



Ratschläge bei

Verstopfung

Aufgrund des geringeren Speisebrei-Volumens kann es zu Verstopfung kommen, wenn Sie nicht genügend Ballaststoffe zu sich nehmen. Essen Sie mehr Gemüse aus Liste 1 und trinken Sie viel Wasser (mind. 2 Liter). Sie können auch Mineralwasser trinken, das viel Magnesium enthält. Sollte das Problem anhalten, oder ist dies bei Ihnen schon häufiger aufgetreten, fragen Sie bitte Ihren Arzt um Rat.

Durchfall

Durchfall ist im Allgemeinen die Folge einer Ernährungsumstellung oder des übermäßigen Verzehrs von Gemüse, was von Personen mit empfindlichem Darm nicht vertragen wird. Manchmal kann er auch die Folge einer Laktoseunverträglichkeit oder, in seltenen Fällen, einer Unverträglichkeit von Milcheiweiß sein, die sich durch eine Beschleunigung der Verdauung äußert. Sollten die Symptome anhalten, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.

Heißhunger

Dank der Ketone verschwindet das Hungergefühl innerhalb von 3 Tagen. Wenn Sie von den Diätvorgaben abweichen, tritt der Hunger erneut auf. Halten Sie sich streng an die Ratschläge Ihres Arztes und lassen Sie keine Mahlzeit aus. Es kann vorkommen, dass Sie Appetit haben (was nicht dasselbe ist wie Hunger). In diesem Fall sollten Sie einfach mehr Gemüse aus Liste 1 essen, ein großes Glas Wasser trinken oder ein zusätzliches proteinreiches-kohlenhydratarmes Produkt zu sich nehmen.

Kopfschmerzen

Selten können während der ersten Tage Kopfschmerzen, bisweilen begleitet von Übelkeit, auftreten. Achten Sie darauf, Ihr Essen gut zu salzen und ausreichend zu trinken.

Mundgeruch

Schlechter Atem, manchmal kaum merklich, ist physiologisch bedingt und wird dadurch verursacht, dass der Organismus bei einer proteinreichen Ernährung Ketone produziert. Das Vorhandensein von Azeton ist ein Anzeichen dafür, dass Phase 1 strikt eingehalten wird. Wenn es für Sie störend wird, können Sie ein (zuckerfreies) Mundspray verwenden.

Prämenstruelles Syndrom

Durch die Einlagerung von Wasser im Zeitraum vor der Periode kann es bei einigen Frauen vorkommen, dass der Gewichtsverlust nicht sofort ersichtlich ist.

Zyklusstörungen

Fett trägt zum hormonellen Gleichgewicht der Frau bei. Durch den Fettabbau kann es vorübergehend zu Schwankungen im Menstruationszyklus kommen.

Schwindelgefühl, Müdigkeit, Krämpfe

Diese Symptome sind im Allgemeinen Anzeichen für einen Mangel an Salz, Kalium oder Magnesium. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über mögliche Probleme. Er ist speziell für diese Methode geschult und wird Ihnen anhand Ihrer Schilderungen entsprechende Ratschläge und Hinweise geben.

01

Phase 1
Proteinreiche
Ernährung



Phase I / Proteinreiche Ernährung



METHODE ZUR GEWICHTSREDUZIERUNG UNTER MEDIZINISCHER AUFSICHT

DIE PROTEINREICHE ERNÄHRUNG GEWÄHRLEISTET:

Einen deutlichen Gewichtsverlust, und zwar hauptsächlich an den **Fettdepots**.

Die Aufrechterhaltung der **Magermasse** (Muskeln, Knochen, Herz...) durch die Zufuhr von Proteinen mit hoher biologischer Wertigkeit und von essentiellen Vitalstoffen.

Eine medizinische Überwachung ist unerlässlich: Sie ist ein wichtiger Faktor für den langfristigen Erfolg (vor Beginn der Diät ist die Erstellung einer Stoffwechselfbilanz zu empfehlen).

Die Proteinaufnahme muss durch mindestens vier proteinreiche-kohlenhydratarme Produkte täglich abgedeckt werden. Diese Produkte sind mit **Vitaminen, Mineralien** und mehrfach ungesättigten Fettsäuren **angereichert**.

Während dieser Phase können Sie Sport treiben und Ihre übliche körperliche Tätigkeit beibehalten, zu hohe Belastungen sollten jedoch vermieden werden.

Wenn Sie ein Programm zum körperlichen Training beginnen wollen, empfehlen wir Ihnen, langsam und in Ihrem eigenen Rhythmus damit anzufangen.

- ▶ Einfach und leicht einzuhalten der ideale Start für einen deutlichen Gewichtsverlust.
- ▶ Die unbedingt erforderliche medizinische Überwachung gewährleistet dabei den langfristigen Erfolg.
- ▶ Das Ergebnis ist garantiert schnell sichtbar. Innerhalb von wenigen Tagen können Sie mit einer deutlichen Gewichtsabnahme rechnen.
- ▶ Mehr Dynamik, glattere Haut und leichtere Verdauung dank der kombinierten Wirkung einer optimalen Versorgung mit Aminosäuren, Vitaminen und Spurenelementen.

Proteinreiche Ernährung



Selektive Ernährung



Progressive Ernährung



Ausgewogene Ernährung



Eurodiet-Methode & Produkte entwickelt durch Protein System SA

www.eurodiet.com

www.eurodiet.com

Die Eurodiet-Methode: ein auf Sie abgestimmtes Programm in 4 Phasen



Ihr Tag in der I. Phase

Frühstück:

1 proteinreiches Produkt

(Süßspeise, warmes oder kaltes Getränk, Omelette, Crêpe...)

+ 1 ungesüßtes Getränk

Mittagessen:

1 proteinreiches Produkt

(Süßspeise, warmes oder kaltes Getränk, Omelette, Crêpe...)

+ Erlaubte Gemüse

Zwischenmahlzeit:

1 proteinreiches Produkt

(Getränk, Riegel, Brownie, Muffin, Kekse...)

Abendessen:

1 proteinreiches Produkt

(Süßspeise, warmes oder kaltes Getränk, Omelette, Crêpe...)

+ Gemüse von Liste 1

Je nach Ihrer Größe und Ihrem Gewicht kann Ihnen Ihr Arzt zusätzlich 1 oder 2 proteinreiche Produkte über den Tag verteilt empfehlen. Verringern Sie die empfohlene Menge auf keinen Fall, denn dies könnte zu Ermüdung, Unwohlsein und dem Verlust von Magermasse führen und die Gewichtsreduktion verlangsamen.



Anwendungshinweise

Tägliches Dressing

- Salz, Pfeffer, alle Gewürze, Kräuter und Würzmittel.
- Salatsauce: Salz, Pfeffer, Essig + Zitronensaft (1 Esslöffel), scharfer Senf (1 Teelöffel), Oliven- und/oder Rapsöl (1 bis 2 Esslöffel).

Zubereitung von Gemüse:

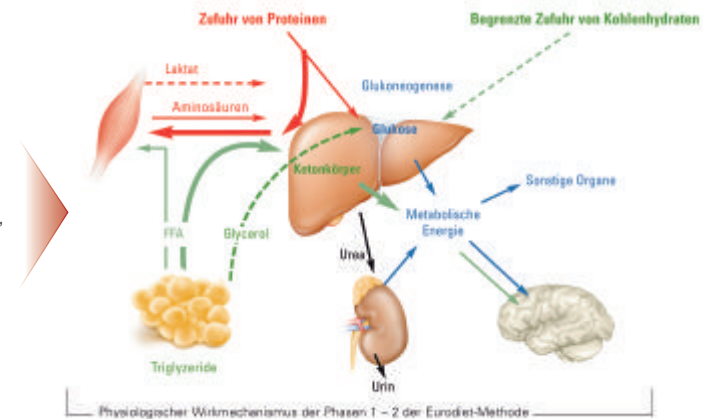
Gemüse kann (ohne Zugabe von Fett) auf folgende Arten zubereitet werden:

- Roh (Rettich oder Staudensellerie, nur mit Salz gewürzt).
- Als gemischter Salat (Endivien, Tomaten, Blumenkohl, Brunnenkresse + Gewürze).
- Gekocht (in Wasser, im Dampfkochtopf, gedämpft oder als Eintopf).

Achtung: Salz ist wichtig, achten Sie darauf, das Gemüse gut zu salzen.

Gemüse, das weder in Liste 1 noch in Liste 2 aufgeführt ist, ist streng verboten (wie beispielsweise Karotten, Rüben, Artischocken, Mais, ...). Zwiebeln, Knoblauch und Schalotten dürfen nicht frisch verzehrt werden, können jedoch als Pulver (dehydriert) verwendet werden.

Alle Nahrungsmittel oder Getränke, die nicht oben angeführt sind, sind streng verboten. Eine von diesen Vorgaben abweichende Ernährung bremsen den Gewichtsverlust. Der Organismus braucht etwa 2 bis 3 Tage, um Ketone zu produzieren, die durch ihre hungerstillende und euphorisierende Wirkung das Durchhalten in dieser Phase erleichtert.



So wählen Sie Gemüse und Rohkost aus. Frisch oder tiefgekühlt

Das Gemüse aus Liste 1 enthält weniger als 3,5 g Zucker je 100 g und kann daher ohne Einschränkung verzehrt werden, allerdings in vernünftigen Mengen. Das Gemüse aus Liste 2 enthält dagegen zwischen 4 und 6 g Zucker je 100 g und ist nur auf Anraten Ihres Arztes erlaubt.

Liste 1

Verzehr nach Belieben, jedoch in Maßen. Bringen Sie Abwechslung in Ihren Gemüse-Speiseplan!

- | | |
|------------------|-----------------|
| Spargel, | Endivien, |
| Auberginen, | Spinat, |
| Brokkoli, | Fenchel, |
| Staudensellerie, | Sauerampfer, |
| Pilze, | Grüne Paprika, |
| Grünkohl, | Brunnenkresse, |
| Chinakohl, | Portulak, |
| Blumenkohl, | Rettich, |
| Gurken, | Grüner Salat, |
| Gewürzgurken, | Sojasprossen, |
| Zucchini, | Spitzkohl; |
| Radischen, | Bambussprossen; |
| Feldsalat, | Chicorée; |
| Kresse, | Wirsing |

Liste 2

Nach Empfehlung des Arztes.

- | | |
|---------------------|-----------------|
| Mangold, | Kürbis, |
| Gemüseartischocken, | Lauch, |
| Rotkohl, | Löwenzahn, |
| Rosenkohl, | Schwarzwurzeln, |
| Grüne Bohnen, | Tomaten, |
| Weiße Rüben, | Paprika. |



Erlaubte Getränke mindestens 1,5 bis 2 Liter

- Stilles oder kohlenstoffhaltiges Mineralwasser (z.B. Sprudel)
- Grüner Tee oder schwarzer Tee, nicht all zu stark durchziehen lassen.
- Koffeinfreier oder nicht allzu starker Bohnenkaffee.
- Kräuter- oder Früchtetee.

Alle Getränke sollten ohne Zucker getrunken werden. Sie dürfen Süßstoff verwenden, bis Sie sich den süßen Geschmack abgewöhnt haben.