

Mein Bikini-Notfall-Plan auf einen Blick

...funktioniert zu jeder Jahreszeit

1. WOCH

Morgens-Mittags-Abends

In der ersten Woche alle 3 Mahlzeiten mit jeweils 5 gehäuften Esslöffeln (50 g) des Vital-Pulvers plus jeweils 2 TL Raps-, Soja- oder Walnußöl in Wasser ersetzen, dazu Gemüsebrühe soviel man möchte.



AB DER 2. WOCH

Morgens

5 gehäufte Esslöffel (50 g) des Vital-Pulvers in fettarmer Milch und ggf. 1 Teelöffel ungesüßtes Kakaoapulver



Mittags

Gemüse und Salat.
Dazu mageres Fleisch oder Fisch



Abends

5 gehäufte Esslöffel (50 g) des Vital-Pulvers in fettarmer Milch und ggf. 1 Teelöffel ungesüßtes Kakaoapulver



REZEPT-TIPP

Leckere Gemüsebrühe

Ca. 500 g möglichst vieler verschiedener frischer Gemüsesorten (z. B. Brokkoli, Lauch, Karotten, Tomaten, Zwiebeln, Bohnen, Kohlrabi, Spinat, Erbsen, Kohl, Paprika) sehr klein schneiden und anschwitzen. Mit 2 l Wasser im Schnellkochtopf garen. Danach die Feststoffe abfiltrieren und nur die Flüssigkeit zu sich nehmen.

WICHTIG!

Zusätzlich viel mineralstoffreiches Wasser trinken (etwa 2 l/Tag) – wenn man genügend trinkt, nimmt man schneller ab.

