# Jeden Tag ein gutes Gefühl

EPD®
ERNÄHRUNGSPROGRAMM

## EPD®-Ernährungsprogramm

# Vorwort

## *Liebe Leserin, lieber Leser*

*Sie haben sich dazu entschieden, selbstverantwortlich die Geschehnisse rund um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlfühlgewicht in die Hand zu nehmen. Diese kurze Wegleitung zum EPD®-Ernährungsprogramm-Drei-Phasen wird Sie dabei begleiten.*

*Unsere Lebens- und Ernährungsgewohnheiten haben sich in den letzten Jahrzehnten massiv verändert. Stress, Schadstoffbelastungen, wenig Bewegung, keine Zeit zum Essen, Fast Food und Fertigprodukte sind heute die ärgsten Feinde unseres Körpers und unserer Gesundheit. Gleichzeitig enthalten unsere Lebensmittel heute nicht mehr genug vom Organismus benötigte, gesunde Inhaltstoffe, wie das vor 50 Jahren noch der Fall war. Dabei sind Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Quasivitamine etc. für den Schutz unseres Immunsystems und für die Reduzierung von oxidativem Stress lebenswichtig.*

*Auf Ihrem Weg in neue Ernährungsgewohnheiten wird Sie das EPD®-Programm in der nächsten Zeit begleiten. Das EPD®-Ernährungsprogramm-Drei-Phasen ist genau das richtige Konzept, um den Stoffwechsel zu aktivieren. Dies gelingt mit 12–15 Portionen über den Tag verteilt aus unserer EPD®-Produktlinie mit einer Auswahl an über 25 Geschmackrichtungen. Ihr Menüplan besteht in der Reduktionsphase aus Müeslis, Suppen, Frappè, Cracker, Guezli (Keksen), welche Sie ganz praktisch in Ihren Alltag integrieren können.*

*Und wer gerne kocht, kann in der Stabilisationsphase aus den verschiedenen Produkten leckere Gerichte und Küchlein zaubern, z. B. Kartoffelpüree, Gemüsekuchen u. a. In unserem EPD®-Rezeptbuch finden Sie leckere Rezepte zum Nachkochen.*

*Wie das EPD®-Konzept funktioniert, zeigen wir Ihnen auf den nachfolgenden Seiten. Freuen Sie sich darauf, ohne zu hungern und auf Genuss verzichten zu müssen, Ihren Stoffwechsel zu aktivieren und somit den Stoffwechsel und das Körpergewicht zu optimieren.*

*Schön, dass Sie sich für EPD® entschieden haben!*

# Inhalt


Das EPD®-Ernährungsprogramm-Drei-Phasen – Stoffwechseloptimierung mit System . . . . 4
Die Drei-Phasen im Detail . . . . 9
Phase 1 = Motivation . . . . 10
Phase 2 = Reduktion . . . . 11
Phase 3 = Stabilisation . . . . 14
Anmerkungen . . . . 16
Referenzen . . . . 17
Studie . . . . 18
Fragen und Antworten . . . . 20
Informationen . . . . 21
Die Grundregeln . . . . 22
Grundrezepte . . . . 24
Tagesplan . . . . 28
Dosierungsanleitung . . . . 29
Zusatzprodukte . . . . 31
Empfehlungen Kräuterteemischungen . . . . 33
Stabilisationsphase . . . . 34

# Das EPD®-Ernährungsprogramm-Drei-Phasen – Stoffwechseloptimierung mit System

Das EPD®-Ernährungsprogramm ist in drei ineinander ergänzende Phasen unterteilt. Es besteht aus einer Motivations-, einer Reduktions- und einer Stabilisationsphase.

## Phase 1 = Motivation

Zuerst müssen Sie Ihre Lebensgewohnheiten analysieren und erkennen, dass Sie etwas optimieren oder verändern wollen.
Was wollen Sie mit dem EPD®-Ernährungsprogramm erreichen? Einige Kilos verlieren, Stoffwechselprobleme regulieren oder Ihre Vitalität und Leistungsfähigkeit verbessern? Ihre individuellen Gesundheitsziele können Sie eigenständig oder gemeinsam mit Ihrem Medical Wellness Coach definieren und festlegen.

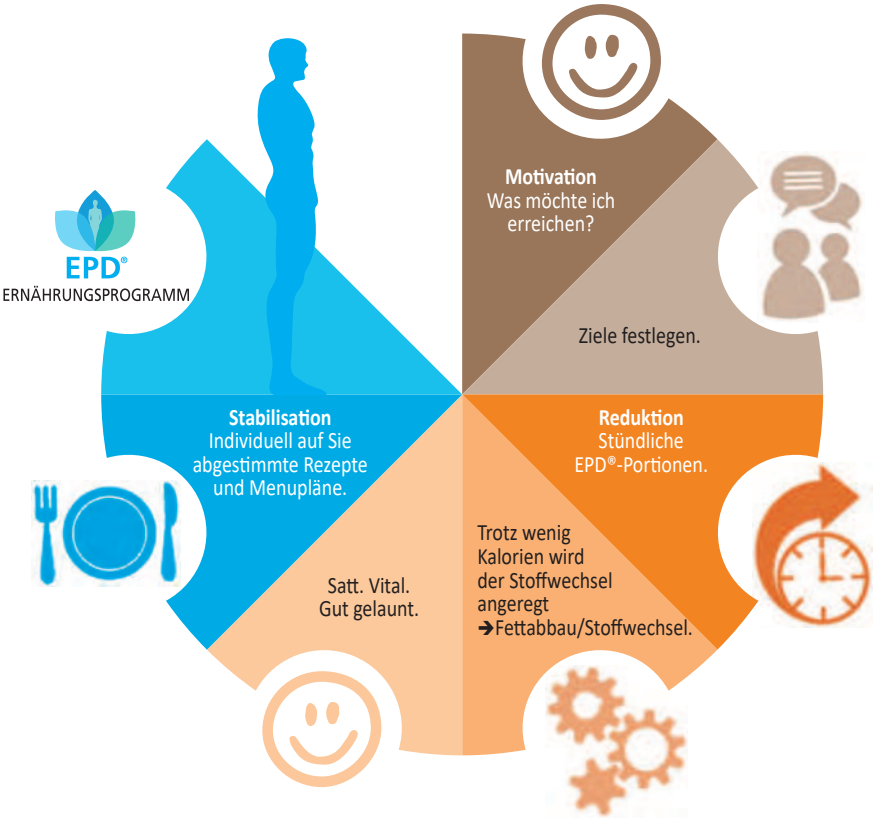
## Phase 2 = Reduktion

Diese dauert 7, besser 21 Tage. Unter dem Motto „Iss dich fit" essen Sie in dieser Zeit täglich 12–15 Portionen aus unserem vielfältigen EPD®-Produktsortiment, um Ihren Stoffwechsel zu aktivieren und den Körper zu entlasten.

## Phase 3 = Stabilisation

In dieser Phase stabilisieren Sie das bisher erreichte. Sie können in Ihren neuen, individuellen Menüplan Produkte aus unserem EPD®-Programm einbauen oder Sie können auch mit unseren EPD®-Produkten kochen. In unserem EPD®-Rezeptbuch finden Sie leckere Rezepte zum Nachkochen.

# Das EPD®-Ernährungsprogramm-Drei-Phasen – auf einen Blick




**Phase 1 = Motivation**

**Phase 2 = Reduktion**

«Reset» Stoffwechsel

**Phase 3 = Stabilisation**

**EPD ist eine Stoffwechsel-therapie und keine Diät!**

# Das EPD®-Ernährungsprogramm-Drei-Phasen – Stoffwechseloptimierung mit System

## Das EPD®-Ernährungsprogramm ist für Personen...

- mit Gewichtsproblemen (auch dann, wenn schon mehrere Diäten fehlgeschlagen sind)
- mit erhöhten Blutdruck- und Cholesterinwerten
- mit Stoffwechselstörungen
- die oft müde und lustlos sind
- die präventiv etwas für ihre Gesundheit tun wollen
- mit Insulinresistenz, Vorstufe des Diabetes
- mit Diabetes mellitus/Typ II
- mit Diabetes Typ I und insulinpflichtiger Diabetes Typ II (stationär, nur unter ärztlicher Aufsicht)

## Warum EPD®-Ernährungsprogramm-Drei-Phasen?

Als Jo-Jo-Effekt bezeichnet man eine unerwünschte, schnelle Gewichtszunahme am Ende einer Reduktionsdiät. Bei wiederholten Diäten kann sich das Gewicht wie ein Jo-Jo auf und ab bewegen. Wobei das neue „Endgewicht" oft höher ist als das Ausgangsgewicht.

Die Ursachen für den Jo-Jo-Effekt liegen zum einen in einer Unterversorgung mit essentiellen Nährstoffen, wie dies bei radikalen Diäten der Fall ist. Der Körper schaltet auf „Sparflamme", um sein Überleben zu sichern. Zum anderen wird neben Fett auch Muskelgewebe abgebaut. Da es sich bei der Muskulatur um Gewebe handelt, das permanent (auch in körperlicher Ruhe) Energie verbraucht, sinkt bei einer Reduktion von Muskelgewebe auch der Grundumsatz (der Grundumsatz ist die Energie, die der Körper für die Erhaltung der Lebensfunktionen benötigt) und damit der Kalorienverbrauch generell.

Beide Effekte zusammen ergeben die Grundlage für eine rasche Gewichtszunahme, wenn nach der Diät die alten Ernährungs- und Lebensgewohnheiten wieder aufgenommen werden.

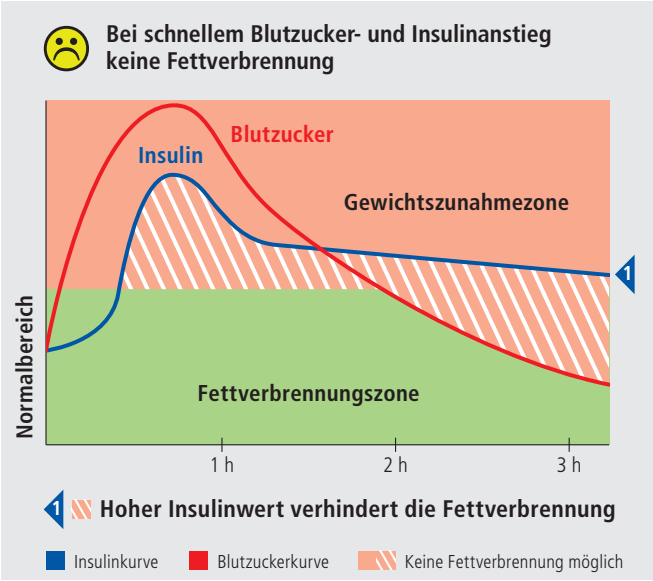
**Das EPD®-Programm durchbricht den Kreislauf des Jo-Jo-Effekts.**

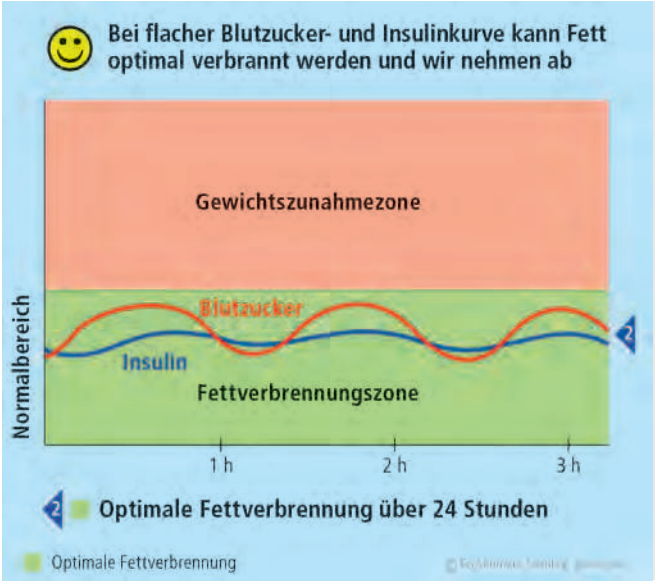
# Das EPD®-Ernährungsprogramm-Drei-Phasen – Stoffwechseloptimierung mit System

## Warum EPD® erfolgreicher ist als Fasten und Diäten:

Praktisch keine Blutzucker- und Insulinschwankungen mit EPD®.

**EPD®-Ernährungsprogramm-Drei-Phasen ist keine Diät sondern eine Stoffwechseltherapie**



# Das EPD®-Ernährungsprogramm-Drei-Phasen – Stoffwechseloptimierung mit System

### Die Vorteile des EPD®-Ernährungsprogramms:

- Kein Hungergefühl
- Kein Kalorienzählen, keine Diätpläne
- Keine Grammwaage, keine Kocherei, keine komplizierten Einkäufe/Einkaufslisten
- Leistungsfähigkeit und gute Laune bleiben erhalten
- Kein Muskelabbau
- Das Gewicht wird nachhaltig gehalten (kein Jo-Jo-Effekt)

### Zusätzliche gesundheitliche Vorteile:

- Die Vitalität wird erhöht und die Müdigkeit verschwindet
- Schönheit kommt von innen und zeigt sich im Aussehen und am Hautbild
- Harmonisierung von Blutzucker- und Insulinspiegel, **Reset-Effekt** wird eingeleitet
- Optimierung der Blutfettwerte
- Harmonisierung des Blutdrucks
- Hormonbalance (z. B. bei Wechseljahrbeschwerden)
- Regeneration des Körpers und des Hormonsystems

EPD®
ERNÄHRUNGSPROGRAMM

# EPD® – Stoffwechseloptimierung mit System

## Die Drei-Phasen im Detail

# Phase 1 = Motivation

- **Aktuelle Gesundheitssituation analysieren**
- **Erreichbare Ziele setzen**
- **Gesundheitsstrategie festlegen**

Wir gratulieren Ihnen! Indem Sie diese Broschüre lesen, befinden Sie sich bereits in der Motivationsphase, Sie haben eine Entscheidung getroffen.

### Fünf ganz entscheidende Tipps für den Erfolg:

An über 5000 Probanden aus der ganzen Welt konnte der britische Psychologe Richard Wiseman[1] herausfinden, welche fünf Techniken einem wirklich helfen, seine Ziele zu erreichen.

1. Machen Sie einen Schritt-für-Schritt-Plan
2. Erzählen Sie anderen Menschen von Ihren Zielen
3. Denken Sie nur an die positiven Konsequenzen, die das Erreichen Ihres Zieles zur Folge hat
4. Belohnen Sie sich für Fortschritte
5. Notieren Sie Ihre Fortschritte in einem Tagebuch oder Tagesprotokoll

[1] Richard Wiseman: Wie Sie in 60 Sekunden Ihr Leben verändern, Fischer Verlag, Frankfurt, 2010

### DNA Weight Code

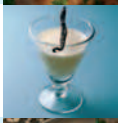
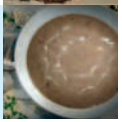
Gewicht zu verlieren ist die eine Sache, sein Gewicht langfristig zu halten eine völlig andere und meistens die schwierigere. Die Ergebnisse Ihres DNA Weight Codes machen es Ihrem Therapeuten möglich, den für Sie idealen Ernährungsplan nach Notwendigkeit und persönlichen Vorlieben zu gestalten. Bei strikter Befolgung dieser Pläne stellt sich dann rasch der gewünschte Erfolg ein: Bald schon purzeln die ersten Pfunde, ohne dass Sie durch den berüchtigten Jo-Jo-Effekt alsbald wiederkommen und das Gewicht zu halten, wird dann viel einfacher und effizienter.

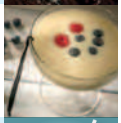
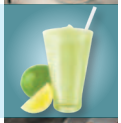
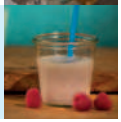
# Phase 2 = Reduktion

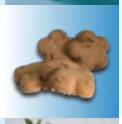
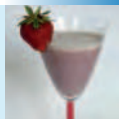
«Reset» Stoffwechsel

Während der Reduktionsphase ernähren Sie sich ausschliesslich mit den EPD®-Produkten. Die speziellen, genau bilanzierten und am Nährstoffbedarf Ihres Körpers ausgerichteten EPD®-Produkte (60% Kohlenhydrate, 30% Eiweiss, 15% Fett), bringen den Stoffwechsel auf Trab und kurbeln die Fettverbrennung an. Die Veränderungen erleben Sie durch ein verbessertes Wohlbefinden und einer gesteigerten Vitalität, trotz reduzierter Kalorienzufuhr (1000 kcal/Tag).

## Wie sieht ein Tag mit EPD® aus?

| | | |
|---|---|---|
| 7:00 | EPD®-Portion Protein-Brötli + Trinken | |
| 7:30<br>8:00 | Sportprogramm<br>EPD®-Portion Frappé Vanille + Trinken |  |
| 9:00 | EPD®-Portion Müesli Erdbeer + Trinken | |
| 10:00 | EPD®-Portion Frappé Mocca + Trinken | |
| 11:00 | EPD®-Portion Suppe Champignon + Trinken |  |

| | | |
|---|---|---|
| 12:00 | EPD®-Portion Cracker Käse + Trinken | |
| 13:00 | EPD®-Portion Vanillecrème + Trinken |  |
| 14:00 | EPD®-Portion Frappé Limette Zitrone + Trinken |  |
| 15:00 | EPD®-Portion Cracker Tomate-Basilikum + Trinken | |
| 16:00 | EPD®-Portion Molke Himbeer + Trinken |  |

| | | |
|---|---|---|
| 17:00 | EPD®-Portion Suppe Tomate + Trinken | |
| 18:00 | EPD®-Portion Guezli mit Schokowürfeli + Trinken | |
| 19:00 | EPD®-Portion Frappé Vanille + Trinken | |
| 20:00 | EPD®-Portion Guezli Cashew Chili + Trinken |  |
| 21:00 | EPD®-Portion Frappé Erdbeer + Trinken |  |

Die EPD®-Portionen können jeweils individuell ganz nach Ihrem Geschmack zusammengestellt werden. Dazu trinken Sie wahlweise 1 Glas Wasser oder ungesüssten Tee.

# Phase 2 = Reduktion

## Wie funktioniert Guar?

Alle EPD®-Produkte enthalten den natürlichen Ballaststoff Guar. Er wird aus der Guarbohne gewonnen, diese ist in Indien und Pakistan heimisch. Das daraus gewonnene Guarkernmehl trägt als natürliches Lebensmittel dazu bei, die Ernährung ballaststoffreicher zu gestalten.

Das ist deshalb so wichtig, da viele Zivilisationskrankheiten auf eine ballaststoffarme Ernährung zurückzuführen sind. Es werden pro Tag ca. 40 g Ballaststoffe benötigt, leider werden oft pro Tag nur knapp 20 g Ballaststoffe zugeführt.

Ausgewählte, den Stoffwechsel unterstützende Mikronährstoffe (Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe) und täglich die empfohlenen 3–4 Liter Wasser/Tee helfen auf zellulärer Ebene.

### Effekte von Guarkernmehl und anderen Ballaststoffen im Verdauungssystem

- Wichtig bei Hämorrhoiden und Divertikulose
- Eine nichtionogene Gelschicht schützt den Darm vor Schadstoffen und schädlichen Bakterien
- Stuhlgangregulierend – fördert die Verdauung
- Guar ist prebiotisch – hilft mit, eine gesunde Darmflora zu erhalten, was wichtig für das Immunsystem ist
- Guar bindet Schadstoffe im Darm und schleust sie aus dem Körper

# Phase 2 = Reduktion

## Grundregeln

1. Essen Sie mindestens jede Stunde eine Portion, auch wenn Sie keinen Hunger verspüren. Sollten Sie vermehrt Hunger haben, können Sie alle 45 Minuten eine Portion zu sich nehmen.
2. Die erste Portion nehmen Sie gleich nach dem Aufstehen, die letzte Portion vor dem Schlafen ein.
3. Ernähren Sie sich während der Reduktionsphase ausschliesslich mit EPD®-Produkten.
4. Trinken Sie 3–4 Liter Flüssigkeit täglich (inkl. Suppen, Molken und Frappés). Das ist wichtig für den Stoffwechsel. Zu jeder EPD®-Portion ein Glas Wasser trinken.
5. Für Ihre Leistungsfähigkeit und Vitalität nehmen Sie täglich 2 x 1 Teelöffel Ihrer Mikronährstoffmischung.
6. Die Einnahme der Mikronährstoffmischung sollte immer nach einer Portion und abends vor 17:00 Uhr erfolgen.

Die Auswahl, zu welcher Tageszeit Sie ein bestimmtes EPD®-Produkt einnehmen möchten, bleibt ganz Ihnen überlassen.

Nehmen Sie pro Tag mindestens 7–8 flüssige Portionen zu sich, die restlichen EPD-Portionen können mit trockenen EPD®-Produkten ergänzt werden.

Folgen Sie den Einnahmeempfehlungen des EPD®-Ernährungsprogramm-Drei-Phasen und Sie kommen mit 15 Portionen ohne Hunger zu Ihrem Erfolgserlebnis!

Volle Leistungsfähigkeit mit 1000 kcal täglich!

**„Iss dich fit mit EPD®!“**

# Phase 3 = Stabilsation

## Wie stärke ich meine Gesundheit und halte mein Gewicht langfristig?

Bereits nach 7–10 Tagen mit dem EPD®-Ernährungsprogramm fühlen Sie sich viel besser. Erste Stoffwechselprozesse haben sich optimiert und einige Kilos haben sich ebenfalls verabschiedet.

Damit Sie Ihr Gewicht weiter reduzieren oder stabilisieren können, halten Sie sich an unsere Tipps. Auf den nächsten Seiten zeigen wir Ihnen Vorschläge für die Gestaltung Ihrer Menüpläne in der Stabilisationsphase, um das Erreichte zu stabilisieren, oder wenn Sie weiter abnehmen möchten.

Um den genauen Kalorienverbrauch in der Stabilisationsphase berechnen zu lassen, nehmen Sie bitte Kontakt mit Ihrem Medical Wellness Coach auf.

**Varianten 1 und 2:**
**EPD® in Kombination mit einer Mahlzeit aus Ihrem neuen Ernährungsplan oder Ihrer Lebensmittelliste**

| Variante 1 | |
|---|---|
| 7:00 Uhr | EPD®-Portion |
| 8:00 Uhr | EPD®-Portion |
| 9:00 Uhr | EPD®-Portion |
| 10:00 Uhr | EPD®-Portion |
| 11:00 Uhr | EPD®-Portion |
| 12:00 Uhr | Mittagessen |
| 13:00 Uhr | – |
| 14:00 Uhr | – |
| 15:00 Uhr | – |
| 16:00 Uhr | EPD®-Portion |
| 17:00 Uhr | EPD®-Portion |
| 18:00 Uhr | EPD®-Portion |
| 19:00 Uhr | EPD®-Portion |
| 20:00 Uhr | EPD®-Portion |

| Variante 2 | |
|---|---|
| 7:00 Uhr | EPD®-Portion |
| 8:00 Uhr | EPD®-Portion |
| 9:00 Uhr | EPD®-Portion |
| 10:00 Uhr | EPD®-Portion |
| 11:00 Uhr | EPD®-Portion |
| 12:00 Uhr | EPD®-Portion |
| 13:00 Uhr | EPD®-Portion |
| 14:00 Uhr | EPD®-Portion |
| 15:00 Uhr | EPD®-Portion |
| 16:00 Uhr | EPD®-Portion |
| 17:00 Uhr | EPD®-Portion |
| 18:00 Uhr | EPD®-Portion |
| 19:00 Uhr | Abendessen |
| 20:00 Uhr | – |

# Phase 3 = Stabilsation

**Varianten 3 und 4:**
**EPD® in Kombination mit einer Mahlzeit aus unserem EPD®-Rezeptbuch oder bauen Sie EPD®-Portionen in Ihre Ernährungsgewohnheiten ein**

| Variante 3 | |
|---|---|
| Frühstück | 2–4 ML EPD® Müesli<br>1 Naturjoghurt<br>150 g Früchte nach Wahl |
| Zwischenmahlzeit | 1 Frucht oder<br>1 doppelte EPD®-Portion |
| Mittagessen | Wählen Sie ein Menü aus unserem EPD®-Rezeptbuch |
| Zwischenmahlzeit | Rohes Gemüse oder<br>1 doppelte EPD®-Portion |
| Abendessen | 2–4 ML EPD® Suppe nach Ihrem Geschmack und nach Wahl mit gedünstetem Gemüse und/oder etwas Poulet verfeinern |

| Variante 4 | |
|---|---|
| Frühstück | 1 Stk. Vollkornbrot<br>1 TL Butter<br>3 Scheiben Putenbrust<br>1 Blatt grüner Salat |
| Zwischenmahlzeit | 1 Frucht oder<br>1 doppelte EPD®-Portion<br>oder 3 Stk. Cracker<br>mit Hüttenkäse |
| Mittagessen | Wählen Sie ein Menü aus unserem EPD®-Rezeptbuch |
| Zwischenmahlzeit | Rohes Gemüse mit Quark (nur bei Hungergefühl) oder<br>1 doppelte EPD®-Portion |
| Abendessen | Wählen Sie ein Menü aus unserem EPD®-Rezeptbuch |

# Anmerkungen

## Mögliche Stoffwechsel-reaktionen während der EPD®-Reduktionsphase

### Durchfall
Ein Zeichen der Ernährungsumstellung. Unterstützen Sie den Darm mit einem Probiotikum (TopFlora forte Pulver). Achten Sie auf ausreichend Flüssigkeit. Trinken Sie zwischendurch Bouillon + Kräutertee. Wenn nach 2 Tagen keine Besserung eintritt, melden Sie sich bei Ihrer EPD-Beratung.

### Verstopfung (1. bis 2. Tag)
Trinken Sie vor der ersten Mahlzeit morgens ein Glas warmes Wasser. Bewegen Sie sich regelmässig. Nehmen Sie vermehrt flüssige Portionen ein. Provisan® Papaya Active unterstützt die Verdauung positiv.

### Erbrechen
Lassen Sie 2–4 Portionen ausfallen und trinken Sie Tee (z. B. Amipa Body Tea oder Pfefferminze) oder eine leichte, fettarme Bouillon. Versuchen Sie dann langsam wieder stündliche Portionen zu sich zu nehmen.

### Schwindel
Essen Sie wirklich jede ¾ bis 1 Stunde eine Portion? Trinken Sie 3 x 2 dl Gemüsebouillon pro Tag und oder einen Espresso. Trinken Sie genügend Wasser und Tee. Bewegung tut gut.

### Leichte Nierenschmerzen
Trinken Sie einen Nierentee, wenn Sie keine Verbesserung spüren, nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Medical Wellness Coach auf.

### Schmerzen generell
Nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Medical Wellness Coach oder Ihrem Arzt auf.

**Freuen Sie sich...**

**denn Stoffwechselreaktionen sind Zeichen des Körpers, dass die Veränderung eingesetzt hat. Nach wenigen Tagen fühlen Sie sich fit und vital.**

### Besondere Hinweise:
Folgenden Personen bzw. in folgenden Fällen empfehlen wir, vor einer EPD®-Stoffwechselkur einen Arzt aufzusuchen:

Epileptiker, Diabetes Typ I + II, Chemotherapie, Diagnose von Krebs, Psychosen, Allergien, Unverträglichkeiten auf Inhaltsstoffe der EPD®-Produkte, bei Einnahme von Diuretika (wassertreibende Medikamente, Herz-Kreislaufmedikamente), bei Einnahme von immunhemmenden Medikamenten und transplantierten Organen.

Während Schwangerschaft und Stillzeit sollte das EPD®-Ernährungsprogramm nicht durchgeführt werden.

# Referenzen

Traute Wagner

Vor EPD® Stoffwechseltherapie

Nach EPD® Stoffwechseltherapie

**Abgenommen: 18.7 kg (davon 14.8 kg Körperfett)**

*„Nach dem Start im Fachkurhaus Seeblick in Berlingen habe ich innert 3 Monaten 18.7 kg abgenommen, und durch die EPD®-Stoffwechseltherapie meine starken Wassereinlagerungen verloren. Ich bin glücklich, dass ich in dieser kurzen Zeit so viel erreicht habe, und dass ich mein Gewicht ohne Mühe halten kann!"*

Brigitte Radul

Vor EPD® Stoffwechseltherapie

Nach EPD® Stoffwechseltherapie

**Abgenommen: 12.6 kg (davon 9 kg Körperfett)**

*„Ich habe mit der EPD®-Stoffwechseltherapie in 3 Monaten 12.6 kg abgenommen. Jetzt fühle ich mich viel vitaler, habe mehr Energie und noch dazu ein tolles Selbstbewusstsein. Ich mache auf jeden Fall noch weiter und EPD® bleibt weiterhin ein Bestandteil in meinem Ernährungsplan, weil es so einfach und flexibel ein- und umsetzbar ist."*

## Auswirkungen einer speziellen EPD®-Intensivkur auf kardiovaskuläre Risikoparameter

Auszug aus: Prevention and anti aging 2 (2006) 332–338

Im Zeitraum von Oktober 2005 bis März 2006 nahmen 21 Patienten an der vorliegenden Studie* teil.

Es galten folgende Ein- bzw. Ausschlusskriterien:

- Alter: mind. 25 Jahre, max. 80 Jahre
- Geschlecht: keine Einschränkung
- Body-Mass-Index: zwischen 25 und 32
- Begleiterkrankungen/Medikation: *eingeschlossen:* metabolisches Syndrom, Bluthochdruck, Blutfettstoffwechselstörungen, jeweils sofern nicht medikamentös therapiert *ausgeschlossen:* Patienten mit regelmässiger Medikamenteneinnahme, insulinpflichtige Diabetiker, bösartige Erkrankungen

Bei n = 21 Patienten (5 Männer, 16 Frauen), welche den o. a. Kriterien entsprachen, erfasste man zu Beginn (Eingangslabor am 3. Tag) und am Ende der Intensivkur (Tag 13) folgende Parameter: Gewicht, Blutdruck, Puls, Gesamtcholesterin, LDL, HDL, Triglyceride, Kreatinin, Harnstoff, Gamma-GT, GOT, GPT, Bilirubin, Gesamteiweiss, Kalium, Natrium, Eisen.

Als erstes wesentliches Ergebnis der Studie ist festzustellen, dass die EPD®-Intensivkur nach 13 Tagen einen durchschnittlichen Gewichtsverlust von 4.1 kg bzw. knapp 5% bewirkte. Dabei ist zu berücksichtigen, dass bei schwergewichtigen Probanden in absoluten Zahlen eine höhere Gewichtsreduktion aufgetreten ist. Ebenso war erwartungsgemäss die Gewichtsabnahme bei Männern stärker ausgeprägt als bei Frauen. Zusammenfassend erreichen Frauen einen täglichen Gewichtsverlust zwischen 250 und 300 g, Männer nehmen zwischen 350 und 400 g pro Tag ab. Beachtlich ist in diesem Zusammenhang die Wirkung der Intensivkur auf den Blutdruck. Der systolische Wert reduziert sich stärker, auch das Signifikanzniveau unterstützt diese Aussage.

Erstaunlich sind die Effekte einer EPD®-Intensivkur im Hinblick auf den Blutfettstatus. Obwohl Gesamtcholesterin und LDL Cholesterin mit deutlicher, hoch signifikanter Reduktion reagieren, findet man keine signifikante Änderung beim HDL-Cholesterin. Das bedeutet, dass sich die bekannten Risikoquotienten Gesamtcholesterin : HDL bzw. LDL : HDL in gleicher Weise hoch signifikant verbessern. Dieser Effekt übertrifft im Übrigen die z. B. durch Statine zu erwartenden Veränderungen.

Ähnlich positiv ist die Absenkung der Triglyceride um 26% trotz Zufuhr von Fetten und Kohlenhydraten während der Intensivkur. Bei der Analyse der weiteren Laborparameter fällt positiv auf, dass sich die Nierenretentionswerte eher verbessert haben. Auch das hohe Harnsäureniveau steigt trotz der katabolen Stoffwechselsituation nicht weiter an, wie dies z. B. bei eiweissbetonten Diäten üblich ist. Erfreulich ist ebenso, dass im Gegensatz zu Fastenbehandlungen keine signifikante Reduktion des Gesamteiweisses im Blut auftritt.



* Das EPD®-Ernährungsprogramm wird unter ärztlicher Betreuung durchgeführt im Fachkurhaus Seeblick in Berlingen. Das EPD®-Ernährungsprogramm ist neben Bewegungs- und anderen komplementären Therapien ein Teil der EPD® Intensivkur.

## Veränderung von Gewicht, Blutdruck und spezieller Laborwerte durch eine 14-tägige EPD®-Intensivkur

| | Gewicht | BD systolisch | BD diastolisch | Gesamtchol. | LDL | HDL | TG |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Eingangswert | 87.8 | 143 | 89 | 5.89 | 4 | 1.43 | 1.78 |
| Austrittswert | 83.7 | 129 | 82 | 4.8 | 2.92 | 1.4 | 1.31 |
| Abweichung absolut | 4.1 | 14 | 7 | 1.09 | 1.08 | 0.03 | 0.47 |
| Abweichung relativ (%) | 4.67 | 9.79 | 7.87 | 18.51 | 27 | 2.1 | 26.4 |
| Signifikanzniveau | < 0.0001 | < 0.001 | < 0.01 | < 0.0001 | < 0.0001 | n.s. | < 0.05 |

| | Kreatinin | Harnsäure | Gamma-GT | GOT | GPT | Bilirubin | Ges. EW |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Eingangswert | 74.2 | 347 | 33.5 | 27.4 | 31.9 | 7.34 | 71.2 |
| Austrittswert | 70.6 | 341 | 27.1 | 32.1 | 43.1 | 6.3 | 72.4 |
| Abweichung absolut | 3.6 | 6 | 6.4 | –4.7 | –11.2 | 1.04 | –1.2 |
| Abweichung relativ (%) | 4.85 | 1.73 | 19.1 | –17.15 | –35.11 | 14.17 | –1.69 |
| Signifikanzniveau | n.s. | n.s. | 0.01 | 0.03 | 0.03 | 0.05 | n.s |

n.s. = nicht signifikant

# Fragen und Antworten

**Was enthalten EPD®-Produkte?**
Jede EPD®-Portion ist ausgewogen und im optimalen Verhältnis aus Kohlenhydraten, Eiweiss und Fett zusammengesetzt und mit Mikronährstoffen angereichert. Es werden möglichst natürliche Produkte aus kontrolliertem Anbau verwendet.

**Wann soll ich mit dem EPD®-Ernährungsprogramm beginnen?**
Starten Sie mit dem EPD®-Ernährungsprogramm wenn möglich am Wochenende oder wenn Sie zwei Tage frei haben.

**Darf ich zwischendurch einen Kaffee trinken?**
Ja, trinken Sie den Kaffee (max. 3 Tassen) ohne Zucker evtl. mit wenig Milch. Süssstoff ist erlaubt.

**Mein Urin verfärbt sich, ist das normal?**
Ja, aufgrund der Ernährungsumstellung kann sich Ihr Urin farblich verändern. Empfinden Sie Schmerzen beim Wasserlassen, dann nehmen Sie bitte Kontakt mit Ihrem Medical Wellness Coach oder Arzt auf.

**Ich kann schlecht einschlafen, woran liegt das?**
Nehmen Sie Ihre Mikronährstoffe vor 17:00 Uhr ein.

**Hunger trotz stündlicher Portionen?**
Verkürzen Sie die Essensabstände auf 45 Minuten und/oder nehmen Sie eine doppelte Portion ein. Eventuell zusätzlich 3 x 1 TL Provisan® Amino H oder Amino V einnehmen.

# Informationen

Das EPD®-Ernährungsprogramm entspricht den aktuellsten Verordnungen der EU und der Schweiz über Lebensmittel für eine gewichtskontrollierende Ernährung. Im Vergleich zu herkömmlichen Formuladiäten unterscheidet sich das EPD®-Ernährungsprogramm in den folgenden Punkten:

- Die Kohlenhydrate werden nur langsam an den Körper abgegeben. Das ergibt einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel und dadurch weniger Stoffwechselstress.
- 15 Portionen werden über den Tag verteilt gegessen.
- Der Eiweissanteil pro Portion ist ausgewogen und kann zusätzlich noch mit dem Produkt Provisan® Amino H oder Amino V erhöht werden.
- Breite Produktauswahl
- Der Ursprung des EPD®-Ernährungsprogramms liegt in der Begleitung der Diabetestherapie.
- Medizinisches Konzept, seit über 30 Jahren auf dem Markt.

Das ausgeklügelte und genau bilanzierte EPD®-Ernährungsprogramm reduziert schnell Depotfett, reguliert den Stoffwechsel und aktiviert den Körper. Der Stoffwechsel wird dadurch normalisiert.

Mehr Gesundheit, eine merkliche Steigerung der Vitalität und somit eine optimierte Lebensqualität sind die eindrücklichen Resultate des EPD®-Ernährungsprogramms.

**EPD® ist keine Diät – EPD® ist ein Stoffwechselprogramm.**

EPD®
ERNÄHRUNGSPROGRAMM

# EPD® – Stoffwechseloptimierung mit System

## Die Grundregeln

# Grundregeln EPD®-Ernährungsprogramm-Drei-Phasen

### 15 Portionen pro Tag

In der Reduktionsphase nehmen Sie pro Tag 15 Portionen zu sich. Diese vielen kleinen Portionen helfen wesentlich mit, die Bauchspeicheldrüse zu entlasten und die Blutzuckerwerte und der Serum-Insulinspiegel werden nivelliert. So sind Sie den ganzen Tag satt, leistungsfähig und haben keine Hungergefühle.

### Abstand zwischen den Portionen: 45 Minuten bis 1 Stunde

Um den Stoffwechsel zu aktivieren, ist es wichtig, einen regelmässigen Abstand zwischen den Portionen einzuhalten.

### Zufuhr von Flüssigkeit

Zusätzlich zu den Portionen sollten Sie 2,5 Liter Wasser oder ungesüssten Tee zu sich nehmen. Zusammen mit den flüssigen Portionen (Suppen, Molken, Frappés und Müeslis) ergibt dies ca. 4 Liter Flüssigkeit pro Tag. Das EPD®-Ernährungprogramm entlastet den Körper tiefgreifend und aktiviert den Stoffwechsel. Viel trinken ist deshalb besonders wichtig und unterstützt die Stoffwechselaktivierung. Kaffee (schwarz oder mit wenig Magermilch) ist nicht verboten, sollte aber sparsam getrunken werden (max. 3 Tassen pro Tag) und zählt nicht zur Flüssigkeitsmenge. Süssstoffe im Kaffee sollten ebenso nur in geringen Mengen angewendet werden (Alternative zu den herkömmlichen Süssstoffen ist der natürliche Süssstoff Stevia).

**Achten Sie auf genügend Bewegung und auf eine gut funktionierende Verdauung.**

### Zusammensetzung der EPD®-Produkte:

Jede EPD®-Portion ist ausgewogen und im optimalen Verhältnis aus Kohlenhydraten, Eiweisse und Fette zusammengesetzt und mit Mikronährstoffen angereichert. Es werden ausschliesslich natürliche Produkte aus kontrolliertem Anbau verwendet.

**Nehmen Sie pro Tag mindestens 7 – 8 flüssige Portionen zu sich, die restlichen EPD®-Portionen können mit trockenen Produkten ergänzt werden.**

**Für den Beginn der EPD®-Stoffwechseltherapie müssen Sie keine besonderen Vorbereitungen treffen.**

## Zubereitung der flüssigen Portionen

### EPD® Müeslis

1 ML Müesli mit ca. 0,5 dl kaltem Wasser mischen (nach Belieben mit Provisan® Sojakleie oder Provisan® Weizenkeim Crispies)

### EPD® Suppen

1,5–2 dl heisses Wasser mit 1 ML Suppe gut mixen

### EPD® Frappés / Molken / Crèmes

1,5–2 dl kaltes Wasser (weniger Wasser ergibt eine Crème) mit 1 ML Frappé / Molke gut mixen

**ACHTUNG:** EPD®-Schüttelbecher nur mit kaltem Wasser verwenden – bei heissem Wasser besteht die Gefahr von Verbrühungen durch Überdruck im Becher!

## EPD® Frappés

*Aromen:* Schoko, Vanille, Erdbeere, Banane, Mocca, Limette Zitrone.

1 ML Frappé und 1,5–2 dl kaltes Wasser mixen oder mit dem EPD®-Schüttelbecher gut schütteln und geniessen.

### Tipps und Tricks zur Frappé-Zubereitung:

Lassen Sie die Portionen einen Moment stehen, damit das Guar aktiv wird. Die Portionen werden so schön sämig. Im Kühlschrank kurz stehen lassen oder gekühltes Wasser verwenden, mit etwas Chrushed Ice versehen, so ist das EPD® Frappé im Sommer eine kühlende Erfrischung!

### Unser Tipp:

Kombinieren Sie die Geschmacksrichtugen für etwas Abwechslung, zum Beispiel:

- Frappé Vanille und Frappé Schoko
- Frappé Vanille und Frappé Erdbeer
- Frappé Vanille und Frappé Mocca
- Frappé Erdbeer und Frappé Schoko

Jeweils 0,5 ML von beiden Produkten zu einer Portion mischen, ergibt eine Portion.

Das EPD® Frappé können Sie trocken in Portionen, welche Sie über den Tag verteilt zu sich nehmen möchten, in einem Behältnis mitnehmen. Jede EPD® Frappé-Portion frisch mit der angegebenen Menge Wasser vermischen (EPD®-Schüttelbecher).

### Tipp zur Verfeinerung der EPD® Frappés:

*Frappé Mocca:* Hier können Sie zur Intensivierung des Geschmacks ein wenig kalten Filterkaffee anstatt Wasser oder löslichen Kaffee dazugeben.

Die Frappés können auch mit Gewürzen (wie z. B. Zimt) oder Aromen (Rum, Vanille, Orange, Mandel etc. – nur sparsam verwenden) geschmacklich verfeinert werden

## EPD® Suppen

*Aromen:* Kartoffel, Spargel, Tomate, Champignon, Curry, Pilze, Curry Pikant, Tomate Toscana.

1 ML Suppenpulver mit 1,5–2 dl warmem Wasser gut mixen und geniessen, mit Kräutern würzen.

**ACHTUNG:** Bitte die EPD® Suppe mit heissem Wasser nicht im EPD®-Schüttelbecher mixen sondern in einem offenen Gefäss anrühren/mixen!

### Tipps zur Suppenvorbereitung:

Gehen Sie mit Bouillon und Streuwürze sparsam um, da diese viel Salz enthalten. Wenn Sie trotzdem gerne Bouillon und Streuwürze verwenden wollen, benutzen Sie fett- und salzarme Würz-Produkte aus dem EPD®-Programm. Sie sind soweit salz-reduziert, dass sie geschmacklich fein bleiben.

Kalt als Sommerhit: EPD® Tomatensuppe mit Basilikum!

### Tipp zum Würzen und Verfeinern der EPD® Suppen:

Hier dürfen Sie zur geschmacklichen Verfeinerung der Suppen eine Prise von Gewürzen verwenden wie z.B. Pfeffer, Muskatnuss, Koriander, Kümmel, Paprika etc. Ebenso dürfen Sie getrocknete oder frische Kräuter verwenden. Ein wenig frisches Gemüse in feinen Streifen geschnitten und im Wasser etwas gedünstet, dürfen Sie auch in die Suppe geben (aber sparsam anwenden, nur zur geschmacklichen Verfeinerung).

## EPD® Molken

*Aromen:* Himbeere, Erdbeere, Neutral

1 ML Molkepulver mit 1,5 dl kaltem Wasser gut mixen und geniessen.

### Tipp zur Molkenvorbereitung:

Die EPD® Molke Neutral gilt bis zu 4 Portionen pro Tag in der Reduktionsphase nicht als Portion. Zur Anreicherung in EPD® Suppen, Müeslis, Frappés geben und gut vermischen bzw. mixen.

## EPD® Müeslis

*Aromen:* Orangen, Schoko, Neutral, Erdbeere, Banane, Kakao, Nature

1 ML Müesli und ca. 0,5 dl kaltes Wasser umrühren und geniessen.

Alle Gerichte lassen sich leicht in den Alltag integrieren und können auch mitgenommen werden. So können Sie die Portionen EPD® Müesli, die Sie über den Tag zu sich nehmen möchten, in einem Behältnis mitnehmen. Jede Portion mit der angegebenen Menge an Wasser anrichten und geniessen.

### Tipps zur Verfeinerung der EPD® Müesli:

Die Müesli können wie auch die Frappés mit Gewürzen wie z. B. Zimt oder Aromen (Rum, Vanille, Orange, Mandel etc. – nur sparsam verwenden) geschmacklich verfeinert werden. Zusätzlich können Sie 0,5 ML Sojakleie, Weizenkeim Crispies oder Molke Neutral dazumischen.

## EPD® Snack Riegel

*Aromen:* Kakao, Neutral, Kokos, Erdbeer

1 Riegel ist 1 Portion, max. bis zu 4 Riegel pro Tag zu sich nehmen.

## Tipps für Berufstätige

### EPD® Suppen

1 x kochen, 5 x essen – 1 Liter Wasser mit 5 ML Suppe mixen und in eine Thermoskanne abfüllen. Fertig sind 5 Portionen!

### EPD® Frappé

Am besten geeignet zum Mitnehmen ist der EPD®-Schüttelbecher. Nehmen Sie die Menge an EPD® Frappé-Portionen mit, die Sie über den Tag verteilt einnehmen möchten.

### EPD® Molken

Immer frisch mit dem EPD®-Schüttelbecher zubereiten. Sie können in ein separates Behältnis die gewünschte Menge abfüllen und mitnehmen.

*Generell:* Achten Sie auf unsere Empfehlungen für die Zugabe der Wassermenge, probieren Sie aber aus, wie viel Wasser Sie für ein Produkt verwenden möchten.

### EPD® Cracker, EPD® Guezli, EPD® Dipps

Nehmen Sie die gewünschte Menge dieser EPD®-Produkte, die Sie über den Tag verteilt einnehmen möchten, in einem Behältnis mit.

Die Auswahl, zu welcher Tageszeit Sie ein bestimmtes Produkt zu sich nehmen, bleibt ganz Ihnen überlassen.

Praktisch auch für unterwegs – der EPD®-Schüttelbecher.

# Tagesplan für die Reduktionsphase

## So sieht ein Tag mit EPD® aus

Ihr EPD®-Tagesplan – führen Sie ein Protokoll, um die eingenommenen Portionen, die Trinkmenge und die Einnahme der Zusatzprodukte zu notieren.

Tägliche Bewegung von 30 Minuten fördert und unterstützt die Stoffwechselaktivierung.

## Unser Tipp:

Seien Sie kreativ! Mit dem EPD®-Ernährungsprogramm ergeben sich vielfältige Möglichkeiten, die EPD®-Portionen in der Reduktionsphase abwechslungsreich zu gestalten.

| Zeit | EPD | Ergänzungen |
|---|---|---|
| 7:00 Uhr | + | Provisan®-Basenpulver<br>Dr. Amipa Body Tea |
| 8:00 Uhr | + | |
| 9:00 Uhr | + | HCK®-Mikronährstoffe oder Provisan® Orthovimin B \| Provisan® Omega-3-Fischölkapseln<br>Provisan® Amino V oder Amino H \| Provisan® Dr. Amipa Body Tea |
| 10:00 Uhr | + | |
| 11:00 Uhr | + | |
| 12:00 Uhr | + | Provisan® Dr. Amipa Body Tea |
| 13:00 Uhr | + | |
| 14:00 Uhr | + | |
| 15:00 Uhr | + | |
| 16:00 Uhr | + | HCK®-Mikronährstoffe oder Provisan® Orthovimin B<br>Provisan® Dr. Amipa Body Tea |
| 17:00 Uhr | + | |
| 18:00 Uhr | + | |
| 19:00 Uhr | + | Provisan® Omega-3-Fischölkapseln \| Provisan® Amino V oder Amino H<br>Provisan® Dr. Amipa Body Tea |
| 20:00 Uhr | + | |
| 21:00 Uhr | + | |
| 22:00 Uhr | | Provisan® Basenpulver |

1 EPD®-Portion nach Ihrem Geschmack

1 Glas Wasser oder ungesüssten Tee

Zwischen der Einnahme von Basenpulver und Provisan® Amino H/V mindestens 2 Stunden Abstand einhalten. HCK®-Mikronährstoffmischung nicht nach 17:00 Uhr einnehmen.

# Dosierungsanleitung EPD®-Produkte

**Die Portionen stellen Sie sich ganz nach Ihrem Geschmack zusammen. Die Dosierung für jeweils eine gesunde, sättigende EPD®-Portion finden Sie hier:**

**EPD® Müeslis:** ein Messlöffel mit 0,5 dl Wasser ergibt eine Portion

**EPD® Suppen:** ein Messlöffel mit 1,5–2 dl Wasser ergibt eine Portion

**EPD® Frappés:** ein Messlöffel mit 1,5–2 dl Wasser ergibt eine Portion

**EPD® Molken:** ein Messlöffel mit 1,5–2 dl Wasser ergibt eine Portion

**EPD® Dipps Paprika Curry:**
3 Messlöffel (20 ml) – ca. 15 g ergeben eine Portion

**EPD® Dipps Weizenkeim Vollkorn:**
3 Messlöffel (20 ml) – ca. 15 g ergeben eine Portion

**EPD® Guezli Cashew Chili:**
2 Stück sind eine Portion

**EPD® Guezli Chia Sesam:**
2 Stück sind eine Portion

**EPD® Guezli Erdmandel Hafer:**
2 Stück sind eine Portion

**EPD® Guezli mit Schokowürfeli:**
2 Stück sind eine Portion

**EPD® Guezli mit Vanilleextrakt:**
2 Stück sind eine Portion

**EPD® Snackriegel:** ein Riegel ergibt eine Portion (max. 4 Riegel pro Tag zu sich nehmen)

**EPD® Cracker:**
2 Stück ergeben eine Portion

**Provisan® Sojaprotein Crispies:**
werden nicht als Portion gerechnet – davon kann zusätzlich ins Müesli, in die Molke oder ins Frappé ein Messlöffel dazugegeben werden, dies erhöht den Sättigungseffekt.

**Provisan® Provibar:**
1/3 Riegel ist eine Portion

**Provisan® Carob Riegel:**
1/2 Riegel ist eine Portion

# Dosierungsanleitung EPD®-Produkte

## Masseinheiten

Bitte beachten sie die Mengenangaben auf der Verpackung:

ML = EPD®-Messlöffel
EL = Esslöffel/Suppenlöffel
TL = Teelöffel
KL = Kaffeelöffel
Dl = Deziliter
Pr. = Prise
Port. = Portion
Tr. = Tropfen

### Haltbarkeit

1. Im geschlossenen Beutel kühl und trocken ca. 1 Jahr haltbar, im Tiefkühler länger. Das Ablaufdatum steht auf der Packung.
2. Geöffnet: Luftdicht, kühl und trocken aufbewahren und innerhalb von 4 bis 8 Wochen konsumieren.
3. Guezli, Dipps, Crispies und Cracker sind ca. 6 Monate haltbar.
4. Gebackenes kann problemlos eingefroren werden und später aufgetaut werden (bei 150°C im Backofen knusprig backen)
5. Frappés nach Öffnung im Kühlschrank lagern.

.

# Zusatzprodukte

## Zusatzprodukte, die NICHT als Portion gerechnet werden

Folgende Zusatzprodukte dürfen Sie nach Lust und Laune zu den EPD®-Portionen kombinieren:

### Provisan® Sojakleie

Gibt Volumen und mehr zu kauen. Denken Sie daran, dass Ballaststoffe die Verdauung aktivieren. Zuviel Sojakleie kann zu Verstopfung oder Durchfall führen. 4 ML pro Tag zählen in der Reduktionsphase des EPD®-Ernährungprogramms nicht als Portion.

### EPD® Molke Neutral

Macht die Portion sämiger und sorgt für mehr Sättigung.

*Zubereitung:* bis zu 4 ML pro Tag in ein Müesli oder in ein Frappé einrühren, diese zählen in der Reduktionsphase nicht als Portion.

### Provisan® Sojaprotein Crispies

Für ein knuspriges Vergnügen und mehr Biss.
*Verwendung:* 4 ML pro Tag zählen in der Reduktionsphase nicht als Portion.

*Zubereitung:* 4 x 1 Messlöffel zusätzlich in Müesli, Frappé, Crème oder Suppe einrühren.

### Provisan® Gemüsebouillon

Bei niedrigem Blutdruck 3 x täglich eine Tasse trinken.

**Am Anfang der Kur nur mit geringen Mengen starten, da die Produkte viele Ballaststoffe enthalten und daher zu Blähungen führen können.**

## Zur Unterstützung der Stoffwechselfunktionen

### Einnahme der HCK®-Mikronährstoffmischung

2 x 1 Teelöffel täglich – die beste Einnahmezeit ist um 9:00 Uhr und um 16:00 Uhr

*Zur Unterstützung des Säureabbaus:*

### Provisan® Basenpulver

2 x 1 Teelöffel in Wasser auflösen und trinken – die beste Einnahmezeit ist morgens nach dem Aufstehen und abends vor dem ins Bett gehen. Bitte nicht mit den anderen Nahrungsergänzungen kombinieren, ideal ist ein Abstand von 2 Stunden.

### Provisan® Omega-3-Fischölkapseln

2 x 1 Kapsel täglich zur Versorgung mit den wichtigen Omega-3 Fettsäuren in der EPD®-Stoffwechseltherapie

### Provisan® Dr. Amipas tibetische Kräuterteemischung: Body Tea

- Unterstützend bei Diät- und Entschlackungskuren
- Reguliert den Wasserhaushalt

# Zusatzprodukte

## Zur Deckung des Eiweissbedarfes in der Reduktionsphase

### Provisan® Amino H (glutenfrei)

Provisan® Amino H ist eine Ergänzung auf Molkebasis und enthält primär Eiweiss (Aminosäuren für den Aufbau von Körpereiweiss) mit hoher biologischer Wertigkeit. Es wird als Ergänzung bei kalorienreduzierter Nahrungsaufnahme sowie bei Ausleitungsskuren und im Sport eingesetzt, damit die Zufuhr des täglichen Bedarfes an Eiweiss abgedeckt ist.

*Einnahmeempfehlung:*
BMI unter 28: 3 x täglich 1 Teelöffel
mit 1,5 dl Wasser mixen und trinken –
evtl. mit Papaya Active verfeinern

BMI über 28: 3 x täglich 1 Esslöffel
mit 1,5 dl Wasser mixen und trinken –
evtl. mit Papaya Active verfeinern

### Provisan® Amino V (vegan, lactose- und glutenfrei – pflanzliche Alternative zu Amino H)

Provisan® Amino V ist eine Eiweissergänzung auf rein pflanzlicher Basis und hat dieselbe Wirkung wie Amino H. Der Unterschied besteht darin, dass Amino V aus rein pflanzlichen Eiweissen besteht und ein Granulat ist, das man am besten in ein EPD® Müesli mischt oder einen Löffel des Granulats mit Wasser einnimmt (lactose- und glutenfrei, vegan).

*Einnahmeempfehlung:*
BMI unter 28: 4 x täglich 1 Teelöffel
BMI über 28: 4 x täglich 1 Esslöffel

Direkt in den Mund nehmen und mit Wasser oder Tee runterspülen oder ins Müsli einrühren.

### Provisan® Papaya Active

Provisan® Papaya Active Stoffwechsel- und Verdauungsdrink ist reich an Ballaststoffen und trägt zu einer funktionierenden Verdauung bei. Die enthaltenden Mikronährstoffe Biotin, Chrom und Zink unterstützen Ihren Körper, Proteine, Fette und Kohlehydrate zu verwerten und unterstützen damit Ihren Stoffwechsel.

*Einnahmeempfehlung:*
1 Teelöffel oder Esslöffel Provisan® Amino H und 1 Teelöffel Provisan® Papaya Active in ca. 1,5–2 dl Wasser einrühren und sofort trinken.

# Empfehlungen Kräuterteemischungen

## Provisan® Kräuterteemischungen

### Kräuterteemischung blau:
*Zutaten:* Melisseblätter, Birkenblätter, Brennnesselblätter, Hagebutten, Malveblüten

*Anwendungsmöglichkeit:*
Reguliert den Wasserhaushalt

### Kräuterteemischung grün:
*Zutaten:* Brennnesselblätter, Löwenzahnkraut, Pfefferminzblätter, Schlüsselblumen, Tausendgüldenkraut, Ringelblumen, Orangenblätter bitter, Steviablätter

*Anwendungsmöglichkeit:*
Reguliert das Verdauungssystem

### Himbeerblättertee
*Zutaten:* Himbeerblätter

*Anwendungsmöglichkeit:*
Reguliert das Verdauungssystem

### Petersilienblättertee
*Zutaten:* Petersilienblätter

*Anwendungsmöglichkeit:* 2–3 gehäufte Esslöffel der Kräuter mit einem Liter heissem, nicht kochendem Wasser übergiessen und 5–10 Minuten ziehen lassen.

Kann in kleineren Mengen den Wasserhaushalt regulieren und in grösseren Mengen wird der Magen-Darmtrakt angeregt und vermehrt durchblutet.

**Vorsicht:** Liegt eine Schwangerschaft vor, darf kein Petersilientee getrunken werden, da es durch die verstärkte Durchblutung des Bauchraumes zu einem Abort kommen kann.

### Rotkleeblütentee
*Zutaten:* Rotkleeblüten

*Anwendungsmöglichkeiten:* Reguliert Störungen der Verdauungssysteme. Es wurde auch eine positive Wirkung bei den Begleitsymptomen der Wechseljahre festgestellt.

### Provisan® Kräuterteemischungen

*Anwendung für alle Kräutertees:*
2–3 gehäufte Esslöffel der Kräuter mit einem Liter heissem, nicht kochenden Wasser übergiessen und 5–10 Minuten ziehen lassen.

*Alle Teemischungen:*
Lactosefrei, glutenfrei, frei von tierischen Substanzen, keine Nussbestandteile.

*Verpackungseinheiten:*

- Provisan® Kräuterteemischung blau
  100 g, Art.-Nr. P103811
- Provisan® Kräuterteemischung grün
  100 g, Art.-Nr. P103911
- Provisan® Rotkleeblütentee
  100 g, Art.-Nr. P104011
- Provisan® Himbeerblättertee
  100 g, Art.-Nr. P104111
- Provisan® Petersilienblättertee
  100 g, Art.-Nr. P104211

# Stabilisationsphase

Die Reduktionsphase haben Sie nun erfolgreich beendet. In der Motivationsphase haben Sie sich bereits ein Ziel gesetzt und jetzt gilt es, dieses weiterzuverfolgen. In der Reduktionsphase haben Sie erfahren dürfen, wie Sie ohne hungern und verzichten zu müssen Ihren Stoffwechsel aktivieren können. Zudem haben Sie Ihr Gewicht reduziert und mehr Vitalität gewonnen. Jetzt sollen Sie Schritt für Schritt von alten Verhaltensmustern weg hin zu neuen Ernährungsgewohnheiten gehen.

Essen Sie nach dem Tellerprinzip und verwenden Sie für die Zwischenmahlzeiten oder auch bei Hauptmahlzeiten Produkte aus unserer vielfältigen EPD®-Produktreihe. In unserem EPD®-Rezeptbuch stellen wir Ihnen köstliche Mahlzeiten vor, die Sie selbst aus den EPD®-Produkten kochen können. Am besten schauen Sie sich gleich die Rezepte auf den praktischen Aufstellern an und lassen sich von unseren Rezeptvorschlägen inspirieren!

Gerne unterstützen Sie unsere Medical Wellness Coaches auf dem Weg zu Ihrem Erfolg.

Sie haben noch Fragen oder suchen einen Medical Wellness Coach in Ihrer Nähe? Gerne können Sie uns anrufen:
Telefon +41 71 666 83 40
Oder schreiben Sie uns eine E-Mail:
info@hepart.ch
Weitere Infos zu Beratungsstellen:
www.epd-ernaehrungsprogramm.ch

**Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg mit dem EPD®-Ernährungsprogramm-Drei-Phasen!**

# Notizen

# Jeden Tag ein gutes Gefühl

EPD®
ERNÄHRUNGSPROGRAMM

**Das EPD®-Ernährungsprogramm empfiehlt Ihnen:**

www.epd-ernaehrungsprogramm.ch

S400110 EPD Broschüre Mehr Gesundheit und Lebensqualität A5 V05 02.2023