

CHRÜTERHÜSLI ANANASSAFT - KUR

Mit unserer bewährten 7- Tage- Ananas- Saftkur wird rasches und nachhaltiges Abnehmen nicht zum Frust, sondern zur Lust!

Mit dem in der Ananas enthaltenen Enzym Bromelin (Ananassaft/Ananaskapseln) sowie den Slimline Kräuterkapseln sind drei Präparate aktiv am **Fettabbau** sowie der **Fettverbrennung** beteiligt. Die Säure-Basenkapseln und der Stoffwechsellösung sorgen für die Neutralisierung unnötiger Säuren und **Schlackenstoffe** im Körper und unterstützen deren **Ausscheidung** aus dem Gewebe. Der Silhouette Gel quillt im Magen auf und läst, wie der Bushman Appetitstopperspray, lästige **Hungerattacken verschwinden**. Durch die Einnahme von Säure- Basenpräparaten (Chrüterhüsli Säure-Basenkapseln) während und nach einer Schlankheitskur kann zudem eine erneute Gewichtszunahme (Jojo-Effekt) nach der Diät vermieden werden.



ANANAS KUR MIT 3- FACH WIRKUNG:

FETTABBAUEND
+ ENTSCHLACKEND
+ APPETIT HEMMEND
=3X MEHR GEWICHT REDUZIEREN!

GEBRAUCHSANWEISUNG:

Frühstück:

2 – 3 Chrüterhüsli Ananas- Enzym Kapseln
2 Chrüterhüsli Säure- Basen Kapseln
1 Ananas- Saft Drink mit Silhouette Gel
(4 EL Ananas- Saft, 1 KL Silhouette Gel mit 2,5 dl Wasser mischen)

Mittag:

2 – 3 Chrüterhüsli Ananas- Enzym Kapseln
1 Chrüterhüsli Säure- Basen Kapseln
1 Ananas- Saft Drink mit Silhouette Gel
(4 EL Ananas- Saft, 1 KL Silhouette Gel mit 2,5 dl Wasser mischen)

Nachmittag:

2 – 3 Chrüterhüsli Ananas- Enzym Kapseln
1 Ananas- Saft Drink mit Silhouette Gel
(4 EL Ananas- Saft, 1 KL Silhouette Gel mit 2.5 dl Wasser mischen)

Abend:

2 – 3 Chrüterhüsli Slimline Kapseln
1 Ananas- Saft Drink mit Silhouette Gel
(4 EL Ananas- Saft, 1 KL Silhouette Gel mit 2.5 dl Wasser mischen)

CHRÜTERHÜSLI ANANAS - SAFT KUR MIT 3 - FACHWIRKUNG

3 Flaschen Ananassaft
mit Mineralien
100 Ananas- Enzym Kapseln
100 Slimline Kapseln
100 Säure- Basen Kapseln
100 g Entschlackungstee
300 g Silhouette Gel
30 ml Bushmann Appetitstopper
Spray

Preis der 7- Tages Kur

CHF 170.00*

statt

CHF 193.50

* Preisänderungen vorbehalten

Wichtig: Zwischendurch mindestens 1.5 Liter warmen Chrüterhüsli Entschlackungstee trinken und regelmässig (bis 8x täglich) das Hungergefühl mit 3 Sprühstössen Bushmann Appetitstopper Spray auf die Zunge stillen. Trinken Sie zusätzlich pro Tag mindestens 1 Liter Flüssigkeit! Als Notfall- Zwischenverpflegung ist ein roter Apfel empfehlenswert. Die Einhaltung der Gebrauchsanweisung trägt zu Ihrem Wohlbefinden und Ihrem Erfolg bei. **NACH DEM ÖFFNEN DEN ANANAS- SAFT KÜHL LAGERN!**

Fasten und Abnehmen

Über längere Zeit zu viel, zu ungesund essen und zu wenig Bewegung - und das Dilemma liegt auf der Hand. Die bei Fettleibigkeit auftretenden Folgeerkrankungen betreffen nicht nur das Herz - Kreislaufsystem. Stoffwechselstörungen (erhöhte Blutfettwerte), Zuckerkrankheit, Beeinträchtigung der Lungenfunktion, des Verdauungstrakts sowie Erkrankungen des Bewegungsapparates vermindern die Lebensqualität und schränken die Lebenserwartung ein.

Zur Einschätzung des Körpergewichts wird z.B. der Body Mass Index (BMI) verwendet. Er ist definiert als **Körpergewicht in Kg, dividiert durch die Körpergröße im Quadrat in Meter**. Ein BMI zwischen 25 und 29.9 bedeutet ein mässiges Übergewicht und sollte zur Änderung des Essverhaltens anregen, denn sonst steigt die Gefahr der oben genannten Folgeerkrankungen.



Wer Gewicht verlieren will, muss sich mehr bewegen und weniger essen oder sogar fasten. Solange ein gesunder Mensch genügend Wasser,

Vitamine und Mineralien bekommt kann er gut 60 Tage ohne feste Nahrung auskommen. Wer an Diabetes, Bluthochdruck, Essstörungen, Depressionen oder nervlicher Erschöpfung leidet, sollte auf eine Fastenkur allerdings verzichten.

Viele Fastende erleben den Verzicht auf Nahrung als gesamtheitliche Reinigung, Entspannung und Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Dank den freigesetzten Glückshormonen kann die körperliche Leichtigkeit und die zeitlich gewonnenen Freiräume triumphierend genossen werden.

Der Körper zehrt während der Fastenzeit an seinen Fettreserven und entzieht dem körpereigenen Eiweiss Glukose. In dieser Zeit werden säurebildende Stoffe und Toxine im Körper frei. Die einen können mit der

Einnahme von **Säure-Basenkapselfn** neutralisiert werden, während die Anderen, die Toxine, dank einer stark erhöhten Trinkmenge (**Entschlackungstee**) über Niere, Darm, Lunge und Haut ausgeschieden werden. Das Fasten hat nicht nur einen positiven Einfluss auf „alte“ Fettdepots. Auch die Gelenke werden durch die Gewichtsreduktion entlastet, der gesamte Verdauungsapparat regeneriert und der Blutdruck normalisiert sich. Allergien, Hautprobleme, Migräne und viele andere Leiden kann das Fasten positiv in ihrem Verlauf beeinflussen, und eine vielleicht schon länger gewünschte Ernährungsumstellung fällt nach dem Fasten wesentlich leichter.



Aber was versteht man unter fasten? Bereits der Verzicht

auf das Abendessen oder das Weglassen von Zwischenmahlzeiten, Süssigkeiten, Genussmittel oder Alkohol ist eine Art des Fastens. Intensiver ist eine Safffastenkur, wo die feste Nahrung gänzlich wegfällt und sich die Fastenden nur durch Frucht- oder Gemüsesäfte ernähren. Stoffwechselanregende Kräutertees, z.B. Chrüterhüsli Entschlackungstee, leichte Bewegung (z.B. über die Mittagszeit) an der frischen Luft und genügend Schlaf sind während Safffastenkuren sehr empfehlenswert.

Safffasten kann vom Kurzprogramm bis zur dreiwöchigen Fastenkur ausgedehnt werden. Die Säfte enthalten kein Fett und nur wenige Ballaststoffe, dafür sind sie reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Ganz gleich, welche Art von Fastenkuren Sie machen möchten, der Ablauf bleibt immer etwa gleich.

Die deutsche Fastenakademie gibt für das Fasten für Gesunde folgende Empfehlungen:

1. Entlastungstag zu Beginn (leichte Kost und in verminderter Menge)
2. Anfängliche vollständige Darmentleerung mit Glaubersalz
3. Mindestens 2 bis 3 Liter Flüssigkeit pro Tag (Wasser, Kräutertee,)
4. Bewegung und Ruhe im Wechsel (Vorsicht: kein Sport!)
5. Sorgfältiger Kostaufbau (ein Drittel der Fastenzeit oder mind. vier Tage)

Drogerie zum Chrüterhüsli AG

Gerbergasse 69, 4051 Basel

Tel: 061 269 91 20 Fax: 061 269 91 22

info@chrueterhuesli.ch www.chrueterhuesli.ch