

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!