




Wohlbefinden
und
Gewicht
stabilisieren



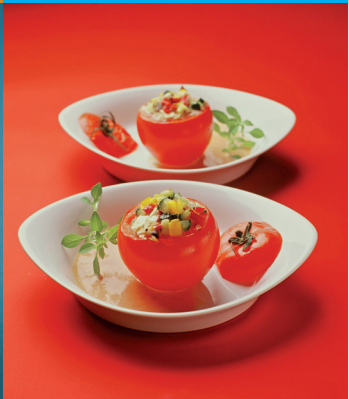
EPD[®]
ERNÄHRUNGSPROGRAMM

Mehr Gesundheit und Lebensqualität.

 EPD[®]-Ernährungsprogramm



Wohlbefinden
und
Gewicht
stabilisieren



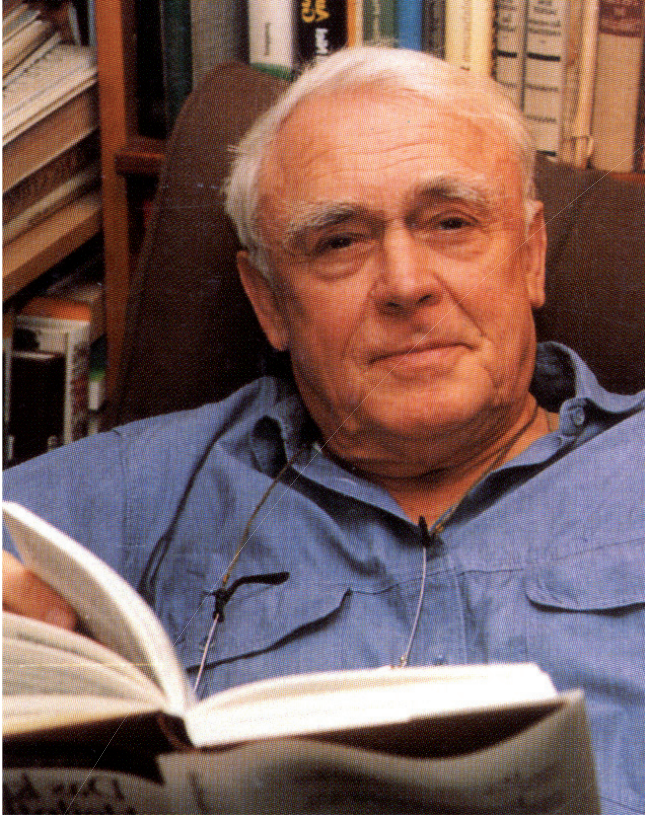


Entgiften
Abnehmen
Fit werden

Inhalt

Wie das EPD®-Ernährungsprogramm entstand	4
Veränderte Lebensgewohnheiten	5
Das EPD®-Ernährungsprogramm	
Das EPD®-Ernährungsprogramm ist für Personen ...	6
Die Vorteile des EPD®-Ernährungsprogramm	6
Die tiefgreifenden Erfolge	7
Messbare Erfolge bereits nach 7 Tagen	7
Die drei Phasen – so funktioniert's	8
Phase 1 – Motivation	
Erreichbare Ziele setzen	10
Phase 2 – Reduktion und Entgiftung	
Der Tages Ablauf	13
Bilanzierte EPD-Produkte	14
Phase 3 – Stabilisation	
Stoffwechselform bestimmen	16
Warum EPD?	
Warum EPD erfolgreicher ist als Fasten & Diäten?	17
Praktisch keine Blutzucker- und Insulinschwankungen mit EPD	17
Definition Stoffwechsel?	18
Der Jojo-Effekt	20
Der Weg aus dem Jojo-Effekt	21
Referenzen, Fragen & Antworten	
Referenzen	22
Die wichtigsten Fragen und Antworten	23

Wie das EPD-Ernährungsprogramm entstand



PD Dr. med. habil. Hans Desaga erkannte als einer der ersten Schulmediziner in Europa bereits vor 30 Jahren, dass das metabolische Syndrom (Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte und Diabetes Typ II) in direktem Zusammenhang mit unserer Ernährung steht. Als Diabetologe stellte er in der klinischen Betreuung seiner im Koma liegenden Diabetiker fest, dass sich der Gesundheitszustand mit einer ausgewogen zusammengesetzten Nährstofflösung (Kohlenhydrate, Eiweisse, Fette und Mikronährstoffe) rasch verbessern liess. So kam er zu der Auffassung, dass bei der Behandlung des metabolischen Syndroms zuerst dort mit der Therapie begonnen werden muss, wo auch die Ursache der Erkrankung liegt: Bei der Ernährung des Patienten.

Medikamente unterstützen die Behandlung auch, aber nicht ausschliesslich. Aufgrund dieser klinischen Erfahrungen entwickelte Dr. Desaga seine eigene Ernährungstherapie – die «Optimaldiät». Zusammen mit Andreas Hefel (Gründer der Fachklinik Seeblick, Berlingen, Schweiz) wurde und wird dieses Ernährungsprogramm sowohl im Produkte- als auch im Schulungsbereich erfolgreich weiterentwickelt. **Das heutige EPD-Ernährungsprogramm ist weit mehr als eine Diät, es ist eine Stoffwechseltherapie, welches allen Diätbewegungen und Ernährungstrends der letzten 30 Jahren erfolgreich die Stirn geboten hat. Das EPD-Ernährungsprogramm ist der Start für mehr Gesundheit und Lebensqualität.**

*PD Dr. med. habil. Hans Desaga (1912–2002)
Gründer der Fachklinik für Stoffwechselerkrankungen Lindenfels, Deutschland*

Veränderte Lebensgewohnheiten führen zu Stoffwechselstörungen



Stress, wenig Bewegung, keine Zeit zum Essen, Fast Food und Fertigprodukte sind heute der Feind Nummer 1 unseres Körpers. Ausserdem enthalten unsere Lebensmittel nicht mehr jene wertvollen Inhaltsstoffe (Vitamine und Co.), wie dies noch vor 50 Jahren der Fall war. Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Quasivitamine etc. sind lebensnotwendig für den Schutz des Immunsystems und zur Reduktion des oxidativen Stress.

Mit dem Konsum vieler Fertigprodukte werden automatisch viele Kohlenhydrate gegessen und so wird der Körper einem weiteren Stoffwechselstress ausgesetzt. Die Summe dieser veränderten Lebens- und Ernährungsgewohnheiten können mit der Zeit zu Stoffwechselstörungen führen, wie z. B. Müdigkeit, abnehmende Vitalität, steigendes Gewicht evtl. verbunden mit zu hohen Cholesterinwerten, Bluthochdruck, Diabetes etc.

Das EPD®-Ernährungsprogramm

Das EPD®-Ernährungsprogramm ist für Personen ...

- welche ihren Körper tiefgreifend entgiften, die Hormone regulieren und den Stoffwechsel aktivieren wollen
- die Ihr Depotfett rasch und gezielt reduzieren wollen (auch dann, wenn schon mehrere Diäten fehlgeschlagen haben)
- mit erhöhten Bluthochdruck- und/oder Cholesterinwerten
- mit Diabetes
- mit Stoffwechselstörungen
- die oft müde und lustlos sind
- die präventiv etwas für die Gesundheit tun wollen
- mit Insulinresistenz, Vorstufe des Diabetes

*kein Einkaufen
kein Abwiegen
kein Kochen*

Die Vorteile des EPD®-Ernährungsprogramm

- Es treten keine Hungergefühle auf
- Leistungsfähigkeit und gute Laune bleiben erhalten
- Es tritt kein Muskelabbau auf
- Kein Kalorien zählen, keine Diätpläne
- Jojo-Teufelskreis wird durchbrochen



Endlich komme ich meinem Wunschgewicht näher und sehe, dass ich mein Ziel erreichen kann. Das motiviert!

Messbare Erfolge bereits nach 7 Tagen

- Optimierung von Blutzucker- und Insulinspiegel
- Optimierung von Blutfettwerten
- Hormonregulation (Wechseljahresbeschwerden, Insulinschwankungen ...)
- Regulation von Bluthochdruck

Die tiefgreifenden Erfolge

- Der Körper erfährt eine tiefgreifende Entgiftung
- Das Immunsystem wird gestärkt
- Vitalität wird erhöht und Müdigkeit verschwindet
- Stoffwechselregulation im Allgemeinen
- Schönheit kommt von Innen und zeigt sich im Aussehen und am Hautbild
- Regulation der Verdauung

Das EPD®-Ernährungsprogramm Die drei Phasen – so funktioniert's

Phase 1 – Motivation

- Aktuelle Gesundheitssituation analysieren
- Erreichbare Ziele setzen
- Gesundheitsstrategie festlegen



Im Gespräch mit dem **Ernährungscoach**.

Phase 2 – Reduktion und Entgiftung

- Erstellte Gesundheitsstrategie in die Praxis umsetzen
- Stoffwechsel entgiften und regulieren
- Erste Erfolge werden erzielt



15 EPD-Portionen
pro Tag

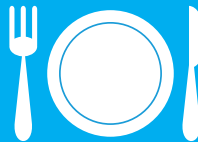


Die EPD-Mahlzeiten können zum Mitnehmen als **Frappés** und **Suppen** vorbereitet werden.



Phase 3 – Stabilisation

- Erfolge beibehalten oder optimieren
- Erhaltene Ernährungstipps anwenden
- Wiedergewonnene Lebensqualität genießen



Wir führen Sie **Schritt für Schritt** von alten schädlichen Verhaltensmustern weg, hin zu einer für Sie **optimalen Ernährungsweise**.



Im Büro oder für unterwegs eignen sich die **Guezli, Cracker** oder **Riegel**.

Bleiben Sie bei hektischen Zeiten rundum geschützt (z. B. mit **HCK-Mikro-nährstoffen**).



15 Portionen sollen es über den **Tag** verteilt sein. So treten keine Hungergefühle auf.



Von Ihrem Medical Wellness Coach erhalten Sie **individuelle Rezepte** um das Gewicht zu halten.



Phase 1 – Motivation



Erreichbare Ziele setzen

Was möchten Sie mit dem EPD-Ernährungsprogramm erreichen?

- ein paar Kilos verlieren?
- Entgiften?
- den Stoffwechsel regulieren?
- den Blutdruck oder die Cholesterinwerte senken?
- mehr Vitalität und Energie erlangen?
- Prävention?
- Anti-Aging?





Definieren Sie Ihre eigenen Ziele und besprechen Sie diese mit Ihrem Medical Wellness Coach. Ihre individuellen Gesundheitsziele werden analysiert und besprochen. Mit diesen Informationen erstellt Ihr Medical Wellness Coach Ihre Gesundheitsstrategie und betreut Sie von der ersten bis zur dritten Phase.



Ziele

Realistische Ziele setzen.

Phase 2 – Reduktion & Entgiftung



15 EPD-Portionen
pro Tag



Während der Reduktions- und Entgiftungsphase ernähren Sie sich 7 bis 21 Tage lang ausschliesslich von Produkten aus dem EPD-Ernährungsprogramm. Sie essen jede Stunde eine kleine EPD-Mahlzeit. Es erwartet Sie eine Produktvielfalt aus Suppen, Müesli, Frappés, Guezli, Molken und Riegel in verschiedenen Geschmacksrichtungen.

Sie nehmen 3 bis 4 Liter Flüssigkeit pro Tag zu sich. 1 bis 1 ½ Liter Wasser nehmen Sie mit Suppen und Frappés ein. Zusätzlich sollen 2 bis 2 ½ Liter Wasser oder ungesüsster Tee getrunken werden. Pro Tag gibt das zusammen 3 bis 4 Liter.



Trinken

2 – 2½ Liter Flüssigkeit
(Wasser / Tee) pro Tag

Tagesablauf



Mit dem EPD-Ernährungsprogramm essen Sie stündlich und es kommt kein Hungergefühl auf.

Sie beginnen morgens nach dem Aufstehen mit dem Essrhythmus und hören damit vor dem ins Bett gehen auf. Die Mahlzeiten können zum Mitnehmen als Frappés und Suppen in einer Flasche oder Thermoskanne vorbereitet werden. Für Unterwegs eignen sich die Guezli, Cracker oder Riegel. 15 Portionen sollen es über den Tag verteilt sein. Hunger sollte unter gar keinen Umständen auftreten.

Wer die Abwechslung liebt, kann mit den EPD-Produkten beliebig experimentieren (z.B. Bananen-Schoko-Frappé, Weizendipps mit Curryaufstrich, ...).



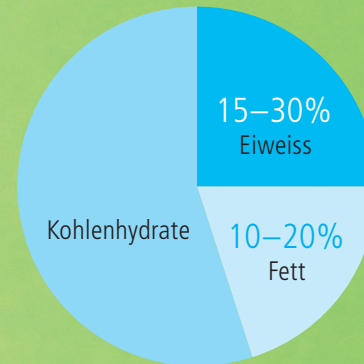
15 EPD-Portionen
pro Tag

Phase 2 – Reduktion & Entgiftung

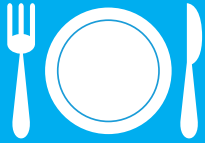
Bilanzierte EPD-Produkte

Die speziellen, genau bilanzierten EPD-Produkte bringen den Stoffwechsel auf Trab und kurbeln die Fettverbrennung an.

- verbessertes Wohlbefinden
- gesteigerte Vitalität, trotz reduzierter Kalorienzufuhr (800 – 1000 kcal /Tag)
- kein Hunger
- Ihr Körper erhält alle notwendigen Nährstoffe



Phase 3 – Stabilisation



Die Reduktions- und Entgiftungsphase haben Sie erfolgreich beendet. Jetzt erhalten Sie wertvolle und im Alltag einfach umsetzbare Tipps. Selbstverständlich soll dabei auch Platz für Genuss ohne schlechtem Gewissen sein. Wir führen Sie Schritt für Schritt von alten schädlichen Verhaltensmustern weg, hin zu einer für Sie optimalen Ernährungsweise.

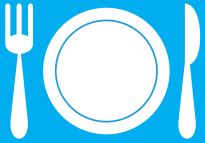


Kochbuch

Stabilisationsrezepte erhalten Sie von Ihrem Medical Wellness Coach.

Phase 3 – Stabilisation

Stoffwechseltyp nach Genen bestimmen



Um Ihre Erfolge optimieren und beibehalten zu können wird Ihr genetischer Stoffwechseltyp bestimmt. Mit einem einfachen Speicheltest kann abgeleitet werden:

- wie sensibel Ihr Körper auf gesättigte Fettsäuren und raffinierte Kohlenhydrate, die zwei extremsten Dickmacher und Abnehmbremsen, reagiert.
- wie sensitiv Ihr Stoffwechsel mit dem Hormon Insulin umgeht.
- welche Genkombinationen bei Ihnen beim Abnehmen oder Zunehmen eine Rolle spielen.

Zusätzlich kann festgestellt werden:

welche körperlichen Aktivitäten für Sie zum Abnehmen optimal sind und in welcher Intensität Sie sie betreiben sollten, um möglichst viel Fett zu verbrennen.

Ihr zukünftiger Speiseplan

Ihr Stoffwechseltyp steht fest und somit auch Ihr Speiseplan. Sie erhalten von Ihrem Medical Wellness Coach individuell zusammengestellte stoffwechseltyp gerechte Rezepte.

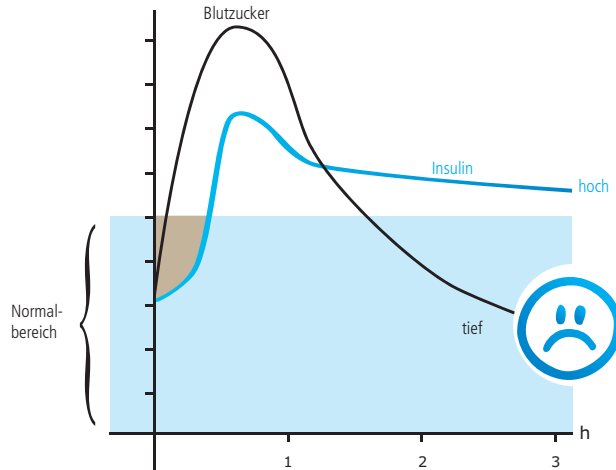


Warum EPD?

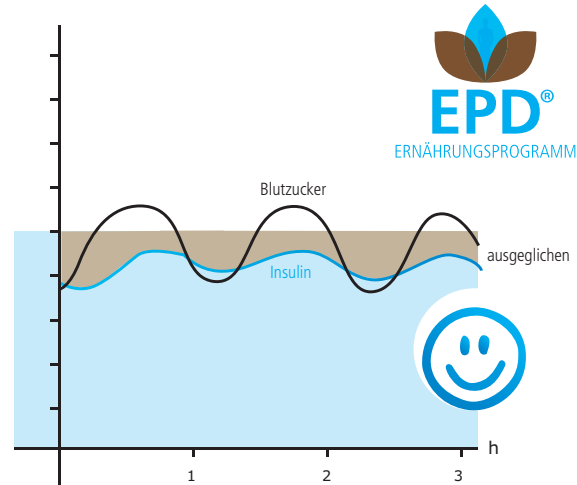
Warum EPD erfolgreicher ist als Fasten & Diäten:
Praktisch keine Blutzucker- und Insulinschwankungen mit EPD.

-  = Insulinkurve
-  = Blutzuckerkurve
-  = Fettverbrennung möglich

Stoffwechselstress = keine Gewichtabnahme möglich
Starke Blutzuckerschwankungen führen zu einem hohen Insulinspiegel. Die Fettverbrennung wird für Stunden unterbrochen.



EPD®-Ernährungsprogramm = Gewichtabnahme möglich
Schwache Blutzuckerschwankungen führen zu einer kleinen Insulinausschüttung. Die Fettverbrennung findet optimal, über den Tag verteilt, statt.



EPD ist eine Stoffwechseltherapie und keine Diät.



so wirkt eine **Diät**

Der Körper erhält weniger Nahrung oder eine einseitige Ernährung.

Nährstoffe fehlen, der Stoffwechsel kann nicht optimal funktionieren.

Mögliche Folgen

steigendes Gewicht, verminderte Fettverbrennung, Müdigkeit, erhöhte Cholesterinwerte, abnehmende Vitalität, Bluthochdruck und Diabetes.

Medikamente

Die Medikamente wirken bei Symptomen und beseitigen nicht die Ursache.

das ist **Stoffwechsel**

Von allem, was der Mensch aufnimmt, wird ein Teil in seinem Innern verwertet, der Rest wird ausgeschieden.

Gesundheit besteht darin, dass die Regulation des Stoffwechsels richtig funktioniert. Krankheit kann also nur darin bestehen, dass der Stoffwechsel nicht richtig funktioniert.

Symptome oder Zeichen einer Krankheit sind der sichtbare Ausdruck einer gestörten Regulation und der Versuch des Körpers, wieder zu einer Normalregulation zu gelangen.

Heilung, auch Selbstheilung, ist die Rückführung der gestörten Stoffwechsel-Regulation in den Zustand der ungestörten Stoffwechsel-Regulation.

so wirkt das **EPD-Ernährungsprogramm**



Mit den EPD-Mahlzeiten erhält der Körper die optimale Mischung aus Eiweiss, Kohlenhydrate und Fett. Die Mahlzeiten sind mit Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen angereichert.

Der Körper bekommt alles, was er braucht. Durch diestündlichen Mahlzeiten wird die Verbrennung angekurbelt. Der Stoffwechsel funktioniert.

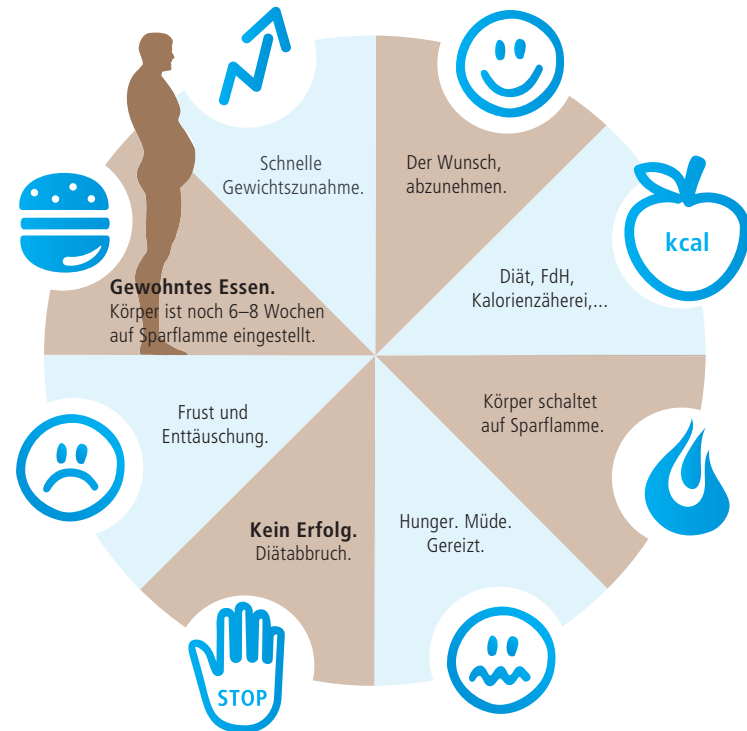
Mögliche Erfolge

Optimierte Fettverbrennung, neue Vitalität, optimierte Cholesterin- und Blutdruckwerte.

Der Jojo-Effekt

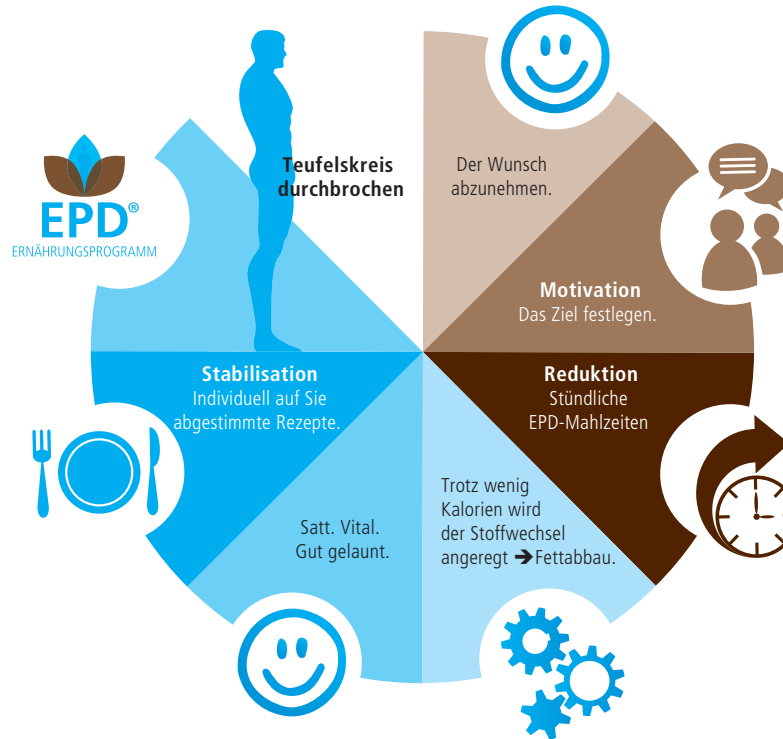
Als Jojo-Effekt bezeichnet man eine unerwünschte, schnelle Gewichtszunahme am Ende einer Reduktionsdiät. Bei wiederholten Diäten kann sich das Gewicht wie ein Jojo auf und ab bewegen, wobei das neue «Endgewicht» oft höher ist als das Ausgangsgewicht. Die Ursachen für den Jojo-Effekt liegen zum einen in einer Unterversorgung mit Kalorien wie dies bei radikalen Diäten der Fall ist. Der Körper passt sich an die niedrige Kalorienzufuhr an und schaltet auf «Sparflamme», um sein Überleben zu sichern. Zum anderen wird neben Fett auch Muskelmasse abgebaut. Da die Muskulatur permanent (auch in körperlicher Ruhe) Energie verbraucht, sinkt bei einer Reduktion von Muskelmasse der Grundumsatz. Beide Effekte zusammen ergeben die Grundlage für eine rasche Gewichtszunahme, wenn nach der Diät die alten Ernährungs- und Lebensgewohnheiten wieder aufgenommen werden.

Das EPD-Ernährungsprogramm durchbricht diesen Teufelskreis des Jojo-Effekts.



Der Weg aus dem Jojo-Effekt

Dank stündlich eingenommenen, bilanzierten EPD-Mahlzeiten, mit einem hohen Ballaststoffanteil, spürt der Körper nicht, dass er weniger Kalorien (800 – 1000 kcal) zugeführt bekommt wie er effektiv benötigt. Im Gegenteil, der Stoffwechsel arbeitet auf Hochtouren, da er jede Stunde eine vollwertige Mahlzeit erhält. So wird der Körper dazu gezwungen, zusätzliche Energie aus dem eingelagerten Fett zu gewinnen. Der Grundumsatz sackt nicht ab und die Muskulatur bleibt erhalten. Auch nach Beendigung der Reduktionsphase mit dem EPD-Ernährungsprogramm ist der Stoffwechsel aktiver als zuvor. Zur optimalen Unterstützung der Stoffwechselprozesse ist eine Reduktionsphase von mindesten 10 Tagen mit dem EPD-Ernährungsprogramm ein- bis zweimal jährlich sinnvoll.



Referenzen



Sibylle Brunner

«Primär wollte ich abnehmen, entgiften, entschlacken. Und ich wollte Motivation finden, um mich zu bewegen, ich war schliesslich massiv übergewichtig. Mit EPD bin ich happy, ich liebe die Müesli und Frappés. In den letzten vier Jahren habe ich regelmässig EPD-Wochen durchgeführt und habe 10 kg abgenommen. Ich fühle mich „wie geputzt“ und um Jahre jünger.»



Chantal Kobler

«Zum erhöhten Blutdruck ist ein massives Gewichtsproblem aufgetreten. Diese Probleme habe ich mit EPD und ärztlicher Hilfe angepackt und bald konnte ich meine Hochdruckmedikamente um die Hälfte reduzieren. In den folgenden 1.5 Jahren habe ich 10 kg Gewicht reduzieren können und habe das bis heute gehalten.»



Markus Buehlmann

«Das Resultat nach der EPD-Woche war umwerfend. Ich verspürte nicht nur generell mehr Kraft, Energie und Lust, quasi als Nebenprodukt schmolzen die überflüssigen Kilos nur so dahin. Heute esse ich weniger aufs Mal und schiebe dafür kleinere Zwischenmahlzeiten ein. Rückblickend hinterliess das EPD-Ernährungsprogramm bei mir einfach ein positives Körpergefühl.»



Edgar Hüppin

«Ich wog 115 kg, das war zu viel. Zum Glück bin ich aufs EPD-Ernährungsprogramm gestossen. Im ersten halben Jahr habe ich 10 Kilo abgenommen und ich bin voll motiviert, bald weniger als 100 Kilo zu wiegen. Die HCK-Mikronährstoffe haben meine Schilddrüsenwerte verbessert und jetzt fällt mir das Abnehmen viel leichter! EPD ist ausgewogen, unkompliziert und man hat nie Hunger.»

Fragen & Antworten

Warum darf ich während der Reduktionsphase keine Früchte essen? Das ist doch gesund und hat wenig Kalorien?

Während der Reduktionsphase ist es wichtig, Stoffwechselstress zu vermeiden. Mit den stündlich eingenommenen Mahlzeiten aus dem EPD-Programm ist dies gewährleistet. Es entstehen so keine Blutzucker- und Insulinschwankungen. Werden Früchte eingesetzt, ist das Verhältnis gestört und es kommt erneut zu Stoffwechselstress.

Kann ich die Reduktionsphase auch während der Arbeit oder unterwegs durchführen?

Ja, nehmen Sie immer genügend Guezli, Riegel und Dipps mit zur Arbeit. Wasser und / oder Tee nicht vergessen! Suppen und Shakes können in grösseren Mengen vorbereitet und in einer Thermoskanne bzw. Flasche abgefüllt werden.

Wie lange kann ich die Reduktionsphase durchführen?

Die Reduktionsphase sollte mindestens 7, besser jedoch 21 Tage zur tiefgreifenden Entgiftung des Körpers durchgeführt werden. Neuere Studien belegen, dass der an der Gewichtsreduktion gemessene Erfolg grösser ist, wenn die

anfängliche Gewichtsabnahme mit einem bilanzierten Stoffwechselprogramm unterstützt wird. Ausserdem können signifikante Verbesserungen bei der Reduktion des viszeralen Bauchfettes sowie des Nüchternblutzuckers und weiteren stoffwechselaktiven Laborparametern gemessen werden.



Rechnungsbeispiel für 1 Woche EPD

1 x EPD-Suppe Tomate à 300 g	1 Tag
1 x EPD-Müesli Orange à 750 g	3 Tage
1 x EPD-Frappé Vanille à 280 g	1 Tag
1 x EPD-Guezli Kartoffel-Dinkel	1 Tag
1 x EPD-Dipps	1 Tag
Total	7 Tage
Durchschnittliche Tageskosten in CHF	ca. 21.– bis 25.–



Entgiften
Abnehmen
Fit werden



Das EPD®-Ernährungsprogramm empfiehlt Ihnen:

www.epd-ernaehrungsprogramm.ch

