nicht sicher, ob das Lebensmittel für die Kur geeignet ist? Dann lassen Sie es weg!

Sie verwenden fett- oder ölhaltige Kosmetika

Auch über die Haut kann der Körper Fett aufnehmen, verzichten Sie während der Kur auf solche Produkte.

7. Mögliche Probleme

Auf der Waage tut nicht nichts / Gewicht geht nicht weiter runter

Bitte beachten Sie das Kapitel „Apfeltag“ und „Stoffwechsel anregen / beschleunigen“ weiter oben.

Ich leide unter Verstopfung

Während der Kur tritt manchmal Verstopfung auf. Mehr Flüssigkeitszufuhr leistet oft Abhilfe. Grünes Blattgemüse und grüne Smoothies helfen in der Mehrzahl der Fälle weiter. Milchsauer vergorener Sauerkrautsaft bewirkt als natürliches Abführmittel oft Wunder.

Ich habe Kopfschmerzen

Frage: Ich befinde mich zurzeit am Anfang der Diätphase und habe teilweise mit Kopfschmerzen zu kämpfen. Woran kann das liegen und was kann ich dagegen tun?

Antwort: Kopfschmerzen können zu Beginn der Diätphase vereinzelt auftreten, da in dieser Zeit erstmalig eine große Menge an Giftstoffen gelöst und aus dem Körper ausgeschwemmt wird. Daran muss sich der Stoffwechsel erst gewöhnen.

Gleichzeitig findet eine Umstellung der Energiebereitstellung von Kohlenhydraten zu Depotfett statt. Der Körper muss sich an die neue Energieform gewöhnen.

Maßnahmen, um Kopfschmerzen zu mindern:

- mehr Wasser trinken
- weniger Kaffee trinken
- im Notfall ASS, Ibu oder Paracetamol nehmen

Ich muss Medikamente nehmen

Je nach Medikament kann der Erfolg der Vivakur beeinflusst werden. Nehmen Sie unbedingt Ihre Medikamente weiter und verändern Sie die Einnahme niemals ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt!

Ich habe einen benommenen Kopf, weiche Knie und einen zittrigen und transpirierenden Körper.

Insbesondere zu Anfang der Vivakur können diese Beschwerden auftreten. Dies ist aber relativ normal und entsteht durch einen niedrigen Blutzuckerspiegel. Halten Sie durch! Nach wenigen Tagen werden die Symptome weichen und Sie werden sich wesentlich besser fühlen!

Ich habe vergessen, die Globuli bzw. die Vitalstoffe einzunehmen

Setzen Sie die Vivakur normal fort. Holen Sie die vergessenen Globuli bzw. Vitalstoffe nicht nach.

Wann sollte ich mich am besten wiegen?

Wiegen Sie sich am besten morgens nach dem Aufstehen und dem Gang zur Toilette. Um das Ergebnis nicht zu verfälschen, sollten Sie am besten nackt sein. Als Waage empfiehlt sich eine digitale Waage, da Sie auch Veränderungen von 0,1 kg anzeigt.

8. Anhang

Die Regeln zur Vivakur (Diätphase)

Unsere Vivakur funktioniert am besten, wenn Sie die folgenden Regeln befolgen. So werden Sie nach einer kurzen Umstellungsphase, trotz einer sehr geringen Kalorienaufnahme (500 kcal / Tag) keinen Hunger verspüren. Sie werden gut gelaunt und topmotiviert sein. Und das beste: Sie werden von Tag zu Tag sichtbar schlanker!

1. Kohlenhydrate werden weitgehend gemieden

- Nudeln, Pizza, Reis, Kartoffeln, Brot, Kuchen, Süßigkeiten aller Art, Chips, Fastfood etc. sind verboten
- Zucker, Honig, Sirup usw. sind tabu, die meisten Süßstoffe sind ebenfalls nicht erlaubt.
- Gesüßte Getränke wie Cola, Fanta und Sprite aber auch Apfelschorle etc. sind nicht erlaubt.
- Absolut keinen Alkohol während der Diät- und der Stabilisierungsphase trinken.
- Auf süße und stärkehaltige Obstsorten (Bananen, Ananas etc.) verzichten.
- Kontrollieren Sie jedes Lebensmittel auf den Kohlenhydratgehalt.
- Nur die "erlaubten Lebensmittel" dürfen konsumiert werden.

2. Maximal 500 kcal / Tag sind erlaubt

- 2 Hauptmahlzeiten und mehrere Zwischenmahlzeiten sind zulässig (siehe "erlaubte Lebensmittel", Rezepte-Ebook)
- Maximal 120 g Fleisch oder Fisch (bzw. eine andere erlaubte Proteinquelle) pro Mahlzeit essen.
- Es sind keine "Cheat-Days" (Regelverstöße während der Diätphase) vorgesehen.
- Regelverstöße (Naschen, Essen unerlaubter Lebensmittel, grobes Überschreiten der 500-kcal-Marke verzögern/bremsen die Diät um etwa 3 Tage

3. Vitalstoffe nicht vergessen

- Sorgen Sie für eine ausreichende Nährstoffversorgung und fördern Sie die Entgiftung Ihres Körpers, indem Sie unsere Vitalstoffe wie beschrieben einnehmen.

4. Viel trinken

- Trinken Sie mindestens 2,5 Liter Wasser (besser 3-4 Liter) am Tag (fördert die Entgiftung und regt den Stoffwechsel an).
- Kaffee zählt nicht zur täglichen Flüssigkeitsaufnahme, Kaffee nur schwarz.
- 1-2 x am Tag ein Glas Wasser mit einem Schuss Apfelessig regt die Verdauung an

5. Viel Schlaf, frische Luft und wenig Stress

- Versuchen Sie, mindestens 8 Stunden am Tag zu schlafen.
- Vermeiden Sie Stress und gehen Sie öfters an die frische Luft.
- Gönnen Sie sich öfters mal ein Basenbad (fördert die Entgiftung).

6. Mäßiger Sport während der Kur ist vorteilhaft aber nicht zwingend notwendig

- Lange Ausdauer-Trainingseinheiten sind während der Kur nicht sinnvoll.
- Z.B. 3 x pro Woche 20 Minuten laufen oder Walken sind ausreichend.
- Kraftsport fördert den Muskelerhalt.

7. Motivation

In der ersten Woche muss sich Ihr Körper auf die neue Situation einstellen. Diese Phase ist nicht immer ganz angenehm. Halte Sie durch, denn bald geht es bergauf!

Sollten Sie mal gegen wichtige Regeln verstoßen, so lassen Sie sich davon nicht runterziehen! Kehren Sie so schnell wie möglich zum Ursprungsplan zurück!

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)

Erlaubte Lebensmittel im Rahmen der **VWAKUR**

	Kcal/100g	Kcal/100g	Kcal/100g	Kcal/100g			
Mageres Fleisch	Gemüse - Salat - Kräuter	Obst	Eier und Milchprodukte				
Rindfleisch Filet	121	Artischocke	22	Apfel (sauer) ⁴	52	Eier (1 Stück)	84
Rindfleisch Hüftsteak	115	Aubergine	17	Blaubeeren	36	Harzer Käse	113
Rindfleisch Tartar	113	Blumenkohl	23	Erdbeeren	32	Joghurt 0,1% Fett	44
Rindfleisch Roastbeef	130	Broccoli	23	Grapefruit	50	Joghurt 1,5% Fett	49
Rindfleisch Steak	130	Champignons	15	Guave	38	Joghurt 3,5% Fett	68
Hähnchenbrust	117	Chicorée	17	Heidelbeeren	42	Körniger Frischkäse 3,5%	92
Putenbrust	107	Chinakohl	14	Johannisbeeren	43	Körniger Frischkäse 1,5%	72
Kalbsfilet	111	Eisbergsalat	13	Kaktusfeige	38	Quark (0,2% Fett)	67
Kalbschnitzel	112	Fenchel	25	Limette	47		
mageres Schweineschnitzel	107	Frühlingszwiebeln	31	Orange	47	Snacks	
		Grünkohl	37	Papaya	13	1 Scheibe Knäckebrot ^{1,2}	20-40
		Kopfsalat	12	Pflaume	47		
Fettarmer Fisch und Meeresfrüchte		Mangold	25	Preiselbeeren	39	Gewürze und Süßungsmittel	
Alaska Seelachsfilet	74	Paprika	20	Quitte	39	Apfelessig ⁴	Stevia ^{1,2}
Barsch	82	Petersilienwurzel	20	Rhabarber	13	Balsamico (nicht süß)	Tabasco
Dorade	114	Porree / Lauch	23	Stachelbeere	44	Cayenne Pfeffer ⁴	Tomatenmark (Achtung: Viel Zucker) ¹
Filander	95	Radieschen	15	Zitrone ⁴	58	Curry ³	Xucker, Xylit (Süßstoff) ^{1,2}
Garnelen	83	Rosenkohl	36	Zwetschge	47	Dijon Senf	Zimt
Hecht	82	Rotkohl	23			Gemüsebrühe ¹	Zitronensaft
Heilbutt	97	Rucola	24			Grüne Kräuter	
Hummer	81	Salatgurke	12			Ingwer ^{3,4}	Getränke
Jakobsmuscheln	77	Sauerkraut ⁴	17			Knoblauchpulver ^{3,4}	Kaffee ⁴
Kabeljau	77	Sellerieknolle	40			Knoblauch frisch ^{3,4}	Kräutertee, Schwarz, Matete
Seezunge	83	Spargel	18			Kreuzkümmel	Grüner Tee ⁴ , Wasser
Shrimps	61	Spinat	17			Kurkuma ³	
Tintenfischringe	95	Stangensellerie	12			Meerrettich ^{3,4}	
Thunfisch in eigenem Saft	115	Tomaten	17			Paprikapulver	
		Weißkohl	25			Pfeffer bunt oder schwarz ⁴	
		Wirsing	26			Safran	
		Zucchini	19			Salz (ohne Zusätze) ¹	
		Zwiebeln	28			Sambal Oelek	

¹ Nur in kleinen Mengen

² Wenn möglich ganz weglassen / meiden

³ Fördert die Entgiftung des Körpers

⁴ Stoffwechsellanregend

Bitte beachten Sie, dass die Nährwertangaben je nach Produkt variieren können!

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)• Mittagsgericht
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

Haftungsausschluss

Die Firma Vivakur UG (haftungsbeschränkt) weist darauf hin, dass jegliche in dieser Broschüre oder auf der Webseite www.vivakur.com veröffentlichte Informationen nach bestem Wissen und Gewissen erstellt wurden.

Bitte konsultieren Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt. Eine medizinische Beratung wird unsererseits nicht angeboten.

Eine Haftung für entstandenen Schaden durch die Anwendung unserer Kur wird ausgeschlossen.



VIVAKUR