

Gewichtsreduktion

(Therapie-Schema nach Dr. med. Heinz Lüscher / für Erwachsene mit 60 - 80 kg Körpergewicht / Dosierung pro Tag)

Dieses Schema ist als erste Annäherung zu verstehen. Es muss im Fachgespräch individuell an die Betroffenen und ihre Situation angepasst werden.

Entscheidend für den Erfolg ist die Reduktion der Kalorienzahl um einen Drittel. Essen Sie darum wesentlich mehr Salat und Gemüse!

Verzichten Sie nach 17 Uhr auf Kohlenhydrate und Früchte.

1. Monat	2. Monat	3. Monat	4. Monat	5. Monat	6. Monat	7. Monat	8. Monat	9. Monat	10. Monat	Hinweise zur Einnahme
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------	-----------------------

Grüner Kaffee-Extrakt mit Seealgen und L-Carnitin (z.B. Coffea Vida 2 x 1 Kapsel)

Jeweils 30 min **vor** den **Haupt**mahlzeiten

Maulbeerblatt-Extrakt: ca. 2000 mg (z.B. Morus Vida 3 x 1 Kapsel = 1800 mg)

Jeweils 30 min **vor** den Mahlzeiten

Neovital (2x 5 ml)

Ausserhalb d. Mahlzeiten mit 2 dl Wasser (z.B. 10 h und 16 h
OHNE Znüni/Zvieri)

Probiotika & evtl. Präbiotika (z.B. EM Multi ferment 20 ml und evtl. Probiotic Vida 3 g)

Morgens nüchtern; mindestens 15
(besser 30) min vor dem Frühstück

Aminosäuren aus Hülsenfrüchten: 4-6 g (z.B. Amino Vida 3 x 3-4 Presslinge)

Mit den Mahlzeiten

IHHT-Therapie

10 - 20 Mal; mindestens zwei Sitzungen pro Woche

vgl. www.wisemed.ch/ihht