



Vitaler und attraktiver mit dem  
gesunden 0-8-16 Lebensstil

## Herzlichen Glückwunsch!

Sie haben sich entschieden, Ihren Lebensstil dem neuen 0-8-16 Programm anzupassen.

Sie können damit nicht nur abnehmen, sondern Sie können Ihrem ganzen Körper und seinen Stoffwechselprozessen sehr viel Gutes tun! Gönnen Sie Ihrem gesamten Organsystem wohltuende Pausen.



### Was sagt die Wissenschaft?

„Intermittierendes Fasten hält jung und gesund“ Zitat: Deutsches Ärzteblatt

„Eine Methode für das gesunde Älterwerden“ Zitat: Reformhaus Kurier

„Fasten regeneriert Ihre Bauchspeicheldrüse“ Zitat: Akademie für menschliche Medizin

**Studien** haben gezeigt, dass Intervallessen eine erstaunlich wirksame Medizin ist und die Gesundheit erheblich verbessern kann. Der Gerontologe Prof. Dr. Valter Longo nennt als Grund dafür die vielen biochemischen Prozesse, die in Ruhe ablaufen können, ohne dass ständig neue Nahrung aufgenommen wird. Ab 14 Stunden Essenspause werden fehlerhafte Zellen „recycelt“ und dies verlängert das Leben (Autophagie).

**Ihr Nutzen:** Konzentration, Hautbild, Figur, Zeitersparnis, Bewegungsfreude, Fröhlichkeit!



Weihen Sie Ihren Arzt oder Heilpraktiker in Ihre Pläne ein! Diese Anleitung ersetzt nicht Ihre ärztliche Behandlung und versteht sich nicht als medizinischer Rat!

## Der Ablauf des Programms:

Anwender schätzen die Einfachheit, mit der 0-8-16 im Alltag umgesetzt werden kann:

### **8 Stunden essen**

Empfehlenswert: max. 2 hochwertige Mahlzeiten (siehe nächste Seite) in dieser Phase.

### **16 Stunden nichts essen**

Nutzen Sie die Schlafphase. Sie können die Zeit so variieren, wie sie in Ihren Alltag passt, z.B. von 19 bis 11 Uhr oder 18 - 10 Uhr oder 20 - 12 Uhr. Sie können die Fastenphase auch verlängern.

**Trinken Sie so viel wie möglich**, am besten 2 ½ - 3 Liter stilles Wasser pro Tag.

Es ist wichtig, eher mehr als weniger zu trinken, vor allem am Vormittag und während des Fastenintervalls (Entgiftungsphase, Entsäuerung, Abtransport der Stoffwechselprodukte).

Eine Formel: ca. 1 Liter Wasser pro 20 kg Körpergewicht. Für sehr schwere Menschen könnte das allerdings zu viel sein.

Trinken Sie nichts was das Fasten unterbricht: z.B. Saftschorle, Alkohol, Mandelmilch etc.

## Sie wollen abnehmen? Hier sind einige Tipps für einen noch besseren Erfolg:

Berechnen Sie Ihren Grundumsatz! Eine einfache Rechnung von Einfuhr und Verbrauch:

Wenn Sie so viel zu sich nehmen, wie Sie benötigen, dann halten Sie Ihr Gewicht. Wenn Sie mehr zu sich nehmen, steigt Ihr Gewicht. Wenn Sie weniger zu sich nehmen, als Sie benötigen, nehmen Sie ab!

Die sogenannte Harris-Benedict-Formel bezieht alle ausschlaggebenden Faktoren wie Geschlecht, Größe, Gewicht und Alter mit ein.

### **Für Frauen sieht die Formel für die Berechnung des Grundumsatzes so aus:**

$655 + (9,5 \times \text{Gewicht in Kilogramm}) + (1,9 \times \text{Größe in cm}) - (4,7 \times \text{Alter in Jahren})$

### **Männer berechnen ihren Grundumsatz mit dieser Formel:**

$66 + (13,8 \times \text{Gewicht in kg}) + (5,0 \times \text{Größe in cm}) - (6,8 \times \text{Alter in Jahren})$



Nun haben Sie Ihre empfohlene Kalorienmenge pro Tag ermittelt, wenn Sie Ihr Gewicht halten wollen. Wenn Sie abnehmen wollen, empfehlen wir **300 - 500 kcal** weniger zu sich zu nehmen!



## Allgemeine Empfehlung für das Essen:

**2 Hauptmahlzeiten.** Vergessen Sie alte Faustregeln und was Sie über das „wichtige“ Frühstück gelernt haben. Der moderne Mensch verbraucht einfach weniger.

- **Frische Bio-Lebensmittel:** Hauptsächlich Salate und Gemüse, etwas Obst, bevorzugt Beeren. 80 % Grünes und Gesundes, 20 % Anderes auf dem Teller.
- **Proteine:** Bevorzugt pflanzliches Eiweiß (Soja, Kidneybohnen), Produkte aus Lupineneiweiß. Auch mageres **Fleisch** in guter Qualität, Fisch, Eier und Milchprodukte **in Maßen**
- **Kohlenhydrate:** am besten mittags. Bevorzugt altes Getreide, Hafer, Roggen, Dinkel, Gerste, Vollkornreis, -brot, -nudeln und auch Kartoffeln in Maßen. Komplexe Kohlenhydrate anstatt einfacher!
- **Fette:** Hochwertige Fette in KLEINEN Mengen: Leinöl, Rapsöl, Olivenöl, Kokosöl und Albaöl sind gut. Nativ und kalt gepresst, bitte. Auch Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Nüsse, Samen und Avocados.
- **Süßigkeiten:** reduzieren und wenn, dann direkt nach einer Mahlzeit, mit Xylit, Erythrit, Stevia süßen. Backen Sie selbst, mit gesunden Zutaten.
- **Gewürze:** Steinsalz, Himalaya-Salz, Pfeffer, Kräuter und Gewürze OHNE Zusatzstoffe
- **Schlemmer-Mahlzeit:** 1x pro Woche. Essen ist etwas Sinnliches - wir sollten nicht das Gefühl haben, auf etwas verzichten zu müssen.
- **Weglassen:** Fast Food, Zucker, Weißmehl, Süßigkeiten, gehärtete Fette und sehr fette Lebensmittel.
- **Achtung: Alkohol** blockiert die Fettverbrennung für 24 Stunden und gibt der Leber viel Arbeit, also verzichten Sie wenn möglich darauf oder genießen Sie ihn nur einmal pro Woche bei der Schlemmer-Mahlzeit. Vor allem, wenn Sie abnehmen wollen!
- **Koffein** ist während der 8 Stunden erlaubt. Es kann im schwarzen oder grünen Tee, und im Kaffee genossen werden. Manche Fastenratgeber erlauben einen Espresso, ohne Zucker/Milch, in der Fastenphase. Ihr Entsäuerungsprozess klappt besser ohne!
- **Abends** überwiegend eiweißreiche Kost (120 g - 130 g). Tipp: Beginnen Sie die Mahlzeit ZUERST mit dem Eiweiß.

**TIPP!**

- Bitte essen Sie Obst eher vorsichtig - wegen der Fruktose. Zu viel Fruktose führt zu einer Fettleber wie bei einem Alkoholiker. Vorsicht auch bei Säften und Schorle!
- Chili und Zimt regen den Stoffwechsel an und sind von Vorteil, wenn man sie mag. Gewürze und Kräuter können die evtl. bisher verwendeten Fett-, Zucker- und Geschmacksverstärker ersetzen.



- **Nicht zum Essen trinken!** Verdünnen Sie nicht Ihre wertvollen Verdauungssäfte. Trinken Sie erst 1 ½ Stunden nach einer Mahlzeit wieder.

**Merke:** Snacks, Alkohol, kurzkettige Kohlenhydrate wie Zucker und Weißmehl bewirken einen stärkeren Insulin-Ausstoß. Sie sind zu meiden, damit der Blutzucker- und Insulinspiegel niedrig bleibt und der Körper durch die Fettverbrennung mehr Energie zur Verfügung hat.

**Sport oder Bewegung** an der frischen Luft sind eine gute Ergänzung und bedeuten für viele Menschen eine Leistungssteigerung. Denken Sie auch an das Verbrennen von Kalorien!

Es ist eine gute Idee, vor dem Essen zu trainieren, nach dem Training einen Eiweißshake mit Multivitamin einzunehmen und ca. 30 - 45 Minuten später zu essen; vorzugsweise gute, langkettige Kohlenhydrate oder Eiweiß mit viel Gemüse, damit die Muskeln aufgebaut werden. Ein Eiweißshake unterstützt Sie optimal bei Zellregeneration und Muskel-Erhalt.



### Der Ablauf hier noch genauer:

#### Morgens

Möglichst bis zur Mittagszeit schon sehr viel trinken, am besten schon 1,5 Liter stilles Wasser ohne Zusätze oder mehr, so kommen die Reinigungsprozesse und Entsäuerungsprozesse in Gang. Der Magen-Darmtrakt und die Bauchspeicheldrüse haben durch die längere Nahrungspause täglich genügend Ruhe, um sämtliche wichtige Prozesse einzuleiten, wenn sie nicht mit Nahrung und säurebildendem Kaffee oder Süßgetränken belastet werden.

#### Mittags

11 Uhr oder 12 Uhr ist Zeit für das Mittagessen. Denken Sie hier an ein leichtes Essen mit einer ausreichenden Eiweißquelle oder langkettigen Kohlenhydraten.

Erste Portion Vitalstoffe vor oder nach dem Essen. Bitte testen Sie, was für Sie am bekömmlichsten in Bezug auf die Vitalstoffaufnahme ist. Manchen Menschen bekommt es besser, wenn sie schon gegessen haben, andere wieder möchten ihre Vitalstoffe nüchtern zu sich nehmen.

#### Dazwischen

Wenn Sie eine Zwischenmahlzeit benötigen, dann vorzugsweise nur Vitalstoffe. Wenn Sie abnehmen möchten, eignet sich als Zwischenmahlzeit z.B. Magerquark mit wenigen Beeren oder eine sonstige gesunde Alternative. (Siehe die Broschüre Stoffwechsellkur, Bodyforming-Abnehmen-Detox, dort finden Sie leckere Ideen und Rezepte).

#### Abends

Zeit für das Abendessen. Wählen Sie eine gute Eiweißquelle und dazu möglichst viel Gemüse. Die letzte Portion Vitalstoffe nehmen Sie am besten vor oder gleich nach dem Essen.

## ♥ Die gesunde Versorgung mit Vitalstoffen:

Es ist wichtig, konzentrierte Nährstoffe unbedingt zu nutzen, damit Ihre 70 Billionen Zellen alles bekommen, was sie für optimale Funktion brauchen. Ihr Körper darf auch bei reduzierter Nahrungsaufnahme nicht auf das verzichten, was er unbedingt benötigt. Er muss in der Lage sein, Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Omega-3-Fettsäuren, probiotische Bakterien, Ballaststoffe und andere Dinge ausreichend aufzunehmen. Umso größer Ihr Erfolg!

Die Vitalstoffe sollten, wie bereits erwähnt, vor oder nach der ersten und letzten Mahlzeit genommen werden, je nachdem wie es für Sie am bekömmlichsten ist. Da der Stoffwechsel durch das Essen angeregt wird, können die Mikronährstoffe nun vom Darm sehr gut verarbeitet werden.

### Warum sind Vitalstoffe wichtig?

Gewichtsverlust, der Alterungsprozess oder Stoffwechselstörungen haben häufig unerwünschte „Nebenwirkungen“ auf Ihre Haut und Ihre Vitalität. Vitalstoffe helfen Ihre Haut gut zu durchbluten; sie wird rosiger, straffer und hält Feuchtigkeit besser. Ihre Zellen und Organe können mit aller Kraft arbeiten.

Die aktuelle Forschung setzt auf eine umfassende naturnahe Basisversorgung, nicht auf Einzelsubstanzen. Es ist wichtig, von Anfang an gut über die Produkte informiert zu sein und sich von Ihrem Empfehlungsgeber persönlich begleiten zu lassen.

### Die wichtigsten Produkte im Überblick:



**Multivitaminprodukt Gold Frauen/Männer - die einfache und preiswerte Lösung:** Enthält 100 % des täglichen Bedarfs an Vitaminen und Mineralstoffen (keine Ballaststoffe). Mit Vitamin B2, Vitamin B12 und Niacin zur Leistungserhaltung, mit Vitamin C für das Immunsystem und zur Unterstützung der Eisenaufnahme, mit Zink und Biotin für schöne Haut und Haare und Selen für gesunde Nägel.



**ODER: Multivitamin-Shake - die umfassende Basis für den Tag:** Das Nährstoff-Kraftpaket sorgt für eine ausgewogene Mischung aus Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen, so dass Sie körperlich und geistig voll da sind. Enthält außerdem Ballaststoffe, pro- und präbiotische Substanzen für die Darmpflege, aktive Enzyme, Kräuter und Chlorella.



**OPC: starker Zellschutz:** Das so genannte "Anti-Aging-Vitamin" kann uns vor freien Radikalen schützen und unsere Zellen stärken. Das sehr wirkungsstarke Antioxidans ist bis zu 20 x stärker als Vitamin C - sogar bis zu 40 x stärker als Vitamin E. Lesen Sie hierzu gerne von Anne Simons „Gesund länger leben mit OPC“.



**Biologischer Schwefel - eine starke Entgiftungsverbindung:** Natürlicher Schwefel ist wichtig für unseren Körper. Nährstoffe können besser aufgenommen werden, Schadstoffe werden leichter entfernt. Er kann unterstützend wirken bei der Bindung von Giften und deren Ausscheidung über Nieren, Leber und Haut und ist auch gut für den Verdauungstrakt und die Fettverbrennung.



**Omega-3-Fettsäuren – klassisch oder vegan:** Sie sorgen für gute Laune und können die Leistungsfähigkeit von Gehirn und Gedächtnis verbessern. Ihre Wichtigkeit für alle Organe ist durch unzählige Studien weltweit belegt. Wir empfehlen ein Produkt das hochrein ist, frei von Toxinen und Schwermetallen.



**Besondere Eiweiße - je nach Bedarf:** Regeneration und Zellerneuerung durch essentielle Aminosäuren; diese müssen über die Nahrung oder als Proteinshake aufgenommen werden, da sie vom Körper nicht selbst hergestellt werden können. Sie können die optimale Versorgung von Muskeln, Herz und Gehirns sowie den Muskelaufbau unterstützen. Sie können ebenfalls unterstützend sein für eine bessere Regeneration nach dem Sport, für geistige Fitness, Bildung von Gallensäure, für den Fettstoffwechsel, für das Gewichtsmanagement und für guten Schlaf. BCAAs sind zudem gut für den Darm. Für alle Altersgruppen geeignet.

Für detaillierte Infos zu diesen Inhaltsstoffen informieren sie sich mit Hilfe des Buches von Frau Dr. med. Petra Wenzel: „Die Vitalstoffentscheidung“

- **Je nach Bedarf, geht es mit dem einen oder anderen nachfolgenden Produkt noch leichter**



- Anorganische Mineralien - zum **Entsäuern**
- Bohnenprotein - als **Kohlenhydratblocker**
- **Stoffwechselbooster**
- Maritime Formel - für **straffe Haut**
- das **Sonnenscheinvitamin**



### Und die Kosten?

Es ist nicht teurer, gesünder zu leben, und wir tun es nur für uns. Wir verdienen es, etwas weniger Geld für Alkohol und für das, was wir unserer Meinung nach brauchen, auszugeben. Wenn wir schlecht essen, dann fühlen wir uns ungesund. Es lohnt sich, unseren Körper langfristig mit guten basischen, am besten noch biologischen Frischprodukten zu ernähren und ihn optimal mit Vitalstoffen zu versorgen, damit die Stoffwechselforgänge optimal ablaufen können und auch die Heißhungerattacken ausbleiben.

Der Preis sollte wichtig sein, aber nicht unsere wichtigste Entscheidungshilfe. Wir sollten auf die Gesundheit des Körpers und der Haut achten. Hier würden wir an der falschen Stelle sparen - was wir danach nicht mehr kompensieren können.



**WENIGER KALORIEN - MEHR MIKRONÄHRSTOFFE.** Wie bereits erwähnt, haben Studien gezeigt, dass dieser Intervall-Lebensstil die Reinigungs- und Selbstheilungskräfte aktiviert. Um diese Prozesse optimal zu unterstützen, benötigt der Körper hochwertige Vitalstoffe.

## Begeisterte Stimmen unserer Teilnehmer:



### Literaturempfehlungen:

Intervallfasten: Für ein langes Leben - schlank und gesund (GU Ratgeber Gesundheit) | Dr. med. Petra Bracht | ISBN: 9783833865404

Die Vitalstoff-Entscheidung: Gesund und fit durch natürliche Nahrungsergänzung | Dr. med. Petra Wenzel | ISBN: 9783980957311

Risikofaktor Vitaminmangel: Hochleistungsstoffe für Nerven und Immunsystem - Schutz gegen Krebs | Andreas Jopp | ISBN: 9783830438946

Stoffwechselkur Begleitheft: Bodyforming - Abnehmen - Detox! Die natürliche Alternative mit Vitalstoffen - Mit leckeren Rezept-Ideen <https://www.viteffect.de/shop/begleitheft/>

### Urheberrecht © Copyright

Die in diesem Handout veröffentlichten Inhalte unterliegen dem Urheberrecht. Jede Art der Bearbeitung ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Herausgeber erlaubt. Die Verbreitung und das Kopieren des Handouts innerhalb unseres Netzwerkes sind erlaubt und sogar erwünscht.

### Haftungsausschluss

Die in dem Handout veröffentlichten Ratschläge wurden von den Herausgebern sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden.

### Herausgeber:

Bettina Bizer- Seminare & Coaching- Unternehmerin  
Elfi Reusser- Lifestylecoaching Reusser GmbH- Unternehmerin

### Lektorat:

Antje Bittermann

### Satz & Layout

Chiara Nothdurft und Ralph Winkler

### Quellenangaben:

"Intervallfasten" Dr. med. Petra Bracht

" Risikofaktor Vitaminmangel" A. Jopp

# VITALSTOFFE

Um die Vitalstoffversorgung des Körpers dauerhaft zu gewährleisten, empfehlen erfahrene Therapeuten und auch Ärzte die dauerhafte Einnahme hochwertiger Vitalstoffe.

Wir empfehlen die Produkte der Firma Lifeplus. Diese sind nach höchsten Qualitätsstandards sowie permanenter Sicherheitskontrollen hergestellt. Die über siebzigjährige Erfahrung stellt die hohe Qualität der Produkte sicher.


Um die Vitalstoffe günstiger und versandkostenfrei zu bestellen, wird ein automatisches Versandsystem „ASAP“ eingerichtet bei dem Du nach 4 Wochen Dein nächstes Vitalstoffpaket erhältst. Es gibt eine 30 Tage Rückgabegarantie. Das ASAP ändern oder beenden kannst Du selbst. Einfach unter den gebührenfreien Nummern für Deutschland: 0800-1013 201 und für die Schweiz 0800-321 026, oder vom Handy aus +41 3177 70027 unter Angabe deiner Kundennummer (Achtung je nach Handyvertrag, könnten unter dieser Nummer eventuell Gebühren anfallen).

## Gesundheit – Das attraktivste Produkt der Welt

Mit diesem Programm bieten wir unseren Teilnehmern eines der derzeit attraktivsten Lebensstil- und Gewichtsreduktionskonzepte an, dessen Erfolg das einfachste Gesprächsthema überhaupt ist. In der heutigen Zeit sind die Themen Vitalität und Attraktivität permanente Begleiter. Menschen, die ihr Körpergewicht reduziert, ihre Gesundheit verbessert und ihre Figur geformt haben, sind glücklich, gesünder und strahlen Attraktivität aus. Nach vielen Versuchen mit Diäten und Ernährungsumstellungen berichten diese mit Begeisterung von der Einfachheit und dem großen Nutzen, welcher dieser Lebensstil binnen weniger Tage mit sich bringt.

## Infotreffen

Wir präsentieren dieses Programm auch bei Privaten Treffen, für Vereine oder im Freundeskreis. Wenn Du mit deinen Arbeitskollegen oder Vereinskollegen gemeinsam etwas für Deine Gesundheit und Deine Figur tun willst, dann sprich uns an...



### Deine Empfehlung wird belohnt.

Sicher hast Du auch Freunde und Bekannte, denen Vitalstoffe ebenso gut tun werden. Empfehle die Vitalstoffe gerne weiter, dafür erhältst Du eine prozentuale Rückvergütung. Auch hierzu beraten wir Dich!

Teamintern – nur für interne Zwecke



PRODUKTE FÜR DAS 0-8-16 PROGRAMM

ERGÄNZENDE PRODUKTE JE NACH BEDARF ZUSÄTZLICH

GRUNDVERSORGUNG

Pers. Empfehlung/Ergänzung

	Daily Plus (oder Multivitamin Gold)	Multivitamin Gold (oder Daily Plus)	Proanthensols 100	OmeGold	MSM Plus	BE recharged	Triple Protein Shake	PH Plus	Vitamin D&K	FY Skin Formula
Mittags	2 EL mit Wasser oder 1/3 Apfelsaft  (ev. mit BE recharged und/oder Triple Protein Shake zusammen)	2 Stück Presslinge	2 Stück Presslinge	1 Stück Kapsel	4 Stück Presslinge	1 EL mit Wasser  (ev. mit Daily Plus und/oder Triple Protein Shake zusammen)	1 EL mit Wasser oder fettarmer Milch  (ev. mit Daily Plus und/oder BE recharged zusammen)		1 Stück Pressling	1 Stück Pressling
Nachmittags							ev. nach dem Sport 1 EL mit Wasser oder fettarmer Milch	4 Stück Presslinge 2 h nach dem Essen		
Abends		nicht am Abend	nicht am Abend	1 Stück Kapsel	4 Stück Presslinge	1 EL mit kaltem Wasser		5 Stück Presslinge 1/2 h vor oder 2 h nach dem Essen	1 Stück Pressling	1 Stück Pressling

- Wenn Dir Deine schlanke Linie wichtig ist und Du Kohlenhydrate wie Brot, Reis, Nudeln blocken möchtest, dann empfehlen wir Dir ca. 20 Min vor der Mahlzeit 2 Phase'oMine Presslinge zu nehmen.
- Wenn Du dauerhaft in Deine Gesundheit investieren möchtest und Dir ein GÜNSTIGER PREIS wichtig ist, dann empfehlen wir die regelmäßige Einnahme der einfachen Grundversorgung mit TVM-Plus und Proanthensols 100 = Everyday Wellbeing DE
- Wenn Dir Deine Gesundheit sehr am Herzen liegt und Du eine LANGFRISTIGE OPTIMALVERSORGUNG für Deinen ganzen Körper möchtest, dann empfehlen wir Dir TVM-Plus oder Daily Plus, Proanthensols 100 und OmeGold =
- Everyday Wellbeing Gold DE, oder noch besser Maintain & Protect Gold

- Bitte ändere dafür rechtzeitig in England, man spricht Deutsch telefonisch Dein ASAP!
- Die gebührenfreien Nummern:
- Für Deutschland: 0800 1013 201
- Für die Schweiz: 0800 321 026, vom Handy aus: +41 3177 70027
- Für weitere Empfehlungen wende Dich bitte an Deinen Empfehler.
- EL = Esslöffel

Teamintern – nur für interne Zwecke