

MEHR SAUERSTOFF FÜR IHREN
STOFFWECHSEL - FÜR MEHR ENERGIE
UND OPTIMALE FETTVERBRENNUNG

HERZLICH WILLKOMMEN
ZU IHRER CELL-O₂
STOFFWECHSELWOCHE

CELL-O₂
BREATHING ENERGY



Vorwort

In unserer modernen Lebensweise gibt es leider immer mehr Faktoren die zu einer Einschränkung unseres gesunden Stoffwechsels führen.

Mittlerweile ist es eigentlich bekannt das ein Übermaß an Kohlenhydraten und Zucker sehr wahrscheinlich zu einer Gewichtszunahme führt. Jedoch die dann am meist genutzte Alternative - „Eiweiß“ macht es nicht viel besser.

Die schnell verfügbaren Lebensmittel bestehen zum großen Teil aus einem „Zuviel“ von einfachen Kohlenhydraten die an Micronährstoffen stark reduziert sind. Diese dann in Kombination mit denaturierten Eiweißen und Transfetten (erhitzte oder denaturierte Industriefette) geben dem Körper alles was er zum DICK-werden und KRANK-sein braucht.

Es fehlt zudem an Enzymen und Fermentation - das sind die wichtigen Helfer ohne die unser Darm einfach nicht mehr richtig verdauen kann. Glyphosat und andere Pflanzenschutz-

gifte, sowie Schwermetalle tun Ihr bestes um diese Helfer kaputt zu machen und unser Darm hat keine Chance.

Entscheidend jedoch an allererster Stelle, bevor wir überhaupt an Nährstoffe denken, sind für unseren Stoffwechsel verantwortlich:

1. Sauerstoffverwertung in der Zelle

2. Leistung der Mitochondrien / Kraftwerke der Zellen

Ohne genügend O2 in der Zelle und mit zu wenig leistungsfähigen Kraftwerken können wir keine Fette verstoffwechseln, produzieren zu wenig ATP und sind somit eher müde. Wir bekommen leichter Krankheiten und neigen zur Gewichtszunahme mit allen negativen Folgen.

Hier sind auch die Gründe zu finden für diejenigen die trotz Sport und wenig Kalorien nicht mehr abnehmen. Dafür haben wir diese Stoffwechsel-Powerwoche entwickelt die bereits mit mehreren hunderten Probanden erfolgreich durchgeführt wurde.

Schon an dieser Stelle gratuliere ich Ihnen dafür, dass Sie sich zu dieser Woche entschieden haben!

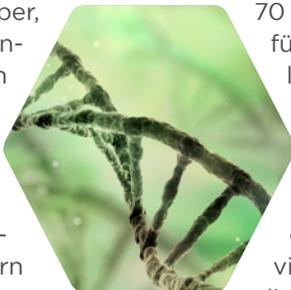
Die 8 Biohacks, die Sie erlernen, stehen für eine einfache Selbstoptimierung des Stoffwechsels. Das bedeutet für Sie einen großen Schritt in eine neue Welt der Ernährung und Fitness, die zu mehr Vitalität, Lebensqualität und einem Wohlfühlkörper führt.

Stoffwechselwoche - das neue Fasten !

Das Programm für die Woche ist so aufgestellt, dass Sie verschiedene Strategien und Biohacks lernen, die Ihre Stoffwechselhormone wieder in Schwung bringen und die Entschlackung des Körpers begünstigt wird.

Warum Stoffwechselwoche?

Der Stoffwechsel ist unser Motor, der unsere Zellen mit allem versorgt was sie benötigen, leitet Gifte und Schlacken aus dem Körper, baut überflüssige Pfunde ab und hinterlässt ein wunderbares Gefühl der Leichtigkeit. Ihr Stoffwechsel kann aber nur dann perfekt funktionieren, wenn Sie ihm das richtige Material dazu liefern und die nötigen Voraussetzungen dafür schaffen.



gende Fettverbrennung geführt und der Hormonhaushalt in Schwung gebracht.

70 - 80 % Fettverbrennung ist für uns Menschen die ideale Stoffwechsellage, die zu mehr Energie und natürlicherweise weniger Übergewicht führt. Das unterscheidet diese Woche und Empfehlungen von vielen anderen Diätformen, die hauptsächlich nur auf Gewichtsabnahme zielen.

Diese Woche zielt hauptsächlich darauf ab die Kraftwerke / Mitochondrien in den Zellen wieder fit zu machen und den Zellen mehr Sauerstoff zuzuführen. Somit wird der gesamte Organismus wieder in eine überwie-

Zudem bekommen Sie durch eine Erhöhung der stoffwechselrelevanten Hormone, vor allem dem Wachstumshormon HGH - Human Growth Hormon, ein deutlich besseres und jüngeres Körpergefühl.

Es gibt 2 Stufen der Stoffwechselwoche (siehe nächste Seite)



Stufen der Stoffwechselwoche

1. **Intensiv Woche** / 7 Tage Crash Fatburning Kur mit großem Gewichts-Fettverlust in kurzer Zeit
2. **Folgewochen oder auch Smart Wochen** / dauerhafter Reduktion von Fett und Übergewicht

Alle Rezepte sowie einen Übersichtsplan finden Sie ab Seite 18.

Einführung

Hier nachfolgend zunächst die 4 wichtigsten Biohacks für die Intensivwoche:

1. Biohack: CO₂ - Toleranz erhöhen - Atemtraining

Wenn wir eine normale Lungenfunktion haben und unser Blut gesunde Werte zeigt haben wir eine Sauerstoffsättigung von 98% in unserem Blut. Wir atmen 20,9% Sauerstoff ein und nutzen davon jedoch nur max. 30%. das heißt wir atmen 70% davon ungenutzt aus. Daher würde es nicht viel nutzen noch mehr Sauerstoff ins Blut zu bringen da dieses ja nicht viel mehr aufnehmen kann. Viel entscheidender ist die Frage - wie bekommen wir mehr O₂ in unsere Zellen?

Das ist in erster Linie von 2 Dingen abhängig:

1. Anzahl und Vitalität der Mitochondrien / Kraftwerke

2. Kohlendioxidgehalt in unseren Zellen und im Blut

Zu 1: Die Anzahl und Leistungsfähigkeit der Mitochondrien entscheidet darüber wieviel Sauerstoff verwertet werden kann und in Verbindung mit den Nährstoffen - wieviel Energie = ATP erzeugt wird.

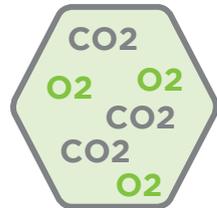
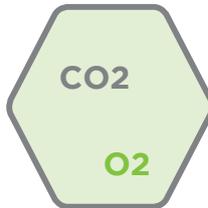
Wie Sie dieses verbessern erfahren Sie gleich im 2. Biohack.

Zu 2: Damit unser Hämoglobin das Sauerstoffmolekül in die Zelle abführt benötigt es im Gegenzug CO₂ !

Daraus resultiert:

Wenig CO₂ = wenig O₂ in der Zelle

Viel CO₂ = viel O₂ in der Zelle



Stressiges Atmen, zu schnelles Atmen, chronisches Hyperventilieren lässt uns zu oft viel CO₂ abatmen und dadurch bleibt zu wenig davon im Körper.

Machen Sie den Versuch - atmen Sie 30-60 Sekunden lang sehr schnell und intensiv ein und wieder aus - dann werden Sie feststellen das es Ihnen schwindelig wird. Das kommt von einer Unterversorgung von Sauerstoff im Gehirn da Sie dabei soviel CO₂ abatmen das bis zu 40 % weniger O₂ in das Gehirn kommt.

Die Kunst heißt also - weniger atmen, in das Zwerchfell atmen(unter dem Rippenbogen) und nur durch die Nase atmen, ein und aus !

Zur Übung nach dem Ausatmen ein paar Sekunden Pause machen um das CO₂ so lange als möglich zurück zu halten. Das ist natürlich nur möglich wenn Sie relativ gesund sind.

CO₂ Toleranz Test - oder auch Control-Pause

Sie atmen 3 - 5 Minuten entspannt im Sitzen nur durch die Nase ein und aus. Dann halten Sie sich die Nase nach dem Ausatmen zu und stoppen die Sekunden bis der Atemimpuls wieder kommt. Also bis sich die ersten Anzeichen von Stress durch Luftnot einstellen.

Die Wertung der Zeiten:

5 - 10 Sekunden - sehr starke Gesundheitseinschränkung, meist eine

chronische Krankheit aktiv. Hier kann keine Stoffwechselwoche empfohlen werden !

10 - 15 Sekunden - Stoffwechsel funktioniert nur auf absoluter Sparflamme, chronische Krankheit oder Entzündungsprozesse sind aktiv. Abnehmen fast nicht möglich.

15 - 20 Sekunden - immer noch stark eingeschränkt, Abnehmen schwierig, wenig Leistungsfähigkeit

20 - 30 Sekunden - eher Abwesenheit von Krankheit, jedoch langsamer Stoffwechsel, Durchschnitt

30 - 40 Sekunden - Abnehmen geht leichter, mehr Energie

40 - 50 Sekunden - Abnehmen geht prima, viel Energie, sehr gutes Immunsystem

60 - Sekunden - Top Gesundheit

Sie sollten die Stoffwechselwoche erst starten wenn Sie minimum 20 Sekunden oder mehr haben. Ab 30 - 40 Sekunden wäre es optimal.

Durch Atemübungen - die Ihnen Ihr Cell-O₂ Stoffwechseltrainer zeigt, können Sie diese Werte innerhalb kurzer Zeit verbessern.

Machen sie den Test so oft als möglich um zu sehen wie die Werte sind wenn Sie zum Beispiel in einer Stressbelas-

tung stehen. Durch dieses Atemanhalten lernen Sie sich besser zu entspannen. CO2 entspannt die ganze Gefäßmuskulatur und es findet eine bessere Durchblutung statt.

Nur durch die Nase atmen, auch beim Sport. Auch Nachts darauf achten dass keine Mundatmung stattfindet (zur Not mit Tape den Mund zu kleben)

Eine Steigerung findet statt indem man beim Gehen auch die Luft anhält und zum Beispiel 10 Schritte geht ohne zu atmen. Das kann man dann gezielt steigern.

Ihr Cell-O2 Stoffwechseltrainer zeigt Ihnen alle Atemübungen !



Für die dauerhaften Smart Wochen und um die Mitochondrien immer auf dem Top Level zu halten empfehlen wir Atemtraining 2 - 3 mal pro Woche.

2. Biohack: Zelltraining = Intermittierendes Hypoxie-Hyperoxie-training

Das ist ein Atemtraining an einem Gecko Höhentrainingsystem welches den Sauerstoffgehalt im Blut zuerst deutlich absenkt und dadurch einen Reiz- und Trainingseffekt auf die Mitochondrien auslöst. Es werden kontrollierte Atemphasen mit wenig Sauerstoff und abwechselnd mit viel Sauerstoff durchgeführt. Die Mitochondrien werden dadurch fitter, teilen sich mehr und stellen schneller auf die Fettverbrennung um indem sie wieder mehr Sauerstoff in sich aufnehmen können.

Das tolle daran - Sie atmen im Liegen über eine Atemmaske und können sich dabei tief entspannen. Für eine intensive Anregung der Fettverbrennung (nur für Gesunde) empfehlen wir bis zu 7 mal in der Stoffwechsel-Intensivwoche das durchzuführen.

Zudem erhöht sich dadurch in Verbindung mit den Atemübungen sehr deutlich die CO2 Toleranz.

Infos unter www.cell-o2.com oder www.cellgym.eu

3. Biohack: Intermittierendes Fasten und MCT Öle

Ideal für eine schnelle Gewichtsreduktion und Entschlackung und insgesamt eine der wichtigsten Strategien um dauerhaft Erfolg zu haben!

Man kann auch sagen: Die gesündeste und wissenschaftlich am besten abgesicherte Diät. Intervallfasten trägt dazu bei die Hormone zu optimieren, wie zum Beispiel die Ausschüttung des Wachstumshormons zu erhöhen und den Leptin - und Ghrelinspiegel für die Sättigung zu regulieren.

Vor allem verbessert Fasten die Insulinwirkung, besonders in einer Kombination mit körperlichem Training, oder mit Zelltraining wie in Biohack 2 beschrieben. Diese spezielle Form des Intervallfastens verbessert nachweislich den Stoffwechsel und erhöht die Fettverbrennung wie aus einer Studie des "American Journal of Clinical Nutrition" hervorgeht. Forschungen des „Intermountain Heart Institute“ konnten den mehrfachen Anstieg des Wachstumshormons belegen.

Autophagie als Jungbrunnen!

Intermittierendes Fasten stärkt die Autophagie - Abwehrsystem gegen Pathogene Keime sowie Recycling

von Zellabfällen und Aktivierung des Immunsystems

Wie geht das Ganze?

Sie essen nur an 8 Stunden am Tag und über die Nacht-Fastenphase 16 Stunden lang nichts. Ist das Abendessen beispielsweise um 19 Uhr, beginnt am nächsten Tag die erste Nahrungsaufnahme erst um 11 Uhr. Die Zeit vom Aufstehen bis 11 Uhr dürfen Sie mit Fett überstehen, am besten mit „Brain-Coffee“ oder „Kokoskick“ - auf keinen Fall mit Kohlenhydraten oder Proteinen. Da das MCT Öl im Coffee sehr leicht und schnell in der Leber zu Ketonkörpern umgebaut wird bleiben Sie dadurch dennoch in einem leichten Fastenzustand, jedoch mit wesentlich mehr Energie. Zudem kommt die Leber dadurch nicht in den Prozess der Gluconeogenese (Eiweißbausteine in Glucose umbauen). Sollten Sie unbedingt das Frühstück brauchen, können Sie auch ab 16 Uhr nichts mehr essen und dann morgens zwischen 7 und 8 Uhr frühstücken.

Einen höheren Anstieg an Wachstumshormonen erreicht man jedoch indem man abends eine proteinreiche Mahlzeit zuführt (Zero Kohlenhydrate!) in der Nacht wird dann das Hormon aufgebaut. Der verlängerte Fastenzustand am Morgen lässt die Produktion, über das Aufstehen hinaus, noch weiterlaufen.



hier
Abbildung
ÖL

MCT - nach dem Training: „BrainCoffee“ oder „Kokoskick“

Ideal in der intermittierenden Fasten Phase !



BrainCoffee

Beginnen Sie mit 1 TL Kokosöl und einem TL Butter auf ca. 150-200 ml Kaffee - am besten in einem kleinen Mixer oder mit einem Mixstab quirlen. Es entsteht eine leckere Crema und der Kaffee hat einen angenehmen Geschmack. Fühlen Sie sich damit wohl, erhöhen Sie auf jeweils 1 EL Kokosöl und 1 EL Butter. Bei Abneigungen gegenüber Butter oder für Veganer empfiehlt sich die doppelte Menge an Kokosöl zu verwenden.

Noch optimaler ist es, wenn Sie ein reines MCT-Öl nehmen anstatt Kokosöl und dieses mit Butter mischen. MCT-Öl wird vor allem aus Kokosfett und Palmkernöl gewonnen und besteht aus Capron-, Capryl-, Caprinsäure. Hauptbestandteil ist die 8-kettige Caprylsäure, die ohne den Umweg über Darm und Galle, direkt in der Leber zu Ketonen umgewandelt werden kann.

Auch hier bitte erstmal mit 1 TL starten, da der Magen sich daran gewöhnen muss!

Diese Ketone (Beta-Hydroxybutyrat und Acetoacetat) wiederum stehen unseren Zellen, vor allem den Gehirnzellen, sofort als Energielieferant zur Verfügung.

Diese Kombination gibt Ihren Mitochondrien die Möglichkeit viel Energie zu erzeugen und lässt Ihren Organismus in einer Art Fastenphase, jedoch mit erhöhter Fettverbrennung und viel Leistung für Ihr Gehirn.

Es gibt zwei Wege der Energiegewinnung (ATP-Gewinnung) im Körper: über den Glukose-Stoffwechsel und dem Fettstoffwechsel.

Glukose 36 ATP pro Molekül
Fettstoffwechsel und Ketone - 70 - 106 ATP pro Molekül

Das ist eine Energiegewinnung in den Mitochondrien, die um das 2 - 3-fache höher ist!

Interessantes zu Kokosöl/MCT-Öl

- erhöht die thermogene Wirkung um 50 - 100 %
- steigert den Stoffwechsel um fast 50 %
- Aktiviert BDNF Wachstumsfaktoren (Brain-derived-neutrophic-factors) im Gehirn, die wiederum Wachstum, Reparatur und Regeneration der Nervenzellen aktivieren, sowie den Sehnerv und die Netzhaut (Neurogenese) stimulieren.

Alternative: Kokoskick

Mischen Sie 1 EL Kokosöl mit 1 EL Kokosmuss und etwas MCT Öl zu einer Paste. Das können Sie zum Kaffee oder noch besser zu grünem /weißem Tee löffeln. Auch als Energiekick zwischen durch 1 - 2 TL löffeln.

Nach ca. 3-4 Stunden folgt die eigentlich erste Mahlzeit / Mittagessen als „Power-Smoothie“ (4. Biohack).

4. Biohack: Cellpure Stoffwechsellndrink + Omega 3 Öle

Cellpure ist ein hoch konzentriertes Nährstoffpulver - volle Mahlzeit mit maximal 400 Kalorien und einer Zuckerverwertung unter 4 Gramm, sowie lang anhaltender Sättigung. Cellpure schmeckt ohne künstliche Zusätze oder Zucker und ist zudem hoch an basischen Mineralien.

Eine Kombination aus:

1. vollständigen, veganen Aminosäuren, die für einen guten Stoffwechsel und konstruktiven Muskelaufbau, sowie dessen Erhalt, absolut notwendig sind.

Cellpure ist rein pflanzlich und wirkt daher entlastend und weniger übersäuernd. Das begünstigt vor allem auch die Fastenphasen.

2. Fermentierte Reiskleie und fermentierte Quinoasprossen - Zum Aufbau unseres kollagenen Gewebes ist die Kombination mit natürlichem Vitamin E (durch die fermentierte Reiskleie) und Vitamin C (Baobab) entscheidend wichtig.

Pro - und Präbiotika sowie Ballaststoffe dienen dem Darm zur Unterstützung einer guten Darmflora und damit einer top Verdauung.

3. Sangocoralle - Ionisiertes, pflanzliches Calcium, Magnesium, Kalium

und alle weiteren Mineralien sowie Spurenelemente sind im vollen Spektrum enthalten. Diese sorgen dafür, dass Nährstoffe gut in die Zellen gelangen und Abfallstoffe aus der Zelle ausgeschieden werden. Nahezu alle Stoffwechsellvorgänge in den Zellen benötigen viel Magnesium und Calcium.

4. Lecithine - Die Phospholipide in Cellpure in Kombination mit Omega 3 Fettsäuren und MCT-Ölen(diese werden bei der Zubereitung beige-mischt), garantieren einen gesunden Fettstoffwechsel.

Jede Zellmembran und Mitochondrienmembran besteht aus Lipiden - fetthaltigen Strukturen. Das Gehirn hat zum Beispiel eine Trockenmasse aus 60 % Fett.

Eine Kombination von Lecithin mit Omega 3 Fettsäuren wirkt wie ein Turbo für unsere Zellmembrane und unser Gehirn. Gerade die hochempfindlichen und leistungsstärksten Membrane, wie die Neuronen im Gehirn, leiten Reize viel schneller weiter und lassen somit einen energiereichen Stoffwechsel zu.

5. D-Ribose und Silicium - Eine Hauptrolle für den menschlichen Körper spielt das Mineral Silicium - Das Urmineral für Wachstum, Heilung und der wichtigste Bio-Regulator im Organismus.



Silicium ist im menschlichen Organismus für den Stoffwechsel des Bindegewebes, des Knorpels und der Knochen unverzichtbar. Eine gute Silicium Versorgung hat vielfältige positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Eine kontinuierlich ausreichende Aufnahme an Silicium kann eine verjüngende Wirkung auf den Körper erzielen. Bindegewebe und Sehnen werden straffer und gleichzeitig elastischer. Fingernägel und Haare bekommen eine bessere Struktur und das Knorpelgewebe wird regeneriert. In den Blutgefäßen unterstützt Silicium die Strukturbildung des Gewebes wesentlich und wirkt der Arteriosklerose-Entstehung entgegen.

D-Ribose ist eine Zuckerart die überall in unserem Körper sowie in pflanz-

lichen Zellen vorkommt. Er ist notwendig für die ATP Produktion – den wichtigsten Treibstoff für Energie in unseren Zellen. Durch die Zufuhr von D-Ribose beschleunigt sich die Regeneration nach dem Sport und der Energieabfall wird reduziert. Sie erhöht nicht den Blutzucker.

DIE WICHTIGSTEN BENEFITS

1. Cellpure lässt Sie in der Fettverbrennung sein
2. Cellpure versorgt den Körper mit vielen essentiellen Nährstoffen so das kein Mangel entsteht
3. Cellpure hat wenig Kalorien und liefert in der Kombi mit den Ölen eine große Menge Energie

Und hier die 3 Mischungen

Green - Vitality

Ist zu Beginn der Woche ideal da es lange satt hält und in Verbindung mit dem Weizengrasssaftpulver die Entschlackung sehr gut unterstützt. Weizengrasssaftpulver enthält mit das meiste Chlorophyll - sorgt für gute Sauerstoffaufnahme im Blut, eine Vielfalt von Enzymen, leicht verfügbaren Vitamine und Mineralien.

Empfehlung für Tag 1 - 3

Red - Vitality

Mit hoch konzentrierten roten und blauen Polyphenolen / Anthocyane, die den Darm und den antioxidativen Stoffwechsel stark unterstützen.

Willdblaubeeren, Willdpreiselbeeren aus Finnland, Schwarze und Rote Johannisbeeren, Himbeeren, und Acai aus Brasilien sind die Kraftpakete in Red Vitality

Empfehlung für Tag 4 - 7

Gold - Vitality

Der Stoffwechselfönig - ein konzentrierter natürlicher B-Komplex aus Quinoasprossen, Cucurminkonzentrat mit ätherischen Ölen sowie ein Sanddornextrakt aus Tibetischem Hochplateau - über 3000 m mit Sanddorn-Fruchtpulver und Omega 7 Öl - puschen den Stoffwechsel in seine Leistungsfähigkeit. Omega 7 Öl ist für einen gesunden Stoffwechsel mit das wichtigste Öl für alle Zellmembrane und den Schleimhäuten.

Empfehlung zur Abwechslung nach der Stoffwechselwoche mit Red und Green Vitality



5. Biohack - Loading Day

Wir starten die Stoffwechselwoche mit einem Tag im Überfluss, dem Loading Day !

Das heißt, hier sollten ca. 200 - 300 Kalorien mehr zugeführt werden als üblich und vor allem auch Kohlenhydrate aufgenommen werden. Natürlich sind komplexe Kohlenhydrate wie Vollkorn und Kartoffeln, sowie Vollreis, den denaturierten Kohlenhydraten wie Weißbrot usw. vorzuziehen.

Sie beginnen zum Beispiel mit einem Cellpure Frühstück (Rezept im Anhang)

Einzigste Bedingung - mehr Sport oder intensive Bewegung an diesem Tag wie Sie das sonst tun !

Es gibt 2 Mechanismen warum wir das tun:

1. Viele Menschen haben bereits durch eine Einschränkung / Reduktion in Ihrer Ernährung (vor allem durch Diäten) oder auch ständiges Low Carb, ihren Hormonspiegel nach unten gefahren. Vor allem das Hormon Leptin, welches für die Sättigung und für die Ausschüttung der Schilddrüsenhormone T3 und T4 zuständig ist. Es stimuliert also die fettverbrennenden Hormone. Ist der

Leptinspiegel hoch, ist folglich die Fettverbrennung hoch!

Durch den „Loading Day“ wird der Leptinspiegel nach oben gefahren - wichtig - Es geht nur mit einem hohen Kohlenhydratanteil !

2. Der direkt auf den “Loading Day” folgende Tag ist quasi ein “fast Fastentag”. Sie starten mit Intervallfasten (kein Frühstück, Verlängerung der Nachtfastenphase) - der wiederum alle positiven Effekte des Fastens in Gang setzt.



Die positiven Wirkungen des Intervallfastens erhöhen sich signifikant, wenn Sie in dieser Zeit auch einem intensiven Körpertraining nachgehen - dem HIIT (Hierzu später mehr)

An diesem ersten Tag ist natürlich noch keine Gewichtsabnahme oder höhere Fettverbrennung spürbar.

Wichtig! - An diesem Tag müssen Sie unbedingt mehr Sport machen oder sich bewegen, als Sie normalerweise tun.

Die Empfehlung: 2x8 min „Fat Burning Training - HIIT“



6. Biohack: Grüner / Weißer Tee / Zitronenwasser / Kurkuma Detox

Grüner Tee ist schon seit Jahrtausenden für seine gesundheitsfördernden Eigenschaften bekannt. Die enthaltenen Polyphenole wirken antioxidativ und öffnen die Zellen für einen super Stoffwechsellag! Er unterstützt vor allem das danach folgende“ high intensity interval training “- HIIT. Interessant ist auch, dass gerade Grüner Tee den BDNF-Wachstumsfaktor im Gehirn erhöht. Natürlich spielt die Qualität des Tees (und damit der höhere Polyphenolgehalt) eine große Rolle.

Zitronen- und Limettenwasser als Durstlöcher unterstützen den Fettstoffwechsel positiv.

7. Biohack: „High Intensity Interval Training“ - HIIT - Fettverbrennendes hochintensives Intervalltraining

Das Geheimnis: Diese kurzen, aufeinanderfolgenden Übungen trainieren nicht nur die Muskeln, sondern sorgen für eine große Sauerstoffschuld im Körper. Diese wiederum fördert die Fettverbrennung so stark, dass ein sogenannter “Nachbrenn-Effekt“ von bis zu 24 Stunden entsteht.

Im Studio zeigt Ihnen Ihr Trainer die besten Übungen !

Vorteil: 2 x 4 Minuten reichen schon aus. Diese Übungen können fast überall durchgeführt werden, ohne Gewichte oder Geräte. Bei täglicher

Durchführung stimulieren Sie auch damit die Neubildung von Nervenzellen im Gehirn.

Ganz Wichtig: Sie trainieren direkt morgens im Fastenzustand und nach Möglichkeit am späteren Nachmittag noch einmal und atmen nur durch die Nase ! (z.B. auf YouTube: „Jordan Yeoh - 3 min Fat Burning Workout“. Wichtig für alle Nichtsportler - Hier werden auch Übungen für Anfänger gezeigt).

8. Biohack: Kälte-Exposition

Stimulieren Sie Ihre Zellen und damit auch die Mitochondrien mit Kältereiz-

zen. Diese sorgen dafür, dass mehr weißes Speicherfettgewebe in wärmeerzeugendes „Braunes Fettgewebe“ umgewandelt wird. Babys haben zum Beispiel viel braunes Fettgewebe zum Schutz vor Kälte. Erwachsene haben davon nur noch wenig im Bereich des Nackens. Braunes Fett enthält viele Mitochondrien und kann schnell in Wärmeenergie umgewandelt werden und verbrennt somit das weiße Speicherfett gleich mit.

Sie starten mit 30 Sekunden eiskalter Dusche (nach dem Warmduschen) Die Betonung liegt auf Eiskalt! Im Trend liegen auch die Kältekammern mit bis zu 170 Grad minus für etwa 3 Minuten.

Wirkung von Kurkuma (Curcumin)

Kurkuma ist ein echtes Wunder der Natur. Die enthaltenen Nährstoffe haben eine besondere Wirkung auf unseren Organismus. Der Wirkstoff Curcumin ist wissenschaftlich gut untersucht worden. Curcumin wirkt anti-entzündlich, kollagenverjüngend, erhöht die Beta-Oxidation (Fettstoffwechsel in den Mitochondrien), verhindert den Einbau von Triglyceriden in den Zellen und damit deren Wachstum, also ein wahrer Fatburner.

Die Wirkung und Aufnahme von Kurkuma verstärkt sich in der Kombination mit Phospholipiden (Lecithin), Omega 3 Fettsäuren und Piperin (Wirkstoff in schwarzem Pfeffer)



Ein absolutes Biohack dazu - Resveratol ! Curcumin und Resveratol - die Stoffwechselhighlights. Beide zusammen wirken auf die Zellen wie eine Kalorienrestriktion

<http://www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=3381>

Vorbereitung und wichtiger Tipp bei Verdauungsproblemen und Leberstörungen :

Ihr Stoffwechseltrainer gibt Ihnen die Entscheidungshilfe

Unsere Leber ist das Stoffwechselorgan Nr. 1! Wenn hier Störungen vorliegen wirkt sich das auf den Darm und alle weiteren Organe aus. Um die Leber zu entlasten, den Darm anzuregen und zu entschlacken sowie die

Verdauung im Magen schon zu verbessern, empfehlen wir 1 Woche vor der Stoffwechselwoche jeden morgen auf nüchternen Magen ca. 300 - 400 ml Saft aus Staudensellerie (alternativ Salatgurke) mit etwas Apfel und Kräuter wie Korianderblatt / Petersilie zu trinken. Vormittags keine Eiweiße essen und zusätzlich Zitronenwasser zu trinken.

Das entlastet die Leber und den Darm und Sie können mit besseren Voraussetzungen in die Woche starten.

Ganz wichtig ist auch das, was Sie nicht dürfen: (von Tag 2 bis Tag 6)



- ➡ Keine Kohlenhydrate, außer Gemüse - auch keine Kartoffeln und gekochte Karotten.
- ➡ Kein Zucker in Form von Süßigkeiten - auch keine mit Zuckeraustauschstoffen.
- ➡ Keine Limonaden oder Fruchtsäfte - trinken Sie dafür reichlich Wasser und Tee. (1,5 - 2 Liter/Tag)
- ➡ Kein Obst, außer rosa Grapefruit und Beeren, Granatapfel im Winter und eher grüne Papaya
- ➡ Keine Backwaren, wie Brot - ebenso keine Kekse oder Knabbergebäck.
- ➡ Keine Fertignahrungsmittel und keine Tiefkühlprodukte.
- ➡ Kein normales Salz bzw. Kochsalz - nehmen Sie stattdessen Meersalz, Himalaya Salz etc.
- ➡ Alkohol ist ebenfalls tabu.

Einkaufsliste:

Sie brauchen für 1 Woche folgende Lebensmittel:

Intensivwoche:

- 7-8 Portionen Cellpure Stoffwechselfeldrink
- 1 MCT Öl 500 ml
- Alternativ 1 Glas organic Kokosöl Bio (500 - 900 ml), evtl. Kokosmuss
- 250 g Weide- oder Biobutter
- 2 l Mandelmilch, Mandel-Kokos-Milch und/ oder Hafermilch - je nach Geschmack (Bitte achten Sie besonders darauf, dass weder zusätzlich Zucker noch Sonnenblumenöl zugeführt sind!)
- 250 ml Leinöl oder Schmuggleröl von www.brunozimmer.de
- 1 frische Kurkuma-Wurzel - nur für Kurkuma Detox Tee

Für Sportler empfehlen wir essentielle Aminosäuren zuzuführen

Gemüse: Broccoli, Fenchel, Spinat, Kohlrabi, Mangold, Feldsalat, Rucola, Alfalfasprossen, Pak Choi, grüne Salate, Radicchio

Obst: rosa Grapefruit, im Sommer gemischte Beeren rot /blau, im Winter Granatapfel, Papaya mit wenig Reifegrad, Äpfel



Bitte achten Sie bei allen Zutaten auf gute Qualität, wir empfehlen bei Gemüse und Salaten Bio-Qualität.

Folgewochen - Smartwochen :

- Mandelmus (Bioladen, Reformhaus oder online)
- Kurkuma (Biogewürz)
- frische Ingwer-Wurzel
- Frischer, schwarzer Pfeffer (aus der Mühle)
- Sojasauce
- Ume Su (Bioladen oder online)
- Natives Olivenöl Extra
- Pro Tag ca. 500 g frisches, hauptsächlich grünes Gemüse - s.u.
- Buchweizen- oder Kamutnudeln, Süsskartoffeln
- 2 Portionen Frischfisch á 200 - 250g
- 1 - 2 Portionen Frischfleisch á 200 g Bio-Rind oder Bio-Huhn
Alternativ Vegan: Tempeh (fermentierte Sojabohnen), Lupinen

Tag 1 - Loading Day

Starten Sie den ersten Tag am besten an einem Sonntag.

Morgens:

1. Nach dem Aufstehen trinken Sie zuerst einen hochwertigen grünen oder weißen Tee - ca. 500 ml.

2. Danach geht es weiter mit 1 x 4 Minuten „Fat Loss Training“ für Anfänger / Für sportliche 2 x 4 Minuten.

3. Direkt nach dem Training kurz richtig warm und anschließend mindestens 1 Minute eiskalt duschen. Duschen Sie bitte so lange mit kaltem Wasser, bis Sie das Gefühl haben, dass es angenehm wird.

4. Darauf folgt die erste Mahlzeit: 1 Cellpure Green Vitality Power Smoothie (Rezept s. S. 22) oder Cellpure-Frühstück nach Rezept, alternativ mit Hafer- Buchweizenporridge

Mittagessen (13.00 bis 14:30 Uhr):

200 - 250 g Fisch (Biolachs oder Seeteufel), Bio-Huhn oder die vegane Variante mit 200 g Tempeh, Kartoffeln, Süsskartoffeln. Viel grünes Gemüse und einen grünen Salat mit Sprossen

Zwischen 16:30 Uhr und 18:30 Uhr:

2 x 4 Minuten „Fat Loss Training“

Abendessen (19.00 bis 20 Uhr):

1 Teller Tamut oder Buchweizennudeln mit Tomatensauce und viel grünem Salat / oder Gemüse

Fazit 1.Tag:

Das wichtigste am Loading-Day ist, dem Körper mit der hohen Kalorienzufuhr die Information für „Aufbau und Überfluss“ zu geben, damit das Leptin und die Schilddrüse stimuliert werden. Außerdem sollte das „Fat Loss Training“ 2 x durchgeführt werden, damit der Stoffwechsel gut angeregt wird und die hohe Kalorienzufuhr richtig verarbeiten kann.

Tag 2 - Fastentag

Morgens:

1. Nach dem Aufstehen: 500 - 700 ml grüner / weißer Tee oder „Kurkuma-De-tox-Tee“

2. Darauf 2 x 4 Minuten „Fat Loss Training“

3. Nach dem Training „Kälte - Exposition“, zwischendurch - Zitronenwasser

4. Danach dürfen Sie einen „BrainCoffee“ trinken oder Sie gönnen sich einen „Kokos-Kick“

Sie dürfen dann 3 Stunden nichts essen!

Dazwischen nur Tee oder Zitronen-Wasser trinken - zur Not sind 1 „BrainCoffee“ oder ein „Kokos-Kick“ erlaubt. Dies ist wichtig, damit Sie im Fastenmodus bleiben.

Mittagessen (12 Uhr bis 13 Uhr):

Cellpure Green Vitality Power Smoothie (Rezept s. S. 22) + 1/2 TL Kurkuma-Gewürz und Zimt + etwas schwarzen Pfeffer aus der Mühle.

Bitte schluckweise trinken, denn die Sättigung tritt erst nach ca. 20 Minuten ein. Idealerweise zwischen 15 und 18 Uhr ein Zelltraining nach Vorgabe des Cell-O2 Stoffwechseltrainer durchführen.

Abendessen (18 Uhr bis 19:30 Uhr):

Intensiv Woche:

250-350 ml Bio Gemüsebrühe mit 1 Esslöffel Olivenöl und 1 Esslöffel Weidebutter

Smart Woche:

Am ersten Fastentag sollten nicht so viele Proteine zugeführt werden, daher gibt es 2 Möglichkeiten:

1. Gemüsesuppe aus frischem Gemüse ca. 10 Minuten köcheln und mit Sojasauce abschmecken oder alternativ eine Bio Brühe mit heißem Wasser aufgießen. 1 Esslöffel CellAmin dazu einrühren + 1 Esslöffel Olivenöl und 1 Teelöffel Butter

2. Eine Packung Alfalfasprossen mit „Cellpure-Avocado-Dip“

Tag 3

Morgens:

1. 500 - 750 ml grüner / weißer Tee oder „Kurkuma-Detox-Tee“
2. Hierauf 2 x 4 Minuten „Fat Loss Training“. Getränk nach dem Training - Zitronen- oder Limettenwasser
3. Nach dem Training eine Kälte-Exposition - wieder etwas länger !
4. Danach „BrainCoffee“ oder „KokosKick“

Mittags:

3 - 4 Stunden später: Cellpure Green Vitality Power Smoothie (Rezept s. S. 22)

Zur Entlastung der Leber kann anstatt Pflanzendrink auch ein Saft aus Staudensellerie und Apfel genommen werden, als Topping 1 EL gemischte Nüsse wie Mandeln, Walnüsse, Hanfsamen, evtl. Kürbiskerne und Zimt. Bei der Zubereitung mit einem Mixer wäre auch ein TL frische Ingwerwurzel vorteilhaft.

Nachmittag (15 Uhr bis 19 Uhr):

Intensiv Woche:

1 Zelltraining am Gecko unter Anleitung und 1 - 2 mal 4 Minuten „Fat Loss Training“

Abendessen (19 Uhr - 20 Uhr):

Intensiv Woche:

250 ml Bio-Gemüsebrühe oder Brox Knochenbrühe (Huhn) angewärmt mit 1 Esslöffel Olivenöl und 1 Esslöffel Butter

Bei Sportlern die auch intensiv in der Woche trainieren empfehlen wir abends zusätzlich essentielle Aminosäuren zu nehmen, 5 - 10 Gramm je nach Körpergewicht und Muskelmasse

Smart Woche:

150 - 200 Gramm veganes Eiweiß, z.B. Tempeh oder Biotofu mit viel grünem Gemüse und Salat oder Alfalfasprossen. Das Gemüse mit Ume Su besprühen + 1 Esslöffel Olivenöl + 1 Esslöffel Butter

Alternativ: Gemüsesuppe mit Tofueinlage und etwas Alfalfasprossen als Salat mit Olivenöl und Ume Su.

Tag 4

Morgens:

1. 500 - 750 ml grüner / weißer Tee oder „Kurkuma-Detox-Tee“
2. Folgend 2 x 4 Minuten „Fat Loss Training“. Getränk nach dem Training - Zitronen- oder Limettenwasser
3. Wie gewohnt die Kältedusche - wieder etwas länger !
4. Anschließend „BrainCoffee“ oder „Kokoskick“

Mittags:

3- 4 Stunden später: Cellpure Green Vitality Power Smoothie (Rezept s. S. 22)

Nachmittag:

Intensiv Woche

1 Zelltraining am Gecko unter Anleitung
1 - 2 mal 4 Minuten „Fat Loss Training“

Zwischendurch:

Eine halbe rosa Grapefruit

Abendessen (19 Uhr - 20 Uhr):

Intensiv Woche

250 ml Brox Knochenbrühe angewärmt, aus Huhn mit 1 Esslöffel Olivenöl und 1 Esslöffel Butter

Bei Sportlern die auch intensiv in der Woche trainieren empfehlen wir abends zusätzlich essentielle Aminosäuren zu nehmen, 5 - 10 Gramm je nach Körpergewicht und Muskelmasse

Smart Woche:

Gemüsesuppe wie an Tag 1, jedoch mit 150 g Bio-Huhn oder: Sprossensalat und grünes Gemüse mit 150 gr. Bio-Huhn gebraten in Kokosfett oder Ghee

Alternativ Vegan:

150 gr. Tempeh mit Sprossensalat und grünem Gemüse

In die Suppe wie auch über das Gemüse 1 Esslöffel Olivenöl und 1 - 2 Teelöffel Butter

Tag 5

Morgens:

1. 500 - 750 ml grüner / weißer Tee oder "Kurkuma-Detox-Tee"
2. Folgend 3 x 4 Minuten "Fat Loss Training" Getränk nach dem Training - Zitronen - oder Limettenwasser
3. Wie gewohnt eine Kältedusche - aber wieder etwas länger !
4. Dann "BrainCoffee" oder "KokosKick"

Vormittags:

3- 4 Stunden später Cellpure Red Power Smoothie (Rezept s. S. 22)

Mittag:

3-4 Stunden danach: Eine halbe rosa Grapefruit

Nachmittag:

Intensiv Woche:

1 Zelltraining am Gecko unter Anleitung
1 - 2 mal 4 Minuten "Fat Loss Training"

Abendessen:

Intensiv Woche:

250 ml Bio-Gemüse oder Brox Knochenbrühe (Huhn) mit 1 Esslöffel Olivenöl / MCT Öl und 1 - 2 Esslöffel Butter

Für intensive Sportler : 5 - 10 gramm essentielle Aminosäuren (als Kapseln ca 10 min vor der Brühe)

Smart Woche:

Sprossensalat und grünes Gemüse mit Ume Su + 200 - 250 gr. Gramm Biolachsfilet (nur angebraten oder sanft gedünstet auf Gemüse)

Oder: 100-150 gr. frischen Burrata / Ricotta oder Büffelmozzarella mit 1 Esslöffel Olivenöl + 1 Esslöffel Leinöl + Balsamico und halbgetrocknete Tomaten, sowie viel Basilikum

Oder: Vegane Variante: 150 Gramm Tempé leicht angebraten mit etwas veganer Mayonnaise, Sprossensalat und grünem Gemüse

Tag 6

Morgens:

1. wie gewohnt, 500 - 750 ml grüner / weißer Tee oder "Kurkuma-Detox-Tee"
2. Danach 3 x 4 Minuten „Fat Loss Training“ Getränk nach dem Training - Zitronen- oder Limettenwasser
3. Nach dem Warmduschen wieder mit der Kälteexposition abschließen
4. „BrainCoffee“ oder „KokosKick“

Mittags:

3 - 4 Stunden später Cellpure Red Vitality Power Smoothie (Rezept s. S. 22)

Für zwischendurch:

1 rosa Grapefruit

Nachmittag:

Intensiv Woche

1. Zelltraining am Gecko unter Anleitung
2. 1 - 2 mal 4 Minuten „Fat Loss Training“

Abendessen:

Intensiv Woche :

250 ml Bio-Gemüse oder Brox Knochenbrühe (Huhn) mit 1 Esslöffel Olivenöl / MCT Öl und 1 - 2 Esslöffel Butter

Für intensive Sportler : 5 - 8 gramm essentielle Aminosäuren (als Kapseln ca 10 min vor der Brühe)

Smart Woche:

Gemüsesuppe wie an Tag 1, aber mit 200 Gramm Bio-Huhn mit köcheln

Oder: Sprossensalat und grünes Gemüse mit Ume Su + 250 Gramm Biolachsfilet - etwas angebraten oder sanft gedünstet auf Gemüse

Oder: 100-150 Gramm frischen Burrata / Ricotta oder Büffelmozzarella mit 1 Esslöffel Olivenöl + 1 Esslöffel Leinöl + Balsamico und halbgetrocknete Tomaten, sowie viel Basilikum, 1 Esslöffel Nusskernmischung

Tag 7

Morgens:

1. 500 - 750 ml grüner / weißer Tee oder „Kurkuma-Detox-Tee“
2. 3 x 4 Minuten „Fat Loss Training“, Getränk nach dem Training - Limetten- oder Zitronenwasser
3. Danach Heiß- und Kältedusche
4. Wie gewünscht „BrainCoffee“ oder „KokosKick“

Mittags:

Nach 3- 4 Stunden: Cellpure Red Vitality Power Smoothie (Rezept s. S. 22)

Für zwischendurch:

3-4 Stunden später: 1 rosa Grapefruit

Nachmittag:

Intensivwoche

Zelltraining am Gecko unter Anleitung, 1 - 2 mal 4 Minuten „Fat Loss Training“

Abendessen:

Intensiv Woche:

Gemüsesuppe aus frischem Gemüse ca. 10 Minuten köcheln und mit Sojasauce abschmecken und ca. 150 - 200 gr. Biohuhn mit köcheln / alternativ zu Huhn - Biolachs oder Tempeh leicht gedünstet

Alternativ - Sprossensalat mit grünem Gemüse und ca 150 - 200 gr Biohuhn

Smart Woche:

Sprossensalat mit grünem Gemüse und 250 gr. Seeteufel / Steinbutt / Biolachs frisch

Oder: Vegan: 150 Gramm Tempeh, leicht angebraten mit etwas veganer Mayonnaise, Sprossensalat und grünem Gemüse

Sie dürfen sich an diesem Abend 1 Glas Rotwein gönnen, nur bitte erst gut 30 Minuten nach dem Essen.

Tag 8 - Overload Tag Fortsetzung 1. Woche

Sie haben es geschafft!

Nun dürfen Sie wieder 1 Tag gut frühstücken und viele Kohlenhydrate zuführen, jedoch an diesem Tag wesentlich weniger Fett. Folglich kein „BrainCoffee“ oder „KokosKick“, aber mehr von Omega 3 Fetten.

Morgens:

1. 500 - 750 ml grüner / weißer Tee oder „Kurkuma-Detox-Tee“
2. 2 x 4 Minuten „Fat Loss Training“; Getränk nach dem Training - Limetten- oder Zitronenwasser
3. Danach Heiß- und Kältedusche - das sollten Sie ab sofort immer beibehalten!
4. Frühstück Cellpure Power Müsli: 2 gehäufte Esslöffel Cellpure + Hafer - , Buchweizenporridge mit Mandel - oder Hafermilch zubereitet 1 Teelöffel Mandelmus, frische Erdbeeren oder Blaubeeren , 1 getrocknete Aprikose , 1 Esslöffel Mandeln - , Walnüsse - , Kürbiskerne , als Topping 1 Eßlöffel Bio-joghurt Natur / Vegan; Abschließend eine halbe Rosa Grapefruit

Alternativ: 1 Avocado, 2 Spiegel- oder Rühreier, etwas Sprossen und rosa Grapefruit oder relativ grüne Papaya

Mittagessen:

Ganz nach Ihrem Gusto! Nur möglichst keine denaturierten Kohlenhydrate, wie Weißbrot oder weißen Reis

Abendessen:

200- 250 gr. Biolachs / Seeteufel / Steinbuttfilet mit Süßkartoffel und viel grünem Salat / Gemüse

Oder: 1 Teller Buchweizen-, Kamutnudeln mit Tomatensauce und viel grünem Salat / Gemüse

Basisrezepte Power-Smoothie

Hier finden sie die Basisrezepte für die Power-Drinks die Sie für die Tagespläne benötigen.

Cellpure Frühstück

- 2 gehäuften EL Cellpure
- 150 ml Pflanzenmilch (Hafer-, Mandel- oder Reismilch)
- 1 EL Mandeln (über Nacht einweichen)
- 1-2 EL MCT-oder Kokosöl
- 1 EL Leinöl, Kokosöl und 1 TL Mandelmus

Einweichwasser von Mandeln weg gießen und in einem Sieb abspülen. Danach mit dem Öl/Mandelmus im Mixer zu einem cremigen Brei mixen.

- 1 Apfel gerieben
- 1 TL geschälte Hanfsamen oder Kaako Nibs

Cellpure Brei mit dem geriebenen Apfel vermischen und mit den Hanfsamen/Kakao Nibs garnieren und genießen.



Cellpure Green Vitality Power Smoothie

- 2 gehäuften EL Cellpure Green
- 200 ml Mandelmilch
- etwas stilles Wasser
- 1-2 EL MCT-oder Kokosöl
- 1 Teelöffel Omega 3 Öl (Leinöl/ Hanföl / Schmuggleröl)

Cellpure Red Vitality Power Smoothie

- 2 gehäufte Esslöffel Cellpure
- 200 ml Mandel-Kokosmilch oder Haferdrink
- als Topping 1 Esslöffel Hanfsamen, Mandeln, Walnüsse, Kürbiskerne
- 1 Stück Apfel und Zimt
- eine Handvoll rote Beeren gemischt, frisch oder tiefgefroren
- 2 Esslöffel MCT Öl und 1 Teelöffel Omega 3 -Öl (Leinöl/ Schmuggleröl)

Die erste Woche ist geschafft!

Nach erfolgreicher Stoffwechselwoche sind Ihre Zellen durchgeputzt und bereit für einen Neustart!

Vor allem Ihre Insulinsensitivität hat sich ganz neu eingestellt - was zu einem konstanten und hohen Energielevel führt.

Den 8. Tag beginnen Sie wieder mit einem „Loading Day“ und Kohlenhydraten - So verwandeln Sie Ihren Körper in eine fettverbrennende Maschine! Starten Sie nun eine weitere Woche oder behalten Sie gleich diesen Rhythmus bei mit dem Smart Programm für weitere 4 Wochen.

Sie werden sehen und spüren, wie viel neue Lebensenergie und Leistungskraft Sie erhalten. Es spricht grundsätzlich auch nichts dagegen diese Form der Ernährung dauerhaft durchzuführen.

Herzlichen Glückwunsch!

Sie haben jetzt Ihren Stoffwechsel schon wesentlich besser eingestellt.

Wie fühlt es sich an? Damit sich das stabilisiert, empfehlen wir mindestens gleich noch eine 2. Woche dran zu hängen damit die Stimulation und somit die Regeneration des gesamten Organismus weiterläuft.

Ideal wären sogar 4 Wochen. In diesem Zeitraum stabilisiert sich der Stoffwechsel auf die Fettverbrennung.

Wenn Ihr Stoffwechsel aktiv auf Fettverbrennung, also mehr auf Ketonkörpern läuft, können Sie gut 1-mal unter der Woche oder am Wochenende das Abendessen auch mit Kohlenhydraten ausstatten. Gönnen Sie sich doch einen genussvollen Overload-Abend mit Ihrer Familie und Freunden!

Machen Sie Ihren Stoffwechsel zu einem Hybridstoffwechsel !

Sie können ab jetzt flexibel spielen, sodass Sie auch mal ein Frühstück zu sich nehmen können und dafür ein Abendessen weglassen - oder frei gewählte Tage nur mit Cellpure gestalten. Sollten Sie an einem Tag merken, dass Sie einfach zu viel und/oder das falsche gegessen haben, starten Sie den nächsten Tag einfach wieder mit intermittierendem Fasten, BrainCoffe und Cellpure. Somit können Sie jede Ernährungssünde wieder ausgleichen.

Wir wünschen Ihnen einen gesunden Stoffwechsel und zugleich ein energiereiches und genussvolles Leben.

Im Anhang erhalten Sie, neben den Rezepten, alle relevante Studien und weiterführende Informationen zu den einzelnen Biohacks.

Anhang

Cellpure-Avocado-Dip:

Zutaten: 1 mittlere Avocado ● ca. 50 ml Mandelmilch ● 1 Esslöffel Cellpure Green Power ● 1 Esslöffel Olivenöl ● 1 Teelöffel Balsamico ● Kräutersalz, etwas Wasser

Zubereitung: Alles zusammen in einem Mixer zu einer cremigen Konsistenz verquirlen

Kurkuma-Detox-Tee:

Zutaten: 1 Liter Wasser ● 1 kleine frische Kurkuma-Wurzel (Größe eines halben Daumens) ● 1 Stück frischer Ingwer (Größe eines halben Daumens) ● 4 Kardamom Samen ● Frischer Pfeffer (aus der Mühle) ● Zimt ● Prise Cayennepfeffer

Zubereitung: Kurkuma und Ingwer fein reiben, mit den zerstoßenen Kardamom Samen, dem Pfeffer (drei Drehungen aus der Pfeffer Mühle) etwas Zimt und einer Prise Cayennepfeffer in einem Liter Wasser zum Kochen bringen.

Auf niedrigerer Temperatur für 4-5 Minuten leicht köcheln. Absieben und genießen.

Limetten - oder Zitronenwasser:

Zubereitung: Nehmen Sie den Saft aus 1 - 2 Limetten/Zitronen auf 1 Liter stilles oder auch Mineralwasser

Gemüsesuppe pur oder mit Bio-Huhn:

Zutaten für 2 Personen: 2 Bio-Hähnchenschenkel ● 2 Lorbeerblätter ● 2 Pimentkörner (nicht zwingend)

Zutaten Rezept ohne Huhn: 1-2 Teelöffel Ghee (Butterschmalz) ● 1 gestr. Teelöffel Meersalz ● Etwas Ingwer nach Geschmack ● 1 Petersilienwurzel ● 2 Möhren ● Staudensellerie ● 1 Stange Lauch (nach Geschmack) ● 1 Fenchel ● 1 Zucchini ● 1-2 Teelöffel Gemüse- oder Hühnerbrühe ● 1-2 Teelöffel Genmai Miso Würzpaste (Arche Naturküche) ● Kurkuma gemahlen ● Bunter Pfeffer ● Shoyu oder Tamari bio (Arche Naturküche)

Zubereitung: Die 2 Hähnchenschenkel waschen und in einen Topf mit Lorbeerblätter, Pimentkörner und Salz legen. Dann mit Wasser auffüllen, bis die Schenkel bedeckt sind.

Nun den Topf mit geschlossenem Deckel zum Kochen bringen.

Dann sanft die Schenkel ca. 1,5 Stunden kochen.

In der Zwischenzeit den Ingwer schälen und klein hacken oder reiben.

Das Gemüse schälen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Kochplatte ausschalten und die Schenkel aus dem Topf nehmen, sowie auch die Lorbeerblätter und evtl. die Pimentkörner entfernen.

Das Fleisch von den Knochen lösen und in kleine Stücke schneiden. Beiseite stellen.

Die Brühe erneut auf niedriger Stufe zum Kochen bringen.

In einer hohen Pfanne oder Wok das Ghee erhitzen und den Ingwer andünsten.

Dann das Gemüse (mit den Möhren beginnen) nach und nach in die Pfanne geben und bei schwacher Hitze mit geschlossenem Deckel bissfest

dünsten. Mit Kurkuma bestäuben.

Die Gemüse- oder Hühnerbrühe mit der Genmai Miso Würzpaste in eine hohe Schüssel geben und mit ca. 500 ml heißem Wasser auflösen. Zur Hühnerbrühe geben. Dann das Gemüse und zum Schluss das Fleisch in den Topf geben und vorsichtig umrühren. Mit gemahlenem Pfeffer und Shoyu abschmecken.

Nach Geschmack kann die Suppe beispielsweise mit Alfalfa-Sprossen als Topping serviert werden.

Guten Appetit!



Quellen:

Grüner Tee stärkt Neurone im Gehirn

Green tea catechins potentiate the neurotrophic action of brain-derived neurotrophic factor: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24508265>

HIIT und Fettverlust

High-Intensity Intermittent Exercise and Fat Loss <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2991639/>

HIIT erhöht Fett- und Kohlenhydratstoffwechsellkapazitäten im menschlichen Skelettmuskel

Extremely short duration high intensity interval training substantially improves insulin action in young healthy males https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=Guppy%20FM%5bAuthor%5d&cauthor=true&cauthor_uid=19175906

Der Effekt einer kalten Dusche auf die Gesundheit

The Effect of Cold Showering on Health and Work <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0161749>

Einfluss der Energieaufnahme durch die Nahrung auf die Gesundheit

Energy intake, meal frequency, and health <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16011467>

Vorteilhafte Effekte der intermittierenden Fasten- und Kalorienbeschränkung auf das Herz-Kreislauf-System

Beneficial effects of intermittent fasting and caloric restriction on the cardiovascular and cerebrovascular systems. <http://www.jnutbio.com/article/S0955-2863%2804%2900261-X/fulltext>

Diätetische Omega-3-Fettsäuren normalisieren BDNF-Spiegel und reduzieren oxidative Schäden

Dietary omega-3 fatty acids normalize BDNF levels and reduce oxidative damage <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15672635>

Fasten: intermittierende Ernährungsform scheint Diabetes zu heilen: Periodische

Fastenzyklen programmieren Pankreaszellen um und stellen die Insulinproduktion wieder her

University of Southern California, Fasting-mimicking diet may reverse diabetes: Periodic cycles of fasting reprogram pancreatic cells and restore insulin production <https://www.sciencedaily.com/releases/2017/02/170223124259.htm>

DHA: Ein alter Nährstoff für das modern, menschliche Gehirn

Docosahexaenoic Acid (DHA): An Ancient Nutrient for the Modern Human Brain <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3257695/>

Kurkuma- Curcumin hat Potenzial bei der Behandlung von verschiedenen chronischen Krankheiten

American Botanical Council "Curcumin Exhibits Potential in the Treatment of Various Chronic Diseases" <http://cms.herbalgram.org/herbclip/449/021237-449.html?ts=1492622660&signature=2fd4c0afdf7f6cc18a05bd11394fd13c>

Mögliche therapeutische Wirkungen von Curcumin, dem entzündungshemmenden Mittel gegen neurodegenerative, kardiovaskuläre, Lungen-, Stoffwechsel-, Autoimmun- und neoplastische Krankheiten

Bharat BA et al., Potential Therapeutic Effects of Curcumin, the Anti-inflammatory Agent, Against Neurodegenerative, Cardiovascular, Pulmonary, Metabolic, Autoimmune and Neoplastic Diseases, Juli 2008, Int J Biochem Cell Biol. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2637808/>

Resveratrol - Schlüssel für ein langes Leben?

<http://www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=3381>
Alle Infos zu Resveratrol: www.resveratrol.de

Platz für Firmenstempel / Kontaktdaten

