

Jetzt schneller zur Wunschfigur durch proteinmodifiziertes Fasten

Fasten ist voll im Trend. Fastenkuren kosten in speziellen Kliniken schnell mehrere Tausend Euro. Fasten bedeutet einen freiwilligen, zeitlich begrenzten Verzicht auf die Zufuhr von Nahrung und energiereichen Getränken. Die verschiedenen Formen des Fastens reichen von Nulldiät über Heilfasten, bei dem verschiedene Methoden wie Fasten mit Molke und Saffasten zu unterscheiden sind, bis hin zu modifiziertem Fasten, das auch als proteinmodifiziertes Fasten bekannt ist.



Beim Fasten schaltet der Körper auf seinen sogenannten Notstoffwechsel um, das heißt, er greift auf die körpereigenen Reserven zurück. Nach ca. einem Tag sind die Kohlenhydratreserven bereits erschöpft. Danach greift der Körper aber nicht nur auf die Fettreserven zurück, wie man es sich wünschen würde, sondern auch auf seine Eiweißreserven, in Form der Muskulatur. Dadurch sinkt auch der Grundumsatz des Körpers,

was einen Jo Jo Effekt wahrscheinlich macht.

Anders ist es bei dem sogenannten Proteinmodifizierten Fasten. Hier wird der Körper während der Fastenkur gezielt mit Proteinen versorgt. Dadurch wird die Muskulatur geschont und der Grundumsatz sinkt nicht signifikant. Deswegen eignet sich Fasten plus Protein besonders zur Gewichtsreduktion.

Darüber hinaus ist zu beachten, dass

dem Körper bei einer Fastenkur nicht nur die energieliefernden Nährstoffe Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette vorenthalten werden, sondern auch lebensnotwendige Vitamine und Mineralstoffe. Ohne Vitamine und Mineralstoffe kann der Stoffwechsel des Körpers jedoch nicht optimal funktionieren. Daher ist eine Nahrungsergänzung mit Vitaminen und Mineralstoffen während der Fastenphase ebenfalls zu empfehlen.

Beispielplan für eine Fastendiät mit Protein

1. Tag

morgens: 2 1/2 Eßlöffel Passagesalz in 1/4 Liter lauwarmen Wasser lösen und trinken

mittags: 1 Shake aus 3 Eßlöffel Pro-lact und 250 ml Milch

abends: 1 Shake aus 3 Eßlöffel Pro-lact und 250 ml Milch dazu jederzeit soviel Wasser und Gemüsebrühe, wie man möchte

2. - 10. Tag

morgens, mittags und abends:

je einen Proteinshake
Brühe und Wasser den ganzen Tag nach Bedarf

11. Tag Fasten brechen

morgens: 1 roten Apfel, geschält und entkernt langsam essen und gut kauen

mittags: Brühe mit Gemüse pürieren, dazu ein Knäckebrot

nachmittags: 1 Naturjoghurt

abends: wie mittags

12. Tag

wieder normal essen

Prolact

Prolact ist ein Molkenproteinkonzentrat, welches aus Süßmolke gewonnen wird.

Molkenprotein hat eine hohe biologische Wertigkeit von 104 und wird vom Körper besonders schnell aufgenommen. Dies ist besonders wichtig, wenn es auf eine schnelle Versorgung der Muskeln mit Aminosäuren ankommt, wie zum Beispiel bei einer Fastenkur. Molkenprotein bleibt auch nach dem Anrühren in Milch flüssig und belastet daher den Körper nicht zusätzlich.

Prolact ist in sieben leckeren Geschmacksrichtungen erhältlich.



1000 g

Synergy

Mehr als nur eine Multivitaminskapsel. Synergy enthält eine Kombination aus Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen sowie eine **Bioresorptionsmatrix**. Dies führt dazu, daß der Körper die enthaltenen Nährstoffe optimal aufnehmen kann. Damit sind Sie auch während einer Fastenkur immer ausreichend mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt.



100 Kapseln

Eine Fastenkur stellt in jedem Fall eine erhebliche Belastung für den Körper da. Sprechen Sie daher auf jeden Fall mit Ihrem Arzt, bevor Sie eine Fastenkur beginnen um sicherzustellen, daß es keine gesundheitlichen Bedenken gegen eine solche Kur gibt.



Fitzone - KMB GmbH - 22337 Hamburg
Tel: 0800 777 07 07 www.phytochem.de