

hormonfrei

Tadelia® Stoffwechselfdiät

Tadelia®
nutritions

MIT
DIÄT-TAGEBUCH
IM HEFT

Stoffwechselfdiätplan

Lieber Leser,

mit dem Aufschlagen dieses Heftes haben Sie bereits den ersten Schritt für Ihre Diät getan. Dazu möchte ich Ihnen gratulieren.

Auf den folgenden Seiten möchte ich Ihnen nun erklären, was die **Tadelia® Stoffwechseldiät** ist, wie sie funktioniert und welche Schritte Sie durchführen müssen um diese erfolgreich abschließen zu können. Bitte lesen Sie das Heft daher sorgfältig durch.

Die **Tadelia® Stoffwechseldiät** basiert auf den Erkenntnissen des britischen Endokrinologen Dr. A.T.W. Simeons († 1970), welcher 30 Jahre an den Ursachen von Adipositas forschte. Im Vergleich zur klassischen hCG-Diät wird bei der **Tadelia® Stoffwechseldiät** allerdings vollständig auf schädliche Hormon-Spritzen verzichtet. Diese wurden durch die rein homöopathische Informationsessenz ersetzt.

Falls Sie unter erhöhtem Stress leiden, oder stärkere körperliche Anstrengung oder Leistungssport ausüben, sollten Sie die im Diätplan veranschlagte Kalorienzufuhr unbedingt anheben. Für Kinder und Schwangere ist die Diät nicht geeignet.

Gehen Sie mit Ihrer Gesundheit sorgfältig um. Holen Sie bei vorhandenen Beschwerden oder Krankheiten rechtzeitig vor der Diät ärztlichen oder therapeutischen Rat ein. Um abzunehmen ist eine ausgewogene, kalorienreduzierte Ernährung, die Versorgung mit Vitalstoffen und ausreichend Bewegung notwendig. Der Erfolg der Diät ist stark von der einzelnen Person und dessen Stoffwechsel abhängig, einen Erfolg kann ich daher leider nicht garantieren.

Seien Sie verantwortungsbewusst und achten Sie auf Ihren Körper. Bei jeder Diät gilt: Bei Konzentrationsschwierigkeiten oder ähnlichem, unterlassen Sie Tätigkeiten bei denen Sie sich oder Ihre Mitmenschen dadurch schädigen oder verletzen können. Passen Sie die Diät an Ihre Bedürfnisse und Ihren Alltag an und wählen Sie den Zeitpunkt mit Bedacht!

Ich und das Team von **Tadelia®** wünschen Ihnen viel Erfolg bei Ihrer Diät.

Martina Grund
– gez. Manfred Grund –
Geschäftsinhaber

2 Tage Vorbereitungsphase

Sie beginnen mit der zweitägigen Vorbereitungsphase. Oft werden diese Tage auch als Schlemmertage bezeichnet. In dieser Zeit dürfen Sie so viel essen wie Sie nur mögen. Das bringt Ihren Stoffwechsel so richtig in Schwung. Sorgen Sie sich nicht um eine mögliche Gewichtszunahme. Sie werden diese kaum bemerken, in den darauf folgenden Tagen wird sich Ihr Gewicht auf jeden Fall reduzieren.

Achten Sie dennoch darauf, dass Sie sich auch in dieser Zeit gesund ernähren. Denn hier geht es ja schließlich um Ihr ganz persönliches Wohlbefinden. Sie dürfen fettreich essen unter der Verwen-

dung von guten Fetten, wie z.B. Olivenöl, Nüsse, Avocados und Lachs.

Auf diese Weise nehmen Sie viel Energie auf welche dazu dienen soll Ihren Stoffwechsel anzuregen und das Hungergefühl in den darauf folgenden Tagen zu minimieren.

Nehmen Sie ab dem ersten Tag der Vorbereitungsphase die **Hormony Complex G[®]** B-12 Tropfen und die Nahrungsergänzungen wie folgt beschrieben ein. Diese nehmen Sie für die Dauer von 21 Tagen ein, sodass deren Einnahme bis einschließlich Tag 19 der Diätphase stattfindet.

21 Tage Diätphase

Diese Diätphase ist das Herzstück Ihrer **Tadelia® Stoffwechseldiät**. Sie folgt direkt im Anschluß an die 2-tägige Vorbereitungsphase.

Für eine erfolgreiche Stoffwechseldiät sollten Sie einige einfache aber grundlegende Regeln beachten:

- 500-700 Kalorien pro Tag
- kein Fett
- kaum Kohlenhydrate
- kein Zucker und Süßigkeiten
- kein Alkohol
- Vergessen Sie keine Mahlzeiten und wiegen Sie sich täglich. Notieren Sie dazu Ihr Gewicht in Ihrem Diät-Tagebuch (Seite 20) und haken Sie dort alle fünf Mahlzeiten jeden Tag ab.

Es besteht auch die Möglichkeit die 21-tägige Diätphase individuell an Ihr persönliches Wohlbefinden anzupassen. Sie können die 21-tägige Diätphase um weitere 21 Tage oder auch tageweise verlängern. Danach sollten Sie folgendes beachten:

- Die Stabilisierungsphase muss im Anschluss an die letzte Diätphase unbedingt eingehalten werden!
- Danach sollten Sie auf jeden Fall eine mehrwöchige Pause einhalten.
- Erst dann sollten Sie, wenn gewünscht, den Diätplan wiederholen.
- Sollten Sie Ihr Wunschgewicht vor Ablauf der ersten Diätphase erreicht haben, ist es sehr wichtig dennoch die Diät zu Ende durch zu führen.

Nur so verhindern Sie die Rekalibrierung des Hypothalamus und wirken dem JoJo-Effekt entgegen.

21 Tage Stabilisierungsphase

Nun geht es um die Erhaltung Ihrer erfolgreichen Gewichtsreduktion. Diese Phase dient dazu, Ihren Stoffwechsel wieder zu normalisieren. Die **Hormony Complex G[®] B-12** Tropfen nehmen Sie jetzt nicht mehr ein. Gleichzeitig steigern Sie schrittweise die Kalorienzufuhr. Für diese Zeit empfehlen wir unser **Tadelia[®]-Stoffwechseldiät-Paket** für die Stabilisierungsphase.

Allmählich sollte sich Ihr Körper wieder an die normalen Nahrungsmittel gewöhnen. Das bedeutet, Sie werden nach und nach wieder die Nahrungsmittel hinzufügen, welche Sie während der Diätphase vermieden haben.

Achten Sie aber stets daran regelmäßige Mahlzeiten zu sich zu nehmen, damit Ihr Blutzuckerspiegel stabil bleibt.



Hier noch einige wichtige Punkte zur Stabilisierungsphase:

Achten Sie darauf ob Sie Ihr Gewicht halten, wiegen Sie sich weiterhin jeden Morgen, Sie sollten nicht mehr als ein Kilo zunehmen.

- Wenn Sie mehr zunehmen, sollten Sie sofort Gegenmaßnahmen treffen, wie z.B. eine Mahlzeit weglassen, viel trinken, minimieren Sie den Verzehr von kohlenhydrathaltiger Nahrung und lassen Sie diese am Abend ganz weg, meiden Sie Zucker, Honig und Fruchtzucker, treiben Sie ausreichend Sport.
- Integrieren Sie allmählich Milchprodukte in Ihren Speiseplan. Vollkornbrot oder Eiweißbrot mit magerem Schinken ist gut geeignet.
- Verwenden Sie weiter hochwertige Öle.
- Fleisch und Fisch dürfen Sie wieder ohne Beschränkung essen.
- Die Versorgung mit ausreichend Proteinen ist besonders wichtig, damit Sie kein Wasser einlagern. Dadurch würde sich Ihr Gewicht wieder erhöhen.
- Süße Früchte nur in geringen Mengen genießen und abends komplett vermeiden.

Führen Sie in der Stabilisierungsphase auf keinen Fall die Diät weiter. Dies ist die Zeit der Stabilisierung nicht der Gewichtsreduktion. Danach können Sie jeder Zeit eine neue Tadelia® Stoffwechselfdiät durchführen.

Wirken Sie dem JoJo-Effekt aktiv entgegen

- Achten Sie darauf Ihren täglichen Kalorienbedarf nicht dauerhaft zu überschreiten, er sollte Ihren Alter und Ihren Aktivitäten entsprechen.
- Ernähren Sie sich ausgewogen, orientieren Sie sich an der Ernährungspyramide.
- Trinken Sie mindestens 1,5-2 Liter Wasser am Tag.
- Vermeiden Sie Kalorienfallen, wie z.B. Fertiggerichte, Fast Food, fett- und zuckerhaltige Speisen.
- Besonders gut werden Sie dabei unterstützt von unserem neuen Produkt der Tadelia® **Habajoy® Elixier-Würze** mit frischem Cayennesaft.



Die Tadelia® Stoffwechseldiät hilft Ihnen ein dauerhaft gesundes Leben zu genießen.

Unser Tadelia-Team wünscht Ihnen viel Erfolg!

Dosierung der Tadelia® Stoffwechselfdiät im Tagesüberblick: **DIÄTPHASE - am Morgen**

- Wiegen Sie sich bitte jeden Morgen zu gleicher Zeit und tragen Sie Ihr Gewicht in Ihr Diät-Tagebuch ein.
- **Hormony Complex G®** B-12 Tropfen:
10 Tropfen je 15 Minuten vor der Mahlzeit direkt auf die Zunge oder in einen Kunststofflöffel träufeln, bitte nicht direkt nach dem Zähneputzen und keinen Metalllöffel benutzen.
- Tadelia® **Flohsamenschalen**: 1 Messlöffel in 375 ml bis 500 ml kaltem Wasser anrühren und sofort trinken. Geschmacklich veredeln können Sie den Shake mit unseren Aromatropfen. Danach bitte möglichst viel Wasser trinken.
- Tadelia® **OPC 95 Traubenkernextrakt**, 1 Kapsel mit viel Flüssigkeit
- Tadelia® **Vitamin Mineralstoff Komplex**, 1 Kapsel
- Tadelia® **MSM**, 1 Kapsel
- Tadelia® **Omega 3 vegan**, 1 Kapsel

- Wahlweise zur besseren Unterstützung Ihrer Fettverbrennung, Tadelia® **Body Fit Booster**
1 Kapsel mit viel Flüssigkeit (*nicht bei Bluthochdruck geeignet!*)

Der Shake:

- Je nach bevorzugter Konsistenz geben Sie zwischen 150 ml und 350 ml Wasser, Milch mit 1,5 % Fettgehalt oder Sojamilch in den Shaker.

Unser Tipp: besonders cremig wird Ihr Shake im Mixer oder im Thermo-Küchenmixer.

- 2 Messlöffel Proteinpulver aus dem Beutel hinzufügen, wahlweise Proteinpulver Molke, Slim Proteinpulver Erdbeere oder Slim Proteinpulver Schoko.
- Falls Sie Ihren Shake mit Aromatropfen verfeinern möchten, fügen Sie 4 bis 10 Tropfen hinzu.
- Bitte intensiv schütteln und sofort verzehren.



Am Vormittag

- **Erste Portion Obst**
(100-150 g Früchte wie z.B. Apfel, Papaya, Erdbeeren aber meiden Sie Banane, Ananas, Trauben, Birnen)

Am Mittag

- **100 g Proteine wie z.B. Fisch, Fleisch, Tofu mit Salat oder Gemüse oder einen Proteinshake ohne Nahrungsergänzungsmittel.**
Wahlweise eignet sich auch das Tadelia® **Low-Carb-Brot** zum Selberbacken mit fettarmer Wurst oder Käse und frischem Salat.
- **Hormony Complex G® B-12 Tropfen:**
10 Tropfen je 15 Minuten vor der Mahlzeit direkt auf die Zunge oder in einen Kunststofföffel träufeln, bitte nicht direkt nach dem Zähneputzen und keinen Metalllöffel benutzen.

Am Nachmittag

- **Zweite Portion Obst**
(100-150 g Früchte wie z.B. Apfel, Papaya, Erdbeeren aber meiden Sie Banane, Ananas, Trauben, Birnen)
- Wahlweise zur besseren Unterstützung ihrer Fettverbrennung Tadelia® **Body Fit Booster**
1 Kapsel mit viel Flüssigkeit
(nicht bei Bluthochdruck geeignet!)

Am Abend

- **100 g Proteine wie z.B. Fisch, Fleisch, Tofu, Gemüse**
- **Hormony Complex G® B-12 Tropfen:**
10 Tropfen je 15 Minuten vor der Mahlzeit direkt auf die Zunge oder in einen Kunststofföffel träufeln, bitte nicht direkt nach dem Zähneputzen und keinen Metallöffel benutzen.
- Tadelia® **OPC 95 Traubenkernextrakt**, 1 Kapsel
- Tadelia® **Vitamin Mineralstoff Komplex**, 1 Kapsel
- Tadelia® **MSM**, 1 Kapsel
- Tadelia® **Omega 3 vegan**, 1 Kapsel



Tadelia® Body Fit Booster

Tadelia® **Body Fit Booster** ist eine erstklassige thermogene Rezeptur zur Unterstützung des Fettabbaus. Sie besteht aus ausgewählten natürlichen Zutaten, die ein äußerst wirksames thermogenes Gemisch bilden.

In Kombination mit einem effektiven Ernährungs- und Trainingsprogramm sowie der Tadelia® Stoffwechselfdiät unterstützen die Inhaltsstoffe von Tadelia® **Body Fit Booster** die Verbrennung und Mobilisierung von Fettspeichern im Körper.

Dosierung der Tadelia® Stoffwechselfdiät im Tagesüberblick: **STABILISIERUNGSPHASE - jeweils morgens und abends**

- Tadelia® **OPC 95 Traubenkernextrakt**, 1 Kapsel
- Tadelia® **Vitamin Mineralstoff Komplex**, 1 Kapsel
- Tadelia® **MSM**, 1 Kapsel
- Tadelia® **Omega 3 vegan**, 1 Kapsel

Tadelia® **Omega 3 vegan**

Tadelia® Omega 3 Vegan hochwertiges Algenölkapseln enthalten die hochwertigen Omega-3 Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA).

Omega-3-Fettsäuren von großer Bedeutung für den menschlichen Stoffwechsel. Sie sind Baustein unserer Zellmembranen und halten die Hüllen der Zellen geschmeidig. Studien konnten darüber hinaus zeigen, dass Omega-3-Fettsäuren die Immunabwehr stärken und Entzündungsvorgänge zum Abklingen bringen.



Geeignete Lebensmittel

Für einen erfolgreichen Verlauf Ihrer Diät haben wir eine Liste mit besonders gut geeigneten Lebensmitteln erstellt.

Wiegen Sie die Lebensmittel welche Sie verzehren möchten immer mit einer Küchenwaage. Bitte nehmen Sie kein Fett wie z.B. Öl, Margarine, Butter usw. zum Zubereiten Ihrer Mahlzeit. Garen Sie die Zutaten fettfrei in Alufolie, Römertopf, auf dem Grill usw.

Proteine

Eiweiß ist ein essentieller Grundbaustein Ihres Körpers und wird für die ständige Zellerneuerung benötigt!

Da der Körper leider kein Eiweiß speichern kann, ist es wichtig zum Mittag und zum Abend eine Mahlzeit mit jeweils 100 g Protein zu sich zu nehmen.



Tadelia® Vitamin Mineralstoff Komplex

Unser Tadelia® Vitamin Mineralstoff Komplex bietet eine optimale Versorgung mit wichtigen Nährstoffen.

Es werden nur die qualitativ hochwertigsten Zutaten verwendet, die optimal aufeinander abgestimmt sind.

Die Kapsel der Größe 0 sind besonders leicht einzunehmen. Alle Inhaltsstoffe, einschließlich der Kapselhülle sind vegan.

Geeignete Proteine:

Wir empfehlen mageres Fleisch (siehe Tabellen). Aber auch Vegetarier und Veganer kommen nicht zu kurz; hier finden sich

Alternativen wie Tofu, Seidentofu, Lopino, fettarmer Quark, Quäse, Skyr, etc ...

RIND	KH*	kcal*
Filet	0 g	162
Steak mager	1 g	130
Tatar	1,3 g	149
Roastbeef	0 g	130
Bündnerfleisch	1 g	218

KALB	KH*	kcal*
Filet	0 g	111
Schnitzel	0 g	112

SCHWEIN	KH*	kcal*
Filet	0 g	107
Schnitzel mager	0 g	107

GEFLÜGEL	KH*	kcal*
Hühnerbrust	1 g	110
Putenbrust	0 g	111
Putenschnitzel	0 g	134

FISCH & MEERESFRÜCHTE	KH*	kcal*
Kabeljau	0 g	90
Heilbutt	0 g	101
Dorade	0,1 g	111
Seezunge	0 g	93
Thunfisch (kein Öl)	0,1 g	92
Scampi, Garnelen	0,9 g	106
Hummer	0,3 g	90
Austern	3,9 g	72
Tintenfisch	0,1 g	46
Jakobsmuscheln	5,9 g	77

EBENFALLS GEEIGNET	KH*	kcal*
Eier(mittelgroß)	1 g	82
Hüttenkäse 0,8%	1 g	63
Harzer Käse	0 g	131
Quark Magerstufe	4,1 g	66
Joghurt 0,1%	6,4 g	49
Quäse	0 g	125
Skyr	4 g	65
Tofu	0,6 g	159
Lopino	1 g	156

Ungeeignet sind:

Wurst, Schinken, Lammfleisch, Ente, Gans, Hering, Lachs, Aal, Makrele, Käse

* Angaben je 100 g; KH = Kohlenhydrate; kcal = Kilokalorien

Geeignetes Gemüse

Das von Ihnen ausgewählte Gemüse sollte immer frisch sein, bestenfalls in Bio-Qualität. Wenn es mal schnell gehen soll, ist Tiefkühlgemüse auch geeignet, jedoch vermeiden Sie Gemüse aus der Dose.

Gemüse darf ebenfalls zwei mal am Tag als Rohkost oder gedünstet genossen werden. Die Menge von 100 g darf überschritten werden, wenn die täglichen Gesamtkalorien nicht überschritten werden.

	KH*	kcal*
Chicorée	0 g	20
Eisbergsalat	1,6 g	13
Kopfsalat	1,1 g	14
Rucola	2,1 g	30
Chinakohl	1,2 g	16
Fenchel	2,8 g	18
Frühlingszwiebeln	8,5 g	42
Mangold	0,7 g	21
Paprikaschote	6,0 g	35
Radieschen	2,1 g	17
Rotkohl	3,5 g	23
Salatgurke	1,8 g	12
Spargel	1,8 g	17
Spinat	0,6 g	22
Stangensellerie	2,2 g	21
Tomaten	2,6 g	18

	KH*	kcal*
Weißkohl	4,2 g	25
Zwiebeln	4,9 g	28
Aubergine	2,5 g	20
Blumenkohl	2,4 g	28
Grüne Bohnen	5,1 g	33
Grünkohl	2,5 g	45
Lauch	3,3 g	29
Knollensellerie	2,3 g	27
Kohlrabi	3,7 g	28
Pak Choi	1,3 g	12
Petersilienwurzel	6,1 g	48
Austern	0,6 g	16
Rosenkohl	3,3 g	36
Wirsing	2,9 g	32
Zucchini	2,2 g	19

Ungeeignetes Gemüse:

Avocado, Kartoffeln, Mais, Möhren, Bohnen, Erbsen, Erdnüsse, Kichererbsen, Linsen, Sojabohnen

* Angaben je 100 g; KH = Kohlenhydrate; kcal = Kilokalorien

Geeignete Getränke:

Sie sollten täglich 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit trinken. Achten Sie dabei bitte auf die Qualität der Getränke.

Das Getränk sollte grundsätzlich 20 Minuten vor der Mahlzeit und nicht während zu sich genommen werden.

Wenn Sie gerne Kaffee trinken, sollten Sie den Konsum auf zwei Tassen Täglich reduzieren.

Unsere Empfehlung:

Segiun® Bambus-Kaffee

Dieser Kaffee stellt eine Ausnahme dar. Er ist aus Bambusblättern, Roggen, Gersten-Malz, Gerste, Zichorie und Feigen. Koffeinfrei, magenfreundlich, pH-Wert 7,5 (basisch), vitalisierend und harmonisierend.

	KH*	kcal*
Stilles Wasser	0 g	0
Speed Boost	0 g	1
Schwarzer Tee	0,3 g	1
Matetee	0,2 g	1
Citrus Incanus	0 g	0

	KH*	kcal*
Quellwasser	0 g	0
Kaffee schwarz ¹	0,3 g	2
Grüner Tee	0 g	0
Oolong Tee	0 g	0
Kräutertee	0 g	0

¹ 1x täglich ggf. mit 1TL 0,2 % Milch)

Ungeeignet sind:

Alkohol, Limonade, Milch, Obstsäfte

* Angaben je 100 g; KH = Kohlenhydrate; kcal = Kilokalorien

Geeignete Gewürze

Würzen Sie mit frischen Kräutern! Bitte während der gesamten Diät ganz auf Zucker verzichten. Alternativ empfehlen wir Aromatropfen. Auch Erythritol und Stevia sind gut geeignet.

Für Vegetarier und Veganer empfehlen wir das **Seguin®** Bambus

Würz- und Suppenkonzentrat: Das Konzentrat ist glutenfrei, universal einsetzbar und sofort löslich. Es enthält Bambus, Gemüse, Steinsalz, ist kalorienarm und ein reines Naturprodukt. Es ist vegan, ohne geschmacksverstärkende Zusatzstoffe und frei von Konservierungsstoffen.

	KH*	kcal*
Apeflessig	0,6 g	20
Curry	49 g	319
Garam Masala	45 g	379
Grüne Kräuter ³	36 g	256
Kreuzkümmel	34 g	408
Meerrettich ⁴	10,4 g	167
Pfeffer	52 g	285
Salz ⁵	0 g	0
Sojasauce	6,3 g	113
Tabasco	1,5 g	15
Wasabi	44 g	312
Zitronensaft	3,6 g	37

	KH*	kcal*
Aceto Balsamico	33 g	117
Dijon-Senf ¹	3,5 g	150
Gemüsebrühe ²	0,16 g	2
Ingwer (frisch)	9 g	50
Kurkuma	58 g	356
Paprikapulver	35 g	317
Safran	0 g	1
Sambal Oleg	8,8 g	51
Stevia	93 g	371
Tomatenmark	28 g	72
Zimt	56 g	318

¹ ohne Zucker; ² fettfrei; ³ frisch oder getrocknet; ⁴ ohne Zucker und Sahne; ⁵ Meersalz oder Himalaya-Salz

Ungeeignete Gewürze:

Glutamat, Geschmacksverstärker, fertige Würzsoße, fertige Gewürzmischungen, Süßstoff Aspartam

* Angaben je 100 g; KH = Kohlenhydrate; kcal = Kilokalorien

Geeignete Snacks:

Um das Hungergefühl zu reduzieren, dürfen Sie einmal am Tag 1-2 Scheiben Knäckebrot oder 1-2 Stangen Grissini genießen.

ERLAUBTE SNACKS:	KH*	kcal*
Knäckebrot ¹	58 g	341
Grissini ¹	75 g	398

¹ max. 1-2 pro Tag

Ungeeignet sind:

Bonbons, Brot, Käse, Kuchen, Schokoriegel

* Angaben je 100 g; KH = Kohlenhydrate; kcal = Kilokalorien

Tadelia® Low Carb Brotmischungen

Die Tadelia® **Low Carb Brotmischungen** bieten mit einem hohen Proteingehalt von 32 % - 33 % und einem unschlagbar geringen Kohlenhydratanteil zwischen 0,67 % und 1,1 % (je nach Sorte helles oder dunkles Brot). Eine wahre Revolution für Anhänger der kohlenhydratreduzierten Ernährungsweise.

Ganz ohne Soja auskommend und mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen sind unsere Tadelia® **Low Carb Brotmischungen** ein wahrer Genuss.



Mein Diätplan im Überblick

Diätphase

Morgens

- **Hormony Complex G®** 10 Tropfen
15 Min. vor der Mahlzeit
- **Proteinshake** 2 Messlöffel
- **Flohsamenschalen:** 1 Messlöffel
- **OPC 95 Traubenkernextrakt**, 1 Kapsel
- **Vitamin Mineralstoff Komplex**, 1 Kapsel
- **MSM**, 1 Kapsel
- **Omega 3 vegan**, 1 Kapsel
- **Body Fit Booster** 1 Kapsel*

Vormittags

- **Obst 100-150 g** (nicht Ananas, Banane, Birne, Trauben)

Mittags

- **Hormony Complex G®** 10 Tropfen
15 Min. vor der Mahlzeit
- **Proteine 100 g** (Fisch, Fleisch, Tofu, Salat, Gemüse etc.)
ODER Proteinshake 2 Messlöffel

Nachmittags

- **Obst 100-150 g** (nicht Ananas, Banane, Birne, Trauben)
- **Body Fit Booster** 1 Kapsel*

Abends

- **Hormony Complex G®** 10 Tropfen
15 Min. vor der Mahlzeit
- **Proteine 100 g** (Fisch, Fleisch, Tofu, Salat, Gemüse etc.)
ODER Proteinshake 2 Messlöffel
- **OPC 95 Traubenkernextrakt**, 1 Kapsel
- **Vitamin Mineralstoff Komplex**, 1 Kapsel
- **MSM**, 1 Kapsel
- **Omega 3 vegan**, 1 Kapsel

* wahlweise

Mein Diät-Tagebuch

Vorbereitungsphase

	Gewicht	morgens	mittags	abends
Tag 1				
Tag 2				

Diätphase

	Gewicht	morgens	vormittags	mittags	nachmittags	abends
Tag 1						
Tag 2						
Tag 3						
Tag 4						
Tag 5						
Tag 6						
Tag 7						
Tag 8						
Tag 9						
Tag 10						

	Gewicht	morgens	vormittags	mittags	nachmittags	abends
Tag 11						
Tag 12						
Tag 13						
Tag 14						
Tag 15						
Tag 16						
Tag 17						
Tag 18						
Tag 19						
Tag 20						
Tag 21						

Stabilisierungsphase

Gewicht
morgens
vormittags
mittags
nachmittags
abends

Gewicht
morgens
vormittags
mittags
nachmittags
abends

Tag 1						
Tag 2						
Tag 3						
Tag 4						
Tag 5						
Tag 6						
Tag 7						
Tag 8						
Tag 9						
Tag 10						

Tag 11						
Tag 12						
Tag 13						
Tag 14						
Tag 15						
Tag 16						
Tag 17						
Tag 18						
Tag 19						
Tag 20						
Tag 21						



Tadelia® OPC 95 Traubenkern-Extrakt

Tadelia® OPC 95 Traubenkern-Extrakt wird aus den kleinen Kernen (und manchmal der Haut) der roten Weintrauben gewonnen. Traubenkernextrakt ist reich an Flavonoiden und Phytochemikalien. Es dient zur Unterstützung der Haut, der Augen und des Immunsystems.

Übersicht Tadelia®-Stoffwechseldiät-Komplettpakete

- Tadelia® Stoffwechseldiät **PAKET 1 | Starterset mit Hormony Complex G®**
- Tadelia® Stoffwechseldiät **PAKET 2 | Starterset ohne Hormony Complex G®**
- Tadelia® Stoffwechseldiät | **Basisversorgung für Stabilisierungsphase**

Übersicht Tadelia® Nahrungsergänzungsmittel

- Tadelia® **Body Fit Booster** – 42 Kapseln
- Tadelia® **Vitamin Mineralstoff Komplex** – 60 Kapseln
- Tadelia® **OPC 95 Traubenkern-Extrakt** – 60 Kapseln
- Tadelia® **MSM** – 60 Kapseln
- Tadelia® **Omega 3 vegan** – 60 Kapseln
- Tadelia® **Indische Flohsamenschalen** – 90 g
- Tadelia® **Proteinpulver Molke WPC 80** – 800 g
- Tadelia® **Slim Proteinpulver Erdbeere** – 800 g
- Tadelia® **Slim Proteinpulver Schoko** – 800 g
- Tadelia® **Aromatropfen** in 4 leckeren Geschmacksrichtungen
Banane, Erdbeer, Schoko, Vanille
- Tadelia® **Low Carb Brotmischung Helles Brot** – 250 g
- Tadelia® **Low Carb Brotmischung Dunkles Brot** – 250 g



Tadelia® aromatisierte Süßungsmittel

Unsere Aromatropfen bilden mit vier Geschmacksrichtungen ein fantastisches Aromasystem für Ihre Diät.

Der hoch konzentrierte Aromastoff reicht für mindestens 60 Dosierungen. Und das Wichtigste für Ihren Diäterfolg: Die fantastischen Aromatropfen enthalten keine Kalorien, keinen Zucker, keine Kohlenhydrate oder Fett!

Aufbewahrungshinweis

Kühl, trocken, lichtgeschützt und immer fest verschlossen sowie außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

Rechtlicher Hinweis

Generell sind Nahrungsergänzungen kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Wenn Sie dieses Präparat einnehmen oder eine Diät durchführen wollen, sollten Sie sich zuvor von einem Arzt oder Therapeuten beraten lassen. Für alle Nahrungsergänzungsprodukte gilt, dass Sie diese im Falle von Nebenwirkungen, Allergien oder Unverträglichkeiten, sofort absetzen müssen und Ihren Arzt konsultieren sollten. Im Rahmen der „Health Claim“ Verordnung ist es uns untersagt, Heilaussagen zu Nahrungsergänzungen zu treffen oder diesen eine gesundheitliche Wirkung zuzuschreiben. Daher verzichten wir auf eine ausführliche Beschreibung der Wirkweisen. Richten Sie deshalb Ihre Fragen zur Wirkungsweise einzelner Präparate oder Wirkstoffe an Ihren Arzt oder Apotheker. Jegliche Haftung für Sach-, Personen- und Vermögensschäden wird ausgeschlossen. Alle Produkte unterliegen der regelmäßigen Kontrolle. Alle Angaben unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen. Bei den beschriebenen energetischen Verfahren zur Herstellung von Informationssessenzen (moderne, oder elektronische Homöopathie) handelt es sich um ein homöopatisches Verfahren. Die gegenwärtige universitäre Schulmedizin bestreitet die Existenz von Informationsfeldern ebenso wie das Wirkprinzip der klassischen Homöopathie und konnte deren Wirkung mittels wissenschaftlicher Verfahren nicht nachweisen. Hormony Complex C® ist eingetragenes Markenzeichen der Free Hill AG. Segiun® ist eingetragenes Markenzeichen der Segiun Est.

TWV-GRUND

Beeckstraße 16a · D-52062 Aachen
info@twv-grund.com · 0241 4012208
www.twv-grund.com

Hier finden Sie Nachbestellmöglichkeiten
für einzelne Produkte und Produkt-Pakete:

www.tadelia.de

Tel.: +49 – (0) 241 401 220 8

Fax: +49 – (0) 241 401 220 9

E-Mail: info@tadelia.de