

NOTFALLPLAN



WAS DU TUN KANNST, WENN DEIN GEWICHT AUF
DER WAAGE STAGNIERT

ODER

DU MAL ÜBER DIE STRÄNGE GESCHLAGEN HAST...

**DEIN
STOFFWECHSELKUR-GESUND.DE TEAM**

Für mehr Informationen Besuche unsere Homepage
<https://Stoffwechselkur-Gesund.de>

ERST EINMAL GANZ WICHTIG: BLEIB WEITERHIN AM BALL!

Mach dir keinen Kopf. Eine Ausnahme ist kein Weltuntergang!
Und auch dass Dein Gewicht stagniert kann durchaus mal vorkommen.

Hier unser Notfallplan mit den **BESTEN TIPPS**, was du jetzt tun kannst:

VERLIERE NICHT DIE MOTIVATION!

Es ist wirklich nicht so tragisch, wenn Du einmal eine Ausnahme-Mahlzeit bei dem Familienfest isst, ein Glas Wein auf der Firmenfeier trinkst oder Dir mal eine Süßigkeit zwischendurch gönnst. Das kann jedem mal passieren!

Wichtig ist nur: Bleib am Ball und gebe deshalb nicht gleich die ganze Kur auf! Selbst, wenn die Waage nach der Außnahme etwas mehr anzeigt ist das kein Problem:

Das hast Du schnell wieder aufgeholt - glaub mir! Verliere deshalb auf keinen Fall Deine Motivation!

BLEIBE STANDHAFT!

Bleibe in der Zukunft und auch sonst in Deinem Alltag standhaft. Du hast Dich entschieden die Stoffwechselkur durchzuziehen - Und nur 21 Tage liegen zwischen Dir und Deinem Wunschgewicht! Deshalb rufe Dir immer wieder ins Gedächtnis wofür du das ganze machst und **bleibe standhaft - Du wirst es schaffen!**

HABE GEDULD!

Die Stoffwechselkur ist eine Abnehm-Methode mit der Du in **kurzer Zeit sehr schnell abnehmen** kannst.

Dennoch: Habe etwas **Geduld** mit Dir und Deinem Körper - die Kilos, die zuviel auf Deinen Hüften sind, hast Du Dir ja auch über einen längeren Zeitraum zugelegt!

LEGE EINEN APFELTAG EIN

Wenn Du wirklich über einen längeren Zeitraum bei Deinem Gewicht einen Stillstand feststellst oder du über die Stränge geschlagen hast, kannst du zwischendrin einen **Apfeltag** einlegen.

Der Apfeltag erklärt sich fast von selbst: An diesem Tag darfst Du nichts anderes essen außer 6 Äpfeln.

VERLÄNGERE DIE DIÄTPHASE

Du kannst die Diätphase auch problemlos verlängern. Dies bietet sich an, wenn du zum Beispiel zu viele Ausnahmen in deiner Diätzeit hattest oder einfach **noch MEHR abnehmen** möchtest.

Hänge einfach ein paar weitere Diät-Tage dran und reduziere Dein Gewicht noch weiter!

Wir wünschen Dir viel Erfolg beim Abnehmen - Du schaffst das!

AUFGEPASST!



Wenn Du von der Stoffwechselkur genauso begeistert bist wie wir und

DU ENDLICH SCHNELL ERFOLGREICH OHNE GROSSE ANSTRENGUNG ABNEHMEN MÖCHTEST...

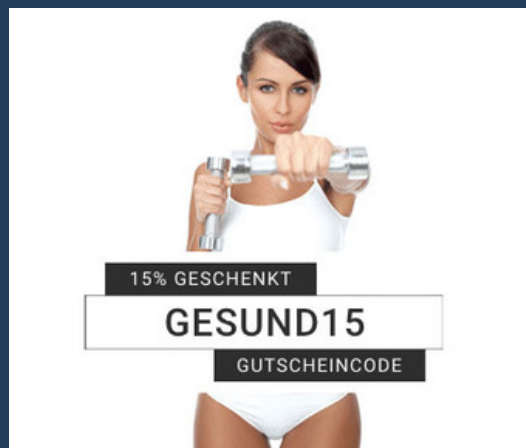
Empfehlen wir Dir die Stoffwechselkur von VitalBodyPLUS.

Aber nicht vergessen:

Mit dem Gutscheincode "**GESUND15**" kannst Du **zusätzlich 15%** auf Deinen GESAMTEN Einkauf sparen!

Klicke hier, um direkt zu VitalBodyPLUS zu gelangen:

<https://vitalbodyplus.de/stoffwechselkur>



VIEL ERFOLG BEIM ABNEHMEN
WÜNSCHT DIR

DEIN STOFFWECHSELKUR-GESUND.DE TEAM

Für mehr Informationen Besuche unsere Homepage
<https://Stoffwechselkur-Gesund.de>