

Dein Ablaufplan zur 21 Tage Vitalstoffkur



„Du bist, was du isst!“
Schritt für Schritt zum Ziel

Herzlich Glückwunsch zu deiner Entscheidung für ein leichtes, gesundes Leben!

Vor dir liegt eine spannende Zeit. Du hast dich dazu entschlossen, deine Gesundheit, dein Wohlbefinden und dein Wohlfühlgewicht in die eigene Hand zu nehmen und dafür am zurzeit wohl erfolgreichsten Abnehmprogramm teilzunehmen.

Der Name der „Vitalstoffkur21“ stammt von der 21-tägigen Diätsphase, in der bereits viele unserer Kunden ihrem Wunschgewicht nahegekommen sind. Um das Zielgewicht zu sichern und einen Jo-Jo-Effekt zu vermeiden, wird die Kur um eine Stabilisierungs- und Erhaltungsphase ergänzt.

Du hast diese Erfahrung noch vor dir. Freue dich darauf, zu sehen und zu spüren wie es ist, wenn die Lieblingsklamotten wieder super passen. Freue dich auf schöne Komplimente von Menschen, die diese Veränderung an Dir wahrnehmen.

Bevor du loslegst:

1. Bitte mache dir Gedanken, was du konkret erreichen möchtest. Wie soll dein Körper idealerweise aussehen? Wie viele Kilos willst du verlieren – damit du mit dir rundum zufrieden bist?
2. Konzentriere dich bitte auf das Ziel, nicht auf die Herausforderungen und Stolperfallen. Konzentriere dich auf die Zukunft, nicht auf evtl. erfolglose Versuche in der Vergangenheit. Abnehmen hat sehr viel mit der richtigen Einstellung zu tun!
3. Wenn du erfolgreich bist – erzähle es weiter! Und empfehle uns bitte weiter, wenn wir dir helfen konnten, dein Idealgewicht zu erreichen.
4. Mache Bilder vorher und nachher. Nur so wirst du deinen Fortschritt selbst sehen können.
6. Mache Deinen Vitalcheck. Nur so kannst Du tatsächlich beurteilen, welche Veränderungen die Stoffwechselkur mit sich bringt.

In jedem Fall wünschen wir dir viel Erfolg bei der Vitalstoffkur21 und bei deinem Start in ein gesünderes und leichteres Leben!

Was benötigst Du?

- Hochwertige Vitalstoffe
- Aktivator
- Eiweiß

Das Bestellformular findest du auf unserer Internetseite www.vitalstoffkur21.de.

Was kostest das? Wieviel investierst du für dich?

Deine Investition im ersten Monat beträgt ca. 200€ für die Vitalstoffe.

In der Stabilisierungsphase sind es ca. 130€.

In den ersten 21 Tagen der Kur kommen einmalig Kosten für den Aktivator von ca. 15€ hinzu.

GELD-ZURÜCK-GARANTIE:

Du bist auf der sicheren Seite, denn der Hersteller bietet auf die Vitalstoffe eine 30-Tage-Geld-zurück-Garantie an.

Ersparnis beim Einkaufen!

Für ungesunde Ernährung (verarbeitete Lebensmittel, Fastfood, süße Getränke, Süßigkeiten, Alkohol etc.) geben wir in der Regel ca. 90€ pro Woche aus. Während der Kur benötigst du Salat, Gemüse, Obst, Fleisch, Fisch im Wert von ca. 30-50€. So kannst du in den ersten 21 Tagen bis zu 180€ sparen!

Vitalstoffe kostenlos?

TIPP: Empfehle uns weiter und sammel dadurch Punkte, die dir direkt in Geld vergütet werden. Wenn du von deinen Freunden und Bekannten auf deine Erfolge angesprochen wirst und du die Grundlagen für deinen Erfolg erklären möchtest, gib einfach unsere Homepage weiter www.vitalstoffkur21.de. Weitere Infos findest du auf Seite 19.

Starte gut vorbereitet

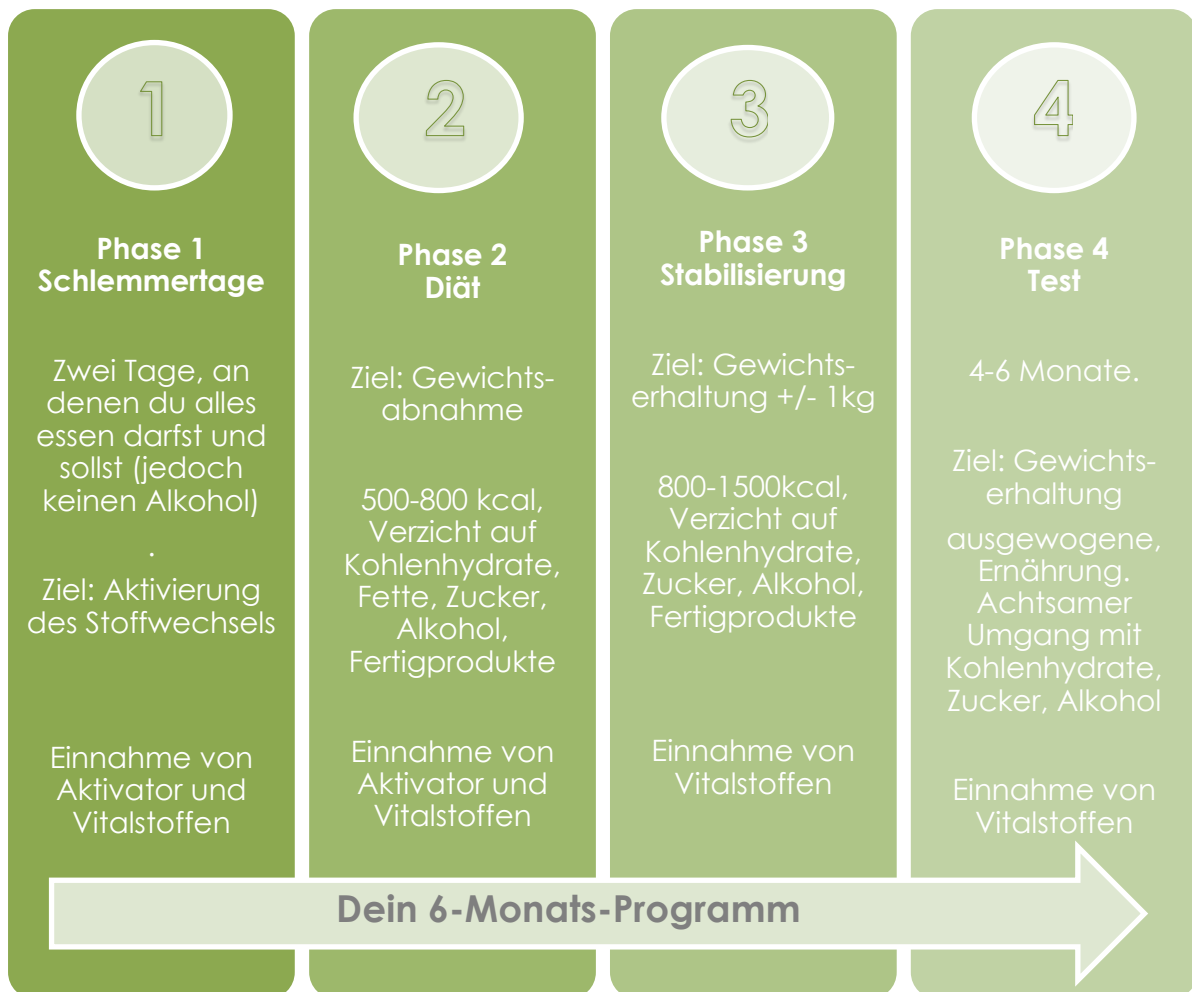
Gute Vorbereitung ist der Schlüssel zum Erfolg. So sicherst du die Basis, damit du die Kur erfolgreich meisterst.

- Wähle einen Zeitraum, in dem du weder psychisch noch körperlich stark gefordert oder belastet bist.
- Meide in diesen Wochen, wenn möglich, Einladungen zum Essen, Partys, Geschäftsreisen oder andere Events. Versuche zumindest, sie auf ein Minimum zu reduzieren.
- Besorge dir die empfohlenen natürlichen Vitalstoffe (Bestellformular www.vitalstoffkur21.de)
- Besorge dir den Aktivator über den Link auf unserer Webseite.
- Sorge dafür, dass du eine Personenwaage zuhause hast, damit du deine Abnehmerfolge dokumentieren kannst. Idealerweise hat die Waage eine Fettmessfunktion.
- Nutze deine Küchenwaage, um in der Diätphase die Lebensmittel abzuwiegen, damit du ein Gefühl für die Menge bekommst.
- Starte die Kur mit deinem Partner oder Freund/Freundin, denn gemeinsam ist es leichter und macht mehr Spaß.
- Beziehe Familie und vlt. auch Arbeitskollegen mit ein und informiere sie über dein Ziel.
- Plane keine Urlaubsreisen in dieser Zeit.

Überblick der Kur

Ablauf

Nachhaltig abnehmen mit deiner 4-Phasen-Vitalstoffkur



Wichtiger Hinweis:

Die Wirksamkeit und der Erfolg der Kur, insbesondere eine maßgebliche Beeinflussung des Abnehmerfolges durch die Einnahme der Produkte, sind ernährungswissenschaftlich nicht erwiesen, da hierzu keine placebo-kontrollierten und von der Schulmedizin anerkannten Studien existieren.

Die 4 Phasen



Phase 1 Schlemmertage

Zwei Tage, an denen du alles essen darfst und sollst worauf du Lust hast (jedoch keinen Alkohol).

Ziel: Aktivierung des Stoffwechsels

Beginn der Einnahme des Aktivators und der Vitalstoffe



Phase 2 Diät

21 Tage oder länger.

Ziel: Gewichtsabnahme und Entsäuerung

500kcal, Verzicht auf Kohlenhydrate, Fette, Zucker, Alkohol, Fertigprodukte

Einnahme von Aktivator und Vitalstoffen



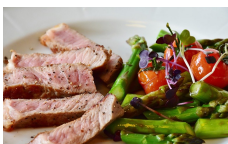
Phase 3 Stabilisierung

21 Tage.

Ziel: Gewichtserhaltung +/- 1kg

800-1200kcal, Verzicht auf Kohlenhydrate, Zucker, Alkohol, Fertigprodukte

Einnahme von Vitalstoffen



Phase 4 Test

6 Monate.

Ziel: Gewichtserhaltung und Wiederherstellung der Säure-Basen-Bilanz

Ausgewogene, gesunde Ernährung. Achtsamer Umgang mit Kohlenhydraten, Zucker, Alkohol.

Einnahme von Vitalstoffen

Vital-Check

Notiere dir vor Beginn der Einnahme von Vitalstoffprodukten deine körperliche und emotionale Gesamtverfassung. Überprüfe die Eintragungen nach 1 und 3 Monaten, um eventuelle Veränderungen festzustellen. Dies erlaubt dir, Veränderungen, die sich nicht unmittelbar einstellen und etwas mehr Zeit benötigen, besser wahr zu nehmen.

Trage in die freien Kästchen dein Befinden nach Schulnoten und bei Bemerkungen evtl. vorhandene Krankheiten (od. Symptome) ein.

1 = alles Bestens, 2 gut, 3 naja/ok, 4 verbesserungswürdig, 5 mangelhaft 6 schlecht

Datum	Beginn						Nach 1 Mona						Nach 2 Monaten						Bemerkungen	
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
All. Stimmung																				
Vitalität																				
Konzentration																				
Belastbarkeit																				
Haut (Gesicht)																				
Haut (Körper)																				
Augen/Sehen																				
Nägel/Haare																				
Gefäße/Adern																				
Verdauung																				
Blutdruck																				
Blutwerte																				
Allergien																				
Neurodermitis																				
Kopfschmerzen																				
Narben																				
Parodontose																				
Gelenke																				
Schmerzen																				
Schlaf																				

Die Vitalstoffkur

Es gibt viele Methoden, Gewicht zu verlieren und ebenso häufig ist die erneute Gewichtszunahme danach. Die Vitalstoffkur ist keine Diät im herkömmlichen Sinne. Wir versorgen unseren Körper optimal mit allen Vitalstoffen (natürlichen Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und Enzymen sowie Ballaststoffen, Fettsäuren und hochwertigem Protein) und erreichen damit eine Entgiftung und Entsäuerung des Körpers – mit dem Nebeneffekt, dass sich Fettzellen leeren können.

Wenn die Fettzellen geöffnet sind, werden alle Fette zur Energiegewinnung herangezogen. Säuren und Gifte, die der Körper nicht neutralisieren und ausscheiden konnte und die in den Fettdepots gelagert wurden, werden jetzt wieder frei. Dies bedeutet viel Arbeit für unsere Entgiftungsorgane. Stehen unserem Körper und den Entgiftungsorganen nicht genügend Vitalstoffe zur Verfügung, um diese Gifte in Salze umzuwandeln und auszuscheiden, werden sie erneut im Körper eingelagert.

Wenn Ernährung, Lebensweise und Vitalfunktionen im Einklang sind, kann der Körper selbst für einen Ausgleich im Säure-Basenhaushalt sorgen. In der Realität sind wir jedoch täglichem Stress, einseitiger und oft ungesunder Ernährung, Bewegungsmangel und Umwelteinflüssen ausgesetzt. Stoffwechselprodukte, die beim Abbau der Nahrung in unserem Körper entstehen, müssen neutralisiert und ausgeschieden werden. Reichen die körpereigenen Vorräte hierfür nicht aus, werden die Funktionsmechanismen des Körpers behindert und der Körper gerät aus der Balance. Häufig sind Übergewicht, Unwohlsein, Immunschwäche oder Stoffwechselprobleme die Folge. Mit der 21 Tage Vitalstoffkur bringst du deinen Säure-Basenhaushalt wieder ins Gleichgewicht.

Deshalb ist es wichtig, dass wir genügend natürliche Vitalstoffe haben. Daher macht eine gute Basisversorgung Sinn. Diese sollte jedoch eine hohe Bioverfügbarkeit aufweisen, so dass sie auch dort ankommt, wo sie hin soll – nämlich in die Zelle!

Wenn die Kur nicht nur zur Wiederherstellung deiner Säure-Basen-Bilanz nutzen möchtest, sondern auch **zum Abnehmen, empfehlen wir dir die Einnahme eines Aktivators!**

Vorbereitung

Beginne die Kur erst, wenn du alle Produkte zur Hand hast!

TIPP: Beginne bereits 8-14 Tage vor der Kur mit der Einnahme von Vitalstoffen.



Denke an die rechtzeitige Bestellung deiner Produkte, siehe Seite 18!

Phase 1: Schlemmertage

Wir starten mit 2 Schlemmertagen!

Hier darfst Du viele und fettreiche Speisen essen. Gerne auch etwas, was du dir lange nicht gegönnt hast. Ziel der Schlemmertage ist es, deine Fettspeicher für die bevorstehende Diätphase zu füllen und nochmal richtig Kalorien zu tanken. Damit zwingen wir deinen Stoffwechsel auf Hochtouren zu arbeiten, um all die überschüssigen Kalorien zu verbrennen. Die Aktivierung deines Stoffwechsels ist die Voraussetzung für die dann folgende Phase.

Hinweise zur Einnahme des Aktivators:

Morgens, mittags und abends jeweils vor dem Essen sowie vor dem Schlafengehen jeweils 1 x Aktivator-Salz auf der Zunge zergehen lassen (1 Schüttentnahme, wie beim Salzstreuer). Ein Abstand zum Zähneputzen, Kaffeetrinken und den Mahlzeiten von ca. 15 - 30 Min. sollte einhalten werden.

	Daily Plus	Proanthensols	Omegold	MSM	Aktivator
Morgens	2 Messlöffel mit 1 Glas Wasser	2 (auf nüchternen Magen)	1	-	1
mittags		-	-	-	1
Abends		-	1	-	1
Nachts		-	-	-	1
Ernährung	Soviel essen wie möglich. Mind. 3500kcal. Kuchen, Eis, Pizza, Nüsse, viel Fettiges (kein Alkohol! Er hemmt die Fettverbrennung)				

Phase 2: Diätphase (Tag 1-21 oder bei Bedarf länger)

Nachdem du 2 Tage ausgiebig geschlemmt hast und mit der Einnahme von Vitalstoffen und dem Aktivator begonnen hast, geht es nun in die strenge Phase. Freue dich auf eine spannende Zeit. Je genauer du dich an die Vorgaben hältst, desto erfolgreicher wirst du die Kur absolvieren.

Alle Lebensmittel müssen „fettfrei“ zubereitet werden.

Du darfst jeden Mittag und Abend 100-120g von einem Lebensmittel aus der Eiweiß-Kategorie zu dir nehmen (Seite 15) Eiweiß ist entscheidend für deinen Abnehmerfolg und die Erhaltung deiner Muskulatur.

	Daily Plus	Proanthensols	Omegold	MSM	Aktivator
Morgens	2 Messlöffel mit 1 Glas Wasser	2 (auf nüchternen Magen)	1	4	1
mittags		-	-	-	1
Abends		-	1	4	1
Nachts		-	-	-	1
Ernährung	500-800 kcal pro Tag, Verzicht auf Kohlenhydrate, Fette, Zucker, Alkohol, Fertigprodukte) Siehe auch Lebensmittelliste				

Optional: Eiweißshake **vor dem Schlafen gehen oder Eiweißbombe aus dem TEAMKochbuch**. Den Link zur Bestellung findest Du auf www.vitalstoffkur21.de. Empfehlung! Wiege deine Lebensmittel mittels einer digitalen Küchenwaage ab und erfasse alles was du isst in einer App (z.B. Yazio). So behältst du den Überblick.

Mustertag (Diätphase)

Morgens, direkt nach dem Aufstehen:

- 2x Proanthensols mit einem Glas Wasser auf nüchternen Magen
- 1x Aktivator auf der Zunge zergehen lassen
- Wiegen und ggf. Körperumfänge messen

Frühstück

- 300ml Wasser, ½ Zitrone ausgepresst mit 2 Messlöffel Daily Plus mixen (Alternativ mit Mandel-/Sojamilch und einem Messlöffel Eiweiß oder mit einem Gals Tomatensaft)
- Direkt danach die gleiche Menge Wasser trinken
- Dazu 1x Omegold und 4x MSM
- Ein Stück Obst
- Kaffee schwarz

Mittags

- 1x Aktivator (15min. vor dem Essen) auf der Zunge zergehen lassen
- 150g Kabeljau mit Paprika/Zucchini-Gemüse, 1 Stück Obst als Dessert

Abends

- 1x Aktivator auf der Zunge zergehen lassen 15min. vor dem Essen
- 100g Magerquark mit 100g körniger Frischkäse mischen, 200g Tomaten, Salz&Pfeffer, Kräuter zum würzen
- 1x Omegold und 4x MSM (mit Wasser einnehmen)

Vor dem Schlafengehen

- 1x Aktivator auf der Zunge zergehen lassen
- Einen Eiweiß-Shake mit Wasser zubereiten

Tipp! Trinke ausreichend (mind.3l) stilles Wasser über den Tag verteilt. Ein abendliches Fuß- oder Vollbad mit „Meine Base“ entsäuert und entschlackt enorm.

Phase 3: Stabilisierungsphase (21 Tage)

Herzlichen Glückwunsch! Du hast die Diätphase geschafft und ab jetzt wird es um ein Vielfaches einfacher. In den nächsten Wochen wollen wir dein Gewicht stabilisieren und deinen erzielten Erfolg festigen.

Die Phase 3 dient der Erhaltung deines Gewichtes und trägt entscheidend zu deinem dauerhaften Erfolg bei.

Setze den Aktivator ab und nimm weiter täglich deine Vitalstoffe. Steigere deine Kalorienzufuhr langsam. Verzichte weiterhin auf Zucker, Kohlenhydrate sowie jegliche Form von Süßigkeiten und Alkohol!

Hochwertige Öle und Fettsäuren können ab sofort verwendet werden.

Mengenangaben bei Eiweißprodukten sind aufgehoben. Kartoffeln und Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen) sind wieder erlaubt.

Vorsicht bei Obst! Besonders süße Sorten enthalten viel Zucker.



Denke an die rechtzeitige Bestellung deiner Produkte für Phase 3 und 4, siehe Seite 18!

	Daily Plus	Proanthensols	Omegold (optional)	MSM (optional)
Morgens	Mit deinem Lieblingsgetränk	2 (auf nüchternen Magen)	1	4
mittags		-	-	-
Abends		-	1	4
Nachts		-	-	-
Ernährung	800-1500kcal pro Tag, Verzicht auf Kohlenhydrate, Zucker, Alkohol, Fertigprodukte			

Phase 4: Testphase (6 Monate)

Gratulation!

Du hast alle Phasen erfolgreich gemeistert, lästige Kilos verloren und deinen Stoffwechsel neu programmiert.

Die Testphase dient nicht nur der Gewichtsstabilisierung, sondern vorwiegend der Erhaltung und Wiederherstellung der Säure-Basen-Balance. Durch die hochwertigen Vitalstoffe werden die Mineralstoffdepots im Körper wieder aufgefüllt und der Körper kann damit selbst Ausgleichsprozesse regulieren. Dies geht allerdings nicht von heute auf morgen. Wir können dir daher nur empfehlen, die Testphase mind. 6 Monate einzuhalten. Damit bleibt auch der Jo-Jo Effekt aus.

In dieser Phase testest du außerdem, welche Lebensmittel du gut verträgst oder welche dir nicht gut bekommen. Vermeide weiterhin Fertigprodukte und Fastfood. Gehe sorgsam mit Süßigkeiten und Alkohol um.

In den letzten Wochen hast du womöglich deine falschen Ernährungsgewohnheiten durchbrochen. Versuche nun, die neu erlernten Gewohnheiten beizubehalten.

	Daily Plus	Proanthensols	Omegold (optional)
Morgens	Mit deinem Lieblingsgetränk	2 (auf nüchternen Magen)	1
mittags		-	-
Abends		-	1
Nachts		-	-
Ernährung	Normale, gesunde und ausgewogene Ernährung. Achtsamer Umgang mit Kohlenhydraten Kalorien nach Bedarf/Leistungsumsatz		

Vermeide auch jetzt nach der Kur Alkohol, Fertigprodukte und Zucker. Nimm hochwertige Eiweiße und wenig Kohlehydrate zu dir. Teste, wie dein Körper auf Lebensmittel reagiert.

- **Wichtig! Um die Ergebnisse der Diätphase nachhaltig zu festigen ist es wichtig, die Phase 3 und 4 durchzuführen. So wird der JoJo-Effekt vermieden.**
- **Sofern du dein Ziel noch nicht erreicht hast, besteht die Möglichkeit, die Diätphase noch ein 2. Mal durchzuführen. Anschließend ist die Phase 3 und 4 jeweils mind. 2 Monate durchzuführen, bevor mit einer erneuten Diätphase begonnen werden kann.'**
- **Empfehlung: Dauerhafte Versorgung deines Körpers mit Vitalstoffen, um den Stoffwechsel langfristig zu aktivieren.**

Ernährungstipps:

- Nimm über den Tag verteilt regelmäßige Mahlzeiten ein und verwerte möglichst frische Zutaten.
- Achte darauf, dass du genug Eiweiß aus den dir bereits bekannten Quellen zu dir nimmst.
- Nur die Menge an Kalorien essen, die nötig ist. Der Kalorienbedarf eines durchschnittlichen Erwachsenen liegt bei ca. 1800-2000 kcal.
- Abwechslungsreich essen. Viel Gemüse, mageres Fleisch, Obst, gesunde Fette und komplexe Kohlenhydrate gehören auf den Speiseplan.
- Mind. 2 l stilles Wasser oder Tee trinken pro Tag
- Kein Fastfood, Fertiggerichte und fettes Essen
- Verzichte auf Zucker und Alkohol oder konsumiere es mit Bedacht
- Vermeide gehärtete Fette, wie z. B. Butter, Margarine etc.
- Wähle gesunde Fette: Nüsse, Kerne, Samen, Avocado
- Gesunde Öle sind: Rapsöl, Olivenöl, Leinöl, Kokosöl, Walnussöl
- Verwende zum Kochen statt Sahne lieber Frischkäse
- Zu den komplexen Kohlenhydraten zählen: Sojaprodukte, Hafer-, Dinkel, Roggen-, Gersten-Flocken, Kleie, Bohnen, Vollkornprodukte

Erlaubte Lebensmittel für Phase 2

Fleisch (Eiweiß)	Mager und in guter Qualität: Filet, Steak, Rindfleisch, Tatar, Roastbeef, Hühnerbrust, Kalbfleisch, mageres Schweinefleisch, Putenbrust und Putenschnitzel
Fisch & Meeresfrüchte (Eiweiß)	Dorade, Hecht, Thunfisch in eigenem Saft, Scampi, Garnelen, Muscheln, Tintenfischringe, Krabben, Seezunge, Flunder, Barsch, Heilbutt
Eiweiß-Alternative für Vegetarier/Veganer	Triple-Protein-Shake, Sojamilch, Sojajoghurt, Hafermilch, Mandelmilch, Tofu, Harzer Käse, Hüttenkäse, Magerquark, entrahmte Milch, Eiklar, Seitan, Lopino
Gemüse	Alle Blattsalate, alle Kohlsorten (Blumenkohl, Rosenkohl, Chinakohl, Grünkohl, Weißkohl, Rotkohl), Broccoli, Champignons, Chicoree, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Gurken, Mangold, Paprika, Porree, Radieschen, Sauerkraut, Spargel, Sellerie, Spinat, Tomaten, Zucchini, Zwiebeln
Obst	Apfel, Orange, Grapefruit, Erdbeeren, Brombeeren, Granatäpfel, Heidelbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Mandarinen, Mangos, Nektarinen, Passionsfrüchte, Pfirsiche, Pflaumen, Preiselbeeren und Stachelbeeren
Gewürze	Salz, Pfeffer, Senfpulver, Knoblauch, Basilikum, Petersilie, Thymian, Essig/Balsamico-Essig, Apfelessig, Dijon-Senf, Soja-Sauce, Sambal Olek, Tabasco, Wasabi, Zimt, Zitronensaft, Stevia zum Süßen
Getränke	Wasser ohne Kohlensäure (mind. 2l pro Tag), Kaffee schwarz (max. 1 Teelöffel Milch pro Tasse), Tee

Erfolgskontrolle

Wiege dich während der Diätphase täglich, möglichst zur gleichen Zeit, und dokumentiere deine Erfolge. Während der Stabilisation wiege dich ebenfalls täglich. Sollte dein Gewicht um mehr als 1kg steigen, lege sofort einen 500-800 kcal Tag ein.

Diätphase	Gewicht in kg	Stabilisierung	Gewicht in kg
Tag 1		Tag 1	
Tag 2		Tag 2	
Tag 3		Tag 3	
Tag 4		Tag 4	
Tag 5		Tag 5	
Tag 6		Tag 6	
Tag 7		Tag 7	
Tag 8		Tag 8	
Tag 9		Tag 9	
Tag 10		Tag 10	
Tag 11		Tag 11	
Tag 12		Tag 12	
Tag 13		Tag 13	
Tag 14		Tag 14	
Tag 15		Tag 15	
Tag 16		Tag 16	
Tag 17		Tag 17	
Tag 18		Tag 18	
Tag 19		Tag 19	
Tag 20		Tag 20	
Tag 21		Tag 21	
Hast du dein Wunschgewicht erreicht? Herzlichen Glückwunsch			

Noch ein paar Tipps

Empfehlung für dein Training:

- Ideal 2x Woche Ganzkörpertraining (wenig Gewicht, mehr Wiederholung)
- Moderates Ausdauertraining, 20-45 min. je nach Trainingszustand
- Weniger geeignet sind intensive Workouts, Bodypump, Jumping, HIIT Training

Wenn das Gewicht steht:

Abnehmen funktioniert nie linear und auch während der Diätphase kann die Abnahme stocken. Nicht aufgeben. Überprüfe dein Verhalten

- Dokumentiere deine Lebensmittel. Sind es tatsächlich nur 500-800 kcal oder mehr?
- Esse mehr Eiweiß (wichtig für die Muskulatur), z.B. die Eiweißbombe aus dem Kochbuch oder den Triple Protein Shake vor dem Schlafen
- Esse mehr Gemüse (Ballaststoffe)
- Trinkst du ausreichend? Achte auf mind. 3l stilles Wasser pro Tag
- Bewegst du dich ausreichend? Laufe jeden Tag mind. 8000 Schritte oder lege zusätzlich eine Trainingseinheit ein
- Nimm abends ein Basen-Voll- oder Fußbad.

Was tun bei Muskelkrämpfen, Kopfschmerz, Sodbrennen & Co?

Das kann ein Zeichen von Übersäuerung sein und gehört zum Reinigungsprozess dazu. Die Symptome sind, strenggenommen, gute Zeichen.

- Trinken hilft fast immer!
- Basenbäder, Faszienmassage und Trockenbürsten helfen, Säuren aus dem Körper zu leiten
- Zusätzliche Basenprodukte wie das PH Plus von Lifeplus versorgen deinen Körper mit wichtigen Basen zur Neutralisierung.

FAQ – Fragen und Antworten

Alle wichtigen Fragen, die während der Vitalstoffkur aufkommen, haben wir dir in unserer Rubrik FAQs auf unserer Webseite www.vitalstoffkur21.de zusammengestellt.

Produktbestellung

Du hast die Möglichkeit, die empfohlenen Produkte für die Durchführung deiner Vitalstoffkur direkt über den Hersteller zu beziehen. Sende dazu das ausgefüllte Bestellformular (Link auf www.vitalstoffkur21.de) direkt an den Hersteller:

- **Für Phase 1 und 2:**
Vitalstoffe Kombipaket (Artikel 5688)
MSM (Artikel 4463), Protein Shake (Artikel: Vanille 4655/ Schoko 4656)
- **Für Phase 3 und 4:**
Vitalstoffe kleines Kombipaket (Artikel 5544)

Achte auf die rechtzeitige Neubestellung deiner Produkte oder richte ein monatliches ASAP ein.

ASAP (automatisches Versand- und Vorteilsprogramm)

Dein Vorteil:

- du bekommst einen Rabatt auf die Produkte
- du sparst die Versandkosten
- du bekommst deine Vitalstoffe rechtzeitig monatlich zugeschickt
- du kannst die Bestellung jederzeit stoppen oder ändern

Weitere Informationen zum Vorteilsprogramm findest du auf der Seite www.lifeplus.com.

Bestellungen oder Änderungen telefonisch gebührenfrei:

0800-101-3201 oder

per Email an info.eu@lifeplus.com

Aktivator

Den Link für den Aktivator findest du auf www.vitalstoffkur21.de. Für diese Bestellung ist es notwendig, dass du vorab deine Vitalstoffe bestellt und eine persönliche PIN-Nummer bekommen hast. Nur so kannst du dich für diese Webseite freischalten.

Möchtest du uns weiterempfehlen und mehr über unser Punktesammelsystem erfahren? Dann lies einfach weiter.....

Weiterempfehlen, Punkte sammeln und die eigenen Produkte refinanzieren?

Hat dir jemand die Vitalstoffkur empfohlen, z. B. ein Freund/Freundin oder dein Studio (Sponsor)? Dann vergiss bitte nicht, bei deiner Bestellung dessen PIN anzugeben, damit die Empfehlung auch belohnt werden kann!

Wenn du deinen Freunden oder Bekannten erzählen möchtest, was dich erfolgreich macht (wahrscheinlich wirst du schnell auf deine Erfolge angesprochen), dann empfehle uns einfach weiter.

Entsteht durch deine Empfehlung eine neue Bestellung, erhältst du vom Hersteller als Dankeschön einen Bonus. So kannst du dir deine eigene Produktbestellung refinanzieren. Je mehr du deine Begeisterung mit anderen teilst, desto größer ist dein Bonus.

Empfehlungsmarketing – Eine etablierte Möglichkeit ein zweites Standbein, einen Plan B oder ein eigenes Business von Zuhause aus aufzubauen. Echtes Empfehlungsmarketing ist nicht mit Direktvertrieb oder MLM zu verwechseln. Es gibt keine Einstiegsgebühren oder monatliche Umsatzvorgaben. Es wird vollständig auf Vorratskäufe verzichtet und nimmt den Druck, an Freunde und Bekannte Produkte verkaufen zu müssen.

Einfach, fair und transparent.

- Attraktives Einkommen ohne Startkapital
- Entscheide über deine eigenen Ziele, ohne Druck beim Aufbau
- Entscheide frei über deine Zeit
- Bestimme selber über die Höhe deines Einkommens
- Unbegrenzte Wachstumsmöglichkeiten
- Unterstützung durch deinen Empfehler
- Kein eigenes Produktlager erforderlich
- Einzigartige und hochwertige Verbrauchsprodukte

Interessiert?

Für ausführliche und unverbindliche Informationen sprich deinen Empfehler (Sponsor) an. Dieser wird dir gerne erklären, wie es funktioniert! Solltest Du keinen Sponsor bzw. keine Person haben, die dir unsere Seite empfohlen hat, schreibe einfach an info@vitalstoffkur21.de.