

FAQ's

Wer kann alles die Kur machen bzw. ab welchem Alter?

Da unsere dubisst Kur aufgrund der speziellen Zusammenstellung von Ärzten und Therapeuten befürwortet wird, könnte man ab dem 16. Lebensjahr mit der Kur starten. Minderjährige jedoch nur mit Einverständnis der Eltern.

Dennoch gibt es immer wieder Situationen, in denen wir die Kur nicht empfehlen. Daher ist es wichtig, dass du dich von uns beraten lässt. Im Zweifelsfall empfehlen wir eine Rücksprache mit deinem Arzt.

Wer sollte die Kur nicht machen?

Nicht für die Kur geeignet sind schwangere Frauen, stillende Frauen, Menschen in einer Chemotherapie machen, Herzerkrankte und Diabetiker (außer in Absprache mit ihrem Arzt).

Gesundheit ist Eigenverantwortung. Bei schwerwiegenden Erkrankungen empfehlen wir die Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Therapeuten.

Jugendliche

Grundsätzlich ist die dubisst Kur auch für Jugendliche geeignet. Bei sehr jungen Teilnehmern sollte jedoch im Vorfeld Rücksprache mit dem Hausarzt gehalten werden. Bei Jugendlichen, welche die Kur bereits durchgeführt haben, haben wir keine Probleme, vielmehr gleiche Erfolge feststellen können. Wichtig ist der eigene Wille des Jugendlichen – nicht der Wunsch der Eltern.

Kann ich auch als Vegetarier die dubisst Kur umsetzen?

Selbstverständlich. Auch Vegetarier oder Veganer können die dubisst Kur umsetzen. Ersetze Fleisch und Fisch durch fettarme vegetarische Produkte. Alle LifePlus Vitalstoffe sind für Vegetarier geeignet.

Für Veganer gibt es bei LifePlus spezielle Produkte u.a. den veganen Proteinshake, jede Portion enthält hochwertiges Eiweiß aus zwei verschiedenen Quellen – Erbsen- und braunem Reisprotein.

Das aus Algen gewonnene vegane OmeGold von LifePlus bietet Menschen, die keine tierischen Produkte in ihrer Ernährung zu sich nehmen möchten, eine Versorgung mit Omega-3 Ölen.

Weitere Informationen zu den veganen Produkten findest du auf der Übersicht der „Eiweißquellen“.

Wie lange dauert die Lieferung der Vitalstoffe?

In der Regel 3 bis 5 Werktage. Wenn du bei deiner Bestellung deine E-Mail Adresse angegeben hast, erhältst du am Versandtag eine Bestätigung deiner.

Wann sollte ich mit der Kur beginnen?

Einen richtigen Zeitpunkt zum Beginn deiner dubisst Kur gibt es nicht! Frauen sollten nach der Menstruation beginnen, bzw. mit den Lade Tagen bereits an den letzten beiden Tagen beginnen.

Du wirst immer eine Ausrede finden. Familienfeiern und Geburtstage finden immer statt. Starte einfach jetzt!

Sollte ich mich auf meine Lade Tage vorbereiten?

Nein! Ernähre dich bis zu deine beiden Lade Tagen wie gewohnt. Iss nicht mehr als sonst. Dein Stoffwechsel wird durch die Lade Tage „geschockt“ werden. Aus diesem Grunde ist es wichtig nicht „vorzuladen“.

Muss ich bereits an den Lade Tagen meinen Aktivator nehmen?

Ja, nimm bereits an beiden Lade Tagen deinen Aktivator gemäß Einnahmeplan zu dir.

Du nimmst an den Lade Tagen zu wenig Fett auf.

Klingt kontraproduktiv, jedoch hat dies den Effekt, dass dein Stoffwechsel noch einmal vor deiner Kur auf Hochtouren läuft! Würstchen, Eiscreme, Kuchen, Brot, Sahne – je fetter desto besser. Durch deinen Aktivator wird dein Stoffwechsel aktiv gehalten. Nimm bitte diese Anweisung sehr ernst. Je mehr du isst, desto mehr zehrt dein Körper in der kommenden Kur an deinen Fettdepots! Nur wenn du übermäßig viel „lädtst“ - in Kombination mit deinem Aktivator - wird dein Körper seine Reserven anzapfen.

Warum sollte ich Wasser ohne Kohlensäure trinken?

Du kannst viel mehr Wasser trinken, wenn es keine Kohlensäure hat. Kohlensäure ist nicht verboten, aber achte darauf jeden Tag 2 bis 3 Liter Wasser zu trinken, damit sich dein Körper optimal entgiften kann.

Kann ich die dubisst Kur auch ohne Vitalstoffe durchführen?

Wir können die Kur ohne Vitalstoffe nicht empfehlen. Sobald du deine Körper nicht ausreichend mit allen essenziellen Mikronährestoffen versorgst, riskierst du gesundheitliche Probleme. Außerdem würdest du nach der Kur wieder zunehmen, wie es auch z.B. bei der FDH-Diät der Fall ist. Die Neuprogrammierung deines Hypothalamus würde dann nicht funktionieren.

Ist es möglich allein mit meinen Aktivator abnehmen?

Definitiv nicht. Dein Aktivator würde bei gleichzeitigem Fett-Konsum den gegenteiligen Effekt erzielen. D.h. du würdest zunehmen anstatt abnehmen.

Wozu die Globuli, bei so wenigen Kalorien am Tag nimmt doch jeder ab?

Selbstverständlich ist es so, dass jeder, der sich an eine Kalorienreduktion hält, abnimmt. Das Depotfett an den Problemzonen wird aber nicht verschwinden und deine Körperform wird sich nicht ändern. Du verlierst bei herkömmlichen Diäten und Kuren viel Muskelmasse und notwendige Strukturfette. Du wirst Hunger haben und dich schlapp fühlen. Es wird dir schwer fallen, die Diät mehrere Tage, geschweige denn Wochen, durchzuhalten. Wenn du die Diät dann beendet hast, wirst du bald

dein altes Gewicht wieder erreicht haben oder sogar zunehmen. Dein Aktivator macht ein entspanntes Abnehmen, an den richtigen Stellen, ohne Jo-Jo-Effekt möglich.

Ist HCG nicht schädlich, da es ein Hormon ist?

HCG ist kein Hormon, sondern eine hormonähnliche Substanz. Da wir mit homöopathischem HCG arbeiten, das nur noch die HCG Information trägt, aber kein HCG selbst, bestehen keine Gefahren oder Nebenwirkungen bei der Anwendung. Mit Ausnahme bei schwangeren Frauen, die selbst HCG produzieren.

Kann ich die dubisst Kur auch nur zur Entgiftung durchführen?

Wenn du die Kur nur zur Entgiftung anwende möchtest, ohne abzunehmen zu wollen, dann solltest du in diesem Fall deine Ernährung anpassen, um eine ausgeglichene Kalorienbilanz zu erreichen. Da die entgiftende Wirkung der Vitalstoffe durch die ketonische (kohlenhydratarme bis -freie) Ernährung während der Kur unterstützt wird, musst du die zusätzlichen Kalorien über eine Erhöhung der Proteine (Fleisch, Fisch, etc.) sowie den Zusatz hochwertiger Fette (Olivenöl, Nüsse) zuführen. Bei Personen mit einem sehr niedrigen Körperfettanteil (unter 10%) kann erwogen werden, die Kur ohne einen Aktivator durchzuführen, da seine fettlösende Funktion nicht sinnvoll ist. Da die Giftstoffe hier nicht in überschüssigem Körperfett gebunden sein können, erfolgt eine Entgiftung mittels der Ernährungsumstellung und mit Hilfe der Einnahme der Vitalstoffe.

Was sage ich meinem Umfeld?

Du sagst einfach, dass du eine Kur zum Entgiften und Entschlacken und für deine Gesundheit umsetzte. Das erspart dir unnötige Diskussionen.

Warum nehmen Männer schneller ab?

Männer verlieren durchschnittlich mehr und leichter Gewicht als Frauen. Dies hängt mit vielen Faktoren zusammen und unter anderem damit zu tun, dass Männer am Tag durch einen höheren Muskulatur-Anteil durchschnittlich 25% mehr Kilokalorien verbrauchen als Frauen.

Weshalb mindert Fett aus der Nahrung den Kurerfolg?

Während der Kur gewinnt dein Körper seine Energie aus den gespeicherten Fettdepots. Deshalb sollte kein Fett über die Nahrung aufgenommen werden. Kleinste Mengen Fett, Öl, Butter oder auch Fett in Körperpflegemitteln können den Erfolg beeinträchtigen. Nur die in „OmeGold“ enthaltenen Omega-3 Fettsäuren sind erlaubt und für den Hirnstoffwechsel (Schutz) essenziell! Alternativ für Vegetarier und Veganer gibt es das OmeGold mit Omega3-Ölen, das aus Algen gewonnen wird.

Warum habe ich während der Kur kein Hungergefühl?

Dein Körper öffnet durch deinen Aktivator seine Depotzellen, welche deinem Körper als Energie zur Verfügung stehen. Das heißt unser Körper verbrennt die überflüssigen Fettreserven und kann so täglich zwischen 1.500 bis 3.500 Kalorien körpereigenes Fett abbauen. Zusammen mit den 600 bis 800 Kilokalorien aus deiner Ernährung, während deiner Kur ist dies ausreichend, um nach einer gewissen Umstellungsphase kein Hungergefühl mehr zu verspüren. Maximal das Gefühl eines leeren Magens kann auftreten – dies kann aber ebenfalls oftmals bedeuten, dass dein Körper Wasser benötigt. Die komplexen Vitalstoffe verhindern den Zellhunger.

Bin ich während meiner Kur leistungsfähig?

Während deiner Kur bleibt deine Leistungsfähigkeit weitgehend erhalten. Da aber jeder Mensch verschieden ist, kann es je, nach Grad des Entgiftungsprozesses zu einem leichten Gefühl von Abgeschlagenheit in der Anfangsphase kommen. Halte durch - das legt sich oft sehr schnell wieder.

Was passiert, wenn ich während der Kur vom Plan abweiche?

Achte darauf, dass du kleine Sünden beim Essen nicht verharmlost. Lies dir die Inhaltsangaben auf den Packungen genau und iss nur erlaubte Lebensmittel während deiner Kur. Beendet man die Kur vor den 21. Tag, findet keine Neuprogrammierung des Hypothalamus statt. Die Gefahr des Jo-Jo Effekts ist dann besonders groß.

Deine Körperzellen benötigen 3 Wochen, um das neue Programm zu erlernen und den Erfolg langfristig zu sichern.

Ist die Einnahme von Appetitzügler während der Kur erlaubt?

Nein! Diese können un.a. negative Auswirkungen auf die Umstellung des Hypothalamus haben. Da Appetitzügler als Medikament zählen, sollten sie während der 21 Tage Kur nicht eingenommen werden.

Kann ich die Kur durchführen, auch wenn ich verschreibungspflichtige Medikamente nehme?

Die Einnahme verschreibungspflichtiger Medikamente stellt grundsätzlich kein Hindernis für eine erfolgreiche Kur dar. Bereite dich gut durch eine offene Kommunikation mit deinem Arzt vor, um auf Veränderungen deines Körpers richtig reagieren zu können. Die bisherigen Kontrollen müssen kurzfristiger erfolgen. Jedes Medikament wird vom Organismus unterschiedlich verstoffwechselt und jede Veränderung hat eine veränderte Verstoffwechslung zur Folge. Wenn du ein Medikament künftig absetzen oder reduzieren kannst, umso besser. Prinzipiell spricht nichts dagegen deinen Körper zu entgiften und abzunehmen. Besprich dich einfach mit deinem Arzt bei Fragen zur Schilddrüse (hier gibt es Vitalstoffe ohne Jodid), blutverdünnenden Mittel etc. Auch bei einer Diabeteserkrankung deinen begleitenden Arzt konsultieren.

Je nach Medikament kann der Erfolg der Stoffwechselkur beeinflusst werden. Nimm unbedingt deine Medikamente weiter und verändere die Einnahme niemals ohne Rücksprache mit deinem Arzt!

Die Produkte sind mir zu teuer. Gibt es diese nicht günstiger?

Bestimmt gibt es Produkte von anderen Herstellern günstiger, wenn allerdings auch in minderer Qualität. Du brauchst für die starke Kalorieneinschränkung und zur optimalen Entgiftung deines Körpers die besten Vitalstoffe. Personen, die versucht haben ohne die empfohlenen Vitalstoffe abzunehmen, sind meist an Entgiftungserscheinungen und extrem starkem Hungergefühl gescheitert.

Kann ich während der Kur weiterhin meinen Sport ausüben?

Wir empfehlen während der Kur ein einfaches Training zu absolvieren. Damit unterstützt du die Fettverbrennung. Dies unterstützt deinen Erfolg während der Kur und danach. Personen, welche die Kur ohne Sport umsetzen, werden niemals so viel und so erfolgreich abnehmen können, im Vergleich zu Personen, die 2 bis 3 Mal die

Woche für 20 bis 30 Minuten trainieren. Alternativ kannst du auch gerne 2 bis 3 Mal die Woche Fahrrad fahren, Schwimmen oder Spazieren gehen. Du solltest deinem Körper nicht zu viel zumuten. Starke Überbelastung durch viele anstrengende und Kräfte zehrenden Trainings solltest du vermeiden.

Wende dich bei Fragen gezielt an deine Trainer im Fitness Studio.

Leistungssportler

Da der Körper während deiner Kur genügend Energie aus dem Abbau seiner Fettdepots gewinnt, ist deine körperliche Leistungsfähigkeit nicht eingeschränkt. Wenn du dich zu Beginn deiner Kur etwas unwohl fühlst, ist dies ganz normal, da besonders am Anfang eine große Menge an Giftstoffen aus deinem Körper geschwemmt wird. Von vielen Teilnehmern wurde nach dieser Eingewöhnungs-Phase von einem verbesserten körperlichen Zustand und einem fitteren Gefühl berichtet. Wenn du deinen Körper zusätzlich unterstützen möchtest, können wir dir das Produkt X-Cell aus dem LifePlus Sortiment empfehlen. Als vollkommen natürlicher und zuckerfreier Trainingsbooster stimuliert es deine Stoffwechsel während des Trainings und fördert im Nachgang die Regeneration.

Schilddrüsenerkrankung

Grundsätzlich stellen Probleme mit der Schilddrüse kein Hindernis für die Durchführung der Kur dar, es kann jedoch sein, dass der Gewichtsverlust mit einiger Verzögerung erfolgt. In jedem Fall solltest du im Vorfeld deiner Kur deinen behandelnden Arzt konsultieren. Im Bezug auf die Einnahme von Schilddrüsenhormonen haben uns viele Teilnehmer berichtet, dass eine deutliche Reduktion ihrer Dosis ermöglicht wurde und sich das Krankheitsbild stark verbesserte.

Neurodermitis

Da Giftstoffe während deiner Kur über die Haut aus dem Körper transportiert werden, ist in manchen Fällen, zu Beginn der Kur eine Verschlechterung des Krankheitsbildes möglich. Nach einigen Tagen sollte sich dein Körper jedoch darauf eingestellt haben und ein Heilungsprozess einsetzen. Wir konnten zudem bei vielen Kur-Teilnehmern mit Neurodermitis eine deutliche Besserung bis nahezu vollständiges Abklingen der Symptome feststellen. Solltest du dich trotzdem unsicher fühlen, solltest du im Vorfeld der Kur deinem Arzt konsultieren.

Wechseljahre

Frauen, welche die Stoffwechselkur kurz nach oder während den Wechseljahren durchführen, erzielen reagieren gleiche Erfolge wie alle anderen weiblichen Teilnehmer. Das Gewicht könnte nach der Kur jedoch leichter auf dein Ursprungsgewicht zurückfallen – insbesondere wenn die Menopause noch nicht abgeschlossen ist. Deswegen solltest du die Anweisungen während und nach der Kur genau befolgen.

Marcumar

Grundsätzlich stellt die Einnahme von Marcumar kein Hindernis für die Durchführung der Kur dar. Bitte konsultiere jedoch im Vorfeld deinen behandelnden Arzt und stimme die Medikamentendosis während deiner Kur mit ihm ab.

Diabetes

Grundsätzlich stellt Diabetes kein Hindernis für die erfolgreiche Durchführung deiner Kur dar. Während der Lade Tage ist jedoch aufgrund des erhöhten Kohlenhydratverzehr die Insulinmenge individuell anzupassen. Besonders zu Beginn der Kur sollte zudem der Blutzuckerspiegel häufiger als gewohnt kontrollieren, sowie Traubenzucker und ein schnell wirksames Insulin mitgeführt werden. Da sich dein Körper erst an die Ernährungsumstellung gewöhnen muss, kann er durchaus ungewohnt reagieren. Sobald die Anpassung erfolgt ist, wird in der Regel weitaus weniger Insulin benötigt, da der Kohlenhydratverzehr extrem eingeschränkt ist. Wir konnten zudem bei vielen Teilnehmern eine Verbesserung der Symptome während der Kur feststellen. In jedem Fall sollte bei Diabetes vor Beginn der Kur der begleitende Arzt konsultiert werden.

Kann ich meinen Kurerfolg noch zusätzlich steigern?

Ja, wir empfehlen während der Kur 2 bis 3 Mal pro Woche ein Basenbad. Zudem raten wir auch täglich Basentees zu trinken. Bitte trinke während der Kur pro 25 kg Körpergewicht mindestens je einen Liter reines und stilles Wasser (ohne Kohlensäure!) und hilf dadurch deinem Körper, sich von den Schlacken leichter zu befreien.

Was tun bei Appetit auf Süß?

Mixe dort 50 bis 80 Gramm Magerquark, cremig gerührt mit einem EL Mineralwasser mit ein paar Erdbeeren oder anderen süßen Früchten. Oder trinken einen kleinen Eiweißshake mit Wasser.

Was tun bei Appetit auf Herzhaftes?

Schneide dir Harzer Käse in 1mm dicke Scheiben und legen diese auf Backpapier bei 180 Grad für 30 Minuten in den Ofen (nicht vorheizen). Diese quellen auf und sehen aus wie Blasen. Mit Pommes Gewürz bestreuen sind sie ein leckerer herzhafter Snack.

Was kann ich essen, wenn ich unterwegs bin?

Es bedarf einer guten Vorbereitung bzw. Organisation. Du kannst kaltes Rührei, 100g Magerquark oder Magerjoghurt mit einer Handvoll Beeren, hartgekochte Eier und vieles Mehr vorbereiten. Alles, was zu den erlaubten Lebensmitteln gehört, kann vorbereitet werden. Auch kannst du abends die doppelte Menge Fleisch, Fisch und Gemüse zubereiten und dieses am nächsten Tag kalt verzehren.

Was kann ich zum Süßen verwenden?

Verzichte einmal 3 Wochen auf das Süßen, auch auf Zuckerersatzstoffe. Wenn es unbedingt nötig ist, dann ist ein gutes Stevia (z.B. aus dem Reformhaus) eine Alternative.

Darf ich die Mahlzeiten tauschen?

Die Tagesübersicht der Mahlzeiten ist nur exemplarisch. SDu kannst die Mahlzeiten nach Belieben über den Tag verteilen und tauschen. Achte darauf, regelmäßig zu essen und zu jeder Mahlzeit hochwertiges Eiweiß (Fleisch, Fisch, Geflügel, Milchprodukte oder ein hochwertiger Eiweißshake) zu dir zu nehmen.

Was mache ich bei Kopfschmerzen während der Kur?

Gerade am Anfang der Kur können am Morgen leichte Kopfschmerzen oder Schwindelgefühl auftreten. Da der Körper beginnt Schlacken und Giftstoffe auszuscheiden und der Blutzuckerspiegel niedrig ist, ist es wichtig, ausreichend Flüssigkeit (Wasser, ungesüßten Tee) zu trinken.

Viel Bewegung an der frischen Luft, Basentees und 2 bis 3 Mal pro Woche ein Basenvollbad, wird rasch Abhilfe schaffen.

Meine Abnahme stagniert.

Generell ist anzumerken, dass eine Stagnation nicht bedeutet, dass es sich in deinem Körper um einen Stillstand handelt. Deine Körperzusammensetzung und deine -umfänge verändern sich weiterhin dennoch.

Während der Reduktionsphase kann es Tage geben, an denen man kaum bis gar nicht abnimmt und auch das ist völlig normal. Dein Körper baut Gewicht ab und stabilisiert sich. Meist geht es am Anfang gleich mal recht rasch und dann kommt das erste Plateau. Hier in dieser Phase bildet der Körper Strukturen für ein neues Standardgewicht. Das heißt der Körper pendelt oder nivelliert sich neu ein. Dein Körper weiß nicht, was du gerade mit ihm vorhast. In dieser Phase scheint es, als würde sich nichts bewegen und ein absoluter Stillstand herrschen. Tatsache ist aber, dass dein Körper bereits die nächste Gewichtsabbauphase einleitet. Zudem lagert dein Körper an diesen Tagen Wasser ein, um die leeren Fettzellen zu resorbieren. Die Fettverbrennung läuft dennoch weiter auf vollen Touren. Nach 3 bis 4 Tagen findet plötzlich ein Gewichtsverlust von 0,5 bis 1,3 kg pro Tag statt.

Falls die Abnahme jedoch mehr als 4 Tage stagniert, kannst du einen Apfel-Tag einlegen: Iss an diesem Tag ausschließlich 6 bis 8 Äpfel und trinke viel Wasser. Behalten aber die Einnahme der Vitalstoffe und deines Aktivators, wie gewohnt bei. Am nächsten Tag wieder mit dem gewohnten Plan fortsetzen.

Kontrolliere zusätzlich dein Essen auf versteckte Öle, Fette und Zucker und Salz. Zuviel Salz kann zu Wassereinlagerungen führen, die sich auf der Waage bemerkbar machen. Wenn du mehrere Tage einen Stillstand feststellst, kann es sein, dass du einen alten Gewichts-Set-Point erreicht hast, an welchem dein Körper festhalten will.

Ich leide unter Verstopfung.

Während der Kur tritt manchmal Verstopfung auf. Mehr Flüssigkeitszufuhr leistet oft Abhilfe. Das Essen von viel Blattgemüse hilft ebenfalls. Alternativ versuche es mit einem natürlichen Abführmittel ohne Zucker: Papaya mit Kernen vor dem Schlafengehen, Apfel mit Kernen ohne Schale, Indische Flohsamenschalen

(Metamucil oder Volcolon), 1 Glas Sauerkrautsaft oder hochdosiert natürliches Vitamin C.

Darf ich während der Kur auch Soja Produkte essen?

Besser nicht. Soja enthält viele Kohlenhydrate. Lediglich Vegetarier dürfen dies 2 Mal täglich als Fleischersatz verzehren. Besser noch tauschen Vegetarier die Fleisch und Fisch Portionen mit diversen Eiweißpulvern auf pflanzlicher Basis aus (z.B. Hanf-, Soja-, Reis- oder Erbsenprotein).

Für Veganer gibt es bei LifePlus spezielle Produkte u.a. den veganen Proteinshake, jede Portion enthält hochwertiges Eiweiß aus zwei verschiedenen Quellen – Erbsen- und braunem Reisprotein.

Ich mag das DailyPlus nicht. Wie kann ich es angenehmer einnehmen?

Zieh es durch! Nach nur wenigen Tagen hast du dich an die Konsistenz deines täglichen Shakes mit Wasser gewöhnt. Lass den Shake nach dem Mixen nicht stehen, trinke ihn sofort. Ansonsten setzt sich das Pulver am Boden ab bzw. der Shake wird breiig. Probiere unterschiedliche Wassermengen nach deinem Geschmack aus oder trinke dein DailyPlus mit lauwarmen Wasser oder Tee.

Wenn du nach der Darmsanierung durch DailyPlus weiterhin jeden Tag die darin enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe nehmen möchtest, kannst du auch auf das Produkt TVM-Plus umsteigen. TVM-Plus enthält die leistungsfähigen Nährstoffe aus DailyPlus in praktischer Tablettenform und dies ohne Ballaststoffe und Darm-Bakterien. Also nach deiner Kur optimal für dich geeignet.

Mein Hautbild verschlechtert sich. Reagiere ich allergisch auf die Vitalstoffe?

Nein, denn Hautunreinheiten sind ein deutliches Zeichen deiner Entgiftung. Trink mehr und nimm 2 bis Mal in der Woche ein Basenbad um die Giftstoffe besser ausschwemmen zu können.

Du nimmst deinen Aktivator unregelmäßig oder zu wenig ein.

Das kann zu Hunger führen. Trinke bei starkem Hunger einen Eiweißshake und nimm deinen Aktivator einmal mehr pro Tag.

Du nimmst die Vitalstoffe unregelmäßig ein.

Dein Körper benötigt die Vitalstoffe jeden Tag, um optimal zu funktionieren, regenerieren und entgiften zu können. Vergisst du die Vitalstoffe regelmäßig zu nehmen, können sich Ermüdungserscheinungen, Kopf- und Gliederschmerzen einstellen.

Das Essen ist nicht abwechslungsreich.

Wechsele deine Proteinzufuhr! Iss nicht jeden Tag nur Hühnchen. Suche dir stattdessen jeden Tag nach anderen Proteinquellen aus der Liste deiner Kur Lebensmittel aus. Dies steigert deinen Kurerfolg.

Du isst unregelmäßig.

Nimm deine Mahlzeiten regelmäßig ein und iss diese auf. Bei unregelmäßiger Nahrungsaufnahme oder auslassen von Mahlzeiten ist ein Hungergefühl nahezu vorprogrammiert, da dein Blutzuckerspiegel hierbei stark abfallen wird.

Du trinkst zu wenig.

Damit dein Körper optimal entgiften kann, ist es wichtig min. 2 Liter, besser 3 Liter Wasser oder ungesüßten Tee am Tag zu trinken.

Du trainierst zu hart.

Mäßigen dein Sportprogramm. Du solltest deinem Körper nicht zu viel zumuten. Starke Überbelastung durch viele anstrengende und Kräfte zehrenden Trainings solltest du vermeiden. Treiben 2 bis 3 Mal in der Woche moderat Sport.

Du isst zu wenig Eiweiß.

Nimm, wenn du zum Mittag. oder Abendessen kein Fleisch oder Fisch essen möchtest, einen Eiweißshake mit Wasser zu dir.

Für Veganer gibt es bei LifePlus spezielle Produkte u.a. den veganen Proteinshake, jede Portion enthält hochwertiges Eiweiß aus zwei verschiedenen Quellen – Erbsen- und braunem Reisprotein.

Ich habe einen benommenen Kopf, weiche Knie und einen zittrigen und transpirierenden Körper.

Insbesondere am Anfang deiner Kur können diese Beschwerden auftreten. Dies ist aber relativ normal und entsteht durch einen zu niedrigen Blutzuckerspiegel. Der Körper baut das Glykogen etwas zu langsam ab, wodurch der Blutzuckerspiegel nicht rechtzeitig ergänzt wird. Du musst deinem Körper dann „helfen“, indem du die Nahrungsaufnahme sinnvoll über den ganzen Tag verteilst. Wenn dies nicht ausreicht, kannst du zusätzlich einen Apfel oder einen anderen empfohlenen Snack zusätzlich essen. Nach einigen Tagen legen sich diese Symptome.

Ich habe eine Laktoseintoleranz. Wie ersetze ich den Proteinshake?

Du kannst beliebig Rezepte und Speisen ohne Milchprodukte und Milchzucker zusammenstellen. Zusätzlich können diverse Eiweißpulver auf pflanzlicher Basis Abhilfe schaffen (z.B. Hanf-, Soja-, Reis- oder Erbsenprotein).

Bei LifePlus gibt es einen veganen Proteinshake, jede Portion enthält hochwertiges Eiweiß aus zwei verschiedenen Quellen – Erbsen- und braunem Reisprotein.

Kann ich nach meiner Kur wieder essen wie zuvor?

Im Prinzip kannst du wieder alles essen. Aber wir hoffen, dass sich während deiner Kur etwas in deiner Einstellung zu einer gesunden Ernährung getan hat. Deine Kur ist nur der Anfang in deine gesündere Lebensweise.

Falle nach deiner Kur nicht sofort in dein altes Essverhalten zurück. Gib deinem Körper und deinem Hypothalamus die Zeit, sich neu einzustellen. Halte dich weiter an die Vorgaben. Erweitere deinen Speiseplan langsam und Schrittweise – allem voran mit den leckeren dubisst Rezepten in deinem dubisst.de.

Teste zudem, welche Lebensmittel Dir gut tun und welche weniger – hinsichtlich deines Wohlbefindens aber auch in Bezug auf dein Gewicht.

Viele Teilnehmer berichten, dass sie sich durch die Vitalstoffe und das gesündere und frischere Essen, entlasteter und rundum wohler fühlen.

Die meisten haben von sich aus beschlossen, diese neu gewonnene Ernährungsweise weiter zu führen.

Das Gute daran ist, dass wir dich auch nach der Kur weiter begleiten und du die Möglichkeit hast, dieses Thema und die gesamte Welt von dubisst gemeinsam mit uns gemeinsam zu entdecken.

Ich habe mein Ziel erreicht. Wie verhalte ich mich jetzt?

Erhöhe dein Kalorienzufuhr leicht (ca. 1.000 kcal), gehe aber weiterhin nach Kur-Plan vor. Achte darauf, dass sich dein Gewicht max. um +/- 1 Kilo verändert. Du musst deinen Aktivator und deine Vitalstoffe mindestens 21 Tage einnehmen, damit sich dein Stoffwechsel und Set-Point neu einstellen können. Anderweitig droht der Jo-Jo-Effekt. Anschließend musst du ebenfalls die Stabilisierungsphase durchführen, um deinen neuen Set-Point fest abzuspeichern.

Kann ich die Phase der Gewichtsreduktion auch verlängern?

Viele Teilnehmende sind nach den ersten Tagen in einem „Flow“ und verlängern die Phase der Gewichtsreduktion bis zu ihrem Wunschgewicht. Die Phase des Abnehmens kann auch länger als 42 Tage andauern. Anderweitig wähle eine Stabilisierungsphase und starte nach 6 bis 8 Wochen erneut mit einer zweiten Kur. Manchmal braucht dein Körper auch eine Pause. Wir beraten dich sehr gerne individuell.

Wird meine Haut faltig durch den Gewichtsverlust?

Das Gegenteil passiert - ein weiteres Geheimnis der Kur. Durch die Umstellung der Ernährung in Kombination mit Vitalstoffen kann deine Haut straffer werden, das Bindegewebe wird geglättet und mit basischen Mineralien versorgt. Dies kann sich wunderbar positiv auf Cellulitis auswirken.