

SO SETZEN SIE IHR PROGRAMM IN DEN NÄCHSTEN 20 TAGEN FORT:

1 Tag laut Plan. 1 Tag Pause.

Wenn Sie Ihre Transformation erfolgreich abgeschlossen und 5, 10, 15 oder gar 20 Pfund abgenommen haben, wird sich ihr Körper rein und leicht anfühlen. Sie werden weniger Heißhunger auf Zucker, Salz und Fett verspüren, und Sie werden nicht mehr zu Ihren früheren Ernährungsgewohnheiten zurückkehren wollen. Natürlich nicht! Sie wollen hochwertige pflanzliche Nahrungsmittel in Ihren neuen Speiseplan einbauen. Aber wie? Ganz einfach! David Sandoval hat

ein Fortsetzungspaket für Sie entwickelt, das Ihnen dabei helfen soll, den positiven Impuls, den Sie bereits gesetzt haben, aufrecht zu erhalten. Sie können damit Ihren Stoffwechsel neu organisieren und Ihren Körper auf eine gesunde Ernährung umtrainieren. Mit dem Fortsetzungspaket und Fortsetzungsprogramm können Sie in den nächsten 20 Tagen nochmals so viele Kilos zu verlieren wie in den ersten 10!

Das Programm für die nächsten 20 Tage ist einfach und erprobt. Einen Tag laut Plan. Einen Tag Pause. Und dieses Schema immer wiederholen.



☒ Fortsetzung

Ihr Ratgeber für gesunde Nahrungsauswahl



PROTEINE



ZU DAVIDS BEVORZUGTEN EIWEISSQUELLEN ZÄHLEN:

1. 1-2 hartgekochte, pochierte oder in Kokosöl gebratene Eier (Wählen Sie hochwertige Bio-Freilandeier)
2. ½ Becher Bio-Hüttenkäse (nur wenn Sie Milchprodukte vertragen)
3. 1 Portion (120 Gramm) hochwertiges Bio-Hühnerfleisch (von freilaufenden Hühnern)
4. 1 Portion (120 Gramm) Wildlachs (vorzugsweise Wildfang oder Bio-Aquakultur, kein konventioneller Zuchtlachs)
5. 1 Rasse gekochte Linsen oder andere Hülsenfrüchte außer Soja
6. ¼ Tasse Hummus (Kichererbsen, Tahini, Gewürze, und Olivenöl)
7. 2 Tassen Brokkoli (gekocht oder leicht gedämpft)
8. 2 Teelöffel rohe Nussbutter aus Mandeln, Sonnenblumenkernen oder Sesam (ohne weitere Zusatzstoffe)
9. Pinto, Navy, Lima oder andere Bohnen.
10. Vegane Eiweißprodukte von Platinum (L.O.V.E, MAP, Spirulina, ...)

TIPPS FÜR DEN VERZEH R VON EIWEISS:

- * Eiweiß am besten morgens oder mittags konsumieren, wenn der Säuregehalt im Magensaft hoch ist.
- * Fleisch sollte immer mit grünem Gemüse kombiniert werden, um die Wirkung von im Fleisch enthaltenen Toxinen zu reduzieren.
- * Krustige, verbrannte Fleischteile nicht essen, da sie zu krebserregende Stoffe enthalten.
- * Nur Fleisch von Weiderindern, Freilandhühnern, Freilandpute und Wildlachs oder Biofisch essen, immer die hochwertigste Form der jeweiligen Fleischsorte.
- * Fleisch nicht mit Kohlenhydraten oder Zuckerarten kombinieren (z.B. Brot, Limonade, Früchten).
- * Nicht mehr als 250 Gramm Fleisch innerhalb von 24 Stunden essen, damit nicht zuviel Harnsäure anfällt.

KOMPLEXE KOHLENHYDRATE



ZU DAVIDS BEVORZUGTEN KOMPLEXEN KOHLENHYDRATEN ZÄHLEN:

1. $\frac{3}{4}$ Becher gekochter brauner Reis oder Wildreis
2. $\frac{3}{4}$ Becher Quinoa
3. $\frac{3}{4}$ Becher Couscous*
4. 2 kleine Scheiben Brot aus Keimlingen*
5. 2 mittelgroße Pfannkuchen oder Waffeln aus Buchweizenmehl oder Vollkornmehl*
6. Violette Kartoffeln oder Süßkartoffeln (in etwa Faustgröße)
7. 1 Portion Frühstückscerealien* (ohne künstliche Zusätze, Farbstoffe oder Konservierungsstoffe)
8. Nudelgerichte mit Getreidekeimlingen oder Gemüse* (ohne künstliche Zusätze, Farbstoffe oder Konservierungsstoffe)
9. Haferflocken*, Buchweizenbrei oder -suppe, warmer Getreidebrei aus Vollkorn* (ohne künstliche Zusätze, Farbstoffe oder Konservierungsstoffe)
10. Platinum Activated Barley*

TIPPS FÜR DEN VERZEHVON KOMPLEXEN KOHLEHYDRATEN:

- * Rühren Sie Reis vor dem Kochen in einer heißen Pfanne, dann wird etwas mehr Eiweiß freigesetzt.
- * Kaufen Sie nach Möglichkeit Getreide aus biologischem Anbau.
- * Pfannkuchen aus Buchweizenmehl und Pure Activated Barley regulieren den Blutzuckerspiegel besser als Mehl aus anderen Getreidesorten.

*Nur wenn Sie Gluten vertragen.

FRÜCHTE



ZU DAVIDS LIEBLINGSFRÜCHTEN ZÄHLEN:

1. Kirschen (je dunkler, desto besser)
2. Heidelbeeren (wenn möglich aus Wildwuchs)
3. Pflaumen (je kleiner, desto besser)
4. Himbeeren/Brombeeren/Maulbeeren etc. (am besten aus biologischem Anbau)
5. Äpfel (lieber nicht die gängigen, sondern seltenere Ursorten nehmen)
6. Wassermelonen und andere Melonen (am besten pur genießen)
7. Avocados (Zählt botanisch zu den Früchten. Köstlich als Aufstrich auf getoastetem Brot, als Guacamole oder einfach so)
8. Tomaten (Zählen botanisch zu den Früchten. Wenn möglich selbstgezüchtete von der Staude nehmen)
9. Mandeln (Zählen botanisch ebenfalls zu den Früchten)
10. Papaya
11. Rote Trauben

TIPPS ZUM VERZEHHR VON FRÜCHTEN:

- * Essen Sie Obst aus biologischem Anbau oder waschen Sie es gründlich.
- * Essen Sie Obst immer vor anderen Nahrungsmitteln und nicht unmittelbar danach. Essen Sie Obst nicht gemeinsam mit stärkehaltigen Nahrungsmitteln. Hüttenkäse* und Obst passen gut zusammen.
- * Vermeiden Sie weiße und grüne Trauben.
- * Essen Sie Melonen nicht gemeinsam mit anderen Früchten.
- * Essen Sie Äpfel in der Früh, als Alternative zu Kaffee, um wach zu werden.
- * Obst nicht schälen wo es nicht nötig ist, denn die meisten Nährstoffe stecken in der Schale.
- * Trockenfrüchte sollten separat gegessen werden.

*Hüttenkäse nur wenn Sie Milchprodukte vertragen.

GEMÜSE



ZU DAVIDS LIEBLINGSGEMÜSE ZÄHLEN:

1. Grünkohl oder Wirsing (am besten roh mariniert oder leicht gedämpft)
2. Brokkoli (als Rohkost, sautiert oder als Zugabe zu einem eiweißreichen Omelett)
3. Weißkohl (lecker in Salaten, Suppen und als Sauerkraut)
4. Kürbis (köstlich gedünstet oder leicht angebraten in Kokosöl oder Bio-Butter mit rotem Paprika, roten Zwiebeln und Knoblauch)
5. Paprika (köstlich gefüllt mit Avocado oder Hummus und Reis, lässt sich auch gut wie oben beschrieben mit magerem Hühnerfleisch - fettarm und eiweißreich - kombinieren)
6. Pilze
7. Gurken (in dünne Scheiben schneiden, mit frischem Zitronensaft beträufeln und mit Cayennepfeffer und Meersalz würzen)
8. Seegrass oder Seetang (Wakame, Hijiki, Dulse - in Suppen, Dips, Saucen und Salaten)
9. Stangensellerie (als Rohkost mit Hummus-Dip, Nussbutter oder einer anderen gesunden Dipsauce, ideal als Suppenbasis)
10. Koriander und Petersilie (nicht nur zum Garnieren, auch köstlich als Pesto)

TIPPS ZUM VERZEHHR VON GEMÜSE:

- * Essen Sie möglichst „buntes“ Gemüse mit appetitlich leuchtender Farbe.
- * Dampfgaren ist in Ordnung, aber nicht im Backofen garen.
- * Leicht angebraten in Bio-Butter, Olivenöl oder Kokosöl.
- * Essen Sie rohes Gemüse mit Hummus (Kichererbsenpaste) oder Guacamole.
- * Marinieren Sie rohes Gemüse nach Geschmack.

Dauids allgemeine Empfehlungen:

- * Wählen Sie Nahrungsmittel aus biologischem oder möglichst naturnahem Anbau
- * Essen Sie langsam und kauen Sie die Nahrung ausreichend - jeden Bissen 30 mal kauen
- * Essen Sie, bis Sie zu 80 % satt sind - es dauert einige Zeit, bis das Sättigungsgefühl eintritt
- * Seien Sie dankbar und schätzen Sie Ihre Nahrung

FLÜSSIGKEITEN



DAVID EMPFIEHLT FOLGENDE FLÜSSIGKEITEN:

1. Quellwasser mit Zitrone
2. Cranberry-, Granatapfel-, Hibiskussaft
3. Aloe Vera-Saft
4. Kokoswasser
5. Naturtrüber Apfel- oder Pflaumensaft mit einem hohen Ballaststoffanteil
6. Orangensaft oder Grapefruitsaft mit viel Fruchtfleisch
7. Kefir
8. Kombucha, grüner Tee
9. Traubensaft
10. Ananassaft



TIPPS FÜR DEN VERZEHR VON FLÜSSIGKEITEN:

- * Trinken Sie am Morgen raumtemperierte Getränke, um die Nieren durchzuspülen (warmes Wasser ist der Verdauung zuträglich).
- * Pressen Sie Zitronensaft in Ihr Wasser, um seine basischen Eigenschaften zu erhöhen.
- * Trinken Sie ungesüßten Cranberrysaft zur Unterstützung gesunder Harnwege.
- * Trinken Sie Hibiskusblütentee, um Ihren Appetit auf Süßes zu zügeln.
- * Trinken Sie Aloe Vera für gesunde Schleimhäute.
- * Kokoswasser ist der ideale Erfrischungsdrink nach dem Sport.
- * Trinken Sie frisch gepressten Apfelsaft zur Unterstützung gesunder Nierenfunktion.
- * Pflaumensaft kann zu einer geregelten Verdauung verhelfen.



ZU DAVIDS BEVORZUGTEN KOCH- & SALATÖLEN ZÄHLEN:

1. Bio-Kokosöl
2. Bio-Rohmilchbutter
3. Traubenkernöl
4. Distelöl
5. Macadamianussöl
6. Avocadoöl
7. Extrareines Olivenöl
8. Öl aus Grünteesamen
9. Rotes Palmöl
10. Sonnenblumenkernöl



TIPPS FÜR DEN VERZEHHR VON FETTEN:

- * Hoch erhitzbare Fette verwenden (Kokosöl, Teesamenöl, Traubenkernöl, Avocadoöl, Macadamianussöl).
- * Speisen nur leicht anbraten/sautieren bzw. bei geringer Hitze garen (Butter, Olivenöl, Sonnenblumenkernöl).
- * Der Genuss von 1 Teelöffel Kokosöl täglich fördert Ihre allgemeine Gesundheit.

David's „All you can Eat“ Kohlsuppe

- * 2 Stangen Sellerie
- * 8 Stück Karotten
- * 1 große Zwiebel
- * 1 Kopf Weißkohl geschnitten
- * 1 Kopf Brokkoli
- * ½ Tasse Lima Bohnen oder Kidney Bohnen (für 24 Stunden vorher eingeweicht)
- * 3 Tomaten geviertelt
- * 1 Tasse brauner Reis
- * Ein Pfund Hühnchen
- * Hochwertiges Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

Kochen Sie das Hühnerfleisch, die Gewürze, 2/3 vom Sellerie und die Zwiebel für mindestens eine Stunde. Dann nehmen Sie das weichgekochte Gemüse aus der Suppe und geben die Bohnen und den Reis in die entstandene Brühe und kochen diese für 30 Minuten. Danach geben Sie das Hühnerfleisch und das ganze restliche Gemüse wieder zurück in die Suppe und kochen das Ganze nochmals für etwa 20 Minuten. Die Suppe kann natürlich auch als reine Gemüsesuppe oder nur mit Bohnen, oder nur mit Hühnchen zubereitet werden.

Produktpakete nach der 10 Tage Transformation

Wählen Sie das richtige Platinum Produktpaket für Ihren Lebensstil und Ihre Wellness-Ziele:

Fortsetzung - Gewichtskontrolle

Bestell# 7610e mit Hippokrates Power Originalgeschmack

Bestell# 7611e mit Hippokrates Power Beerengeschmack

- * Hippokrates Power, 768 g
- * MAP (120 g Naturamin)
- * Apothe-Cherry, 470 ml
- * Cracked Cell Chlorella, 600 Tabs (120 g)



Fortsetzung - Erhaltung der Figur

Bestell# 7660e

- * L.O.V.E. Super Meal, 30 Portionen
- * MAP (120 g Naturamin)
- * Apothe-Cherry, 470 ml



Bestellung: Bei Ihrem Platinum Berater

Disclaimer: Wellness Insider ist die Kundenzeitschrift von Platinum Europe und nicht zur Anbahnung gedacht. Diese Informationen sind nach bestem Wissen recherchiert. Der Herausgeber beabsichtigt nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die Informationen in diesem Newsletter sind keinesfalls Ersatz für professionelle medizinische Behandlung bei gesundheitlichen Beschwerden. Herausgeber des Wellness Insiders: Platinum Health Europe B.V. Postbus 9405 - 3506 GK Utrecht, Niederlande.

Bestellung auch bei: Platinum Health Europe B.V.: E-Mail Bestellung: bestellung@platinumeurope.biz
Fax D: +49 69 9999 997 558 – Telefon D: +49 6151 2767 000 — Fax A: +43 1 2059 332 – Telefon A: +43 1 2059 331