

Das EPD Ernährungsprogramm – Hepart AG

Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn

CH-9100 Herisau
drje49@gmail.com
www.ever.ch



EPD-Ernährungsprogramm – zur Stoffwechsellastung für Erwachsene – 3 Phasen:

- » Phase 1 - Motivation
- » Phase 2 - Reduktion
- » Phase 3 - Stabilisation



Phase 1: Motivation

- » Unsere Lebens- und Ernährungsgewohnheiten haben sich in den letzten Jahrzehnten massiv verändert. Stress, wenig Bewegung, keine Zeit zum Essen, Fast Food und Fertigprodukte sind der Feind Nummer 1.
- » Mit dem Konsum vieler Fertigprodukte werden automatisch viele Kohlenhydrate gegessen und so wird der Körper einem Stoffwechselstress ausgesetzt, dies führt zu Stoffwechselstörungen wie z.B. Müdigkeit, abnehmende Vitalität, steigendes Gewicht, höhere Cholesterinwerte, Bluthochdruck, Diabetes, etc.
- » Aufgrund klinischen Erfahrungen wurde eine Ernährungstherapie, „die Optimaldiät“, das heutige EPD-Ernährungsprogramm entwickelt.
- » Das EPD-Ernährungsprogramm ist in drei Phasen unterteilt: In eine Motivations-, Reduktions- und Stabilisationsphase.
- » **Zuerst müssen Sie ihre Lebensgewohnheiten analysieren und erkennen, dass sie etwas verändern resp. optimieren müssen.**
- » Das Wissen vermittelt Ihnen die Hepart AG in Kursen (Tages- und Wochenkurse)

Phase 2: Reduktion

- » 12 – 15 bilanzierte Mahlzeiten täglich (ca . 650 – 850 kcal).
- » HCK-Mikronährstoffe als Unterstützung der Entgiftungsprozesse und zum Erhalten der vollen Leistungsfähigkeit.
- » Total 3 bis 4 l Flüssigkeit.



Phase 2: Reduktion

- » Die Reduktionsphase dauert 7 bis 21 Tage. In dieser Zeit essen sie täglich 12 bis 15 Mahlzeiten aus dem EPD-Produktesortiment.
- » Das EPD-Ernährungsprogramm entgiftet ihren Körper, reguliert Stoffwechselprozesse, Hormone und die Verdauung.
- » Als bequemer Nebeneffekt werden sie schnell und ohne zu hungern erste Kilos verlieren.
- » Die speziell genau bilanzierten EPD-Produkte (65% Kohlenhydrate, 15% Eiweiss, 20% Fett) haben zum Ziel, den Stoffwechsel auf Trab zu bringen und die Fettverbrennung anzukurbeln. Die Veränderungen erleben sie durch ein verbessertes Wohlbefinden und einer gesteigerten Vitalität, trotz reduzierter Kalorienzufuhr (ca. 800kcal/Tag).

Phase 3: Stabilisation

- » Ausgewogene Ernährung nach dem Tellerprinzip.
- » Fettoptimiert.
- » Kohlenhydrate mit tiefem Glyx
- » EPD- Produkte für gesunde Zwischenmahlzeiten mit tiefem Glyx.



Das EPD[®]-Ernährungsprogramm ist für Personen ...

- » welche ihren Körper tiefgreifend entgiften, die Hormone regulieren und den Körper aktivieren wollen
- » mit Gewichtsproblemen (auch dann, wenn schon mehrere Diäten fehlgeschlagen haben)
- » mit erhöhtem Bluthochdruck und Cholesterinwerten
- » mit Diabetes
- » mit Stoffwechselstörungen
- » die oft müde und lustlos sind
- » die präventiv etwas für die Gesundheit tun wollen
- » mit Insulinresistenz, Vorstufe des Diabetes

Text: Hepart AG
r

Die Vorteile des EPD[®]-Ernährungsprogramm

- » Es treten keine Hungergefühle auf
- » Leistungsfähigkeit und gute Laune bleiben erhalten
- » Es tritt kein Muskelabbau auf
- » Kein Kalorien zählen, keine Diätpläne
- » Jojo-Teufelskreis wird durchbrochen

Text: Hepart AG
r

Die tiefgreifende Erfolge des EPD®-Ernährungsprogramm

- » Der Körper erfährt eine tiefgreifende Entgiftung
- » Das Immunsystem wird gestärkt
- » Die Vitalität wird erhöht
- » Die Müdigkeit verschwindet
- » Stoffwechselregulation im Allgemeinen
- » Schönheit kommt von Innen und zeigt sich im Aussehen und am Hautbild
- » Regulation der Verdauung

Text: Hepart AG
r

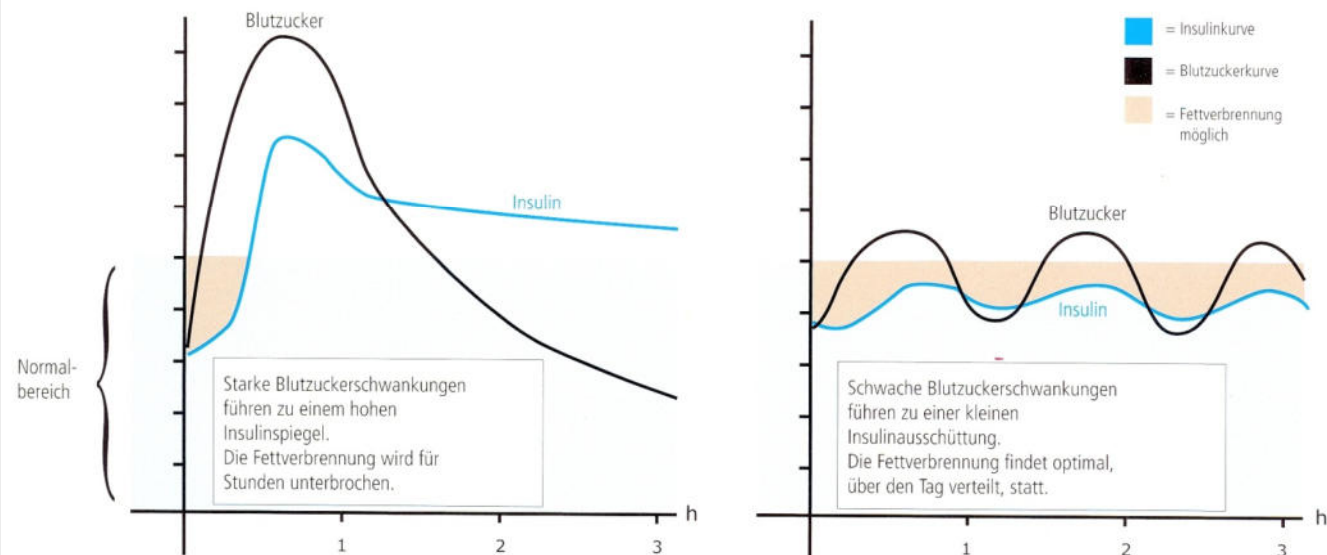
Messbare Erfolge bereits nach 7 Tagen

- » Optimierung von Blutzucker- und Insulinspiegel
- » Optimierung von Blutfettwerten
- » Hormonregulation (Wechseljahresbeschwerden, Insulinschwankungen ...)
- » Regulation von Bluthochdruck

Text: Hepart AG
r

Stoffwechselstress = keine Gewichtabnahme möglich

EPD®-Ernährungsprogramm = Gewichtabnahme möglich



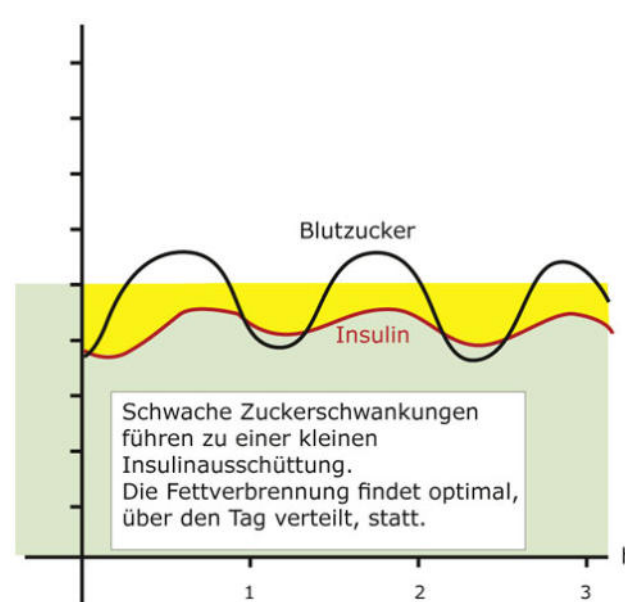
EPD-Ernährungsprogramm der Firma Hepart AG:

Glättet Blutzucker- und Insulinschwankungen!

Bild: Hepart AG

Blutzucker – Insulinschwankungen geringer

- » Alle Mahlzeiten aus dem EPD-Ernährungsprogramm sind ausgewogen zusammengesetzt, mit Vitaminen angereichert und enthalten einen hohen Anteil an Guar. Der Ballaststoff Guar hilft, Giftstoffe und überschüssiges Cholesterin im Dünndarm zu binden und auszuscheiden.
- » **Zucker- und Insulinschwankungen bleiben weitgehend aus.**



Kohlenhydrate werden in Glucose umgewandelt

- » Den grössten Teil an Kohlenhydraten essen wir in Form von Zucker (weisser Zucker, Honig, Vollrohrzucker, Malzzucker, Früchte etc.) und Stärke (Brot, Kuchen, Gebäck, Pizza, Reis, Kartoffeln, Teigwaren etc.).
- » Kohlenhydrate werden im Verdauungstrakt zu Glukose (Zucker) umgewandelt.
- » Glukose ist unser Hauptbrennstoff, wie das Benzin im Auto.
- » Glukose wird entweder sofort verwendet, gespeichert und was übrig bleibt in Fett umgewandelt.
- » Zur Senkung des erhöhten Blutzuckerspiegels wird das Hormon Insulin gebildet. Wie viel Insulin produziert wird, hängt von der Art der gegessenen Kohlenhydrate ab.
- » Auch kleinste Mengen Kohlenhydrate (z. B. ein Praline, Früchte, Süssgetränke) lösen einen Blutzuckeranstieg und somit auch eine Insulinausschüttung aus.

Text: Hepart AG

Ständig erhöhte Blutzucker – und Insulinspiegel sind gefährlich

- » Die Folgen eines immer wieder erhöhten Blutzucker- und Insulinspiegels können Übergewicht, Insulinresistenz, Diabetes und damit zusammenhängende Erkrankungen sein.
- » Während der Reduktionsphase mit dem EPD-Ernährungsprogramm entstehen praktisch keine Blutzucker- und Insulinschwankungen. Der Stoffwechsel kann sich entspannen, aus den Fettzellen kann zusätzliche Energie mobilisiert werden.
- » Übergewicht wird abgebaut und der Körper wird entgiftet und vitalisiert.

Text: Hepart AG
r

Auswahl der EPD-Ernährungspakete

Gesund abnehmen	7 Tage		Fr. 239.—
Gesundabnehmen + 3 Mental-CD's „die Kraft der inneren Bilder“	7 Tage		Fr. 289.—
Gesund abnehmen für den Mann	7 Tage	mit L-Carnitin	Fr. 289.—
Entgiften	7 Tage	mit Basenpulver und Entgiftungstee	Fr. 249.—
Vitalisieren	10 Tage	mit Q10 und L-Carnitin	Fr. 299.—
Gewicht halten			Individuell