



ERNÄHRUNGSPROGRAMM

*Jeden Tag ein
gutes Gefühl*



EPD® - ERNÄHRUNGSPROGRAMM-
DREI-PHASEN



ERNÄHRUNGSPROGRAMM



Das EPD®-Ernährungsprogramm

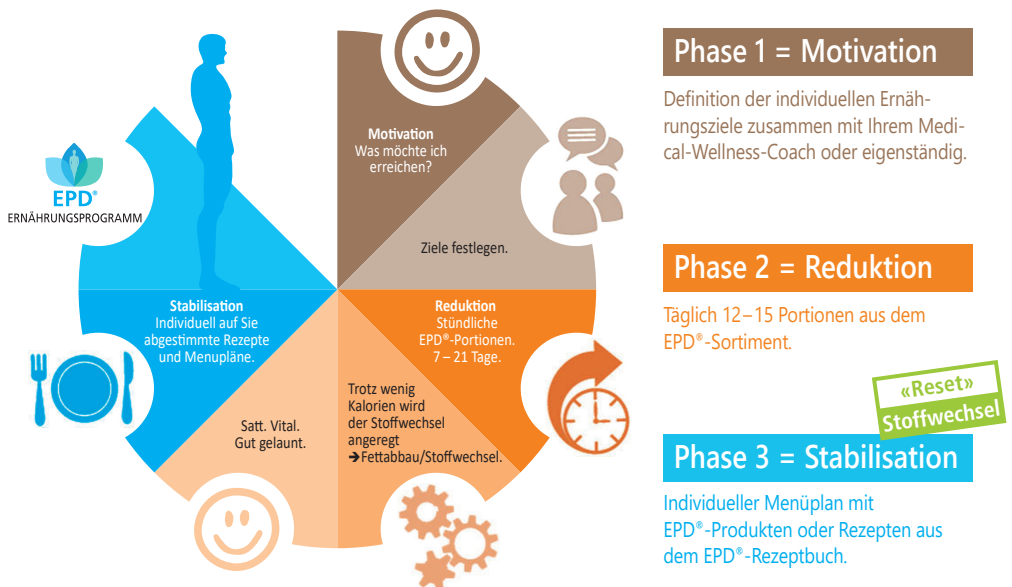
Ob Sie schnell und einfach einige Kilos zur Motivation gesund abnehmen, Ihr Wunschgewicht halten oder Ihre Ernährung langfristig umstellen wollen, das EPD®-Ernährungsprogramm-Drei-Phasen unterstützt Sie dabei ideal auf leckere und völlig unkomplizierte Weise Ihre Ziele langfristig und nachhaltig zu erreichen.

Das Programm hilft dem Körper, den Stoffwechsel anzuregen und gesund abzunehmen.

Mit den EPD®-Portionen erhält der Körper die optimale Mischung aus Eiweiss, Kohlehydrate und Fett. Die Suppen, Müeslis und Frappés sind mit Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen angereichert.

Das EPD®-Ernährungsprogramm-Drei-Phasen – auf einen Blick

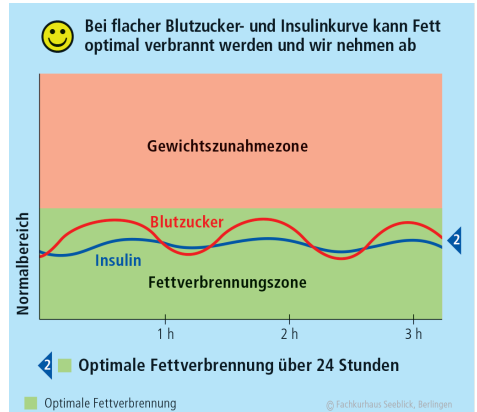
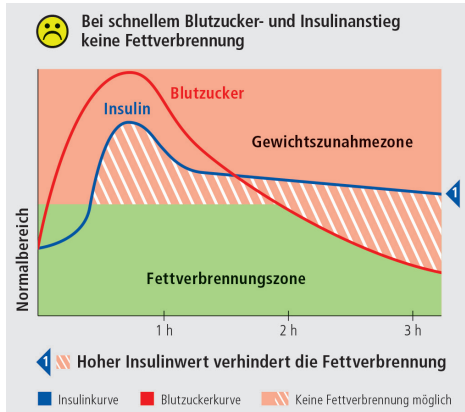
Das Stoffwechselprogramm ist in drei, sich ineinander ergänzende Phasen, unterteilt.



EPD® ist ein Stoffwechselprogramm und keine Diät

Warum EPD® erfolgreicher ist als Fasten und Diäten:

Praktisch keine Blutzucker- und Insulinschwankungen mit EPD®



Der Körper benötigt Nahrung, um diese in Energie umwandeln zu können. Dabei sollten die Blutzuckerwerte nicht ständig variieren, denn wenn der Blutzuckerspiegel zu hoch ist, legen Sie an Gewicht zu! Wenn er zu niedrig ist, haben Sie keine Energie und fühlen sich müde.

Grosse Produktvielfalt in verschiedenen Geschmacksrichtungen



Guezli | Cracker | Müesli | Dips | Frappés | Suppen | Molke | Snack-Riegel |
Verschiedene «Rundum-Sorglos-Pakete»

Alle Vorteile auf einen Blick

Die Vorteile des EPD®-Ernährungsprogramms:

- Durch stündliches Essen kein Hungergefühl und keine Heisshungerattacken
- Optimale Nährstoffzusammensetzung der EPD®-Portionen
- Einfache Umsetzung zu Hause mit «Rund-um-Sorglos-Paketen»
- Kein Kalorienzählen, keine Diätpläne
- Keine Grammwaage, keine Kocherei, keine komplizierten Einkäufe/Einkaufslisten
- Leistungsfähigkeit und gute Laune bleiben erhalten
- Kein Muskelabbau, kein Jo-Jo-Effekt
- Grosse Rezeptauswahl für Stabilisationsphase

Zusätzliche gesundheitliche Vorteile:

- Die Vitalität wird erhöht und die Müdigkeit verschwindet
- Harmonisierung von Blutzucker- und Insulinspiegel, Reset-Effekt wird eingeleitet
- Optimierung der Blutfettwerte
- Harmonisierung des Blutdrucks
- Hormonbalance (z. B. bei Wechseljahresbeschwerden)
- Regeneration des Körpers und des Hormonsystems

Stoffwechselkompetenz seit 30 Jahren

Das Programm wird seit Jahrzehnten im Fachkurhaus Seeblick in der Schweiz Woche für Woche mit nachweislichem Erfolg angewendet.