



people
helping
people

 **cellRESET**[®]
activate your body

Anleitung zur praktischen
Umsetzung des
cellRESET -Ernährungskonzeptes

Auch für Vegetarier und Veganer!

Anleitung
Ernährungskonzept

Revision 20.09

cellRESET -Metabolism
Das natürliche Stoffwechselprogramm.



cell**RESET**®

activate your body

www.cellreset.com

Inhaltsverzeichnis

- 1 Wie kommt es zu Übergewicht und Befindlichkeitsstörungen?
- 2 Vitalcheck
- 3 Mein **cellRESET**
- 4 Konzeptübersicht
- 5 Die vier Phasen
 - 5.1 Vorbereitungsphase (14-30 Tage)
 - 5.1.1 Ziele der Vorbereitungsphase
 - 5.1.2 Lernziele der Vorbereitungsphase
 - 5.1.3 Allgemeine Informationen zur Vorbereitungsphase
 - 5.1.4 Zusammenfassung der Vorbereitungsphase
 - 5.2 Aktivierungsphase (28 Tage)
 - 5.2.1 Ziele der Aktivierungsphase
 - 5.2.2 Lernziele der Aktivierungsphase
 - 5.2.3 Allgemeine Informationen zur Aktivierungsphase
 - 5.2.4 Zusammenfassung der Aktivierungsphase
 - 5.3 Stabilisierungsphase (mindestens 90 Tage)
 - 5.3.1 Ziele der Stabilisierungsphase
 - 5.3.2 Lernziele der Stabilisierungsphase
 - 5.3.3 Allgemeine Informationen zur Stabilisierungsphase
 - 5.3.4 Zusammenfassung der Stabilisierungsphase
 - 5.4 Lifestylephase (lebenslang)
- 6 Empfohlene Lebensmittel und Ergänzungen im **cellRESET**
 - 6.1 Empfohlene Lebensmittel
 - 6.2 Nahrungsmittel, die im **cellRESET** (außer an roten Tagen) nicht erlaubt sind
 - 6.3 Einkaufsliste zum Start
 - 6.4 Empfohlene Ergänzungen
- 7 Einteilung der Tage in Farben
 - 8 Abläufe der unterschiedlichen Tage
 - 8.1 Ablauf eines Vorbereitungstages
 - 8.2 Ablauf eines weißen Aktivierungstages
 - 8.3 Ablauf eines grünen Energietages
 - 8.4 Ablauf eines roten Lifestyletages
- 9 Aufbau der unterschiedlichen Phasen
 - 9.1 Aufbau der Vorbereitungsphase
 - 9.2 Aufbau der Aktivierungsphase
 - 9.3 Aufbau der Stabilisierungsphase
 - 9.4 Aufbau der Lifestylephase
- 10 Häufige Fragen zum **cellRESET**
- 11 Grundlegendes
- 12 Wichtige Hinweise, Haftungsausschluss
- 13 Übersicht zum Aufhängen

1 Wie kommt es zu Übergewicht und Befindlichkeitsstörungen?

In der heutigen Zeit gibt es immer mehr Menschen, die unter Übergewicht und Zivilisationserkrankungen leiden. Unser Körper ist auf die Ernährung, die wir erst seit ein paar Jahrzehnten haben, nicht ausgelegt. Oft wird zu viel an industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln mit vielen Zusatzstoffen gegessen, die unseren Körper mehr und mehr belasten und deren Nährwert nicht mehr dem entspricht, was unser Körper wirklich benötigt.

Dazu kommen oft noch falsch erlernte Essgewohnheiten und psychische Ursachen wie Stressessen, emotionales Essen, zu viele Kalorien (meist in Form von Kohlenhydraten und ungesunden Fetten), die zu Übergewicht, Stoffwechselproblemen und schwindender Lebensqualität führen können.

Sehr viele Menschen mit Gewichts- bzw. Figurproblemen haben schon mehrere Diäten hinter sich. Meist mit wenig Erfolg, Hungergefühlen, Müdigkeitserscheinungen, Frösteln, Unausgeglichenheit und schlechter Laune als Begleiterscheinungen. Häufig schwindet bei solchen Diäten bald der Wille, man quält sich über Wochen mit oft unbefriedigenden Erfolgen und schwindender Motivation.

Gewicht reduzieren wir, weil wir oft nicht nur Fett, sondern vor allem Wasser und häufig auch Muskelmasse, verlieren, was letztlich dazu führt, dass der Grundumsatz immer weiter sinkt. Die Energie aus den Fettspeichern wird kaum genutzt. Sobald man dann zu seiner gewohnten Ernährung zurückkehrt, ist der Jo-Jo-Effekt vorprogrammiert und die Fettpolster wachsen meist noch schneller als vorher.

Ausgangssituation:



Unser Stoffwechsel kann durch verschiedene Faktoren wie zu wenig Bewegung, sitzende Tätigkeiten, viele Kalorien, zu viel Zucker, Schlafmangel, Krankheiten, Fehlbesiedelung im Darm, müde Leber usw. negativ beeinflusst werden.

Die Folge ist häufig ein niedriger Stoffwechsel bei einer zu hohen Kalorienzufuhr und gleichzeitig einer vitalstoffarmen Kost. Wir nehmen zu, weil mehr Kalorien (meist zu viele Kohlenhydrate, zu wenig Protein und zu wenig gute Fette) gegessen werden als der Körper verbrauchen kann. Eine Gewichtszunahme ist die Folge.

Herkömmliche Diät:



Was passiert bei einer herkömmlichen Diät? Reduzierung der Kalorienzufuhr, z. B. auf 1200 Kalorien. Jetzt nimmst du wahrscheinlich ab. Bis zu deinem Wohlfühlgewicht darfst du dann allerdings nur sehr wenig essen, musst dich bei Festlichkeiten stark zurückhalten, deine Konzentrationsfähigkeit lässt nach, du fühlst dich schlapp und unausgeglichen. Dein Stoffwechsel wird noch weiter reduziert, weil dem Körper weniger Kalorien angeboten werden, er häufig deine Muskeln abbaut und unter einem Nähr- und Vitalstoffmangel leidet. Vom Hungergefühl wollen wir hier gar nicht erst reden.

Wohlbefinden, Wohlfühlfigur mit **cellRESET**



cellRESET hebt den Stoffwechsel an. Dein Körper beginnt in der Aktivierungsphase ab dem ersten Tag, Fett statt Kohlenhydraten als Haupttreibstoff zu nutzen und wandelt diese in sogenannte Ketonkörper um, die deine Zellen mit einer anderen Form von Energie fluten. Dein Energielevel steigt an, du regenerierst deinen Körper in einem völlig neuen Maß, bist fokussierter, deine Fettverbrennung ist aktiviert, du fühlst dich länger satt und das Heißhungergefühl verschwindet. Mit natürlichen, „artgerechten“ Lebensmitteln, hoch effektiven Vitalstoffen und einem einzigartigen Ernährungskonzept optimiert sich dein Stoffwechsel. „Altlasten“ werden entsorgt, dein Blutzuckerspiegel bleibt konstant, dein Körper formt sich, während dein Stoffwechselalter sinkt - als ob du jeden Tag jünger werden würdest.

Du fühlst dich energiegeladen, fokussiert und voller Power von morgens bis abends.

2 Vitalcheck

Energie und Leistungsfähigkeit

1. Fühlst Du Dich tagsüber manchmal kraft- und energielos?
2. Bist Du häufig nervös, gereizt oder unausgeglichen?
3. Fühlst Du Dich abends oft müde, schlapp und abgespannt?
4. Fällt es Dir manchmal schwer, dich zu konzentrieren?
5. Leidest Du ab und zu unter Kopfschmerzen oder Migräne?
6. Trinkst Du täglich mindestens 2 Liter stilles, reines Wasser?

Immunsystem und Verdauung

7. Isst Du täglich weniger als 5 Portionen (a 200g) frisches Gemüse und Salat?
8. Bist Du anfällig für Erkältungskrankheiten und Infekte?
9. Hast Du Probleme mit der Verdauung, dem Magen oder dem Darm?
10. Gibt es Lebensmittel, die Du nicht so wirklich gut verträgst? Unverträglichkeiten:

11. Leidest Du an Heuschnupfen oder anderen Allergien? Allergien:

12. Rauchst Du regelmäßig?

Säure Regulierung

13. Fühlst Du Dich trotz ausreichend Schlaf häufig müde und unausgeglichen?
14. Hast Du manchmal Probleme ein- oder durchzuschlafen?
15. Fühlst Du Dich im Alltag oftmals gestresst und unter starkem Druck?
16. Hast Du brüchiges, sprödes Haar oder ungleichmäßige Nageloberflächen?
17. Hast Du schwaches Bindegewebe oder Probleme mit Cellulite?
18. Hast Du zu trockene oder fettige Haut oder leidest unter Akne?
19. Hast Du manchmal Sodbrennen oder stößt Du gelegentlich sauer auf?

Sport und Regeneration

20. Betreibst Du regelmäßig zumindest leichte Bewegung oder Sport?
21. Leidest Du häufig an Muskelkater oder Muskelkrämpfen?
22. Brauchst Du längere Zeit, um Dich nach dem Sport zu regenerieren?
23. Hast Du ein Leistungsplateau im Training erreicht?

Figur und Essverhalten

24. Würdest Du gerne Dein Gewicht reduzieren? Wieviel Gewicht (kg):

25. Hast Du oft Heißhunger oder wirst grantig, wenn Du unregelmäßig isst?

Optional: Kinder

26. Isst Dein Kind/Enkel ungerne Obst Gemüse, Vollkorn oder Salat?
27. Fällt es Deinem Kind/Enkel schwer sich zu konzentrieren?
28. Leidet Dein Kind/Enkel unter Allergien, Unverträglichkeiten oder Verhaltensauffälligkeiten?

Allgemeiner Gesundheitszustand

29. Gesundheitliche Beschwerden:

Bei allen (chronischen) Erkrankungen, aber ganz besonders bei Diabetes, Herzerkrankungen und Nierenleiden, empfehlen wir dringend eine ärztliche Begleitung während des gesamten Programms!

3 Mein cellRESET-Start am: _____

Momentaner Zustand

Energie _____
 Verdauung _____
 Haut _____
 Regen./Schlaf _____

Ende Vorbereitungsphase

Energie _____
 Verdauung _____
 Haut _____
 Regen./Schlaf _____

Ende Aktivierungsphase

Energie _____
 Verdauung _____
 Haut _____
 Regen./Schlaf _____

(1 = schlecht, 100 = optimal)

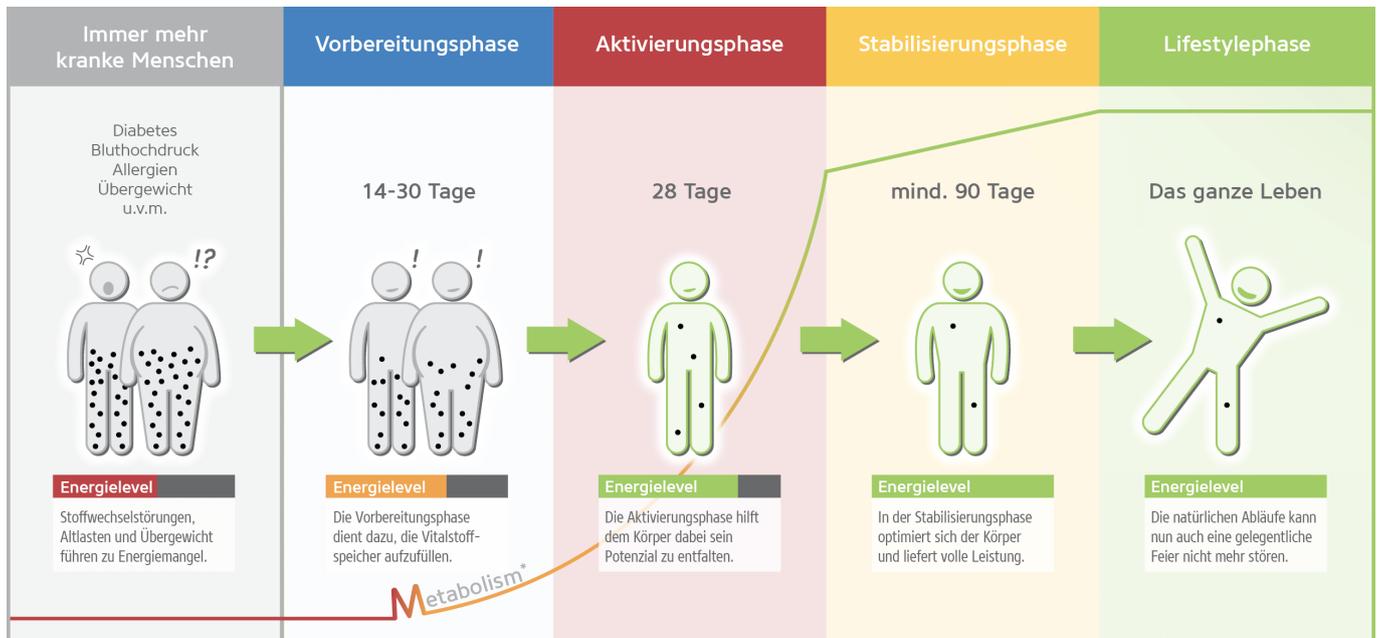
Mein Ziel: _____

Woche	Gewicht	Bauch	Taille	Hüfte	Ober-schenkel	optional		
						Körperfett	Muskel-masse	Stoffw.-Alter
Vorbereitungsphase								
Begin								
Ende								
Aktivierungsphase								
1								
2								
3								
4								
Aktivierungsphase bei Bedarf wiederholen...								
Stabilisierungsphase								
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
Mein Erfolg								

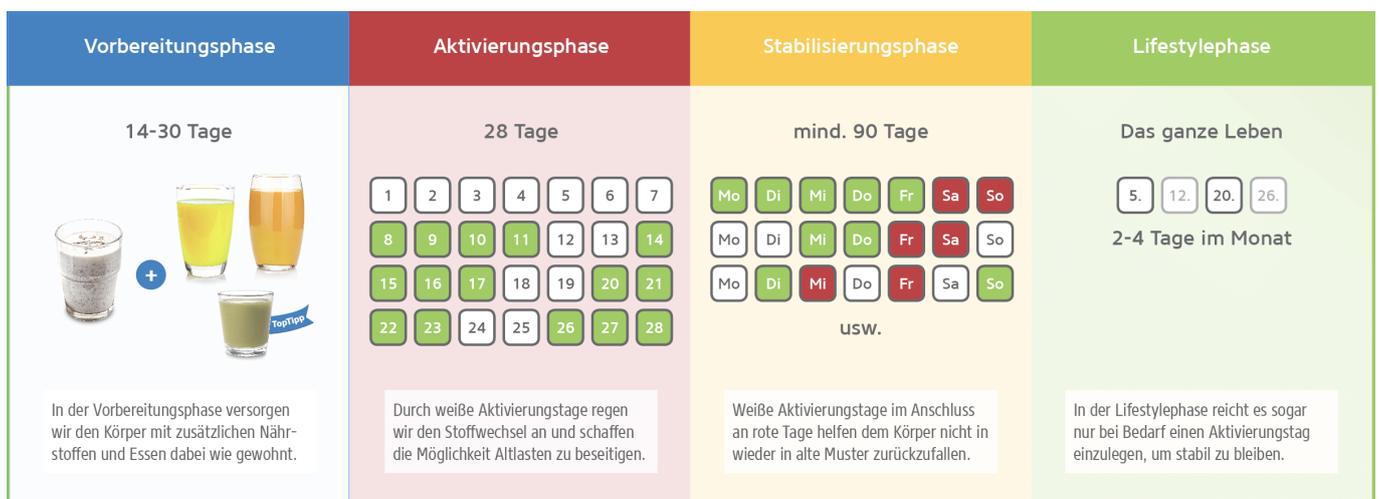
4 Konzeptübersicht

Die nächsten zwei Seiten dienen der Übersicht und bringen Dir die Struktur des cellRESET®-Programms näher. Anschließend werden alle Komponenten und Richtlinien im Detail erklärt.

Das cellRESET®-Programm ist in vier aufeinanderfolgende Phasen eingeteilt:



Um ganz einfach den Überblick behalten zu können, was wann gegessen werden sollte, werden die Wochen in einzelne Tage eingeteilt und die Tage jeweils einer Farbe zugeordnet:



Die einzelnen Tage sind in drei Farben unterteilt - Weiß, Grün und Rot:

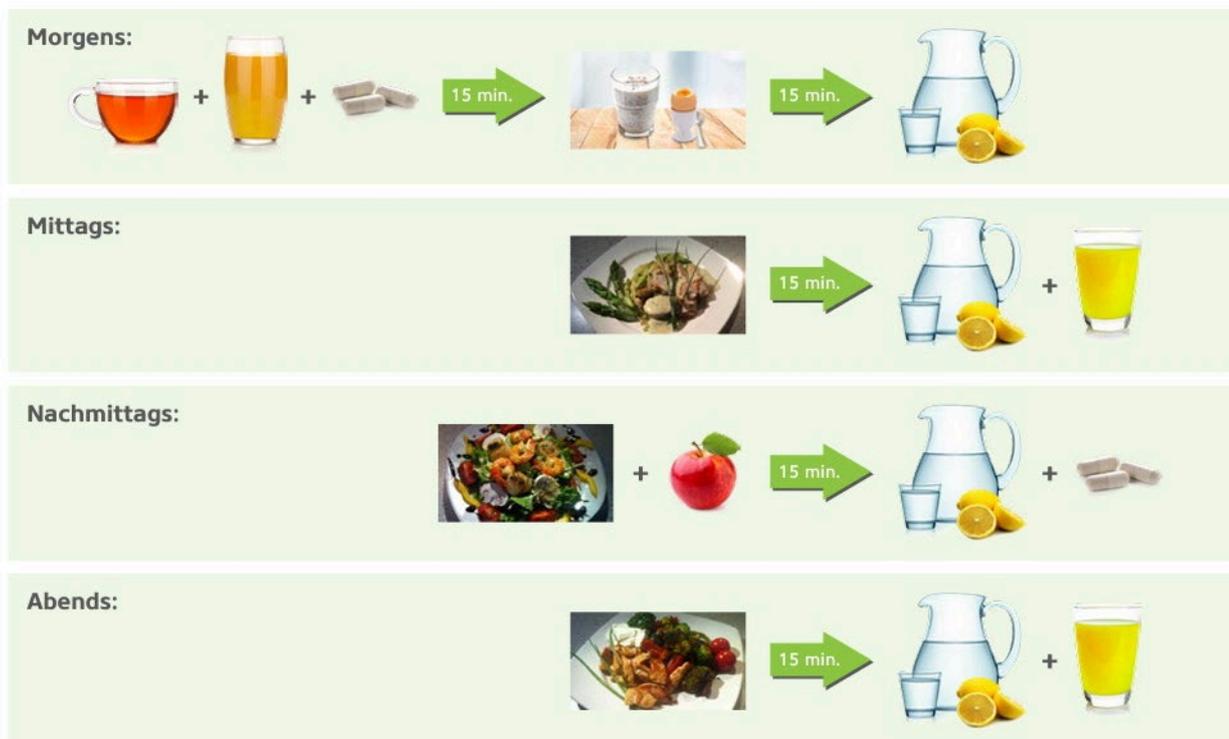


Das Programm beginnt mit der **Vorbereitungsphase**. In dieser Zeit versorgen wir unseren Körper schon zusätzlich mit hochwertigen Vitalstoffen und unterstützen unsere Darmflora mit einem hochwertigen, probiotischen Joghurt. Unser TopTipp ist hier auch eine vorbereitende 14-tägige Detox Kur, um unsere Leber und den Stoffwechsel optimal vorzubereiten. In dieser Zeit kannst du deine Ernährung noch wie gewohnt weiterführen.

Danach kommt die **Aktivierungsphase**. Sie besteht ausschließlich aus weißen und grünen Tagen.

In der **Stabilisierungsphase** kommen rote Tage hinzu, nach denen jeweils weiße Tage als Ausgleich folgen. Die grünen Energietage können jetzt individueller dem eigenen Geschmack und den persönlichen Umständen angepasst werden.

Ein typischer grüner Tag sieht z. B. wie folgt aus:



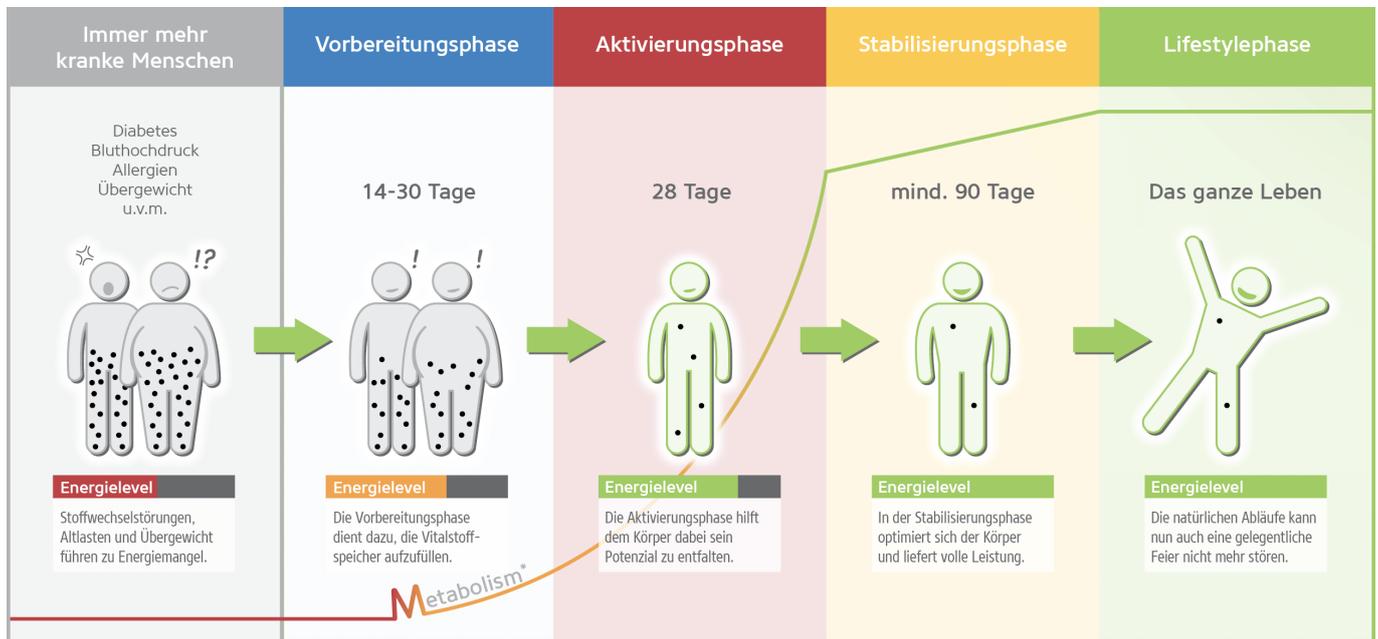
Der Morgen beginnt mit einem kalten Tee, Körnerjoghurt und ggf. einem kalten, hartgekochten Ei. Mittags gibt es Spargelsalat mit Hähnchenbrust. Nachmittags stehen gegrillte Garnelen mit Paprikasalat und Champignons auf dem Plan. Zum Nachtisch gibt es einen Apfel. Der Tag endet mit einer bunten Gemüsepfanne an Hühnergchnetzeltem.

Getrunken wird dazu stilles Wasser. Darüber hinaus empfiehlt cellRESET[™] in der ersten Phase hochbioverfügbare Nahrungsergänzungsprodukte.

Viel Erfolg bei Deinem persönlichen cellRESET[™]!

5 Die vier Phasen

Das cell**RESET**-Programm ist in vier aufeinanderfolgende Phasen eingeteilt:



Das cell**RESET**-Programm wurde in erster Linie dazu entwickelt, den allgemeinen Gesundheitszustand umfassend zu fördern. Der positive „Nebeneffekt“ dabei: Unsere Anwender bestätigen durchgängig einen effektiven Abbau von überschüssigen Fettdepots „genau an den richtigen Stellen“ und somit insgesamt eine maßgebliche Gewichtsreduktion.

Es ist wichtig, die gesamte Anleitung gewissenhaft durchzulesen und sich **exakt** an die Angaben darin zu halten. Viele Einzelheiten im Konzept haben einen besonderen Grund und es ist darum wichtig, nichts zu verändern. Bei Fragen (z. B. bzgl. Allergien, Unverträglichkeiten...) ziehe bitte die FAQs (Fragen und Antworten) im Mitgliederbereich unter www.cellreset.com und „häufige Fragen“ am Ende dieses Konzepts zu Rate. Solltest Du dort keine passenden Antworten finden, wende Dich bitte an Deinen Empfehlungsgeber oder die cell**RESET**-Community. Nur so kann gewährleistet werden, dass Du die bestmöglichen Resultate erzielst.

5.1 Vorbereitungsphase (14 - 30 Tage)

5.1.1 Ziele der Vorbereitungsphase

- die Vitalstoffspeicher auffüllen
- eine gute Darmflora aufbauen
- den Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht bringen
- den Körper (Leber, Stoffwechsel) auf unser Stoffwechselprogramm vorbereiten

5.1.2 Lernziele der Vorbereitungsphase

- Vorbereitung und Auseinandersetzung mit dem **cellRESET**
- Spüren, wie gut deinem Körper eine optimale Vitalstoffversorgung tut

5.1.3 Allgemeine Informationen zur Vorbereitungsphase

Die Vorbereitungsphase dient deinem Körper dazu, die Vitalstoffspeicher aufzufüllen bzw. Lücken in der Ernährung auszugleichen. In dieser Zeit kannst du dein bisheriges Essverhalten beibehalten. Du spürst jetzt wahrscheinlich schon wie sich in deinem Körper etwas tut. Sei es bessere nächtliche Regeneration, mehr Energie und Leistungsfähigkeit, mehr Wohlbefinden usw. Nutze diese Zeit, Dich mit unserem Stoffwechselprogramm vermehrt zu beschäftigen, Dich darauf vorzubereiten und wahrzunehmen, wie es Dir geht.

5.1.4 Zusammenfassung der Vorbereitungsphase

- Wenn Du unseren top Tipp wahrnehmen möchtest, um deinen Stoffwechsel und deine Leber optimal auf das folgende Stoffwechselprogramm vorzubereiten, trinkst du morgens als erstes Deinen Detox Drink (beginnend 14 Tage vor Start der Aktivierungsphase).
- Anschließend genieße vor Deinem Frühstück Deinen Immun-Mix mit B-Vitaminen
- 100 - 200 g des probiotischen Joghurts (bevorzugt am Morgen) unterstützen Deine Darmflora.
- Optimal ist es, tagsüber Deinen Körper noch einmal mit dem B-Vitamin-Komplex zu versorgen.
- Abends genießt Du Deinen basischen Mineraliendrink etwa eine Stunde vor dem Schlafengehen.
- Lies Dir das Konzept gut durch und wende Dich bei Fragen bitte an Deinen Berater oder die **cellRESET**-Community.
- Es ist in der Vorbereitungsphase noch nicht nötig, Dein Essverhalten zu verändern.
- Beobachte, was in dieser Zeit jetzt schon in deinem Körper passiert.

5.2 Aktivierungsphase (28 Tage)

5.2.1 Ziele der Aktivierungsphase

- den Stoffwechsel aktivieren (beugt dem Jo-Jo-Effekt vor)
- den Blutzucker ausbalancieren (befreit von Zuckersucht)
- den Salz- und Wasserhaushalt optimieren
- den Körper beim Abbau von Altlasten unterstützen
- das Immunsystem durch eine gesunde Darmflora stärken
- den Körperfettanteil senken
- dich jung essen
- noch mehr Energie, Lebensfreude und eine optimale Regeneration

5.2.2 Lernziele der Aktivierungsphase

- die richtige Anwendung guter Fette und Öle (das Verhältnis von Omega 6 : Omega 3 in den Ölen, die wir in der Küche verwenden, ist das Entscheidende)
- die Gesundheit beginnt mit dem Einkaufen gesunder Lebensmittel (!)
- die frische, einfache und meist schnelle Zubereitung (siehe Mitgliederbereich: Rezepte)
- die Normalisierung der Geschmacksnerven (speziell in Bezug auf Salz und Zucker)
- einen gesunden Lebensstil kombiniert mit Nahrungsergänzung entwickeln, was zudem den Stoffwechsel unterstützt und viele Körperabläufe ausbalanciert

5.2.3 Allgemeine Informationen zur Aktivierungsphase

Die Aktivierungsphase dient der Beseitigung von „Altlasten“ und der Wiederherstellung von natürlichen Abläufen im Körper. Beides ist die Grundlage für unsere Gesundheit und dafür, dass wir unser ganzes Potenzial voll ausschöpfen können. Daher konzentrieren wir uns anfangs nur auf ausgesuchte Lebensmittel, um den Körper möglichst wenig zu belasten und schenken unserem Darm eine wohltuende Kur.

Außerdem gibt die gezielte Zufuhr von Nährstoffen durch die empfohlenen Nahrungsergänzungsmittel dem Körper die Möglichkeit, die Stoffwechselprozesse wieder auf ganz natürliche Art ablaufen zu lassen.

All das erreichen wir durch die Einhaltung einiger einfacher Regeln:

Essen

Immer gut kauen! Optimal ist es, jeden Bissen ca. 32 x zu kauen. Eine gute Verdauung beginnt im Mund! Mit der Einspeichelung der Nahrung setzt bereits der Verdauungsprozess ein.

Zudem wirkt sich das Kauen positiv auf die Psyche aus, weil wir schon über diesen Weg registrieren, dass wir genug Nahrung zu uns nehmen und das Sättigungsgefühl rechtzeitig eintritt.

Trinken

Bitte nicht während des Essens trinken! Zwischen Essen und Trinken sollten mindestens 20 Minuten liegen.

Nach Deiner Mahlzeit - frühestens aber 20 Minuten nach der Mahlzeit- sollte ein Glas Wasser (gerne auch mit einem Spritzer Zitronensaft) getrunken werden. Im Allgemeinen solltest du mind. zwei Liter reines Wasser (ohne Kohlensäure) pro Tag trinken! Kaffee, Tee oder sonstige Getränke zählen nicht zu den zwei Litern! Als Test achte auf die Farbe Deines Urins: Dieser sollte durchsichtig bis zart hellgelb sein. Trinkst Du zu wenig, ist der Urin satt gelb/orange. Achtung: Dein Körper fährt in diesem Fall u. a. wichtige Entgiftungsprozesse und die Fettverbrennung zurück!

Alkohol

Ist in der ersten Aktivierungsphase nicht erlaubt.

Kaffee / Tee

Du darfst täglich bis zu fünf Tassen frischen Kaffee oder Tee trinken.

Hier ist unbedingt darauf zu achten, dass kein Zucker, keine Milch und keine künstlichen Süßungsmittel verwendet werden! Ein Schuss ungesüßte Mandelmilch oder Sojamilch ohne Zucker im Kaffee ist vertretbar.

Würzen

In der Aktivierungsphase darf kein Salz und kein Zucker verwendet werden! Zum Würzen sind alle Kräuter (frische oder getrocknete) und alle Gewürze erlaubt, sofern kein Salz oder Zucker beigemischt ist. Erlaubt sind z. B. Pfeffer, Koriander, Basilikum, Galgant, Liebstöckel, Oregano, Dill, Chili, Thymian, Knoblauch, Zitrone etc.

Wichtiger Hinweis: Wegen des hohen Zuckergehalts und der zusätzlichen Belastung für den Darm bitte keine Zwiebeln verwenden!

Hunger

Solltest Du trotz der vier Mahlzeiten pro Tag Hunger verspüren (das kommt unserer Erfahrung nach äußerst selten vor), kannst Du eine weitere (fünfte) Mahlzeit essen. Diese Mahlzeit sollte dann aber nur eine halbe Portion ausmachen!

Überprüfe bei Hunger vor Ablauf der 4 Stunden zwischen den Mahlzeiten, was du vorher gegessen hast, ob ausreichend gute Fette und Eiweiß dabei waren.

Übersättigt

Wenn die Portionen für Dich zu groß sind, iss einfach kleinere Portionen. Wichtig ist es aber, alle vier Mahlzeiten am Tag zu sich zu nehmen und keine wegzulassen! Mit den vier Portionen am Tag signalisierst Du Deinem Körper, dass immer genug Nahrung da ist, kein „Notstand“ besteht und er den ganzen Tag ausreichend mit guten Fetten und Eiweiß versorgt ist. Das ist die Grundlage für einen normal ablaufenden Stoffwechsel. **Achtung:** Nichts essen wirkt sich beim cell**RESET** sehr negativ aus!

Sport

In der ersten Woche sollte kein Sport betrieben werden. Dein Körper ist mit den Umstellungen und dem Beseitigen der Altlasten stark gefordert. Danach gilt wieder der Grundsatz: Bewegung ist gesund!

Wiederholung

Die Aktivierungsphase kann (auch direkt anschließend) beliebig oft wiederholt werden, bis das persönliche Wunschergebnis erreicht ist. Es empfiehlt sich allerdings nach der Aktivierungsphase für einen Monat die Stabilisierungsphase zu durchlaufen, bevor du die Aktivierungsphase wiederholst.

Komplett zu vermeiden sind:

- Salz (zu viel eingelagertes Salz im Körper soll abgebaut werden!)
- Zucker: Süßigkeiten, Kaugummis, Limonaden, auch sogenannte „zuckerfreie“ Getränke und Süßigkeiten (in der Regel sind hier Zusatzstoffe enthalten, die ebenfalls vermieden werden müssen)!
- Milchprodukte (ausgenommen der probiotische Joghurt am Morgen)

5.2.4 Zusammenfassung der Aktivierungsphase

- **4x pro Tag essen**
Dein Blutzuckerspiegel stabilisiert sich und Du hast sehr bald keine Hungergefühle mehr.
- **32 x kauen pro Bissen**
Die Verdauung beginnt im Mund mit der Einspeichelung.
- **Erst 15 min. nach dem Essen etwas trinken** → wichtig für die Verdauung.
- **In der ersten Woche keinen Sport betreiben** → Dein Körper ist meist sehr stark mit der Umstellung beschäftigt.
- **Kein Salz** → Die Depots sollen verringert werden, u.a. wichtig für den Wasserhaushalt.
- **Keinen Zucker, keine Kohlehydrate** → Unter anderem soll die Insulinausschüttung minimiert und Fettdepots sollen abgebaut werden.
- **Keine Milchprodukte** → Die Darmflora (für Nährstoffverwertung und Immunsystem wichtig) soll optimal aufgebaut werden.

5.3 Stabilisierungsphase (mindestens 90 Tage)

5.3.1 Ziele der Stabilisierungsphase

- den Stoffwechsel weiter optimal ablaufen lassen (beugt dem Jo-Jo- Effekt vor)
- das körperliche Gleichgewicht dauerhaft stabilisieren und den Körper langfristig an die wiederhergestellten natürlichen Abläufe gewöhnen
- langsam und kontrolliert ein großes Angebot an Lebensmitteln nutzen und dabei dem Körper trotzdem weiter die Möglichkeit geben, sich auszubalancieren
- das Körpergewicht konstant halten oder gegebenenfalls weiter reduzieren

5.3.2 Lernziele der Stabilisierungsphase

- ich kann mein Ergebnis einfach und dauerhaft halten
- der gesunde Umgang mit der uneingeschränkten Lebensmittelpalette (inkl. Salz, Zucker, etc.)
- ich kann am sozialen Leben normal teilnehmen (Essen gehen, Partys, Geburtstagstorte, Weihnachtskekse...), ohne in alte Muster zu verfallen
- wie ich die Lifestyledage, an denen ich weniger Rücksicht auf eine ausgewogene Ernährung genommen habe, problemlos wieder ausgleichen kann.

5.3.3 Allgemeine Informationen zur Stabilisierungsphase

Die mindestens dreimonatige Stabilisierungsphase (mind. 90 Tage) ist der entscheidende Schlüssel, um das bisher erzielte Ergebnis dauerhaft zu halten. Sie lässt den ausgewogenen Ernährungsstil der Aktivierungsphase zur Gewohnheit werden.

Die weißen Aktivierungstage sind jedoch auch in dieser Phase genau nach Anleitung ausführen (kein Salz, kein Zucker, etc.)! Einfach nur eiweißreich zu essen, ist nicht ausreichend!

Milchprodukte mit wenig Kohlenhydraten wie Hartkäse, Quark, Mascarpone, Mozzarella sind auch an weißen Tagen in der Stabilisierungsphase in Maßen als Eiweißquelle möglich.

Essen

Kohlenhydrate wie Kartoffeln, Reis usw. können (möglichst reduziert) nun wieder gelegentlich an grünen Tagen in die Ernährung eingebunden werden.

Nüsse sind jetzt eine sehr gesunde Fettsäure- und Mineralienquelle.

Insgesamt sollte weiterhin Wert auf viel Gemüse und Eiweiß gelegt werden. Idealerweise bleibst Du weiterhin so nahe wie möglich an den Empfehlungen aus der Aktivierungsphase. Ziel ist es, das erworbene Wissen auf einen praxisgerechten, ausgewogenen Speiseplan anzuwenden.

Tage mit starken Abweichungen (rote Tage) können durch weiße Aktivierungstage ausgeglichen werden. Brot, Nudeln etc. sind nur an roten Tagen empfehlenswert.

Trinken

Bei der Flüssigkeitszufuhr bleiben alle Empfehlungen bestehen. Erst 15 bis 20 Minuten nach den Mahlzeiten sollte getrunken werden. Auch die Trinkmenge an stillem Wasser bleibt gleich. Ebenso ändert sich die Regelung von Kaffee/Tee nicht.

Würzen

Der Salz- und Zuckeranteil sollte weiterhin möglichst niedrig bleiben -max. 2 bis 5 g Salz pro Tag (3 g erscheint laut vielen Studien ideal für den Körper zu sein).

Verwende bitte Natursalz (am besten Steinsalz ohne Rieselhilfe) mit vielen Mineralien, kein raffiniertes streufähiges Tafelsalz.)

5.3.4 Zusammenfassung der Stabilisierungsphase

- Die Regeln der Aktivierungsphase bleiben als Empfehlungen bestehen:
Das flexible Integrieren des Erlernten und das Ausbalancieren des alltäglichen Speiseplans stehen im Vordergrund.
- Kohlenhydrate sind moderat an grünen Tagen erlaubt:
Die klassischen Beilagen können in kleinen Mengen wieder gegessen werden, sollten aber in jedem Fall „Beilage“ bleiben und nur einen kleinen Teil der Mahlzeit ausmachen. Solltest Du in dieser Zeit weiter Gewicht reduzieren wollen, empfiehlt es sich diese weiterhin wegzulassen und sie in rote Tage zu legen.
- Salz und Zucker sind (außer an weißen Tagen) in Maßen zulässig:
In geringen Mengen können Salz (2 - 5 g) und Zucker (besser wäre allerdings Erythrit und Stevia als Zuckerersatz) wieder Einzug in den Speiseplan halten.

5.4 Lifestylephase (lebenslang)

Nach der Stabilisierungsphase sollten nun Deine körperlichen Abläufe und alltäglichen Gewohnheiten so gefestigt sein, dass „alles wie von selbst“ läuft. Wir gehen davon aus, dass Du inzwischen ein natürliches Gefühl für Deinen Körper mit seinen Bedürfnissen und den Umgang mit gesunden Lebensmitteln entwickelt hast.

Wenn Du das Gelernte nun Dein Leben lang umsetzt und zwei bis vier Mal im Monat einen weißen Tag einlegst, hat der **cellRESET** sein Ziel erreicht.

Natürlich kannst Du das Programm trotzdem jederzeit erneut durchlaufen. Wir empfehlen sogar die Aktivierungsphase alle zwei Jahre zu wiederholen. Die Stabilisierungsphase kann dann ggf. verkürzt werden.

5.4.1 Wichtige Erfolgsregeln für die Lifestylephase

- **Kaue Deine Nahrung weiter gründlich** (idealerweise 32 x pro Bissen)!
- **Trinke weiterhin viel Wasser 15 bis 20 Minuten nach den Mahlzeiten.**
- **Iss nur eine Frucht pro Tag** (wegen des hohen Zuckeranteils).
- **Iss mindestens 5 Portionen à 200 g frisches Gemüse oder Salat pro Tag** bzw. stelle weiter eine angepasste Nahrungsergänzung sicher, wie du sie im **cellRESET** kennengelernt hast.
- **Achte darauf, dass Fleisch, Fisch und Eier unbelastet sind** und wähle reine Zutaten, frisches Gemüse und generell unverarbeitete Nahrungsmittel.
- **Schränke stärkehaltige Nahrungsmittel wie Brot, Nudeln, Kartoffeln, Reis und Mais ein.**
- **Verwende nur sehr grobkörniges Roggen- oder Urdinkelvollkornbrot** (normales Dinkelmehl enthält viele Antinährstoffe).
- **Achte immer darauf, möglichst wenig Füll- und Konservierungsstoffe zu konsumieren.**
- **Führe zumindest mehrere leichte Bewegungseinheiten pro Woche aus.**

6 Empfohlene Lebensmittel und Ergänzungen im cellRESET

6.1 Empfohlene Lebensmittel

Was kannst du problemlos im Supermarkt kaufen? Welche Produkte sollten bei cellRESET auf keinen Fall fehlen? Was solltest du meiden?

Deine Gesundheit beginnt schon beim Einkauf! Der Körper arbeitet wie ein Filter, der Nährstoffe und Rest(schad-)stoffe trennt! Je weniger schwer- bzw. unverwertbare Stoffe wir zuführen, desto weniger belasten wir unseren Körper. Bei verpackten Lebensmitteln wirf bitte zuerst einen Blick auf die Nährwerte, hier v. a. bitte auf die Kohlenhydrate und die Inhaltsstoffe!

Als Richtwert merke Dir für die Aktivierungsphase, dass Du nur Lebensmittel auswählst, die 5 g Kohlenhydrate pro 100 g nicht überschreiten.

Benutze die folgenden frischen Lebensmittel unbehandelt, unverarbeitet und möglichst ursprünglich. Sie sind besonders für die Aktivierungsphase wesentlich, aber auch danach zu bevorzugen. Würze selbst und ohne Salz! Alle anderen Gewürze sind erlaubt!

TIERISCHE PROTEINE

Aktivierungsphase:

- **Eier:**
aus Freilandhaltung, Bioqualität → Bitte sei es Dir selbst wert, hochwertige Eier zu kaufen. Eier von freilaufenden Hühnern, Bioeier etc. enthalten im Gegensatz zu Bodenhaltung / Legebatterien hochwertige Omega3 Fettsäuren und viele Mikronährstoffe.
- **Fisch/Meeresfrüchte:**
Es gibt eigentlich keine Einschränkungen bei Fisch und Krustentieren. Es sind sowohl frische Salzwasser- als auch Süßwasserbewohner erlaubt. Auch Muscheln und Tintenfische können verzehrt werden. Wichtig ist, dass sie frisch (bzw. tiefgefroren) sind, statt in Salz oder anderen Konservierungsmitteln (Öl) eingelegt zu sein (kleine Ausnahme kann Thunfisch im eigenen Saft sein; diesen dann aber bitte gut abspülen).
Fisch: Z. B. Aal, Barsch, Makrele, Dorade, Sardine, Forelle, Lachs, Schellfisch, Thunfisch (im Wasser), Heilbutt, Scholle, Hering, Seelachs, Kabeljau, Zander Karpfen
Meeresfrüchte: Garnelen, Scampi, Krabben, Muscheln, Krebs, Tintenfisch
- **Geflügel:**
Wir verwenden dafür auch den Ausdruck „weißes Fleisch“ - wovon sich auch die „weißen Tage“ ableiten (obwohl eher hell, ist Schweinefleisch dennoch zu vermeiden). Achte hier bitte auf hochwertiges Fleisch/Geflügel → Die Tierhaltung und -fütterung entscheidet maßgeblich über die Qualität und Inhaltsstoffe des Fleisches.
Unter Geflügel fällt zum Beispiel: Ente, Fasan, Gans, Huhn/Hähnchen (Hühnerbrust, Hühnerkeule, Filet, Drumsticks, Geflügelhack usw.), Pute/Truthahn (Keule, Brust, Filet, Schnitzel usw.), Rebhuhn, Straußenfleisch (obwohl es eine rote Farbe hat), Stubenküken, Taube, Wachtel, etc. Bitte verwende keine Innereien - nur Muskelfleisch!
- **Rind und Wild: „**
Rotes Fleisch“ (Steaks, Tartar, Hackfleisch...) sollte bei Dir maximal zwei Mal pro Woche auf dem Speiseplan stehen; es ist aber als Eiweißquelle schon ab dem ersten Tag erlaubt. In der Regel hält jedoch das Sättigungsgefühl nicht so lange an wie bei Geflügel.

Ab der Stabilisierungsphase zusätzlich: Whey

VEGETARISCHE VARIANTEN

- **Tofu:** Darf in allen Varianten, aber ebenfalls ohne Salz und Zucker verwendet werden.
- **Seitan:** Am besten selbst herstellen. Fertiger Seitan enthält meist Salz und Zucker; bitte **Dinkelkleber** statt Weizenkleber (Gluten) bei der Herstellung benutzen.
- **Tempeh:** Hat viel mehr Nähr- und Ballaststoffe als ursprünglicher Tofu. Unser Körper kann das darin enthaltene Eiweiß (ca. 19 g auf 100 g) durch die Fermentierung sehr gut verwerten.
- **Lupinen(-schnittel):** Am besten ebenfalls selbst herstellen. Fertiger Lupinen enthält meist Salz, Zucker, Gluten oder Zwiebeln.

MEHLE & BINDEMITTEL

z. B. für Muffins, Spätzleherstellung, getreidefreie Brote und Frikadellen, Mandelkäse, etc.

Am besten selbst herstellen, Low Carb - und glutenfreie Produkte enthalten meist Salz, Zucker, Weizenkleber (Gluten), Zwiebeln etc.

Aktivierungsphase:

Goldleinmehl, Leinmehl, Süßlupinenmehl, Mandelmehl (entölt oder teilentölt; bitte beachte, dass Du Mandelmehl nicht durch gemahlene Mandeln ersetzen kannst. Sowohl Backeigenschaften als auch Nährwerte sind ganz anders).

Ab der Stabilisierungsphase zusätzlich:

Apfelpektin, Backkakao, Bambusfasern, Flohsamenschalen, Guarkernmehl, Hanfmehl, Johannisbrotkernmehl, Kartoffelfasern, Kokosmehl, Kürbiskernmehl, Sesammehl, Walnussmehl, Zitrusfasern.

SALAT UND GEMÜSE

Aktivierungsphase:

FrISCHE Algen, Artischocken, Auberginen, Avocado, Blattsalate (alle grünen Blattsalate, wie z. B.: Endivien-, Feld-, Kopf-, Löwenzahn-, Pflücksalat, usw.), Blumenkohl, grüne, lange Bohnen (alle anderen Bohnen sind nicht tauglich), Brokkoli, Brunnenkresse, Chicorée, Chili, Chinakohl, Fenchel, Frühlingszwiebel, sämtliche Gewürze, Grünkohl, Gurken, Knoblauch, Kohlrabi, Kräuter, , Mangold, Oliven, Pak Choi, Paprika (v.a. grüne), Petersilienwurzel, Pilze, Radieschen, Rettich, Rosenkohl, Sauerkraut (ohne Salz und Zucker), Spargel, Spinat, Spitzkohl, Tomaten, Weißkohl, Wirsing, Zucchini

Ab der Stabilisierungsphase zusätzlich:

Ingwer, Kürbis, Lauch, Rote Beete (ohne Zucker), Rotkohl/Blaukraut (frisch!!), Schwarzwurzel, Sprossen, Sellerie (selbstgemacht), Pastinaken, Karotten

In kleinen Mengen bis 30 g pro Mahlzeit ab der Stabilisierungsphase:

Kartoffeln, Süßkartoffeln, Rote Beete, Topinambur

Stärkehaltiges Gemüse (Kartoffel, Süßkartoffeln, Kürbis) haben einen hohen Kohlenhydratanteil und können sich ungünstig auf deinen Fettstoffwechsel auswirken.

OBST

nur 1 Portion NACH der 3. Mahlzeit, d. h. immer in Kombination mit Proteinen/Fetten, nicht allein!!

An grünen Tagen ab Aktivierungsphase:

Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Limetten/Zitronen, Grapefruit, Avocado, Papaya, Rhabarber, Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Aprikosen!

Vermeide Bananen, Ananas, sonstige Südfrüchte, Trauben, Datteln, getrocknetes Obst.

ÖLE UND FETTE

Fette (Lipide) sind wichtig für viele Abläufe in unserem Körper. Die darin enthaltenen Fettsäuren sind sogar Voraussetzung, um eigene Fettzellen im Körper abbauen zu können! Außerdem kann eine Unterversorgung z. B. zu trockener Haut und Rötungen führen. Es sollte also beim Öl nicht gespart werden. Allerdings unterscheidet sich die Zusammensetzung der unterschiedlichen Öle sehr stark. Wichtig ist dabei das Verhältnis zwischen Omega6 und Omega3 Fettsäuren.

Empfohlene Öle

Für die kalte Küche

Leinöl, Hanföl, Walnussöl, MCT Öl (Caprylsäure) und Olivenöl extra vergine

Zum Braten, Kochen

unser Top-Tipp: Kokosöl (bio, kaltgepresst) der Allrounder, Albaöl HC,

Avocado Öl, Kakobutter, Olivenöl extra vergine (hat generell einen hohen Fettsäureanteil und ist dadurch gesund! Aber Achtung: Nicht jedes Olivenöl verträgt hohe Temperaturen).

Ab Stabilisierungsphase zusätzlich: Butter aus Weidehaltung, Ghee

Schlechte Öle/Fette:

Stark verarbeitete Pflanzenöle, Transfettsäuren etc.

Distelöl, Sonnenblumenöl, Kürbiskernöl, Maiskeimöl, Diätmargarine, sonstige Pflanzenmargarine, Rapsöl (Ausnahme ist Albaöl HC), Erdnussöl, tierische Fette aus Massentierhaltung.

Bitte immer auf Zusatzstoffe in Gewürzölen achten!

MILCHPRODUKTE

Aktivierungsphase: Probiotischer Joghurt (NUR am Morgen als 1. Mahlzeit)

Ab der Stabilisierungsphase zusätzlich:

Butter aus Weidenhaltung, Frischkäse Vollfett, Hartkäse (Cheddar, Ziege), Weichkäse, Mozzarella, körniger Frischkäse, Mascarpone, Quark 40 %, Sahne, saure Sahne.

GETRÄNKE

Wasser, Kaffee, Kräutertee, Zitronenwasser, Ingwerwasser, hochwertiger grüner/weißer Tee.

Reines, stilles Wasser ist sehr wichtig für Deinen Körper. Du solltest pro Tag ca. 2 Liter reines Wasser **ohne Kohlensäure und Aromastoffe** trinken. Ein Spritzer frisch ausgepresste Zitrone im Wasser ist erlaubt. Tee und Kaffee zählen nicht zu dieser Menge!

NÜSSE ungesalzen/ungeröstet (nicht in der Aktivierungsphase und an weißen Aktivierungstagen!)

Nüsse sind eine großartige Quelle an Fettsäuren und Spurenelementen und senken durch ihre mehrfach ungesättigten Fettsäuren nachweislich den Cholesterinspiegel im Blut, stabilisieren den Zuckerwert, unterstützen die Gefäße und mindern das Risiko für Magen- und Prostatakrebs sowie für Infarkte. Außerdem sind sie reich an Vitaminen, hochwertigem Eiweiß, Mineralstoffen und Spurenelementen. Achtung: Nüsse sind sehr gesund, allerdings enthalten sie auch Antinährstoffe (z.B. Phytinsäure) und enthalten viele Kalorien. Daher bitte maximal eine Mahlzeit am Tag mit Nüssen.

Aktivierungsphase:

Ungesalzene, naturbelassene Mandeln (1 Portion entspricht 30 Gramm);

nur zum Frühstück im Joghurt: Leinsamen, Sonnenblumenkerne

Ab der Stabilisierungsphase zusätzlich:

Walnüsse, Haselnüsse, Paranüsse, Pekannüsse, Pistazien, Pinienkerne, Kürbiskerne, Chiasamen, Kokosnuss, Macadamia, Hanfsamen (**keine Cashewkerne**).

SÜSSUNGSMITTEL

In der Aktivierungsphase): **Nicht erlaubt!**

Ab der Stabilisierungsphase: Erythrit, Stevia

6.2 Nahrungsmittel, die im cellReset (außer an roten Tagen) nicht erlaubt sind

Folgende Lebensmittel während der gesamten Aktivierungsphase und an weißen Tagen in der Stabilisierungsphase unbedingt vermeiden:

- Zwiebeln (Ausnahme Frühlingszwiebeln)
- Knollen- und Wurzelgemüse (Kartoffeln, Süßkartoffeln, Karotten, Pastinaken)
- Geräucherter Fisch/geräuchertes Fleisch (SALZ!!)

Im gesamten cellRESET vermeiden (Ausnahme rote Tage):

- Getreide (Brot, Gebäck, Haferflocken, Pizza, Pasta, gekauftes Müsli)
- Hülsenfrüchte (Kichererbsen, Erbsen, rote und weiße Bohnen, Linsen, Mais)
- Zuckerhaltiges (Süßigkeiten, Softdrinks, Fruchtsaft, Kuchen, Schokolade etc.)
- Mariniertes, industriell gewürztes, verarbeitetes Geflügel, Fisch, Wurst
- stark zuckerhaltiges Obst (Südfrüchte, Bananen, Trauben, Ananas, Datteln)
- ungesunde Öle und Fette
- Schweinefleisch
- Cashewnüsse
- Fertiggerichte, Gewürzmischungen mit Salz, Zucker und Zwiebeln, fettarme Diätprodukte
- Alkohol
- Shakes, Eiweißdrinks → nicht erlaubt in der Aktivierungsphase. Unser Tipp ist auch in der Stabilisierungsphase auf diese Nahrungsmittel zu verzichten. Natürliche Nahrung ist vorzuziehen.

6.3 Einkaufsliste für den Start

- Sonnenblumenkerne
- ganze Leinsamen
- Mandeln
- Mandelmehl
- Eier von glücklichen Hühnern
- gute H-Milch (Bio, Weidenhaltung)
- Zitronen (Bio)
- Geflügel (naturbelassen, ungewürzt), z. B.:
 - Hühnchen in allen Varianten
 - Pute
 - Ente
 - Strauß
- Fisch/Meeresfrüchte, z.B.:
 - Lachsfilet
 - Thunfisch (im eigenen Saft)
 - Garnelen (bitte auf Zusatzstoffe achten)
 - Tintenfischtuben
 - Meeresfrüchte TK
 - Makrele
- Für Vegetarier:
 - Tofu (ungesalzen), Seitan, Lupinen
- gute Öle
 - zum Braten Kokosöl bio, kaltgepresst, Olivenöl extra vergine (Achtung: erhitzbar?)
 - an grünen Tagen für Salate: Leinöl, Mandelöl, Olivenöl
- Essig- ohne Kohlenhydrate (Balsamico etc. haben zu viele Kohlenhydrate)
 - Apfelessig
 - Rotweinessig
 - Weißweinessig
- gute Gewürze ohne Salzzusatz
 - die Gewürzmischungen selbst mischen
 - von Sonnentor gibt es "adios Salz" = salzfreie Gewürzmischungen in scharf, Gartenkräuter und Italienisch

6.4 Empfohlene Ergänzungen



8 essentielle Aminosäuren

Unter anderem wichtig für die Muskulatur, den Hormonstoffwechsel, die Haut, die Zellneubildung und das Immunsystem.



Basischer Kräutertee

Reinigt und aktiviert. Einfach 3 - 4 Teelöffel mit einem Liter kochendem Wasser aufbrühen, 7 - 10 min ziehen lassen und in den Kühlschrank stellen.



Q10 und Omega3

Optional bei Bedarf. Unter anderem zur Unterstützung der Gehirn- und Herzfunktion, für Energie.



Vitamin B-Komplex (optional)

Fördert Verbrennungsprozesse und den Energiehaushalt. Der Vitamin-B Komplex kann bei Bedarf bis zu 2 x täglich genommen werden. Achtung: Hochbioverfügbare B-Vitamine können zu erhöhter Durchblutung (Gesichtsrötung) führen, die bis zu 30 Minuten anhalten kann. Das ist jedoch keine allergische Reaktion!



Mineralien

Unterstützen Entgiftung, PH-, Blutzucker-Balance und sind für viele unterschiedliche Abläufe im Körper notwendig (bitte Präparat mit D3-!).



Immun-Mix mit B-Vitaminen

Fördert das Immunsystem und den Energiehaushalt. Wichtige Ballast- und Faserstoffe aus Obst, Gemüse und Getreide, sekundäre Pflanzenstoffe und Enzyme, Vitamin B, lebende Milchsäurebakterien, OPC, Curcumin u. v. a.



Probiotischer Joghurt

Stärkt das Immunsystem. Du kannst ihn z. B. mit 3,5 %iger Kuhmilch (nicht fettreduziert), lactosefreier Milch oder Sojamilch zubereiten (**wichtig: H-Milch und keine Frischmilch**). Am Morgen mit über Nacht in Wasser eingeweichten, ganzen Leinsamen und Sonnenblumenkernen genießen.



Kollagen-Drink

Mit Kollagenpeptiden, wertvollen Pflanzen- und Kräuterextrakten und Vitaminen und Mineralstoffen für ein normales Bindegewebe, Haut, Haare, Nägel, bitte gluten-, zucker- und laktosefrei.



14-tägige Detox-Trink-Kur

Sie leistet einen wertvollen Beitrag zur normalen Leber- und Stoffwechselfunktion, mit natürlichen Zutaten, niedrigem Kohlenhydratanteil.

Wichtig für **cellRESET** ist, qualitativ hochwertige und vor allem schnell bioverfügbare Produkte zu verwenden! Um strenge Reinheits- und Qualitätskontrollen zu gewährleisten, sollten die Produkte GMP zertifiziert sein. Die Portionsgrößen richten sich nach den jeweiligen Herstellerangaben und gesetzlichen Landesvorgaben. Bitte lies dir die Dosierhinweise und empfohlene Tagesmengen vor der Einnahme sorgfältig durch. Bei dieser Anleitung gehen wir in der Regel von Produkten in Pulverform aus. Wenn die Ergänzung in Kapsel- oder Tablettenform vorliegt, wird sie immer kurz vor dem Trinken der entsprechenden Wassermenge eingenommen.

ACHTUNG: Bei Anwendung des cellRESET®-Programms ohne Nahrungsergänzung kann es durch die starke Entgiftung zu akuten Nebenwirkungen wie Anstieg der Triglyzeride, Erhöhung des Cholesterinspiegels, trockene Haut, Übersäuerung, Unwohlsein, Gereiztheit etc. kommen.

7 Einteilung der Tage in Farben

Wir unterteilen die Tage der einzelnen Phasen wie folgt in drei Farben:



An einem **Aktivierungstag** (weißer Tag - ganz gleich in welcher Phase) verwenden wir ausschließlich eiweißreiche Lebensmittel ohne Salz oder Zucker.

Der **Aktivierungstag** dient in der Aktivierungsphase der Förderung des Stoffwechsels und der Entlastung des Körpers. In der Stabilisierungsphase ist er ein Ausgleichstag, an dem der Körper sich selbst wieder in Balance bringen kann.

Die **Energietage** (grüne Tage) stellen eine ausgewogene Ballast- und Nährstoffversorgung sicher und helfen dem Körper sein Potenzial zu nutzen. Auch später sollten diese den Hauptanteil der Ernährung ausmachen.

Rote Tage sind unsere Lifestyletage, an denen alles erlaubt ist, was Dir schmeckt. Ein gesunder ausgeglichener Stoffwechsel verträgt auch gelegentliche „Sünden“, ohne aus dem Konzept zu kommen. Die roten Tage dienen zusätzlich dazu, unseren Stoffwechsel flexibel zu machen und das Sättigungshormon Leptin aktiv zu halten.

Besuch unsere herzliche **cellRESET-Community** unter:

www.cellreset.com

- Tausche Dich mit anderen sympathischen **cellRESET**-Anwendern aus.
- Stöbere im Forum und den FAQs, um Antworten auf Deine Fragen zu finden.
- Hole Dir hilfreiche Tipps von freundlichen und erfahrenen **cellRESET**-Veteranen.
- Nutze die umfangreiche Rezeptsammlung, um Deinen Wochenplan und Deine Einkaufsliste zusammenzustellen.
- Motiviere Dich durch faszinierende Erfolgsberichte und Bilder von tausenden erfolgreichen **cellRESET**-Anwendern.
- Lies interessante Fachartikel zu Ernährung und Gesundheit u.v.m.

8 Abläufe der unterschiedlichen Tage

8.1 Ablauf eines Vorbereitungstages

Während der Vorbereitungsphase kannst du dein bisheriges Essverhalten beibehalten.

Wir empfehlen, während der 14- bis 30-tägigen Vorbereitungsphase Deinen Darm mit dem probiotischen Joghurt zu unterstützen. Hierfür den probiotischen Joghurt laut Anleitung mit H-Milch (am besten Bio/Weidenmilch) ansetzen (benötigt mind. 8 h Reifezeit!). Bei Laktoseunverträglichkeit kann der Joghurt auch mit laktosefreier H-Milch, Ziegen-, oder Soja-H-Milch angesetzt werden.

Morgens

- Wenn Du unseren Top-Tipp annimmst, startest Du am Morgen die 14-tägige Detox Kur. Direkt nach dem Aufstehen rührst Du Dir hierfür einen Portionsbeutel in 150 ml kaltem, stillem Wasser an.
- Anschließend (ca. 20 Minuten darauf) rührst Du Dir den Immun-Mix mit B-Vitaminen an, lässt ihn kurz quellen, anschließend zügig trinken.
- Den Joghurt kannst Du ggfls. in den Immun-Mix geben und als Trinkjoghurt genießen oder separat mit Müsli, Früchten essen oder wie es Dir beliebt.

Tagsüber

Du kannst **den Vitamin-B Komplex** bei Bedarf für mehr Energie und Leistungsfähigkeit **zweimal am Tag** zusätzlich zu Dir nehmen (max. 6 Messlöffel am Tag). Dafür sollte er in jeweils 150 - 200 ml Wasser aufgelöst werden. Der Abstand zu den Mahlzeiten sollte mindestens 15 min betragen.

Abends

Etwa eine Stunde vor dem Schlafengehen die Mineralien in 50 ml kohlensäurefreiem Wasser vollständig auflösen, kurz ausschäumen lassen und mit 250 ml bis 450 ml kohlensäurefreiem Wasser auffüllen. Dann langsam und in kleinen Schlucken trinken. Bitte nicht angerührt stehen lassen und wenn möglich einen Plastiklöffel zum Umrühren verwenden!

8.2 Ablauf eines weißen Aktivierungstages

Ein weißer Tag besteht aus vier eiweißreichen Mahlzeiten im Abstand von jeweils ca. 4 Stunden (wenn es sich zeitlich so einrichten lässt). Bitte denke daran, jeden Bissen etwa 32 x zu kauen!

Am Vorabend sind folgende Vorbereitungen zu treffen:

- Basischen Kräutertee kochen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- Je einen gehäuften Esslöffel **ganze** Leinsamen und Sonnenblumenkerne in etwas Wasser (so dass die Körner gerade bedeckt sind) einweichen und ebenfalls in den Kühlschrank stellen.
- Den probiotischen Joghurt laut Anleitung mit H-Milch (am besten Bio/Weidenmilch) ansetzen (benötigt mind. 8 h Reifezeit!). Bei Laktoseunverträglichkeit kann der Joghurt auch mit laktosefreier Milch, Ziegen-, oder Sojamilch angesetzt werden (**wichtig: H-Milch!!**).

Bei allen Mahlzeiten kann aus den folgenden Proteinen gewählt werden:

(Achtung: Menge auf Person mit ca. 80 kg und moderater Bewegung berechnet)

2 Eier (insgesamt max. 4 pro Tag), als Omelette, gekocht, Spiegel- oder Rührei...

150 g Geflügel (roh +20 % Gewicht = 180 g)

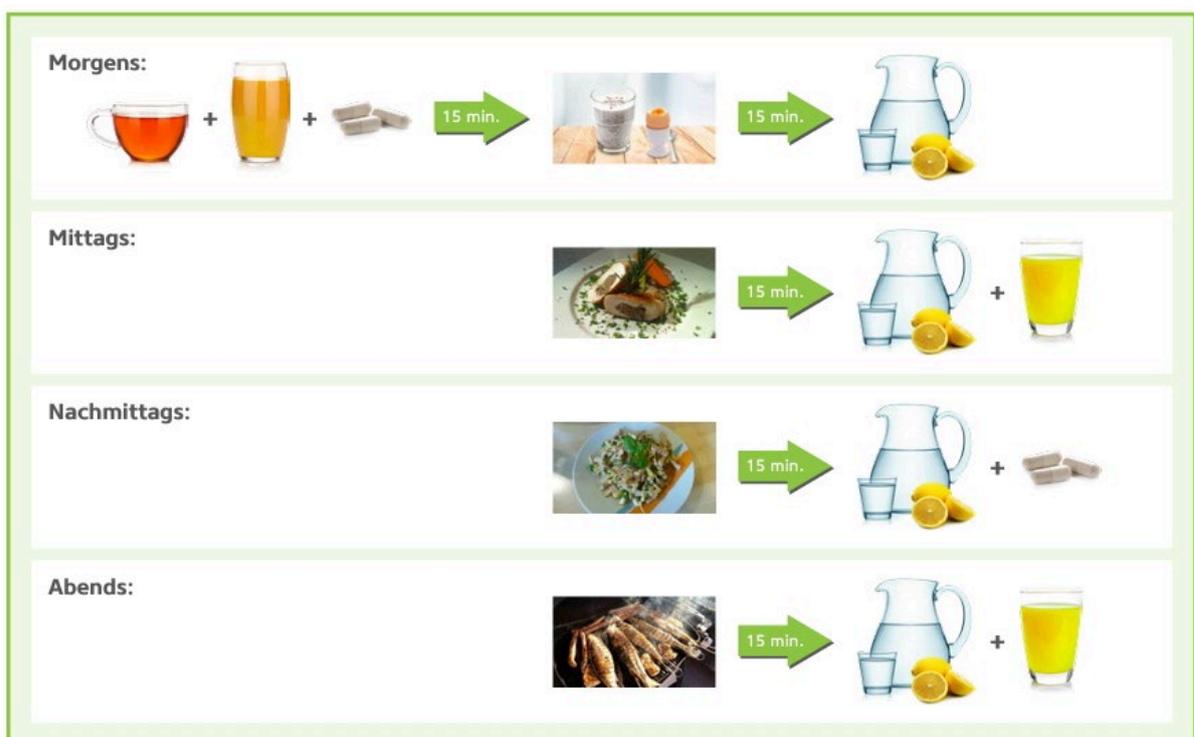
150 g Rind oder Wild (nur max. zweimal pro Woche)

150 g Tofu, Seitan oder Lupinen (Achtung: Ebenfalls ohne Salz!)

200 g Fisch, Krustentiere oder Meeresfrüchte (roh +30 % Gewicht = 260 g)

Du kannst Dir aus dieser Auswahl Deine Mahlzeiten beliebig zusammenstellen. Als Veganer kannst Du z. B. auch nur Tofu essen oder als Fischliebhaber 4 x täglich Fisch. Es sollten jedoch max. vier Eier pro Tag verzehrt werden.

Die Mengenangaben sind für eine Person mit ca. 80 kg Körpergewicht und moderater Bewegung berechnet und können entsprechend angepasst werden. Wir empfehlen zwischen 0,8 und 1,5 g Eiweiß pro kg Realgewicht am Tag (Beispiel zum Umrechnen siehe in FAQ).



Morgens

- Direkt nach dem Aufstehen in 300 ml bis 500 ml kalten Kräutertee den Immun-Mix mit B-Vitaminen einrühren, kurz quellen lassen, anschließend zügig trinken und dazu die Aminosäuren einnehmen.
- Bei Bedarf kann zusätzlich noch das Q10/Omega3 Präparat für die Gehirn- und Herzfunktion genommen werden.
- Ca. 15 Minuten später wie folgt frühstücken:
- Die eingeweichten Körner komplett in ca. 100 bis 180 ml probiotischen Joghurt einrühren und essen. Das Frühstück sollte immer kalt sein.
- Bei Bedarf noch eine halbe Proteinportion dazu essen. (z.B. ein kaltes, gekochtes Ei, 75 g kalte Hühnerbrust...).
- Ca. 15 Minuten später mindestens 300 ml Wasser ohne Kohlensäure trinken.

Mittags (wenn möglich ca. 4 Stunden später)

- Ein aus den empfohlenen Proteinen zubereitetes Gericht (ohne Salz) essen. Bitte nicht vergessen, jeden Bissen gründlich zu kauen!
- Ca. 15 min. nach der Mahlzeit 300 ml Wasser ohne Kohlensäure trinken.
- Anschließend die Mineralien in 50 ml kohlenstofffreiem Wasser vollständig auflösen. Kurz ausschäumen lassen und mit 250 ml bis 450 ml kohlenstofffreiem Wasser auffüllen. Dann langsam und in kleinen Schlucken trinken. Bitte nicht angerührt stehen lassen und wenn möglich einen Plastiklöffel zum Umrühren verwenden!

Nachmittags (wenn möglich ca. 4 Stunden später)

- Ein aus den empfohlenen Proteinen zubereitetes Gericht (ohne Salz) essen. Bitte nicht vergessen, jeden Bissen gründlich zu kauen!
- Ca. 15 min. später ca. 300 ml reines Wasser trinken und das Aminosäure-Präparat einnehmen.

Abends (wenn möglich ca. 4 Stunden später)

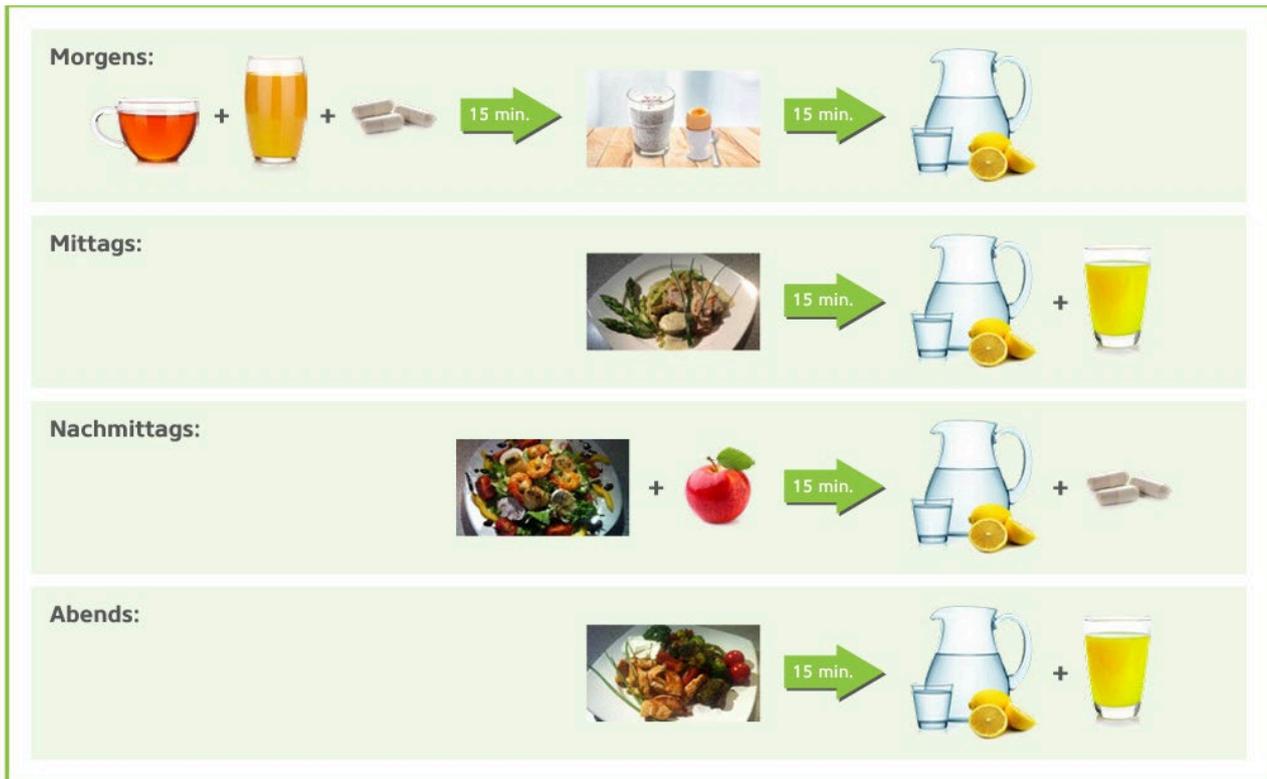
- Ein aus den empfohlenen Proteinen zubereitetes Gericht (ohne Salz) essen. Bitte nicht vergessen, jeden Bissen gründlich zu kauen!
- Ca. 15 min. nach der Mahlzeit 300 ml Wasser ohne Kohlensäure trinken.
- Anschließend die Mineralien in 50 ml kohlenstofffreiem Wasser vollständig auflösen, kurz ausschäumen lassen und mit 250 ml bis 450 ml kohlenstofffreiem Wasser auffüllen. Dann langsam und in kleinen Schlucken trinken. Bitte nicht angerührt stehen lassen und wenn möglich einen Plastiklöffel zum Umrühren verwenden!

Darüber hinaus kann **der Vitamin-B Komplex** bei Bedarf **zweimal am Tag** dazu genommen werden (max. 6 Messlöffel am Tag). Dafür sollte er in 150 ml Kräutertee oder Wasser aufgelöst werden. Der Abstand zu den Mahlzeiten sollte mindestens 15 min betragen.

Jeder weiße Tag folgt genau diesem Ablauf, auch nach der Aktivierungsphase!

Ausnahme ab der Stabilisierungsphase: Es sind an **weißen Tagen** auch ungesalzene, ungeröstete Nüsse (keine Cashewkerne!) und Milchprodukte wie Käse, Quark, Mascarpone als Eiweißquelle erlaubt (darauf achten, dass KEIN Salz oder andere Zusatzstoffe hinzugefügt sind). Ansonsten sollte nichts verändert werden!

8.3 Ablauf eines grünen Energietages



An einem grünen Tag werden die Mahlzeiten durch Gemüse (kein Mais, keine Zwiebeln, keine Hülsenfrüchte etc.), Salat, Rohkost, sowie ein Stück Obst (keine Banane, Trauben, Südfrüchte) pro Tag erweitert. Die Vorbereitungen und der Tagesablauf bleiben dabei genau gleich.

Du darfst also nun jede Mahlzeit mit 100 g Rohkostsalat oder 100 g Gemüse ergänzen - ausgenommen das Frühstück, das weiterhin aus probiotischem Joghurt mit Körnern besteht. (Achtung: In der Aktivierungsphase gehören **keine Früchte** in den Joghurt am Morgen!!)

Eine beliebige Kombination von Salat und Gemüse (insges. 100 g pro Mahlzeit = 300 g pro Tag) ist natürlich auch möglich.

Für das Dressing bitte nur wertvolle Öle (siehe Liste), Zitronensaft, Kräuter, Gewürze, ggfls. selbstgemachten Senf und Essig (ohne Zucker und Salz) verwenden.

Eine Portion Salat pro Tag kann ab der Stabilisierungsphase ggfls. durch eine kleine Scheibe Roggen-Vollkornbrot (ohne Weizen) ersetzt werden.

Die erlaubte Menge an Salat und Gemüse ist nicht wie beim Eiweiß vom Körpergewicht abhängig, sondern **beträgt immer 100 g pro Mahlzeit!!**

In der **Stabilisierungsphase** kann der Energietag (grüner Tag) ggfls. wie folgt verändert werden:

- Salz (jedoch kein raffiniertes Tafelsalz, sondern max. 2 bis 5 g Natursalz pro Tag mit vielen Mineralstoffen) und ggfls. sehr sparsam Zucker kann verwendet werden.
- Kohlenhydrathaltige Beilagen wie Reis, Kartoffeln sind in kleiner Menge erlaubt.
- Eine Soße darf nun gebunden (bitte kein Weizenmehl) und z. B. mit einem Schluck Wein verfeinert werden.

Ziel ist es, das Grundgerüst der grünen Tage den persönlichen Präferenzen und Umständen anzupassen und somit ganz natürlich in den Alltag zu integrieren.

Je näher Du jedoch am „Original“ der Aktivierungsphase bleibst, desto besser ist es für den Körper und Deinen Erfolg.

8.4 Ablauf eines roten Lifestyletages

Unser Tipp: Hör auf Deinen Körper, fühl in Dich hinein, was Dir wirklich gut tut und wie es Dir bekommt.

An diesen Tagen darfst Du alles selbst bestimmen! Beobachte bitte an den Tagen genau, was Dir und Deinem Körper guttut.

Es empfiehlt sich, sich nicht wahllos an diesen Tagen vollzustopfen, sondern ein bis zwei Mahlzeiten mit dem zu ersetzen, was Du gerne mal wieder essen würdest.

An den Tagen gibt es keinen geregelten Ablauf, hier passen auch eine Geburtstagsfeier mit Kuchen und Limo, eine Party mit Alkohol und Pasta, ein Weihnachtsfestschmaus mit Keksen zum Nachtsch, ein mehrgängiges Dinner im Restaurant hinein... Alles ist möglich!

Mit ein bis zwei weißen Tagen im Anschluss verkräftet unser Körper den gelegentlichen roten Tag ohne Probleme und Gewichtszunahme. Allerdings empfiehlt es sich, die roten Tage langsam angehen zu lassen und auf die Reaktionen Deines Körpers zu achten.

9 Aufbau der unterschiedlichen Phasen



9.1 Aufbau der Vorbereitungsphase

In der Vorbereitungsphase, die idealerweise 30 Tage, mindestens aber 14 Tage betragen sollte, beginnst Du Deinen Körper auf den cellRESET vorzubereiten.

Sie dient dazu, als Vorbereitung Deinen Darm aufzubauen, so dass eine gute Vitalstoffaufnahme gewährleistet ist. Gleichzeitig füllst Du Deine Vitalstoffdepots auf und bringst Deinen Säure- Basen-Haushalt ins Gleichgewicht.

Unser Top-Tipp hierbei ist, 14 Tage vor dem Start mit Deiner Aktivierungsphase eine 14-tägige Detox Kur für eine gute Leber- und Stoffwechselfunktion zu beginnen.

Du brauchst in dieser Zeit an Deiner bisherigen Ernährung noch nichts weiter zu verändern, genießt allerdings jetzt schon morgens den Immun-Mix mit B - Vitaminen und den probiotischen Joghurt. Den Abend beschließt Du mit dem wohltuenden Mineraliengetränk.

Nutze bitte diese Vorbereitungszeit, indem Du beobachtest, wie Du Dich tagsüber mit der optimalen Versorgung Deines Körpers fühlst, wie die Regeneration sich nachts verändert (morgens fitter?), wie sich das auf Dein Immunsystem auswirkt und Deine Verdauung auswirkt.

9.2 Aufbau der Aktivierungsphase

Die **zweite Phase** dauert 28 Tage und beginnt mit sieben aufeinanderfolgenden weißen Aktivierungstagen, also einer weißen Woche.

In dieser Zeit belasten wir den Körper nicht mit komplexer Nahrung, sondern versorgen ihn nahezu nur mit Eiweiß, guten Fetten und hoch bioverfügbaren Nährstoffen aus der Nahrungsergänzung. Dadurch und durch die geregelte Wasserzufuhr hat der Körper die Gelegenheit, Altlasten abzubauen und den Blutzuckerspiegel ungestört auszubalancieren.

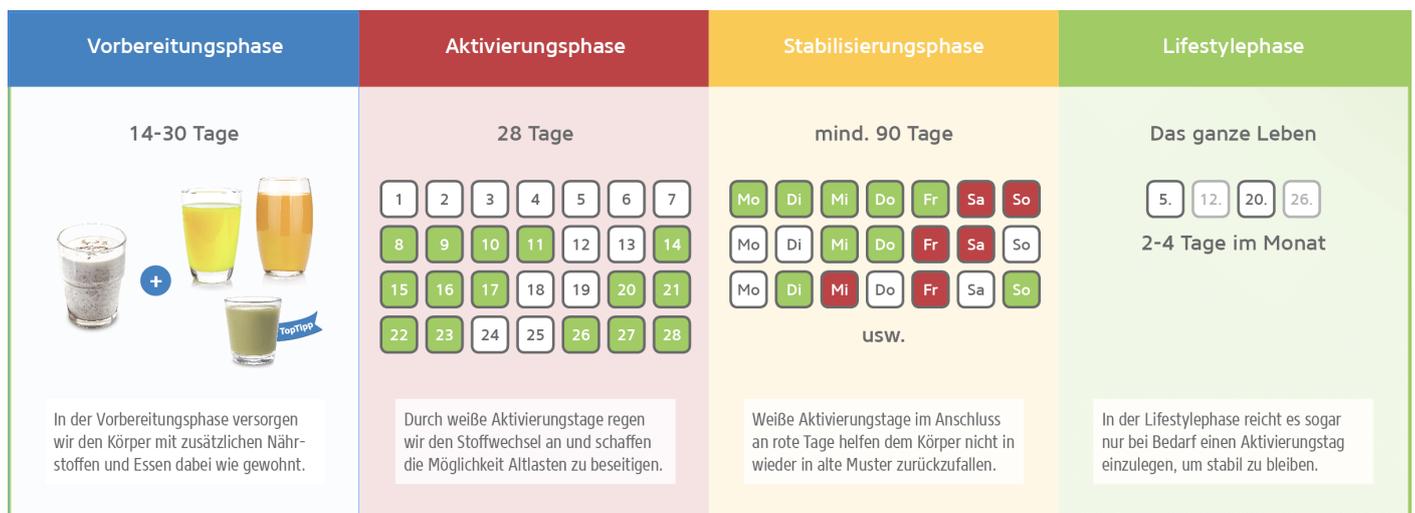
Der Joghurt, die Samen und der Immun-Mix fördern außerdem den Aufbau einer gesunden Darmflora, die sich positiv auf unser Immunsystem und die Verwertung der Nahrung im Darm auswirkt. Durch den aktivierten Stoffwechsel und die optimale Versorgung mit essenziellen Aminosäuren werden überflüssige Fettdepots besonders effektiv abgebaut.

Wird auf Ergänzungsmittel verzichtet, wovon wir wirklich abraten, muss diese weiße Woche entfallen, da eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen nicht sichergestellt wäre. Sie wird in diesem Fall durch eine weitere Woche nach dem Schema der kommenden drei Wochen ersetzt. In dieser Variante muss die komplette Nährstoffversorgung über Lebensmittel gewährleistet werden, was bedeutet dauerhaft mindestens fünf Portionen frischen, biologisch angebauten Salat und Gemüse (à 200g) am Tag zu verzehren.

Die darauffolgenden Wochen der Aktivierungsphase bestehen hauptsächlich aus grünen Tagen, die von jeweils zwei weißen Aktivierungstagen unterbrochen werden. Diese weißen Tage liegen dann wiederum vier Tage auseinander (siehe Grafik). Durch die Einführung von Salat und Gemüse an grünen Tagen stellen wir eine durchgehende und ausreichende Versorgung sicher und bereiten den Körper auf eine ausgewogene Kost vor. Dabei vermeiden wir weiterhin Zuckerspitzen, um den Blutzuckerspiegel stabil zu halten. Außerdem bieten wir unserem Körper durch den Verzicht auf Salz weiterhin die Möglichkeit, den Natrium- und Wasserhaushalt zu regulieren.

9.3 Aufbau der Stabilisierungsphase

In der dritten Phase wechseln sich alle Tage beliebig ab. Eine Woche sollte immer mindestens einen weißen Tag enthalten, der auf ein bis zwei rote Tage folgt. Empfehlenswert ist es, jeden roten Tag durch einen weißen Tag auszugleichen, d.h. auf einen roten Tag folgt ein weißer Tag, auf zwei rote Tage folgen zwei weiße Tage. Der Rest besteht aus grünen Tagen



Durch mehr weiße Tage kannst Du auch jetzt noch weiter Gewicht bzw. Körperfett reduzieren, wenn dies Dein Ziel ist.

Ansonsten sollte sich die gesunde Basisernährung Deinem Geschmack und Lebensstil mehr und mehr anpassen. Dies fördert den gesunden Umgang mit Lebensmitteln und festigt die wiederhergestellten Abläufe im Körper, um nicht wieder in alte Muster zurückzufallen.

Ab jetzt darfst Du auch wieder Milchprodukte in Deinen Speiseplan aufnehmen!

9.4 Aufbau der Lifestylephase

Die vierte Phase betrifft den Rest Deines Lebens: Setz das Gelernte und Trainierte weiter um. Du solltest nun ein gutes Gefühl für Lebensmittel haben und wissen, wie man sie zu einer vorteilhaften Ernährung zusammenstellt.

Ein gelegentlicher weißer Tag nach einem besonderen Anlass reicht nun aus, um das körperliche Gleichgewicht zu wahren (2 bis 4 weiße Tage im Monat stabilisieren Deinen Erfolg und verhindern zuverlässig einen Jo-Jo Effekt sowie einen Rückfall in alte Muster).

Ein Wiederholen der Aktivierungsphase mit ggfls. verkürzter Stabilisierungsphase wird alle zwei Jahre empfohlen.

An dieser Stelle möchten wir nochmals die Empfehlungen für die Lifestylephase wiederholen:

- **Kaue Deine Nahrung weiter gründlich** (idealerweise 32 x pro Bissen)!
- **Trinke weiterhin viel Wasser 15 bis 20 Minuten nach den Mahlzeiten.**
- **Iss nur eine Frucht pro Tag** (wegen des hohen Zuckeranteils).
- **Iss mindestens 5 Portionen à 200 g Gemüse oder Salat pro Tag bzw. stell weithin eine angepasste Nahrungsergänzung, wie Du sie aus dem cellRESET® kennst, sicher).**
- **Achte darauf, dass Fleisch, Fisch und Eier unbelastet sind und wähle reine Zutaten, frisches Gemüse und generell unverarbeitete Nahrungsmittel.**
- **Schränke stärkehaltige Nahrungsmittel ein** (z. B. Brot, Nudeln, Kartoffeln, Reis und Mais).
- **Verwende nur sehr grobkörniges Roggen- oder Ur-Dinkelvollkornbrot, besser sind noch Low Carb Brote ohne Getreide.**
- **Achte immer darauf, möglichst wenig Füll- und Konservierungsstoffe zu konsumieren.**
- **Führe zumindest mehrere leichte Bewegungseinheiten pro Woche aus.**

Herzliche Gratulation - Du hast das cellRESET-Stoffwechsel-Programm erfolgreich durchlaufen!

10 Häufige Fragen zum cellRESET

Warum darf ich in der Aktivierungsphase keine Milchprodukte außer probiotischen Joghurt essen?

Milchprodukte können die Gewichtsabnahme hemmen, Heißhunger erzeugen, gelten als entzündungsauslösend und haben in der Regel viele Kohlenhydrate.

Muss ich alle 4 Mahlzeiten am Tag essen?

Ja, auf jeden Fall. Das ist einer der wichtigsten Punkte im cellRESET®. Dein Stoffwechsel ist dadurch immer aktiv und Du wirst überschüssiges Fett verlieren, während Dein Körper durchgehend mit allen Nährstoffen versorgt ist, die er für den reibungslosen Ablauf benötigt.

Ich möchte mit cellReset in erster Linie abnehmen. Kann ich das Stoffwechselprogramm nach der 3. Oder 4. Woche der Aktivierungsphase beenden, wenn ich mein Wohlfühlgewicht erreicht habe?

Nein, in den ersten Wochen der Aktivierungsphase entstehen oft sensationelle Resultate. Uns liegt es am Herzen, dass Du Deine Erfolge in jeder Hinsicht auch halten kannst. Gib Deinem Körper bitte die Zeit durch BEIDE Phasen (Aktivierung UND Stabilisierung) zu gehen, damit sich Dein Stoffwechsel stabilisieren kann und Du all die neuen Gewohnheiten in Deinem Leben verankern kannst. Wenn Du nicht weiter Gewicht verlieren möchtest, erhöhst Du einfach die Menge an guten Fetten.

Ich bin in den ersten Tagen der Aktivierungsphase müde/habe Kopfweg/fühle mich unwohl. Wo ist die Energie, von der alle reden?

Du erlebst die sogenannte Keto-Grippe. Das geschieht, wenn es Dein Körper nicht mehr gewohnt ist, mit wenig Kohlenhydraten zu laufen. Er stellt sich mehr und mehr um und passt sich den neuen Gegebenheiten an (Hauptenergiequelle sind jetzt Fette statt Kohlenhydrate). Das Ganze kann tatsächlich einem Entzug ähneln ("Zucker-Entzug"). Mögliche Symptome: Kopf- und Gliederschmerzen, Müdigkeit, Übelkeit, Muskelkrämpfe, intensiver Uringeruch, Mundgeruch, Zittern, Herzklopfen, Schwindel, trockener Mund, Verstopfung (mehr Trinken, Bewegung und ggfls. kurzfristig mehr Magnesium schaffen hier Abhilfe). Dieser Entzug trifft nicht jeden.

Einfach erklärt: Viele der Kohlenhydrat-Enzyme sitzen jetzt auf der Auswechselbank. Die nun benötigten Fettenzyme sind eingewechselt worden und müssen sich erstmal wieder im Körper zurechtfinden, bevor sie richtig loslegen. Das waren lange die Enzyme, die bei unserer Zivilisationskost jahrelang (jahrzehntelang) nicht mitspielen durften.

Was bedeutet das für Dich? Ein paar Tage durchhalten, bis sich alles eingependelt hat. Es dauert meist zwischen 3 und 10 Tagen, wobei die Symptome abnehmen und auf einmal komplett verschwinden. An ihre Stelle tritt dann ein Wahnsinnswohlbefinden und geistige Klarheit, den ganzen Tag über mehr Energie, bessere Konzentration, Dein Immunsystem optimiert sich, gute Laune, optimierte Fettverbrennung, höhere Belastbarkeit, schnelle Regeneration über Nacht. Du siehst, es lohnt sich, durchzuhalten. Dann fühlst Du Dich wie frisch geputzt, strahlend und unfassbar gut.

Abfangen kannst Du das, indem Du viel trinkst! (Kräutertee, Wasser mit Zitrone oder Ingwer), die Fettmenge erhöhst, Nährstoffe zuführst und auf verarbeitete Produkte verzichtest. Basenbäder tun in der Zeit zusätzlich gut.

Was kann ich zusätzlich tun, um die Erfolge noch zu verstärken?

Wechselduschen, ausreichend Wasser (mind. 2 Liter) zusätzlich zu den Nahrungsergänzungen, Tee, Kaffee trinken, Bewegung (nur in der ersten Woche KEINEN Sport) wie Schwimmen, Radfahren, Spaziergehen, Joggen, Fitnessstudio etc. Natürlich funktioniert cellRESET auch ohne Sport, dennoch ist Bewegung für unsere Gesundheit absolut gut.

Darf ich cellRESET machen, wenn ich schwanger bin oder stille?

Ein klares NEIN, bei cellRESET entgiftest Du und forderst Deinen Körper, damit er wieder optimal funktioniert. Dein Baby sollte nie in die Situation kommen, dass es abgebaute Giftstoffe abbekommt.

Wie wichtig ist Schlaf?

Im cellRESET ist Dein Körper gefordert. Ausreichend Schlaf unterstützt Dich dabei, die Fettverbrennung und Regeneration anzukurbeln und schützt Dich vor Heißhungerattacken, Gereiztheit etc.

Warum soll ich kein Salz in der Aktivierungsphase benutzen?

Wir wollen auch bei den Salzen wieder ein Gleichgewicht herstellen. Zu viel Salz kann zu Ablagerungen führen, Salze binden Zellwasser, das den Körperzellen dann fehlt.

Warum soll ich den Tee am Morgen kalt trinken?

Du aktivierst hier schon Deinen Stoffwechsel, da Dein Körper den Tee auf Körpertemperatur erwärmen muss.

Die Waage steht seit mehreren Tagen still. Was mach ich falsch?

Das ist normal. Es gibt immer wieder sogenannte Plateaus. Im Körper stellen sich Hormone um, Wassereinlagerungen variieren (Medikamente, Salzaufnahme, Infekte, Sport, Stress, Kohlenhydrate an roten Tagen...), Dein Körper passt sich gerade an. Meist nimmt Dein Körperumfang weiter ab, auch wenn die Waage Dich ärgert.

Manchmal müssen auch erst freigewordene Gifte aus den Fettzellen reduziert werden, bevor der Körper neue Fettzellen leert. Häufig kommt es dann zum „Whoosh Effekt“. Gewichtsverlust ist nie linear, es gibt Phasen der Abnahme und Plateauphasen, nach denen es dann auf einmal schlagartig („Whoosh“) weitergeht. Warum? In gewissen Abständen lagert der Körper Wasser ein, das er dann nach einiger Zeit in größeren Mengen wieder rausspült. Der Fettverlust ist davon unabhängig und läuft weiter, Du siehst es nur auf der Waage nicht. Hier bitte nicht weniger essen und Dir Stress machen, stell die Waage weg, miss und wieg Dich einmal in der Woche (und denke bei Stillstand bitte an die Sätze oben)

Darf ich den Joghurt in der Aktivierungsphase auch öfter am Tag essen?

Nein, nur am Morgen. Er enthält zu viele Kohlenhydrate, die Deinen Körper, der sich gerade umstellt, leicht wieder aus der Fettverbrennung werfen können. Bitte verfeinere Deinen Joghurt am Morgen auch nicht mit Obst in der ersten Phase.

Muss ich rote Tage in der Stabilisierungsphase machen?

Ja, ein bis zwei rote Tage pro Woche sollten sein. Das heißt nicht, dass Du unkontrolliert essen sollst. Oft reicht es auch, ein bis zwei Mahlzeiten als „Lademahlzeit“ mit guten Kohlenhydraten zu sich zu nehmen. Das verhindert, dass das Leptin (unser Sättigungshormon) absinkt.

Ist cellRESET nicht ungesund, wenn man so viel Eiweiß isst?

cellRESET® enthält genau die Menge an Eiweiß, die unser Körper braucht, um optimal zu funktionieren. Es ist also eine eiweißbedarfsdeckende Ernährung mit hochwertigen Proteinquellen. Bei Nierenerkrankungen (wie Niereninsuffizienz), Enzymdefekten (wie Phenylketonurie) bitte mit einem fachkundigen Arzt den Eiweißbedarf und die Eiweißquellen absprechen.

Warum darf ich in der Aktivierungsphase keine Zuckerersatzstoffe nehmen?

Bei einer langen Zuckersucht (und das haben viele) und Übergewicht kann schon der süße Geschmack einen Insulinausstoß hervorrufen und dazu führen, dass Du anfängst in alte Muster abzurutschen.

Kann ich so viel essen, wie ich will? Also bis ich satt bin?

Viele Befindlichkeitsstörungen und Übergewicht entstehen daraus, dass Du nicht mehr wahrnimmst, wann Du wirklich satt bist. Die Verzehrsmengen sind so berechnet, dass Dein Körper optimal mit allem versorgt ist, was er braucht. Er gewöhnt sich schnell an die Menge, die er wirklich braucht, um optimal zu funktionieren.

Ich hatte nach einer Mahlzeit schnell wieder Hunger. Warum?

Das kommt bei cellRESET® nur sehr selten vor. Sollte es Dir aber dennoch so gehen, überprüfe bitte, ob Du genug trinkst und was Deine letzte Mahlzeit war. Erhöhe ggfls. die Menge an guten Fetten, achte auf gutes Kauen und ausreichendes Trinken.

Was unterscheidet cellRESET von Diäten?

Bei herkömmlichen Diäten verlierst Du nicht nur Fett, sondern auch Muskel- und Knochenmasse (!!). Bei cellRESET® aktivierst Du deinen Stoffwechsel durch hochwertige Eiweiße und gute Fette, versorgst Deinen Körper mit hochwertigen Bausteinen und verlierst Gewicht in Form von zu viel eingelagertem Fett (v. a. das gefährliche viszerale Fett), ohne Muskel- und Knochensubstanz einzubüßen.

Bei cellRESET® entgiftest Du gleichzeitig Deinen Körper, bekommst immer mehr Energie (statt weniger, wie es bei vielen Diäten der Fall ist). Es wirkt sich positiv auf Deinen Stoffwechsel, Deine Gesundheit, Dein Wohlbefinden, Deine Energie, Deine Regeneration und Dein Immunsystem aus. Du lernst eine neue Art des Essens und befreist Dich von der Zuckersucht. Zucker macht dick, belastet Deine Leber und füttert ungute Darmbakterien an.

Wie berechne ich meine Eiweißportionen für mein Körpergewicht?

Im cellRESET® sind 0,8 bis 1,5 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht (Dein momentanes Gewicht) empfohlen. Die Portionsangaben bei „Ablauf eines weißen Aktivierungstages“ sind für eine Person mit 80 kg berechnet. Wenn Du mehr/weniger wiegst, musst Du die Mengen für Dich anpassen. Das funktioniert ganz einfach.

Du multiplizierst Dein Körpergewicht einmal mit 0,8 und einmal mit 1,5 und erhältst so die für Dich benötigte Menge des täglichen Eiweißanteils.

Wenn Du z. B. 100 kg wiegst: $100 \times 0,8 = 80 \text{ g}$ $100 \times 1,5 = 150 \text{ g}$

→ Der Eiweißanteil Deiner täglichen Mahlzeiten sollte somit zwischen 80 g und 150 g liegen.

Wenn Du z. B. 60 kg wiegst: $60 \times 0,8 = 48 \text{ g}$ $60 \times 1,5 = 90 \text{ g}$

→ Der Eiweißanteil Deiner täglichen Mahlzeiten sollte somit zwischen 48 g und 90 g liegen.

Eiweißanteil (EW) Deiner ersten Mahlzeit: 150 g Joghurt am Morgen mit Körnern hat auf 150 g (13 g EW), Sonnenblumenkerne 8 g (2 g EW), Leinsamen 10 g (2 g EW), ggfls. ein hartgekochtes Ei (6 g EW) = 23 g Eiweiß (ohne Ei 17 g).

Den restlichen Eiweißbedarf verteilst Du auf die weiteren 3 Mahlzeiten.

Durchschnittlicher Eiweißgehalt bei 100 g (roh): Geflügel 100 g roh ca. 23 g Eiweiß, Fisch 100 g roh ca. 20 g Eiweiß, Rind auf 100 g roh ca. 23 g, Wild 100 g roh ca. 25 g, Meeresfrüchte 100 g ca. 15 g Eiweiß, Tofu 10 g ca. 13 g, Seitan ca. 25 g, 2 Eier ca. 12 g.

Du musst nicht jedes Mal abwiegen. Es empfiehlt sich anfangs von Deinen Portionsgrößen mal ein Foto zu machen, dann bekommst Du ein Gespür dafür, wie groß Deine Portionen sein sollten.

Darf ich Suppen essen?

In Aktivierungs- und Stabilisierungsphase sind (bis auf rote Tage in der Stabilisierungsphase) keine Suppen vorgesehen. Das hat ein paar Gründe: Zum einen ist es schwierig, eine Suppe 32 x zu kauen, die Verdauungssäfte sollen nicht durch Flüssigkeit beim Essen verdünnt werden und mit Suppen bekommst Du meist nicht ausreichend Eiweiß pro Mahlzeit.

Kann ich in der Aktivierungsphase Brot essen?

Low Carb „Nachbauten“ wie getreidefreies Brot, Brötchen, Backwaren gehören in die Stabilisierungsphase (von Weizenmehl, Kuchen etc. raten wir - Ausnahme rote Tage - grundsätzlich ab).

Die getreidefreien, kohlenhydratarmen „Nachbauten“ kannst Du Dir ab der Stabilisierungsphase selbst backen. Mit Nussmehlen, Erythrit (Zuckerersatz) etc. passt das auch gut in grüne Tage der Stabilisierungsphase.

In der Aktivierungsphase, in der wir unserem Körper wirklich mal für 28 Tage eine Kur ermöglichen wollen, sind diese Nachbauten nicht sinnvoll.

11 Grundlegendes

In der cellRESET®-Community haben wir die respektvolle „Du“-Form gewählt.

Für alle cellRESET®-Mitglieder steht der Mitgliederbereich unter www.cellreset.com zur Verfügung. Dort findest Du viele Tipps, weitere Informationen, Erfahrungsberichte, Rezepte, Fragen & Antworten, u. v. m. Außerdem kannst Du dort Fragen stellen und mit anderen Anwendern in Kontakt kommen.

Der cellRESET® kann sich äußerst positiv auf Stoffwechsel, Gesundheit, Energie, Regeneration und das Immunsystem auswirken. Außerdem kann Dir cellRESET® auch helfen Dein persönliches Figur-Ziel zu erreichen.

Wir empfehlen, vor dem Start den Gesundheitszustand durch einem Arzt überprüfen zu lassen und das Programm in Absprache mit ihm durchzuführen. Bei Fragen zum cellRESET®-Programm nimm bitte Kontakt zu der Person auf, die Dir cellRESET® vorgestellt hat (Empfehlungsgeber).

12 Wichtige Hinweise - Haftungsausschluss

Lies Dir bitte diese Anleitung vollständig und sorgfältig durch, bevor Du mit dem cellRESET® beginnst!

Die Durchführung des cellRESET®-Ernährungsprogramms geschieht auf eigene Verantwortung! Jegliche Haftung ist ausgeschlossen!

Die cellRESET®-Community haftet nicht für Tipps oder auf eigenen Erfahrungsberichten basierenden Empfehlungen von Anwendern jedweder Art! Nicht nur, aber zum Beispiel auch: Geteilte Links, Produktempfehlungen, Bilder, Videos, Chatmitteilungen... Einzelergebnisse können nicht auf Andere übertragen werden! Jegliche Haftung ist auch hier ausgeschlossen!

cellRESET® ist eine akute Ernährungsumstellung auf der Basis unbehandelter Naturprodukte und keine Diät! Die empfohlenen frischen, nährstoffreichen Nahrungsmittel bzw. der Verzicht auf bisher verwendete Lebensmittel können fallweise zu einer starken Reaktion des Körpers führen. Deshalb empfehlen wir, vor dem Start des cellRESET®-Programms Rücksprache mit einem Arzt zu halten!

Insbesondere bei Diabetes, Herz-Kreislauf- und Nierenerkrankungen ist eine vorherige Abklärung durch einen Arzt unbedingt erforderlich! ACHTUNG: Das cellRESET-Programm ersetzt (insbesondere bei Beschwerden) in keiner Form eine ärztliche Untersuchung oder Medikamentierung!

Unterstützend zum cellRESET® empfehlen wir zusätzlich zur natürlichen Ernährung hochwertige Optimierungs- bzw. Ergänzungsprodukte, um die Prozesse im Körper optimal zu unterstützen. Hierbei ist darauf zu achten, dass diese eine möglichst optimale Bioverfügbarkeit besitzen, hohe Reinheit nachweisen können und die Produktion nach GMP-Richtlinien zertifiziert ist. Wichtig: Begleitprodukte dürfen nur max. 2 bis 8 g Kohlehydrate pro Einheit/Portion enthalten!

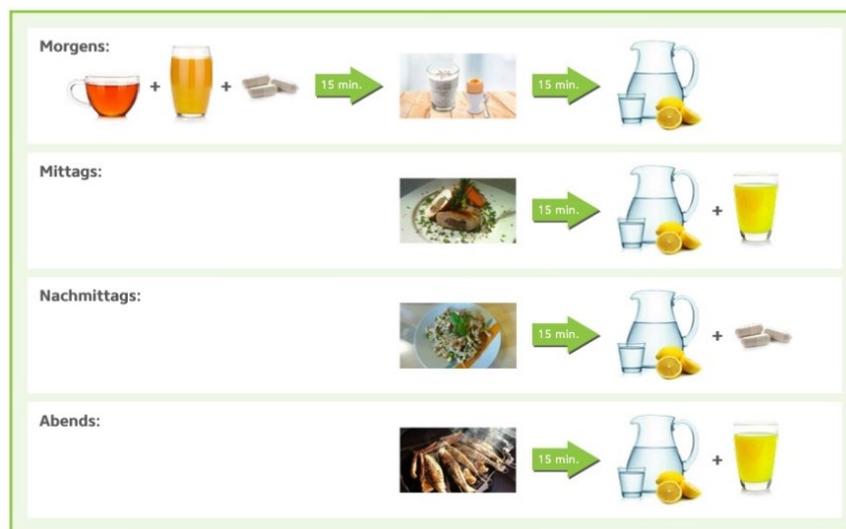
Das cellRESET®-Programm lässt sich auch ohne Ergänzungsprodukte durchführen. Jedoch muss dann eine gleichwertige durchgehende Nährstoffversorgung durch die verwendeten Lebensmittel sichergestellt sein (= keine weißen Aktivierungstage + 5 Portionen Gemüse/Tag). Erfahrungsgemäß wurden die besten Ergebnisse unserer weltweit über 1.000.000 Anwender aber im Zusammenhang mit zusätzlichen, empfohlenen und hochbioverfügbaren Nahrungsergänzungen erreicht.

ACHTUNG: Bei Anwendung des cellRESET-Programms ohne Nahrungsergänzung kann es zu akuten Nebenwirkungen wie Anstieg der Triglyzeride, Erhöhung des Cholesterinspiegels, trockene Haut, Übersäuerung, Unwohlsein, Gereiztheit etc. kommen.

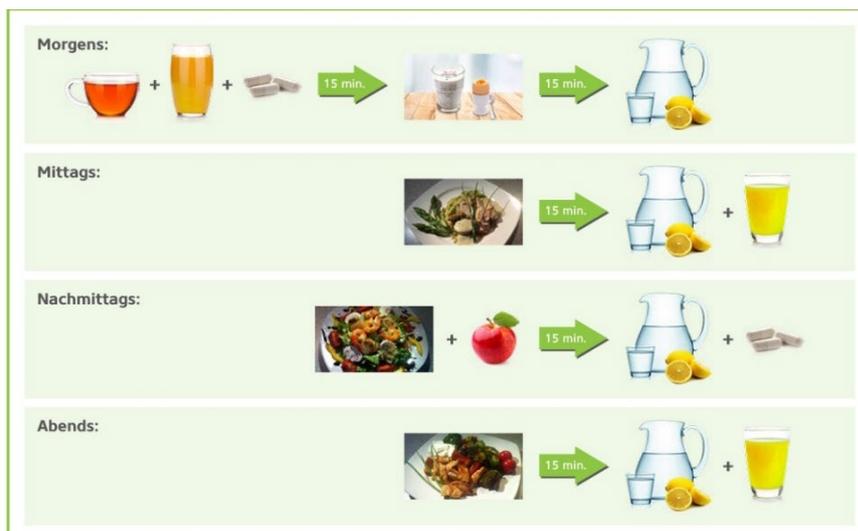
13 Übersicht zum Aufhängen

Vorbereitungsphase	Aktivierungsphase	Stabilisierungsphase	Lifestylephase																																																	
<p>14-30 Tage</p>  <p>In der Vorbereitungsphase versorgen wir den Körper mit zusätzlichen Nährstoffen und Essen dabei wie gewohnt.</p>	<p>28 Tage</p> <table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> </table> <p>Durch weiße Aktivierungstage regen wir den Stoffwechsel an und schaffen die Möglichkeit Altlasten zu beseitigen.</p>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	<p>mind. 90 Tage</p> <table border="1"> <tr><td>Mo</td><td>Di</td><td>Mi</td><td>Do</td><td>Fr</td><td>Sa</td><td>So</td></tr> <tr><td>Mo</td><td>Di</td><td>Mi</td><td>Do</td><td>Fr</td><td>Sa</td><td>So</td></tr> <tr><td>Mo</td><td>Di</td><td>Mi</td><td>Do</td><td>Fr</td><td>Sa</td><td>So</td></tr> </table> <p>usw.</p> <p>Weißer Aktivierungstage im Anschluss an rote Tage helfen dem Körper nicht in wieder in alte Muster zurückzufallen.</p>	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	<p>Das ganze Leben</p> <p>5. 12. 20. 26.</p> <p>2-4 Tage im Monat</p> <p>In der Lifestylephase reicht es sogar nur bei Bedarf einen Aktivierungstag einzulegen, um stabil zu bleiben.</p>
1	2	3	4	5	6	7																																														
8	9	10	11	12	13	14																																														
15	16	17	18	19	20	21																																														
22	23	24	25	26	27	28																																														
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So																																														
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So																																														
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So																																														

Ablauf weißer Tag:



Ablauf grüner Tag:





cell***RESET***®
activate your body

www.cellreset.com

cell*RESET*-Metabolism
Das natürliche Stoffwechselprogramm.