

## 5 Kilo weniger in 12 Tagen?

Das klingt erst einmal als unhaltbares Versprechen und lässt eine einseitige Diät, ein Fasten-Programm oder eine Shake-Drink-Kur vermuten, was für 12 Tage zwar keinen Mangel erzeugt, aber Hunger und Langeweile. Und alles andere wäre als der Weg in eine sinnvolle und gesunde Langzeiternährung.

Aber es funktioniert - im Herbst 015 zum ersten Mal promotet, sind alle Feedbacks zum KickOff 3 x 4 Tage Programm positiv und die Gründe durchaus nachvollziehbar; Festtagsspeck muss weg, Zielgewicht bis zum Urlaub erreichen, im Urlaub zugenommen usw.

Mit meinem KickOff 3 x 4 Tage Programm nehmen Sie bis zu 5 Kilo, einen Monat durchgeführt bei grösserem Übergewicht sogar bis zu 10 Kilo ab, OHNE zu hungern! **BEDINGUNG:** Die Neutralisationsphase mit BodyReset von 2 bis 4 Wochen muss durchgeführt worden sein, die Urinmessung um 9h und um 15h um pH-Wert 7 liegen. Der Körper muss also weitgehendst entsäuert sein.

Dieses von mir entwickelte Programm ist BodyReset konform, bewirkt keine Mangelerscheinungen und kann bis zu 10 x im Jahr (Maximal 1 x pro Monat) durchgeführt werden. **AUSNAHME:** Wenn Sie 10 Kilo oder mehr abnehmen möchten, kann der 3 x 4 Tages-Plan im Rahmen der BodyReset Ernährung auch bis zu drei Mal hintereinander durchgeführt werden, allerdings mit einer „normalen“ BodyReset Woche dazwischen: *12 Tage KickOff – 7 Tage BodyReset „schneller Abbau“ – 12 Tage KickOff - 7 Tage BodyReset „schneller Abbau“ usw.*

Wir können den Körper zwar mit den richtigen Massnahmen eine Weile immer wieder austricksen und die richtigen Knöpfe drücken, deshalb auch drei Phasen, die ihn beschäftigen. Als Langzeiternährung ist dieser Plan nicht geeignet, es ist eine „Diät“, auch wenn Sie nicht hungern müssen und KEINEN JoJo Effekt haben!

Dieser Ernährungs-Plan ist dann genau richtig, wenn Sie zum Beispiel für den baldigen Urlaub, einen wichtigen beruflichen Auftritt oder die eigene Hochzeit noch schnell ein paar Kilos abnehmen möchten.

Im KickOff 3 x 4 Tage Ernährungs-Plan sind alle Gerichte und Mengen vorgegeben, die Portionen aber reichlich, so dass Sie niemals Hunger haben. Täglich gibt es 3 Hauptmahlzeiten und zwei Snacks. Jeweils am vierten Tag ist Schlemmen angesagt, mehr Fett und Kohlenhydrate, um den Leptin-Spiegel zu gewährleisten, der bei einer „richtigen“ Diät nach spätestens 7 Tagen im Keller und der JoJo Effekt damit vorprogrammiert ist. Dennoch gelten auch für diese Schlemmertage die vorgegebenen Mengen und Zutaten. Früchte, Gemüse, Salate und Proteinquellen sind austauschbar, essen Sie nichts, was Sie nicht mögen!

Das KickOff Komplett - Paket mit den 16 Kern-Produkten ( auf der letzten Seite) stellt sicher, dass KEINE Spritzgifte, Zusatz- und Konservierungsstoffe, gefährliche Transfettsäuren, E-Nummern, Industriesalz und -zucker, falsche Säurebildner usw. in den Körper oder auf unsere Haut gelangen, denn diese würden den Erfolg erheblich blockieren.

Das KickOff 3 x 4 Tage Programm mit detailliertem Ernährungsplan inkl. allen Rezepten gegen hartnäckige Polster an Bauch, Hüfte und Oberschenkeln erhalten Sie als BodyReset Kundinnen und Kunden GRATIS und EXKLUSIV zu jedem KickOff-Paket oder ab einer Bestellung im gleichen Warenwert, respektive kumulierter Bestellwert in den letzten 12 Monaten, wenn Sie schon Kunde oder Kundin sind und bereits über die Begleitprodukte verfügen oder nur einen Teil davon benötigen.

**Dieses Programm gibt es nicht zu kaufen und ist ausschliesslich über den BodyReset Online-Shop erhältlich.**

### Zusätzlich benötigte Zutaten:

BIO Butter	BIO Kokosöl, Raps- oder Olivenöl (z.B. Migros oder Coop)
BIO Sahne	BIO Apfel-, Birnen- oder Traubensaft trüb**
BIO Eier	Vollsaft. (z.B. von Coop oder Reformhaus)
BIO Kaffee* (Max Havelaar) max. 3 pro Tag	BIO Pfefferminz- und / oder BIO Lindenblüten-Tee (Beutel oder lose)
BIO Kokosmilch (z.B. Migros oder Reformhaus)	BIO Zimt und BIO Curry-Pulver
BIO Balsamico – Essig	BIO schwarzer Pfeffer aus der Mühle
BIO Apfelessig (z.B. Migros oder Reformhaus)	
<b>*Im Shop erhältlich</b>	

**\*\* Wichtig zu wissen:** Klare Fruchtsäfte erhalten ihre Klarheit durch tierische Schlachtabfälle! (Gelatine)

**Erythritol und Vanille gemahlen:** Vermischen Sie eine Messerspitze Vanille und 50 g Erythritol, damit haben Sie einen kalorienfreien Vanille-Zuckerersatz.

**Zeolith - Detox:** Nehmen Sie 15 Minuten vor dem Frühstück und 15 Minuten vor dem Abendessen jeweils 2 – 3 Kapseln mit so viel Wasser wie möglich (bis 500 ml) ein.

**Basische Körperpflege:** Tragen Sie nach dem Duschen, am Morgen oder am Abend, ein Basenpolster auf. (Anwendungsbeschreibung im Fahrplan auf der Homepage [www.my-bodyreset.com](http://www.my-bodyreset.com).) Nach Belieben können Sie zusätzlich Fuss- oder Vollbäder nehmen. Duschen und pflegen Sie sich mit den basischen Naturkosmetik – Produkten von VitaBase im KickOff Paket.

**Bewegung:** Sie sollten in diesen 12 Tagen keinen anstrengenden Sport betreiben, da der Körper mit diesem Programm auch entschlackt und entsäuert, grad wenn Sie noch am Anfang des BodyReset Programms stehen. Schöne Spaziergänge, leichte Dehnübungen oder moderates Trampolin-Springen genügen. Wenn Sie es mehr als einmal durchführen möchten, können Sie ab dem zweiten Mal KickOff Ihr normales Sportprogramm wieder aufnehmen.

Wenn Sie schon etwas älter sind und Ihr Bindegewebe eher locker, oder wenn Sie unter Besenreiser / Krampfadern leiden, dann macht eine Mikro-Massage-Hose\* mehr Sinn, welche Sie täglich bis zu 8 Stunden tragen können, als Leggings oder unter Hosen und Röcken. Sie hilft dem Lymphsystem, belastende Stoffwechsel-Abfallprodukte schneller zu entsorgen und damit den Stoffwechsel zu entlasten.

Sie sollten sich beim ersten Mal KickOff neben dem Ernährungsplan keine weiteren „must`s“ auferlegen, eher ein gutes Buch lesen, schöne Musik hören, bei Kerzenlicht im Bad entspannen, Joga - oder Meditationsübungen durchführen.

**\*Mikro-Massage-Hose sind im Shop erhältlich.**

#### **INHALT KickOff Komplett Paket 16 Produkte:**

Himalaya Salz fein 200 g	Fr. 7.50	BIO Bourbon Vanille gemahlen 5 g	Fr. 7.40
BIO - Vespersalz 50 g Mühle	Fr. 8.40	Zeolith Detox 180 Kapseln Dose	Fr. 28.50
BIO Kräutersalz Salatgenuss 75 g Mühle	Fr. 8.40	Basisches Badesalz 500 g	Fr. 21.50
BIO Kräutersalz Mediterran 75 g Mühle	Fr. 8.40	Basisches Duschgel 250 ml	Fr. 16.50
BIO Gemüsebouillon / Würze 450 g Beutel	Fr. 16.50	Basisches Shampoo 250 ml	Fr. 18.50
BIO Vitaldrink Molkepulver 450 g	Fr. 19.90	Basische BodyLotion 250 ml	Fr. 19.50
BIO Basen - Ausgleich Tee à 18 Beutel	Fr. 5.50	Basisches Deo 50 ml	Fr. 15.50
BIO Basen - Abendtee à 18 Beutel	Fr. 5.50	Preis statt 221.10 <b>nur 198.-!</b>	
Erythritol Zuckerersatz 0 Kalorien 500 g	Fr. 13.60	<b>+ GRATIS KickOff 3 x 4 Tage Ernährungsplan als PDF</b>	

