

F.X.-Balance

Mein F.X.-Balance Planer

Dein persönlicher Begleiter durch die F.X.-Balance Anwendung. Mit vielen Tipps, Hinweisen und einem Tagesplan zum Abhaken.

Wir wünschen dir viel Erfolg und einen F.X.-Balance Wohlfühl-Bauch!

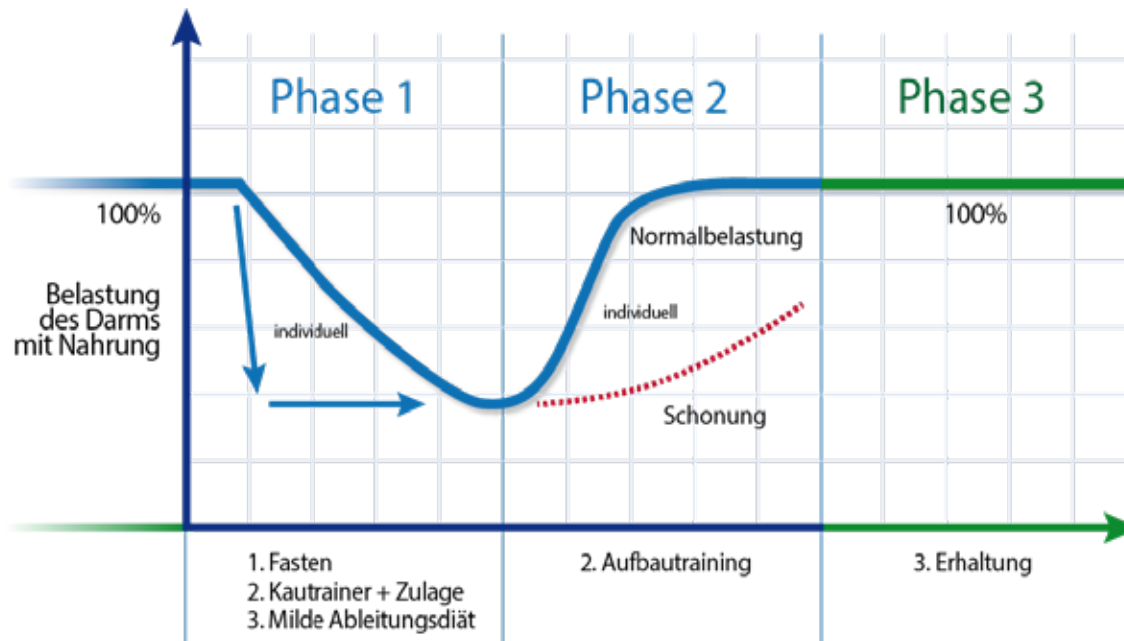


iolikeTM
Metaphysik

i-like Metaphysik GmbH
www.i-like.net

F.X.-Balance Anwendung in 3 Phasen

Im FX-Balance-Konzept sollen wichtige Gleichgewichte wiederhergestellt werden, damit der Körper Vitalität gewinnt. Dazu braucht es einen Reparaturmechanismus. Dieser wird durch eine Sequenz von natürlichen Massnahmen erreicht. Diese Sequenz besteht (nach guter Planung und Vorbereitung) aus 3 Phasen. Alle 3 Phasen bauen aufeinander auf und sind daher in der richtigen Reihenfolge durchzuführen.



Ziele der einzelnen Phasen

Phase 1

In der ersten Phase reduziert man die Essgeschwindigkeit und die Kalorienmenge. Dadurch startet der Körper den Abbau der eigenen Substanz und die Reparaturmechanismen. Der Körper verlangsamt dabei den Stoffwechsel und die Arbeit der Verdauungsdrüsen.

Phase 2

In der zweiten Phase muss die Arbeit des Stoffwechsels und der Drüsen langsam, schrittweise wieder hochgefahren werden (Aufbautraining). Wenn man zu plötzlich wieder schnell und viel essen würde, wären die Drüsen überlastet und es käme wieder zur Fehlverdauung und zum sogenannten JoJo-Effekt.

Phase 3

Die dritte Phase ist die neue Dauerernährung (Erhaltung). Die Essweise sollte weiterhin langsam sein (mit gründlichem Kauen und Einspeicheln). Die Nahrungsauswahl sollte nur die wirklich notwendige Menge Kalorien enthalten, dafür aber reichlich elektronenreiche, basische und antioxidative Mikronährstoffe. So wird eine wiederkehrende Fehlverdauung sowie der JoJo-Effekt vermieden.

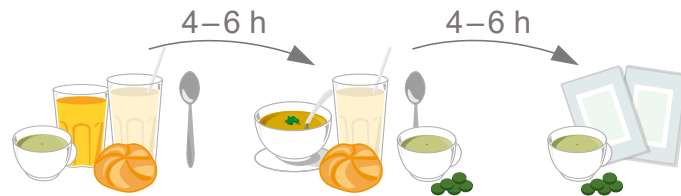
Die dritte Phase wird so lange durchgeführt, bis man nach ein paar Wochen oder Monaten wieder eine FX-Balance-Kur durchführt.

Was erfahre ich im F.X.-Balance Planer?

Der F.X.-Balance Planer soll eine Unterstützung bieten für die Anwendung in den ersten beiden Phasen. Dabei werden die einzelnen Phasen zusätzlich in unterschiedliche Stufen eingeteilt. Zur Phase 1 gehören die Stufen 1 und 2, und zur Phase 2 gehören die Stufen 3 und 4. Detaillierte Informationen zu den einzelnen Stufen erhalten Sie auf der nächsten Seite.

So funktioniert die Anwendung

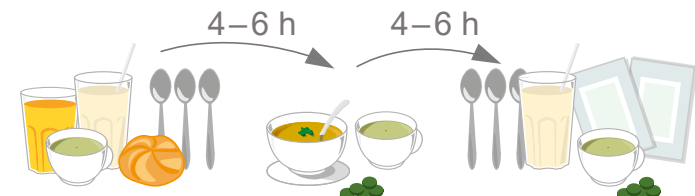
Unser Wohlfühl wird heute als Netzwerk komplexer Balancen betrachtet. Optimales Wohlfühl bedeutet, in diesen Balancen eine maximal mögliche Regulationsfähigkeit zu erhalten. Dies zu erreichen und dann zu erhalten unterliegt natürlichen, biologischen Gesetzen. Das F.X.-Balance-Konzept soll dir helfen, die wichtigsten davon zu kennen und im Alltag damit umgehen zu können.



Phase 1

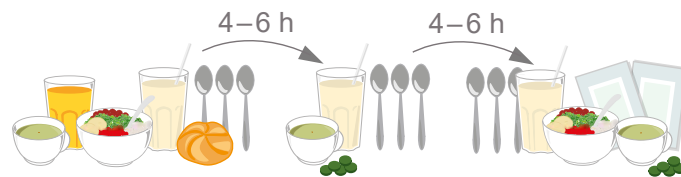
Stufe 1: Start

Die erste Stufe ist die Einstiegsphase und besteht aus zwei täglichen Mahlzeiten mit einem Molke-Drink, zusammen mit einer glutenfreien Semmel als Kautrainer. Am Mittag wird zusätzlich eine basische Bouillon verzehrt. Trinke in dieser Zeit genügend Kräutertee und arbeite mit Ergänzungen wie Kurkuma, Spirulina und Bambus Pflastern. **Dauer: bis zu 4 Tage**



Stufe 2: Reparatur

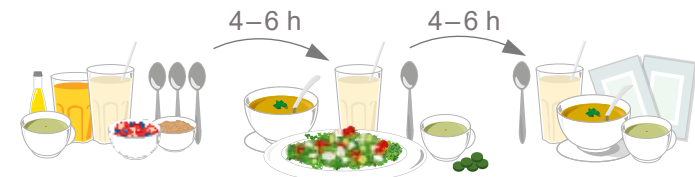
Die zweite Stufe der F.X.-Balance Anwendung beinhaltet zum Kautrainer mit einer glutenfreien Semmel, zwei Mahlzeiten mit einer erhöhten Konzentration an Molke-Pulver. Am Mittag wird zusätzlich eine basische Bouillon verzehrt. Trinke in dieser Zeit genügend Kräutertee und arbeite mit Ergänzungen wie Kurkuma, Spirulina und Bambus Pflastern. **Dauer: bis zu 7 Tage**



Phase 2

Stufe 3: Aufbau

Die dritte Stufe der F.X.-Balance Anwendung beinhaltet zum Kautrainer drei Mahlzeiten mit einem Molke-Drink. Dazu verzehrt man morgens und abends 300g gekochtes, nur leicht gewürztes Gemüse. Trinke in dieser Zeit genügend Kräutertee und arbeite mit Ergänzungen wie Kurkuma, Spirulina und Bambus Pflastern. **Dauer: bis zu 7 Tage**



Stufe 4: Balance

Die vierte Stufe beinhaltet drei Mahlzeiten mit einem Molke-Drink. Dazu verzehrt man morgens Flohsamenschalen, Bio-Beeren und Lein-Öl. Mittags 300g rohes Gemüse und eine basische Bouillon. Abends wird zusätzlich eine Bouillon mit Gemüseeinlage verzehrt. Verwende Ergänzungen wie Tee, Kurkuma, Spirulina und Bambus Pflaster. **Dauer: bis zu 14 Tage**

F.X.-Balance Kautraining

Es geht um die Qualität der Verdauung. Da heute die meisten Menschen zu schnell, zu wenig kauen und nicht in entspannter Atmosphäre essen, leiden viele unter einer Fehlverdauung. Dabei entstehen im Bauch Gärungs- und Fäulnisstoffe. Diese führen wiederum zu vielen chronischen Beschwerden. **Wichtigste Bedingung: Essen muss Spass machen!**

Jetzt geht's los! Echtes Kautraining

Vorbereitung: Vor dem ersten Bissen sollte man sich in ruhiger Umgebung befinden und sich entspannen. Ideal ist es, ein ernstgemeintes Danke zu denken oder sogar laut auszusprechen. Das führt nachweislich zum Anstieg von Acetylcholin, dem Hormon der Verdauung aus dem unwillkürlichen Nervensystem.

Nicht ans Trinken denken: Wenn man nun den ersten Bissen an den Mund führt, ist es sinnvoll, nicht an Wasser oder etwas Flüssiges zu denken. Dann stoppt nämlich das Gehirn schlagartig die Produktion von Speichel.

Der erste Bissen: Dann gibt man diesen ersten Bissen des Kautrainers (das ist eine halbe, drei Tage alte, glutenfreie Semmel/Brötchen oder ein kleines Stück Brot) in den Mund, schliesst die Lippen und legt das Besteck ab.

Saugen: Bevor man mit dem Kauen beginnt, saugt man bei geschlossenem Mund ein paar Sekunden lang. So fließt eine Flüssigkeit in den Mund: der Mundspeichel (inklusive Mucin). Die Speicheldrüsen sind also unterdrucksensibel. Auf diese Weise kann man die Menge des Speichels für die Vorverdauung um ein Vielfaches erhöhen. Dann liegt der Bissen also schon in einem Bad von Speichel.

Viel Kauen: Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um mit dem Kauen zu beginnen. Man staunt anfangs, wie schnell dann selbst sehr trockene Nahrungsmittel aufweichen und sich zerkleinern lassen.

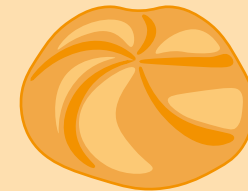
Drüsen-Training: Die Kauschulung hat längerfristig auch Auswirkungen auf die Speicheldrüsen selbst. Wie ein Muskel beim Krafttraining werden die Drüsen trainiert. So vermehrt sich allmählich die Speichelmenge, die eine Mundspeicheldrüse in einer bestimmten Zeit bilden kann. Epigenetische Regulationen vergrößern die Enzymmenge im Speichel. Die Verdauung wird also systematisch verbessert.

Schlucken: Damit man nicht zu früh den Schluckreflex auslöst, hält man mit der Zunge die Speise eher im vorderen Bereich des Mundes. Dazu hält man den hinteren (rachennahen) Teil der Zunge hoch und schliesst damit den Weg zum Rachen ab. Gelangt nämlich etwas an den hinteren Zungenrand oder gar in den Rachen, wird reflektorisch der Schluckvorgang eingeleitet, und den kann man willentlich nicht mehr stoppen.

Wann ist es genug? Nach einer Mahlzeit sollte sich der Bauch entspannt gefüllt anfühlen. Völlegefühl oder gar Sodbrennen sind Signale, dass die Mahlzeit zu gross war.

Dein persönlicher Kautrainer: Buchweizenbrötchen

Als Kautrainer eignet sich eine glutenfreie Semmel die mehrere Tage alt und daher bereits hart ist. Ein solches Brötchen kannst du dir entweder beim Bäcker holen und hart werden lassen, oder du backst dir selber dein Buchweizenbrötchen. Die perfekte Lösung um wirklich langsam Kauen zu lernen.



Zutaten:

- 500g Buchweizenmehl (Stufe 2 gemahlen)
- 600ml prickelndes Mineralwasser
- 1 EL Brotgewürz
- 1 TL Halit-Salz

Heize den Backofen auf 175 °C vor. Vermenge die Zutaten bis eine kompakte Masse entsteht. Mit einem Löffel kleine Brötchen auf das Backpapier formen und anschliessend 20–25 Minuten backen. Wenn sich die Brötchen ganz leicht vom Backpapier lösen, sind sie fertig!

Verwendung als Kautrainer:

Für die typische zähe Konsistenz werden die fertigen Brötchen in ein Baumwolltuch gewickelt und müssen 2–3 Tage rasten.

Tipp: Die frisch gebackenen Brötchen eignen sich auch sehr gut zum Einfrieren.

F.X.-Balance Anwendung

Für die F.X.-Balance Anwendung wird eine individuelle Dosierung empfohlen. So ist die Anwendung für schlanke oder untergewichtige Personen anders, als für eine starke, übergewichtige Person. Die Intensität der Anwendung setzt sich aus Tiefe und Dauer zusammen. Detaillierte Informationen findest du im Buch oder du fragst einfach deinen persönlichen F.X.-Berater.

Diese Anleitung begleitet dich durch deine F.X.-Balance Anwendung. Die Einteilung der einzelnen Stufen dient als Vorschlag und kann jederzeit individuell angepasst werden. Fülle den Planer jeden Tag aus und hake morgens, mittags und abends die verzehrten Produkte ab. Die Angaben in deinem Planer entsprechen der Empfehlung des F.X.-Balance-Konzeptes.

Beispiel Planereintrag:

Stufe I
Dauert 4 Tage

Tag 1 Datum: 17.02.2022

Wie ich mich heute gefühlt habe: 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11

Was hat mich heute besonders beschäftigt:
Zwischen den Mahlzeiten nichts zu essen fällt mir schwer. Vielleicht sollte ich mehr Tee trinken.

Wenn nicht jetzt, wann dann?

Tag 2 Datum: 18.02.2022

Wie ich mich heute gefühlt habe: 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11

Was hat mich heute besonders beschäftigt:

Da lässt die Zukunft verändern mit dem was du heute tust.

Zwischen den Mahlzeiten: Idealweise liegen zwischen den morgigen Mahlzeiten 4-6 Stunden Pause. Bitte vorabtags zwischen der Mahlzeiten Morgen Tee oder Tages Intensive und nachmittags Tages Intensive oder Abend Tee.

Meine persönlichen Ziele für diese Woche:
Für Inspiration:
Kaffee trinken, Dehnübung, Abendgymnastik, Meditation, spazieren, laufen, Musik hören, ins Fitnessstudio gehen, entspannen, meditieren.

Jeden Tag spazieren gehen. Morgens früh duschen und abends ein Bad nehmen.

Es gibt nur zwei Dinge, die man falsch machen kann: nichts tun oder gar nicht erst anfangen.



So bereitest du dich für die F.X.-Balance Anwendung vor:

Meine Erwartungen und Ziele:

Bitte fülle die unten folgenden Angaben vollständig aus.

Mein persönliches Ziel:

Erwartungen an die F.X.-Balance Anwendung:

Messungen:

Fülle die unten stehenden Angaben aus. So kannst du nach jeder Stufe deine Angaben vergleichen.

Messergebnisse:

Mein Wunschmesswert:

Gewicht	<input type="text" value="kg"/>	<input type="text" value="kg"/>
Bauchumfang	<input type="text" value="cm"/>	<input type="text" value="cm"/>
Nabelhöhe	<input type="text" value="cm"/>	<input type="text" value="cm"/>
Gesässumfang	<input type="text" value="cm"/>	<input type="text" value="cm"/>
Oberschenkel links	<input type="text" value="cm"/>	<input type="text" value="cm"/>
Oberschenkel rechts	<input type="text" value="cm"/>	<input type="text" value="cm"/>

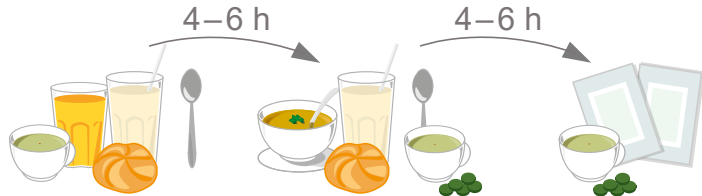
Visualisieren:

Knipse ein Ganzkörperfoto und klebe es auf der letzten Seite dieser Anwendungsbeschreibung ein.

Starte jetzt durch und fülle als erstes die Daten für die Vorbereitung auf der rechten Seite aus. Wir wünschen dir viel Erfolg.

Stufe I

Dauer: 4 Tage



Hinweise: Abwechslungsreiche und regelmässige Bewegung ist empfehlenswert während der Anwendung. Für den Einsatz von Bittersalz beachten Sie bitte die Angaben des Buches.
Empfehlung: ProWheyDrink nicht trinken sondern löffeln und gut einspeicheln.

Meine persönlichen Ziele für diese Woche:

Zur Inspiration:



kalt duschen,
Gefässtraining



Atemübungen,
Meditation



spazieren,
laufen



Muskelaufbau,
Gymnastik



entspannen,
regenerieren

Es gibt nur zwei Dinge, die man falsch machen kann: aufhören oder gar nicht erst anfangen.

Tag 1 Datum:

- Morgens**
- ProWheyDrink 1 EL, 250ml Wasser
 - harte, glutenfreie Semmel
 - Morgen Tee (mind. 0.5l)
 - CurSun+
- Mittags**
- ProWheyDrink 1 EL, 250ml Wasser
 - harte, glutenfreie Semmel
 - Swiss Bouillon (ohne Gemüse)
 - Tages Intenstee
 - Spirulina 1/2 Tagesportion
- Abends**
- Abend Tee (mind. 0.5l)
 - Spirulina 1/2 Tagesportion
 - Vitalpflaster über Nacht

Wie ich mich heute gefühlt habe:



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Was hat mich heute besonders beschäftigt:

Wenn nicht jetzt, wann dann?

Tag 2 Datum:

- Morgens**
- ProWheyDrink 1 EL, 250ml Wasser
 - harte, glutenfreie Semmel
 - Morgen Tee (mind. 0.5l)
 - CurSun+
- Mittags**
- ProWheyDrink 1 EL, 250ml Wasser
 - harte, glutenfreie Semmel
 - Swiss Bouillon (ohne Gemüse)
 - Tages Intenstee
 - Spirulina 1/2 Tagesportion
- Abends**
- Abend Tee (mind. 0.5l)
 - Spirulina 1/2 Tagesportion
 - Vitalpflaster über Nacht

Wie ich mich heute gefühlt habe:



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Was hat mich heute besonders beschäftigt:

Du kannst die Zukunft verändern mit dem was du heute tust.

Zwischen den Mahlzeiten: Idealerweise liegen zwischen den einzelnen Mahlzeiten 4-6 Stunden Pause. Trinke vormittags zwischen den Mahlzeiten Morgen Tee oder Tages Intenstee und nachmittags Tages Intenstee oder Abend Tee.

Tag 3 Datum:

- Morgens**
- ProWheyDrink 1 EL, 250 ml Wasser
 - harte, glutenfreie Semmel
 - Morgen Tee (mind. 0.5l)
 - CurSun+

- Mittags**
- ProWheyDrink 1 EL, 250 ml Wasser
 - harte, glutenfreie Semmel
 - Swiss Bouillon (ohne Gemüse)
 - Tages Intenstee
 - Spirulina 1/2 Tagesportion

- Abends**
- Abend Tee (mind. 0.5l)
 - Spirulina 1/2 Tagesportion
 - Vitalpflaster über Nacht

Wie ich mich heute gefühlt habe:



Was hat mich heute besonders beschäftigt:

Nur wer sein Ziel kennt findet den Weg.

Tag 4 Datum:

- Morgens**
- ProWheyDrink 1 EL, 250 ml Wasser
 - harte, glutenfreie Semmel
 - Morgen Tee (mind. 0.5l)
 - CurSun+

- Mittags**
- ProWheyDrink 1 EL, 250 ml Wasser
 - harte, glutenfreie Semmel
 - Swiss Bouillon (ohne Gemüse)
 - Tages Intenstee
 - Spirulina 1/2 Tagesportion

- Abends**
- Abend Tee (mind. 0.5l)
 - Spirulina 1/2 Tagesportion
 - Vitalpflaster über Nacht

Wie ich mich heute gefühlt habe:



Was hat mich heute besonders beschäftigt:

Jede grosse Reise beginnt mit dem ersten Schritt.

Bilanz nach der I. Stufe der F.X.-Anwendung

Bewegung und Aktivitäten:

Meine aktiven Übungen diese Woche:

Tag 1: _____

Tag 2: _____

Tag 3: _____

Tag 4: _____

Notizen:

Meine Resultate:

Messergebnisse:

Veränderung zum Start:

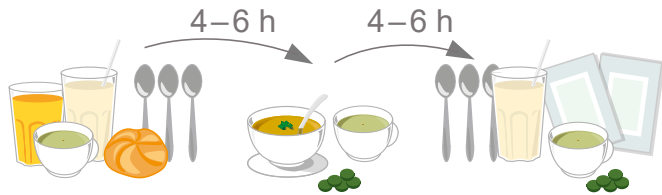
Gewicht	<input type="text" value="kg"/>	-	<input type="text" value="kg"/>
Bauchumfang	<input type="text" value="cm"/>	-	<input type="text" value="cm"/>
Nabelhöhe			
Gesässumfang	<input type="text" value="cm"/>	-	<input type="text" value="cm"/>
Oberschenkel links	<input type="text" value="cm"/>	-	<input type="text" value="cm"/>
Oberschenkel rechts	<input type="text" value="cm"/>	-	<input type="text" value="cm"/>

Wie ich mich gefühlt habe:

Zwischen den Mahlzeiten: Idealerweise liegen zwischen den einzelnen Mahlzeiten 4–6 Stunden Pause. Trinke vormittags zwischen den Mahlzeiten Morgen Tee oder Tages Intenstee und nachmittags Tages Intenstee oder Abend Tee.

Stufe 2

Dauer: 7 Tage



Hinweise: Abwechslungsreiche und regelmässige Bewegung ist empfehlenswert während der Anwendung. Für den Einsatz von Bittersalz beachten Sie bitte die Angaben des Buches.
Empfehlung: ProWheyDrink nicht trinken sondern löffeln und gut einspeicheln.

Meine persönlichen Ziele für diese Woche:

Zur Inspiration:



kalt duschen,
Gefässtraining



Atemübungen,
Meditation



spazieren,
laufen



Muskelaufbau,
Gymnastik



entspannen,
regenerieren

Wenn Hunger nicht das Problem ist, ist essen nicht die Lösung!

Tag 5 Datum:

- Morgens**
- ProWheyDrink 3 EL, 250ml Wasser
 - harte, glutenfreie Semmel
 - Morgen Tee (mind. 0.5l)
 - CurSun+
- Mittags**
- Swiss Bouillon (ohne Gemüse)
 - Tages Intenstee
 - Spirulina 1/2 Tagesportion
- Abends**
- ProWheyDrink 3 EL, 250ml Wasser
 - Abend Tee (mind. 0.5l)
 - Spirulina 1/2 Tagesportion
 - Vitalpflaster über Nacht

Tag 6 Datum:

- Morgens**
- ProWheyDrink 3 EL, 250ml Wasser
 - harte, glutenfreie Semmel
 - Morgen Tee (mind. 0.5l)
 - CurSun+
- Mittags**
- Swiss Bouillon (ohne Gemüse)
 - Tages Intenstee
 - Spirulina 1/2 Tagesportion
- Abends**
- ProWheyDrink 3 EL, 250ml Wasser
 - Abend Tee (mind. 0.5l)
 - Spirulina 1/2 Tagesportion
 - Vitalpflaster über Nacht

Tag 7 Datum:

- Morgens**
- ProWheyDrink 3 EL, 250ml Wasser
 - harte, glutenfreie Semmel
 - Morgen Tee (mind. 0.5l)
 - CurSun+
- Mittags**
- Swiss Bouillon (ohne Gemüse)
 - Tages Intenstee
 - Spirulina 1/2 Tagesportion
- Abends**
- ProWheyDrink 3 EL, 250ml Wasser
 - Abend Tee (mind. 0.5l)
 - Spirulina 1/2 Tagesportion
 - Vitalpflaster über Nacht

Tag 8 Datum:

- Morgens**
- ProWheyDrink 3 EL, 250ml Wasser
 - harte, glutenfreie Semmel
 - Morgen Tee (mind. 0.5l)
 - CurSun+
- Mittags**
- Swiss Bouillon (ohne Gemüse)
 - Tages Intenstee
 - Spirulina 1/2 Tagesportion
- Abends**
- ProWheyDrink 3 EL, 250ml Wasser
 - Abend Tee (mind. 0.5l)
 - Spirulina 1/2 Tagesportion
 - Vitalpflaster über Nacht

Zwischen den Mahlzeiten: Idealerweise liegen zwischen den einzelnen Mahlzeiten 4-6 Stunden Pause. Trinke vormittags zwischen den Mahlzeiten Morgen Tee oder Tages Intenstee und nachmittags Tages Intenstee oder Abend Tee.

Tag 9 Datum:

Morgens

- ProWheyDrink 3 EL, 250ml Wasser
- harte, glutenfreie Semmel
- Morgen Tee (mind. 0.5l)
- CurSun+

Mittags

- Swiss Bouillon (ohne Gemüse)
- Tages Intenstee
- Spirulina 1/2 Tagesportion

Abends

- ProWheyDrink 3 EL, 250ml Wasser
- Abend Tee (mind. 0.5l)
- Spirulina 1/2 Tagesportion
- Vitalpflaster über Nacht

Tag 10 Datum:

Morgens

- ProWheyDrink 3 EL, 250ml Wasser
- harte, glutenfreie Semmel
- Morgen Tee (mind. 0.5l)
- CurSun+

Mittags

- Swiss Bouillon (ohne Gemüse)
- Tages Intenstee
- Spirulina 1/2 Tagesportion

Abends

- ProWheyDrink 3 EL, 250ml Wasser
- Abend Tee (mind. 0.5l)
- Spirulina 1/2 Tagesportion
- Vitalpflaster über Nacht

Tag 11 Datum:

Morgens

- ProWheyDrink 3 EL, 250ml Wasser
- harte, glutenfreie Semmel
- Morgen Tee (mind. 0.5l)
- CurSun+

Mittags

- Swiss Bouillon (ohne Gemüse)
- Tages Intenstee
- Spirulina 1/2 Tagesportion

Abends

- ProWheyDrink 3 EL, 250ml Wasser
- Abend Tee (mind. 0.5l)
- Spirulina 1/2 Tagesportion
- Vitalpflaster über Nacht

Worauf bin ich besonders stolz:

Darum habe ich angefangen:

Meine Ziele für die nächste Stufe:

Zwischen den Mahlzeiten: Idealerweise liegen zwischen den einzelnen Mahlzeiten 4–6 Stunden Pause. Trinke vormittags zwischen den Mahlzeiten Morgen Tee oder Tages Intenstee und nachmittags Tages Intenstee oder Abend Tee.

Bilanz nach der 2. Stufe der F.X.-Anwendung

Bewegung und Aktivitäten:

Meine aktiven Übungen diese Woche:

Tag 5: _____

Tag 6: _____

Tag 7: _____

Tag 8: _____

Tag 9: _____

Tag 10: _____

Tag 11: _____

Meine Resultate:

Messergebnisse:

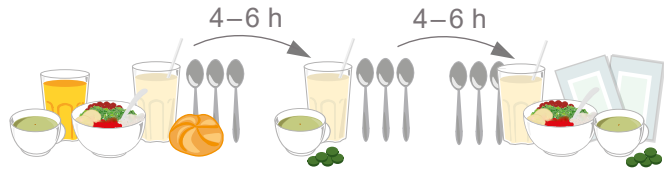
Veränderung zum Start:

Gewicht	<input type="text" value="kg"/>	-	<input type="text" value="kg"/>
Bauchumfang	<input type="text" value="cm"/>	-	<input type="text" value="cm"/>
Nabelhöhe	<input type="text" value="cm"/>	-	<input type="text" value="cm"/>
Gesäßumfang	<input type="text" value="cm"/>	-	<input type="text" value="cm"/>
Oberschenkel links	<input type="text" value="cm"/>	-	<input type="text" value="cm"/>
Oberschenkel rechts	<input type="text" value="cm"/>	-	<input type="text" value="cm"/>

Wie ich mich gefühlt habe:

Stufe 3

Dauer: 7 Tage



Zwischen den Mahlzeiten: In den Pausen zwischen den Mahlzeiten (4–6 Stunden) kann Morgen Tee, Tages Intenstee, oder Abend Tee getrunken werden.
Empfehlung: ProWheyDrink nicht trinken sondern löffeln und gut einspeicheln.

Meine persönlichen Ziele für diese Woche:

Zur Inspiration:



kalt duschen,
Gefäßstraining



Atemübungen,
Meditation



spazieren,
laufen



Muskelaufbau,
Gymnastik



entspannen,
regenerieren

Sorge dich gut um deinen Körper. Es ist der einzige Ort den du zum Leben hast.

Tag 12 Datum:

- Morgens**
- ProWheyDrink 3 EL, 250ml Wasser
 - harte, glutenfreie Semmel
 - 300 g weich gekochtes Gemüse gewürzt mit Swiss Bouillon
 - Morgen Tee (mind. 0.5 l)
 - CurSun+
- Mittags**
- ProWheyDrink 3 EL, 250ml Wasser
 - Tages Intenstee
 - Spirulina 1/2 Tagesportion
- Abends**
- 300 g weich gekochtes Gemüse gewürzt mit Swiss Bouillon
 - ProWheyDrink 3 EL, 250ml Wasser
 - Abend Tee (mind. 0.5 l)
 - Spirulina 1/2 Tagesportion
 - Vitalpflaster über Nacht

Tag 13 Datum:

- Morgens**
- ProWheyDrink 3 EL, 250ml Wasser
 - harte, glutenfreie Semmel
 - 300 g weich gekochtes Gemüse gewürzt mit Swiss Bouillon
 - Morgen Tee (mind. 0.5 l)
 - CurSun+
- Mittags**
- ProWheyDrink 3 EL, 250ml Wasser
 - Tages Intenstee
 - Spirulina 1/2 Tagesportion
- Abends**
- 300 g weich gekochtes Gemüse gewürzt mit Swiss Bouillon
 - ProWheyDrink 3 EL, 250ml Wasser
 - Abend Tee (mind. 0.5 l)
 - Spirulina 1/2 Tagesportion
 - Vitalpflaster über Nacht

Tag 14 Datum:

- Morgens**
- ProWheyDrink 3 EL, 250ml Wasser
 - harte, glutenfreie Semmel
 - 300 g weich gekochtes Gemüse gewürzt mit Swiss Bouillon
 - Morgen Tee (mind. 0.5 l)
 - CurSun+
- Mittags**
- ProWheyDrink 3 EL, 250ml Wasser
 - Tages Intenstee
 - Spirulina 1/2 Tagesportion
- Abends**
- 300 g weich gekochtes Gemüse gewürzt mit Swiss Bouillon
 - ProWheyDrink 3 EL, 250ml Wasser
 - Abend Tee (mind. 0.5 l)
 - Spirulina 1/2 Tagesportion
 - Vitalpflaster über Nacht

Tag 15 Datum:

- Morgens**
- ProWheyDrink 3 EL, 250ml Wasser
 - harte, glutenfreie Semmel
 - 300 g weich gekochtes Gemüse gewürzt mit Swiss Bouillon
 - Morgen Tee (mind. 0.5 l)
 - CurSun+
- Mittags**
- ProWheyDrink 3 EL, 250ml Wasser
 - Tages Intenstee
 - Spirulina 1/2 Tagesportion
- Abends**
- 300 g weich gekochtes Gemüse gewürzt mit Swiss Bouillon
 - ProWheyDrink 3 EL, 250ml Wasser
 - Abend Tee (mind. 0.5 l)
 - Spirulina 1/2 Tagesportion
 - Vitalpflaster über Nacht

Tag 16 Datum:

Morgens

- ProWheyDrink 3 EL, 250 ml Wasser
- harte, glutenfreie Semmel
- 300 g weich gekochtes Gemüse gewürzt mit Swiss Bouillon
- Morgen Tee (mind. 0.5 l)
- CurSun+

Mittags

- ProWheyDrink 3 EL, 250 ml Wasser
- Tages Intenstee
- Spirulina 1/2 Tagesportion

Abends

- 300 g weich gekochtes Gemüse gewürzt mit Swiss Bouillon
- ProWheyDrink 3 EL, 250 ml Wasser
- Abend Tee (mind. 0.5 l)
- Spirulina 1/2 Tagesportion
- Vitalpflaster über Nacht

Tag 17 Datum:

Morgens

- ProWheyDrink 3 EL, 250 ml Wasser
- harte, glutenfreie Semmel
- 300 g weich gekochtes Gemüse gewürzt mit Swiss Bouillon
- Morgen Tee (mind. 0.5 l)
- CurSun+

Mittags

- ProWheyDrink 3 EL, 250 ml Wasser
- Tages Intenstee
- Spirulina 1/2 Tagesportion

Abends

- 300 g weich gekochtes Gemüse gewürzt mit Swiss Bouillon
- ProWheyDrink 3 EL, 250 ml Wasser
- Abend Tee (mind. 0.5 l)
- Spirulina 1/2 Tagesportion
- Vitalpflaster über Nacht

Tag 18 Datum:

Morgens

- ProWheyDrink 3 EL, 250 ml Wasser
- harte, glutenfreie Semmel
- 300 g weich gekochtes Gemüse gewürzt mit Swiss Bouillon
- Morgen Tee (mind. 0.5 l)
- CurSun+

Mittags

- ProWheyDrink 3 EL, 250 ml Wasser
- Tages Intenstee
- Spirulina 1/2 Tagesportion

Abends

- 300 g weich gekochtes Gemüse gewürzt mit Swiss Bouillon
- ProWheyDrink 3 EL, 250 ml Wasser
- Abend Tee (mind. 0.5 l)
- Spirulina 1/2 Tagesportion
- Vitalpflaster über Nacht

Nimm dir bewusst deine Auszeit



In unserem Alltag vergessen wir oft unsere Zeit zu geniessen. Deshalb ist es wichtig sich bewusst persönliche Auszeiten einzuplanen.

Versuche es doch mal mit einem wöchentlichen Basenbad oder regelmässig eine Gesichtsmaske. Plane einen Spaziergang, mache eine Meditation oder Atemübungen und nimm dir Zeit um einfach mal wieder ein Buch zu lesen.

Das plane ich in meiner Auszeit:

Bilanz nach der 3. Stufe der F.X.-Anwendung

Bewegung und Aktivitäten:

Meine aktiven Übungen diese Woche:

Tag 12: _____

Tag 13: _____

Tag 14: _____

Tag 15: _____

Tag 16: _____

Tag 17: _____

Tag 18: _____

Meine Resultate:

Messergebnisse:

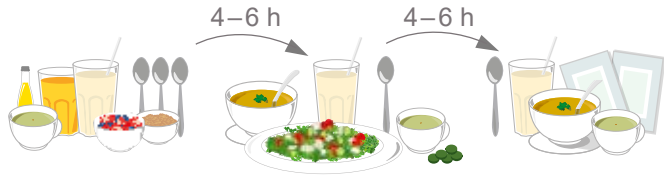
Veränderung zum Start:

Gewicht	<input type="text" value="kg"/>	-	<input type="text" value="kg"/>
Bauchumfang	<input type="text" value="cm"/>	-	<input type="text" value="cm"/>
Nabelhöhe	<input type="text" value="cm"/>	-	<input type="text" value="cm"/>
Gesässumfang	<input type="text" value="cm"/>	-	<input type="text" value="cm"/>
Oberschenkel links	<input type="text" value="cm"/>	-	<input type="text" value="cm"/>
Oberschenkel rechts	<input type="text" value="cm"/>	-	<input type="text" value="cm"/>

Wie ich mich gefühlt habe:

Stufe 4

Dauer: 7 Tage oder länger, bis zu 14 Tagen



Zwischen den Mahlzeiten: In den Pausen zwischen den Mahlzeiten (4–6 Stunden) kann Morgen Tee, Tages Intenstee, oder Abend Tee getrunken werden.
Empfehlung: ProWheyDrink nicht trinken sondern löffeln und gut einspeicheln.

Meine persönlichen Ziele für diese Woche:

Zur Inspiration:



kalt duschen,
Gefäßstraining



Atemübungen,
Meditation



spazieren,
laufen



Muskelaufbau,
Gymnastik



entspannen,
regenerieren

Tue heute etwas, für das dir dein zukünftiges Ich danken wird.

Tag 19 Datum:

- Morgens**
- ProWheyDrink 3 EL, 250ml Wasser
 - Flohsamenschalen 1 TL
 - Beeren 2 EL
 - Lein-Öl 1 EL
 - Morgen Tee (mind. 0.5l)
 - CurSun+
- Mittags**
- Swiss Bouillon (ohne Gemüse)
 - 300 g Gemüse roh (z.B. als Salat)
 - ProWheyDrink 3 EL, 150ml Wasser
 - Tages Intenstee
 - Spirulina eine Tagesportion
- Abends**
- Swiss Bouillon mit Gemüse
 - ProWheyDrink 3 EL, 150ml Wasser
 - Abend Tee (mind. 0.5l)
 - Vitalpflaster über Nacht

Tag 20 Datum:

- Morgens**
- ProWheyDrink 3 EL, 250ml Wasser
 - Flohsamenschalen 1 TL
 - Beeren 2 EL
 - Lein-Öl 1 EL
 - Morgen Tee (mind. 0.5l)
 - CurSun+
- Mittags**
- Swiss Bouillon (ohne Gemüse)
 - 300 g Gemüse roh (z.B. als Salat)
 - ProWheyDrink 3 EL, 150ml Wasser
 - Tages Intenstee
 - Spirulina eine Tagesportion
- Abends**
- Swiss Bouillon mit Gemüse
 - ProWheyDrink 3 EL, 150ml Wasser
 - Abend Tee (mind. 0.5l)
 - Vitalpflaster über Nacht

Tag 21 Datum:

- Morgens**
- ProWheyDrink 3 EL, 250ml Wasser
 - Flohsamenschalen 1 TL
 - Beeren 2 EL
 - Lein-Öl 1 EL
 - Morgen Tee (mind. 0.5l)
 - CurSun+
- Mittags**
- Swiss Bouillon (ohne Gemüse)
 - 300 g Gemüse roh (z.B. als Salat)
 - ProWheyDrink 3 EL, 150ml Wasser
 - Tages Intenstee
 - Spirulina eine Tagesportion
- Abends**
- Swiss Bouillon mit Gemüse
 - ProWheyDrink 3 EL, 150ml Wasser
 - Abend Tee (mind. 0.5l)
 - Vitalpflaster über Nacht

Tag 22 Datum:

- Morgens**
- ProWheyDrink 3 EL, 250ml Wasser
 - Flohsamenschalen 1 TL
 - Beeren 2 EL
 - Lein-Öl 1 EL
 - Morgen Tee (mind. 0.5l)
 - CurSun+
- Mittags**
- Swiss Bouillon (ohne Gemüse)
 - 300 g Gemüse roh (z.B. als Salat)
 - ProWheyDrink 3 EL, 150ml Wasser
 - Tages Intenstee
 - Spirulina eine Tagesportion
- Abends**
- Swiss Bouillon mit Gemüse
 - ProWheyDrink 3 EL, 150ml Wasser
 - Abend Tee (mind. 0.5l)
 - Vitalpflaster über Nacht

Tag 23 Datum:

- Morgens**
- ProWheyDrink 3 EL, 250 ml Wasser
 - Flohsamenschalen 1 TL
 - Beeren 2 EL
 - Lein-Öl 1 EL
 - Morgen Tee (mind. 0.5l)
 - CurSun+

- Mittags**
- Swiss Bouillon (ohne Gemüse)
 - 300 g Gemüse roh (z.B. als Salat)
 - ProWheyDrink 3 EL, 150 ml Wasser
 - Tages Intenstee
 - Spirulina eine Tagesportion

- Abends**
- Swiss Bouillon mit Gemüse
 - ProWheyDrink 3 EL, 150 ml Wasser
 - Abend Tee (mind. 0.5l)
 - Vitalpflaster über Nacht

Tag 24 Datum:

- Morgens**
- ProWheyDrink 3 EL, 250 ml Wasser
 - Flohsamenschalen 1 TL
 - Beeren 2 EL
 - Lein-Öl 1 EL
 - Morgen Tee (mind. 0.5l)
 - CurSun+

- Mittags**
- Swiss Bouillon (ohne Gemüse)
 - 300 g Gemüse roh (z.B. als Salat)
 - ProWheyDrink 3 EL, 150 ml Wasser
 - Tages Intenstee
 - Spirulina eine Tagesportion

- Abends**
- Swiss Bouillon mit Gemüse
 - ProWheyDrink 3 EL, 150 ml Wasser
 - Abend Tee (mind. 0.5l)
 - Vitalpflaster über Nacht

Tag 25 Datum:

- Morgens**
- ProWheyDrink 3 EL, 250 ml Wasser
 - Flohsamenschalen 1 TL
 - Beeren 2 EL
 - Lein-Öl 1 EL
 - Morgen Tee (mind. 0.5l)
 - CurSun+

- Mittags**
- Swiss Bouillon (ohne Gemüse)
 - 300 g Gemüse roh (z.B. als Salat)
 - ProWheyDrink 3 EL, 150 ml Wasser
 - Tages Intenstee
 - Spirulina eine Tagesportion

- Abends**
- Swiss Bouillon mit Gemüse
 - ProWheyDrink 3 EL, 150 ml Wasser
 - Abend Tee (mind. 0.5l)
 - Vitalpflaster über Nacht

Tag 26 Datum:

- Morgens**
- ProWheyDrink 3 EL, 250 ml Wasser
 - Flohsamenschalen 1 TL
 - Beeren 2 EL
 - Lein-Öl 1 EL
 - Morgen Tee (mind. 0.5l)
 - CurSun+

- Mittags**
- Swiss Bouillon (ohne Gemüse)
 - 300 g Gemüse roh (z.B. als Salat)
 - ProWheyDrink 3 EL, 150 ml Wasser
 - Tages Intenstee
 - Spirulina eine Tagesportion

- Abends**
- Swiss Bouillon mit Gemüse
 - ProWheyDrink 3 EL, 150 ml Wasser
 - Abend Tee (mind. 0.5l)
 - Vitalpflaster über Nacht

Tag 27 Datum:

- Morgens**
- ProWheyDrink 3 EL, 250 ml Wasser
 - Flohsamenschalen 1 TL
 - Beeren 2 EL
 - Lein-Öl 1 EL
 - Morgen Tee (mind. 0.5l)
 - CurSun+

- Mittags**
- Swiss Bouillon (ohne Gemüse)
 - 300 g Gemüse roh (z.B. als Salat)
 - ProWheyDrink 3 EL, 150 ml Wasser
 - Tages Intenstee
 - Spirulina eine Tagesportion

- Abends**
- Swiss Bouillon mit Gemüse
 - ProWheyDrink 3 EL, 150 ml Wasser
 - Abend Tee (mind. 0.5l)
 - Vitalpflaster über Nacht

Tag 28 Datum:

- Morgens**
- ProWheyDrink 3 EL, 250 ml Wasser
 - Flohsamenschalen 1 TL
 - Beeren 2 EL
 - Lein-Öl 1 EL
 - Morgen Tee (mind. 0.5l)
 - CurSun+

- Mittags**
- Swiss Bouillon (ohne Gemüse)
 - 300 g Gemüse roh (z.B. als Salat)
 - ProWheyDrink 3 EL, 150 ml Wasser
 - Tages Intenstee
 - Spirulina eine Tagesportion

- Abends**
- Swiss Bouillon mit Gemüse
 - ProWheyDrink 3 EL, 150 ml Wasser
 - Abend Tee (mind. 0.5l)
 - Vitalpflaster über Nacht

Bilanz nach der 4. Stufe der F.X.-Anwendung

Bewegung und Aktivitäten:

Meine aktiven Übungen diese Tage:

Tag 19: _____
Tag 20: _____
Tag 21: _____
Tag 22: _____
Tag 23: _____
Tag 24: _____
Tag 25: _____
Tag 26: _____
Tag 27: _____
Tag 28: _____

Meine Resultate:

Messergebnisse:	Veränderung zum Start:	
Gewicht	<input type="text" value="kg"/>	- <input type="text" value="kg"/>
Bauchumfang Nabelhöhe	<input type="text" value="cm"/>	- <input type="text" value="cm"/>
Gesäßumfang	<input type="text" value="cm"/>	- <input type="text" value="cm"/>
Oberschenkel links	<input type="text" value="cm"/>	- <input type="text" value="cm"/>
Oberschenkel rechts	<input type="text" value="cm"/>	- <input type="text" value="cm"/>

Wie ich mich gefühlt habe:

Mein Foto vor der
F.X.-Anwendung



Du hast es geschafft! Herzliche Gratulation.

Meine Erfahrung mit der F.X.-Balance Anwendung:

So geht's jetzt weiter:

Die F.X.-Anwendung ist abgeschlossen.

Behalte nun das Drei-Mahlzeiten-Prinzip bei und integriere die F.X.-Balance Produkte in deinen Alltag.

Der ProWheyDrink lässt sich morgens oder abends ideal einsetzen. Es gibt leckere Smoothie-Rezepte mit dem ProWheyDrink, die du unbedingt probieren solltest. Die Swiss Bouillon und auch die Teesorten sind im Alltag ebenfalls ganz einfach zu integrieren. Zusätzlich solltest du regelmässig CurSun+, Spirulina, sowie Vitalpflaster verwenden.

Ideal ist es auch, wenn du dir einen Wochentag als festen F.X.-Balance Tag einplanst und dort die Anwendung der Stufe 1 verwendest.

Nach der F.X.-Balance Anwendung ist es ideal wenn du einige Punkte bei deiner Ernährung beachtest:

- genügend trinken
- abwechslungsreich essen
- reichlich Obst und Gemüse jeden Tag (5-Portionen-Prinzip)
- hochwertige Lebensmittel verwenden
- Gerichte möglichst schonend zubereiten
- in Ruhe essen und die Mahlzeiten geniessen
- viel bewegen

Denke an das, was du beim Kautraining gelernt hast und setze unterstützende Massnahmen ein. Verwende auch im Alltag die Tipps vom F.X.-Balance-Konzept.

Entdecke die Rezeptideen für die Umstellung nach der F.X.-Anwendung auf der nächsten Seite.

Frühstück

Nimm dir Zeit für ein leckeres und ausgewogenes Frühstück. Auch Kohlenhydrate sind eine gute Idee, denn dadurch wird dein Energiestoffwechsel aktiviert. Zudem ist das Frühstück die ideale Tageszeit um Obst zu essen. In welcher Form auch immer du möchtest. Denke auch an einen ProWheyDrink und CurSun+.

Zwischen den Mahlzeiten

Idealerweise liegen zwischen den einzelnen Mahlzeiten 4–6 Stunden Pause. In dieser Zeit kann beliebig viel stilles Wasser, Morgen Tee oder Tages Intenstee getrunken werden. Auch Kaffee (idealerweise ohne Milch, Sahne oder Zucker) mit Kaffeeveredler, ist möglich.

Mittagessen

Es empfiehlt sich ca. 30 Minuten vor dem Mittagessen einen ProWheyDrink zu trinken. Für das Mittagessen selbst, eignet sich Gemüse sehr gut. Ideal ist fermentiertes Gemüse, gedünstetes Gemüse, Gemüsesuppe oder auch Rohkost (Salat, Smoothie) in kleineren Mengen. Eiweiss und eine kleinere Menge Kohlehydrate sind am Mittag ebenfalls gut geeignet.

Zwischen den Mahlzeiten

Idealerweise liegen zwischen den einzelnen Mahlzeiten 4–6 Stunden Pause. In dieser Zeit kann beliebig viel stilles Wasser, Tages Intenstee oder Abend Tee getrunken werden.

Abendessen

Abends ist es ratsam möglichst auf Kohlenhydraten zu verzichten. Greife lieber auf Produkte zurück, die eine gute Eiweisswertigkeit und eine tiefe glykämische Last haben. Der ProWheyDrink ist hier ideal. Für einen Wohlfühlbauch am Abend auf leichte Kost setzen und aufblähende Lebensmittel weglassen.

Idee für morgens



Smoothie Bowl

Zutaten: 2 EL ProWheyDrink, 100 ml Wasser, 2 EL Magerquark, 150 g Beeren nach Wahl, 2 EL Granola oder Toppings nach Wahl

Die Hälfte der Beeren mit Wasser, Magerquark und ProWheyDrink mit einem Mixer zu Brei verarbeiten. Smoothie in eine Schale geben und mit restlichen Beeren, Granola und Toppings anrichten

Entdecke die Smoothierezepte zum Pro-WheyDrink und verwandle diese durch die Zugabe von Magerquark und Toppings in deine Bowl.

Idee für mittags



Ofengemüse mit Dip

Zutaten: Gemüse nach Wahl (z.B. Kartoffeln, Süßkartoffeln, Rosenkohl, Blumenkohl, Brokkoli, Karotten, Auberginen, Zucchini, Tomaten, Spargel, etc.)

Gemüse, waschen, schneiden und auf das Backblech geben. Mit Öl beträufeln, würzen und 20–25 Minuten bei 200 Grad im Ofen backen.

Idealerweise kombiniert man das Gemüse mit fermentiertem Gemüse (sauer eingelegt, z.B. Sauerkraut). Als Beilage eignet sich Kräuterquark, Hummus oder andere gesunde Dips.

Idee für abends



Suppen

Zutaten: 500 ml Swiss Bouillon, Gemüse nach Wahl

Verschiedene Suppenvariationen:

- Basensuppe aus Topinambur, Karotten, Weisskohl, Zwiebeln und Kräutern
- Kürbis und Curry
- Karotten und Ingwer
- Tomatensuppe, etc.

Gemüse im Topf kurz anbraten und anschliessend in der Swiss Bouillon bissfest kochen. Nach belieben pürieren und abschmecken.