



NATÜRLICH

# ORY

BERLIN



## STOFFWECHSELKUR

### DAS 44 TAGE ABNEHMPROGRAMM

# GESUND GEWICHT VERLIEREN



Das Überangebot mit Nahrungsmitteln hat auch Nachteile und ist Ursache vieler Volksleiden wie beispielsweise Übergewicht und Diabetes.

Wenn wir abnehmen möchten und daher Diät halten, versucht unser Körper gezielt, das im Gehirn als „normal“ abgespeicherte Gewicht zu halten. Daher reguliert sich der Stoffwechsel bei geringerem Nahrungsangebot nach unten. Essen wir wieder mehr, nehmen wir sogar bei geringerer Menge schnell wieder zu (Jojo-Effekt).

In der Steinzeit hat dieser Mechanismus unser Überleben gesichert, doch in Zeiten von durchgängigem Nahrungsangebot macht er uns einen Strich durch die Rechnung, wenn wir nachhaltig abnehmen möchten.



# ABLAUF

Dauer der Kur:  
insgesamt 44 Tage  
davon sind:  
2 Ladetage  
21 Tage Diätphase  
21 Tage Stabilisierungsphase





# VORTEILE

*Die Stoffwechselkur umgeht diesen Mechanismus und sorgt für eine nachhaltige Gewichtsreduktion, indem ...*

- 
- O1 wir 2 Tage vor der Diätphase so viele Kalorien zu uns nehmen, wie wir können, sodass unser Körper die Information erhält, dass Nahrung im Übermaß vorhanden ist und der Stoffwechsel hochgefahren werden kann
- 
- O2 wir homöopathisches HCG-Hormon einnehmen, dass dazu führen soll, dass unsere Fettdepots „geöffnet“ werden
- 
- O3 wir nach den Ladetagen 21 Tage nur 500kcal/Tag zu uns nehmen und der Körper alle fehlende Energie aus den Fettspeichern holen muss (schnelle Gewichtsabnahme)
- 
- O4 wir während der Diätphase genügend Protein zu uns nehmen, um nicht Muskelmasse abzubauen
- 
- O5 wir durch die geringe Nahrungsaufnahme fehlende Nährstoffe supplementieren
- 
- O6 wir durch eine folgende 21-tägige Stabilisierungsphase ein neues „Normalgewicht“ in unserem Gehirn abspeichern
- 
- O7 wir über die Zeit der Stoffwechselkur gesündere Essgewohnheiten entwickelt haben





„NUR WER SEIN  
ZIEL KENNT,  
FINDET DEN  
WEG.“

LAOTSE

[ORY-BERLIN.DE](http://ORY-BERLIN.DE)

# LADETAG

1 Esse möglichst viele Kalorien (ca. 3500 kcal/Tag oder mehr)!

2 Nimm die Nahrungsergänzungsmittel und den HCG-Aktivator ein!

„Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende.“

Demokrat

- ◆ 8.30: 1. Dosis HCG-Aktivator  
(immer ca. 15 min vor der Mahlzeit)
  - 1 Kapsel Multivitaminpräparat
  - 1 Kapsel Pinienrindenextrakt
  - 2 Kapseln MSM
  - 5 Tropfen Omega-3-Öl
  
- ◆ 10:30: 2. Dosis HCG-Aktivator
  
- ◆ 13.30: 3. Dosis HCG-Aktivator
  
- ◆ 16.30: 4. Dosis HCG-Aktivator
  
- ◆ 18:30: 5. Dosis HCG-Aktivator
  - 2 Kapseln MSM
  - 5 Tropfen Omega-3-Öl







# DIÄTPHASE

- 1 Nimm für 21 Tage nur 500 kcal am Tag zu Dir!
- 2 Achte auf genügend Proteine!
- 3 Verzichte auf Kohlenhydrate und Fette sowie Alkohol!
- 4 Nimm die Nahrungsergänzung und HCG-Aktivator ein!  
(gleiche Liste wie auf S. 07)



---

## MAHLZEITEN

---

### FRÜHSTÜCK

Proteinshake (30g in 300ml Wasser)

---

### MITTAGESSEN

Proteinmahlzeit (ca. 120g) + Gemüse

---

### ABENDESSEN

Proteinmahlzeit (ca. 120g) + Gemüse



## GEEIGNETE NAHRUNGSMITTEL:

### Proteinquellen:

- mageres Fleisch
- Thunfisch
- fettarmer Fisch
- Magerquark
- Joghurt (0,2% Fett)
- Hüttenkäse (light)
- Räuchertofu (z.B. Taifun)
- Veggie Hack aus Erbsenprotein und Jackfruit

### Gemüsesorten:

Blumenkohl, Brokkoli, Champignons, Gurke, Chicoree, Weißkohl, Grünkohl, Rotkohl, Wirsing, Fenchel, Zwiebeln, Salat, Paprika, Lauch, Radieschen, Rosenkohl, Spargel, Tomaten (auch aus der Dose), Spinat, Stangensellerie, Zucchini

### Obst:

Beeren haben wenige Kalorien und wenig Zucker



## TIPPS FÜR DIE DIÄTPHASE

- Produkte wie Konjak-Nudeln oder -Reis (wenig Kalorien!)
- ölfreies Braten
- Würz-Ideen:
  - Senf (mit möglichst wenig Zucker)
  - Kräuteressig (mit möglichst wenig Zucker)
  - Tomatenmark
  - viel Zwiebeln verwenden
- Salatdressing ohne Öl:
  - Zwiebel, Salz, Pfeffer, Kräuteressig und Tomaten im Mixer pürieren
  - Dill und ½ TL Senf sowie 1 EL Joghurt pürieren
- fettfreie Gemüsebrühe
- Erythrit als kalorienfreier Zuckerersatz (Dm oder Rossmann)
- für Zwischendurch:
  - Kakaogetränk: rooml
  - Soyamilch + rooml
  - Kokosdrink (zuckerfrei) + 6g Kakao stark entölt + 2 TL Erythrit
- schwarzer Tee und Kaffee (mit einem kleinen Schuss Milch)
- eine App zum Kalorienzählen kann hilfreich sein, um mehr Überblick zu bekommen

## JETZT HEISST ES DURCHHALTEN!

### *Wie fühlst Du Dich?*

Die erste Woche kann schwer sein – es kann zu Entzugs- und Entgiftungserscheinungen wie Kopfschmerzen und Schwäche kommen. Der Körper muss seinen Stoffwechsel auf Fette aus den körpereigenen Depots umstellen. Sobald dies geschehen ist, kommt wieder mehr Kraft und Elan in Deinen Tag.

Beachte, dass die Energie aus Proteinen etwas langsamer zur Verfügung steht, als die der Kohlenhydrate! Gönn Dir, die Dinge langsam zu tun.

Zu Beginn der Diätphase gehen die Kilos schnell runter. Später kann es dann etwas schleppender werden. Lass Dich nicht aus der Ruhe bringen! Überprüfe, ob Du wirklich nur 500 kcal/Tag zu Dir nimmst.

### *\*Kann ich nach den 21 Tagen noch weiter abnehmen?*

Ja, wenn Du Dich gut fühlst, kannst Du die Diätphase ohne Bedenken verlängern. Allerdings musst Du Dich weiterhin mit Nahrungsergänzungsmitteln und Aktivator gut versorgen.

„WENN DU DIE ABSICHT HAST,  
DICH ZU ERNEUERN, TU ES  
JEDEN TAG.“

KONFUZIUS





# STABILISIERUNGS- PHASE

- 1 Lasse die Aktivatoren weg
- 2 Nehme die anderen Nahrungsergänzungsmittel weiter!
- 2 Steigere die Kalorienmenge nun täglich wieder.\*

\*Beobachte täglich Dein Gewicht. Wenn Du 1 kg oder mehr zunimmst, mache direkt wieder einen 500 kcal-Tag. Versuche Deine individuelle tägliche Kalorienmenge herauszufinden, bei der das Gewicht konstant bleibt. Oft geht während der Stabilisierungsphase auch noch ein bisschen Gewicht runter.

**Wichtig:** das Gewicht sollte über mindestens 21 Tage nicht wieder ansteigen, damit ein neues Normalgewicht „abgespeichert“ werden kann, an den unser Körper seinen Stoffwechsel je nach Nahrungsangebot anpasst.



## JETZT WIEDER ERLAUBT:

- Fette und Obst, z.B.
  - Nüsse
  - Öle
  - Avokado
  - Oliven
  - Käse
  - Obst\*
- Was lässt man noch weg:
  - Kohlenhydrate

\*besonders süßes Obst wie Bananen oder Mangos, noch weglassen



# UND JETZT?

## ● Optimale Kalorienmenge

---

Wenn Du alle Phasen der Stoffwechselkur eingehalten hast, hast Du es geschafft, abzunehmen, ohne dass Dein Stoffwechsel im Keller gelandet ist. Achte darauf, nicht dauerhaft mehr Kalorien zu Dir zu nehmen, als Du benötigst.

## ● Gesunde Gewohnheiten

---

Du hast Dich über die Kur hinweg viel gesünder ernährt und neue Gewohnheiten entwickelt. Vorsicht: alte ungesunde Gewohnheiten schleichen sich jedoch gerne wieder ein! Hier kannst Du nun immer mit einem 500 kcal-Tag direkt gegensteuern.

## ● Wenig Kohlenhydrate

---

Langsam arbeitest Du Dich wieder an Kohlenhydrate heran. Du solltest aber wissen, dass Kohlenhydrate durch das Erhöhen des Insulinspiegels immer den Fettabbau hemmen. Das ist auch der Grund, warum Low-Carb-Diäten erfolgreich sein können und warum es sich lohnt, abends eher auf Kohlenhydrate zu verzichten.

## ● Das neue Normalgewicht

---

Je länger Du ein Gewicht hältst, desto nachhaltiger ist es als Dein „Normalgewicht“ im Gehirn gespeichert. Wer schon viele Jahre mit Übergewicht zu kämpfen hat, wird die Stoffwechselkur vielleicht auch ein bis zweimal jährlich machen, um immer wieder eine Art „Reset“ zu haben und das Wohlfühlgewicht auf lange Zeit zu sichern.





Du brauchst Unterstützung oder Beratung auf Deinem Weg?  
Du hast Fragen zur Stoffwechselkur?

Dann zögere nicht, Dich bei uns zu melden!  
Wir sind für Dich da!

Entweder telefonisch (030 55275010) oder per Mail:  
[contact@ory-berlin.de](mailto:contact@ory-berlin.de)

# BESTELL-LISTE

## NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

### *HCG-Aktivator*

<https://viteffect.de/product/viteffect21-himalayasalz/>

18,70 €

### *Omega-3 Kapseln*

[https://www.hcgcoach.de/omega-3-softgel-kapseln-60-stueck-a-500mg\\_1](https://www.hcgcoach.de/omega-3-softgel-kapseln-60-stueck-a-500mg_1)

16,06 €

### *MSM Kapseln*

Heidelberger Chlorella

48,90 €

### *Pinienrindenextrakt*

Heidelberger Chlorella

41,06 €

### *Multivitamin*

Heidelberger Chlorella

38,00 €

## ERGÄNZENDE THERAPIE-EMPFEHLUNGEN



---

### ONLINE COACHING

Wähle einen Coach der zu Dir passt und lasse Dir in allen Lebenslagen und Fragen helfen.



---

### COLON-HYDRO-THERAPIE

Spüle Deinen Dickdarm und helfe so, Altes gehen zu lassen und Neues in Dein Leben einzuladen.



---

### KRYOLIPOLYSE

Du möchtest noch einige Fettpölsterchen loswerden und Ernährungsumstellung reicht nicht aus? Dann lass Dich beraten, ob eine Kryolipolyse hilfreich sein kann.