



Abnehmen und schlank bleiben
Trance Coaching zur HCG Stoffwechselkur

von Dr. Caroline Bono

BeHappyCoaching
Ihr Weg zum Erfolg

Abnehmen und schlank bleiben

Erfolgreiches Abnehmen und schlank bleiben beinhaltet drei Maßnahmen

1. Stoffwechselkur mit dem Kyäni Health Triangle™
2. Einnahme von HCG Globuli
3. Trance Coaching zur Gewichtsabnahme im Schlaf

Stoffwechselkur in 3 Phasen

Die Stoffwechselkur beinhaltet drei Phasen. Während allen drei Phasen und zur Erhaltung des Gewichts auch nach der Kur nimmst Du das Kyäni Health Triangle™ wie folgt ein:

Morgens nach dem Aufstehen: 20 Tropfen Kyäni Nitro Xtreme™

Nach dem oder zum Frühstück: 1 Kyäni Sunrise™

Vor dem Mittagessen und Abendessen jeweils 20 Tropfen Kyäni Nitro Xtreme™

Vor dem Schlafengehen: 3 Kapseln Kyäni Sunset™

(Bezugsquelle siehe unten)

Trinke während der ganzen Kur mindestens 2 Liter stilles Wasser oder ungesüßten Tee.

Während der ganzen Kur vom ersten Tag an hörst Du zum Einschlafen das Trance Coaching zur Gewichtsabnahme abends zum Einschlafen.

(Bezugsquelle siehe Seite 4)

Wiegen und Fotografieren vor der Kur nicht vergessen!

Vorbereitung der Kur: Fülltage

An den ersten beiden Tagen nimmst Du viermal täglich fünf HCG Globuli, jeweils 20 Minuten vor den Malzeiten und vor dem Schlafengehen und musst soviel und so fettig wie möglich essen: Kuchen, Teigwaren, Brot, Süßigkeiten, Würste, Fleisch, Sahne, alles ist erlaubt. Richtig reinhauen (notwendig, damit der Körper nachher die Reserven anzapft).

Phase 1: Balancierung der Hypothalamusfunktion (mind. 21 Tage und maximal bis zum Wunschgewicht)

In dieser Phase sind keine Kohlehydrate(Nudeln, Brot, Reis, Kartoffeln), kein Zucker, absolut keine Fette, keine Öle, kein Butter und kein Alkohol erlaubt. Die Gemüse bereitest Du im Wasserdampf vor. Das Fleisch, den Fisch oder Tofu bereitest Du in einer gut beschichteten Pfanne zu. Falls Du Süßmittel brauchst, nimm Stevia oder Birkenzucker(z.B. Xylitol, siehe Bezugsquellen). Ein Schuss Magermilch(am besten Soja-, Reis- oder Hafermilch) im Kaffee oder Tee ist erlaubt. Salatsauce ohne Öl mit Essig und Bouillon (fett- und zuckerfrei) zubereiten.

VOR DEM AUFSTEHEN

20 Tropfen Kyäni Nitro Xtreme™

NACH DEM AUFSTEHEN

Wiegen und Werte notieren.

5 HCG Globuli unter der Zunge vergehen lassen, dann ca. 20 Min. warten bis Kaffee/Tee getrunken und gefrühstückt wird.

FRÜHSTÜCK

Ein Naturjoghurt (oder Soyajoghurt) mit Kyäni Sunrise™, Kaffee/Tee (ohne Milch, ohne Zucker)

VORMITTAGS

100 g Obst (entweder Apfel, oder eine andere erlaubte Frucht, siehe unten)

MITTAGSESSEN

20 Tropfen Kyäni Nitro Xtreme™, 5 HCG Globuli unter der Zunge vergehen lassen und ca. 20 Min. warten.

120 g Proteine (Fleisch, Geflügel, Fisch oder Tofu, siehe erlaubte Liste) und Salat oder Gemüse, unbeschränkt in der Menge

NACHMITTAGS

100 g Obst (entweder Apfel, oder eine andere erlaubte Frucht, siehe unten)

VOR DEM ABENDESSEN

20 Tropfen Kyäni Nitro Xtreme™

ABENDESSEN (nicht später als 19.00 Uhr)

5 HCG Globuli unter der Zunge vergehen lassen und ca. 20 Min. warten.

110 g Proteine (Fleisch, Geflügel, Fisch oder Tofu, siehe erlaubte Liste) und Salat oder Gemüse, unbeschränkt in der Menge
mit dem Abendessen: Kyäni Sunset™, 3 Stück

VOR DEM SCHLAFEN GEHEN

5 HCG Globuli unter der Zunge vergehen lassen. **2 Tage vor Ende Deiner Phase 1 setzt Du die Globuli ab.**

Notiere dein neues Gewicht (=Set-Point)

Hast Du die Kur konsequent gemacht, wird Dich Dein Körper mit dem Kyäni Health Triangle™ immer wieder zu diesem Gewicht zurückbringen, auch wenn Du nach der Kur ab und zu ungesund isst.

Phase 2: Stabilisierungsphase (21 Tage)

Du stellst auf eine ketogene Ernährung (kohlehydratfrei) um, nimmst gute Öle zum Kochen hinzu (Olivenöl, Walnussöl, Rapsöl usw.), darfst gemäßigt Alkohol trinken. **KEINE HCG GLOBULI MEHR!**

Vermeiden: Alles, was Stärke oder Zucker enthält (Brot, Kuchen, Kartoffeln, Reis, Nudeln, verarbeitete Lebensmittel, Fertigprodukte). **Achtung:** Gewürze enthalten oft Zucker, Inhaltsstoffe kontrollieren.

Phase 3: Testphase

Du darfst wieder alles essen. Führe eine Kohlehydratsorte (Mehl, Reis, Mais etc.) um die Andere neu ein und beobachte, ob Dein Körper mit dem Kyäni Health Triangle™ das Gewicht halten kann. Solltest Du feststellen, dass Dein Körper eine Sorte von Kohlehydraten nicht gut verträgt, reduziere deren Konsum.

Erlaubte Lebensmittel während Phase 1:

Proteine

Nimm mageres Fleisch guter Qualität, z.B. Filet, Kalbfleisch, Huhn, Pute, Tartar, Roastbeef, alle Tofuarten (ohne Stärke, ohne Zucker) Dorade, Hecht, Hummer, Krabben, Tintenfisch, Scampi, Thunfisch, Heilbutt, Flunder

Gemüse

Alle Gemüse außer Avocados, Hülsenfrüchte, Karotten, Erbsen, Bohnen, Kartoffeln

Früchte

Alle Früchte außer Bananen, Ananas, Weintrauben

Gewürze

Am Besten frische Gewürze. Ersetze Tafelsalz durch Himalayasalz oder Steinsalz, Dijonsenf (ohne Zucker), fettfreie Gemüsebrühe.

Solltest Du trotz dem Kyäni Health Triangle™ und den HCG Globuli doch einmal Hunger haben, darfst Du drei Scheiben Pumpernickel (achte darauf, dass nur Roggen, Wasser und Mehlsalz enthalten ist) oder 1 Knäckebrot pro Tag essen.

Wichtig

Schwangere und Frauen in der Stillzeit dürfen die Kur nicht durchführen. Diabetiker müssen zwingend mit dem behandelnden Arzt sprechen. Der Blutzuckerspiegel muss während der Kur kontrolliert und die Medikamente eventuell angepasst werden. Generell empfehlen wir Dir, vor Beginn der Kur mit Deinem Hausarzt Rücksprache zu nehmen.

Solltest Du mit dem 20 Tropfen Kyäni Nitro Xtreme™ zu viel Power haben, ersetzt Du es durch 20 Tropfen Kyäni NitroFX™, welches ebenfalls im Startpaket enthalten ist.

Bezugsquellen

Kyäni Health Triangle™ bei der Person, die Dir die Kur empfohlen hat. Ansonsten bei kyani@sonnenkinder.org. Santini Xylitol Birkenzucker unter info@allesgesund.at

HCG Globuli orderst Du unter [http://www.meine-onlineapo.de/\(in Österreich nicht möglich\) oder einfach in der nächsten Apotheke\(ist vermutlich nicht lagernd und muss bestellt werden – dauert 2 Tage\).](http://www.meine-onlineapo.de/(in%20%20sterreich%20nicht%20m%C3%B6glich)%20oder%20einfach%20in%20der%20n%C3%A4chsten%20Apotheke(ist%20vermutlich%20nicht%20lagernd%20und%20muss%20bestellt%20werden%20-%20dauert%202%20Tage).)

Die genaue Bezeichnung ist HCG C30, (Gonadotropin AMA,) handverschüttelt, Globuli 10g2.

Das Trance-Coaching „Abnehmen und schlank bleiben“ ist im Handel als Download erhältlich(z.B. www.exlibris.ch oder Amazon).

Verstehen der Kur

Der Hypothalamus steuert unter anderem unseren Fettstoffwechsel. Seine Funktion wird durch jahrzehntelange Fehlernährung mit verarbeiteten Nahrungsmitteln, zu vielen leeren Kohlehydraten, Zucker und Fett beeinträchtigt. Das ist der Grund, weswegen wir die unschönen Fettpölsterchen an Bauch, Hüfte, Oberschenkel, Hals und Oberarme bilden. Der Körper verfügt über drei verschiedene Arten von Fettdepots: Als Erstes das strukturelle Fett, welches die wichtigsten Körperorgane und Gelenke schützt, als Zweites die normalen Fettreserven, die den Organismus schützen, wenn wir gerade zu wenig Energie aus der Nahrung ziehen können und als Drittes das Depotfett, welches auch als adipöses Fett bezeichnet wird. Letzteres verursacht die unförmigen Körper-Proportionen und ist der Gesundheit nicht zuträglich. Es leuchtet sofort ein, dass eine Kur so ausgerichtet sein muss, dass nur dieses adipöse Fett abgebaut wird. Dieses wird in der Regel erst kurz vor dem Verhungern angegriffen. Ist jedoch HCG im Körper als Information aktiv, signalisiert dies den Körperfunktionen, genau diese Fettreserven zu verbrennen.

Indem man die Kur mit homöopathischen HCG-Globuli ergänzt, bekommt der Körper die Information, rund 3000 Kalorien pro Tag aus diesen, gerade beschriebenen adipösen Fettdepots zu verbrennen. Dadurch bleiben die gesunden Fettspeicher und die Muskulatur erhalten und es schmelzen nur die unbeliebten, ungesunden Fettdepots dahin, buchstäblich wie Butter in der heißen Sonne.

Wenn man so wenig Kalorien zu sich nimmt, fehlen auch Nährstoffe, weswegen von einer HCG-Diät meinst abgeraten ist. Aber mit dem Kyäni Health Triangle™ wird das ganze Spektrum von Vitaminen, Mineralien, Antioxidantien und Fettsäuren abgedeckt, das der Mensch täglich braucht. **Daher nie eine HCG-Diät ohne dem Kyäni Health Triangle™ machen!** Somit „hungert“ der Körper nicht und schaltet nicht auf „alles speichern, was reinkommt“, was den bekannten JoJo-Effekt auslöst und nach der Kur zu einer erneuten Gewichtszunahme führen würde.

Wenn man nun den Körper auf der biochemischen Ebene unterstützt, optimal abzunehmen und außerdem dem Gehirn im Trancecoaching den Befehl gibt, den Hypothalamus und den Darm zu regenerieren, mit Leichtigkeit die Essenregeln während der Kur einzuhalten und mögliche Kausalfaktoren für die ursprüngliche Gewichtszunahme umprogrammiert, wird die beschriebene Stoffwechselkur noch effizienter.

Ebenfalls wird im Trancecoaching eine positive Lebenseinstellung programmiert, deren Fehlen ebenfalls Ursache für die Gewichtszunahme sein kann durch den damit verbundenen Stress.

Wichtiger Tipp

In dem Zusammenhang unbedingt etwas einnehmen, um die Ausscheidung der Giftstoffe zu ermöglichen (z.B. Hepaten oder Toxaprevent Plus – einfach in der Apotheke beraten lassen)!

Kyäni Health Triangle™

Kyäni Sunrise™:

Geballter Schwung von Energie, reich an Vitamin A, Vitamin D, Vitamin B1 (Thiamin), Vitamin B2 (Riboflavin), Niacin, Vitamin B6, Vitamin B12, Pantothensäure, Folsäure, Biotin, Inositol etc. Es schmeckt köstlich.

Kyäni Nitro Xtreme™:

Einzigartige Formel mit einer hohen Konzentration an Noni-Extrakten. Es ist ein echter Booster für Spitzenleistungen. Angereichert mit Coenzym Q10, Magnesium, Zink, Chrom und Niacin.

Kyäni Sunset™:

Unterstützt unseren Körper bei der nächtlichen Regeneration. Es enthält Omega 3s, DHA, EPA, Vitamin A und D.

Wichtig: Das Kyäni Health Triangle™ besteht aus drei Produkten: Kyäni Sunrise™, Kyäni Nitro Xtreme™, und Kyäni Sunset™. Zusammen entfalten sie eine synergetische Wirkung, die zu optimaler Gesundheit verhelfen kann. Deshalb sollten alle drei Produkte konsumiert werden.

Viel Glück beim erfolgreichen und nachhaltigen Abnehmen!

Es grüßt Dich herzlich

Caroline Bono

BeHappyCoaching
Ihr Weg zum Erfolg

Figur-Kontroll-Tabelle

Wunschgewicht: _____	Körpergröße: _____	Alter: _____
----------------------	--------------------	--------------

Gewichtstabelle

	NACH den 2 Ladetagen	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Gewicht								

	Tag 8	Tag 9	Tag 10	Tag 11	Tag 12	Tag 13	Tag 14	Tag 15	Tag 16
Gewicht									

	Tag 17	Tag 18	Tag 19	Tag 20	Tag 21
Gewicht					

	In der Stabilisierungs- phase	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6	Woche 7
Gewicht								

	Woche 8	Woche 9	Woche 10	Woche 11	Woche 12	Woche 13	Woche 14
Gewicht							