

STOFFWECHSELKUR HANDBUCH

RESET IN EIN NEUES LEBEN! GESUND! SCHLANK! LEISTUNGSFÄHIG!



SAKIRA PHILIPP & THOMAS SCHREIBER



Impressum

Stoffwechselkur - Handbuch

Reset in ein neues Leben! Gesund! Schlank! Leistungsfähig!

Auflage 23.03

copyright©1985 by Saphi

Alle Rechte vorbehalten

Claudia Sakira Philipp
Klein Rietz 17
15848 Rietz-Neuendorf

+49 3366 5208826
web@sakiraphilipp.com

www.saphi.de
www.drachenspuren.de
www.sakira.philipp.com

Thomas Schreiber
Lindenberger Straße 29
15848 Rietz-Neuendorf

+49 179 3947860
kontakt@softsyncpro.de

www.softsyncpro.de

STOFFWECHSELKUR HANDBUCH

RESET IN EIN NEUES LEBEN! GESUND! SCHLANK! LEISTUNGSFÄHIG!

*Stoffwechselkur,
weil deine Gesundheit es wert ist!*



Inhalt



Wichtige Details	9
Wer sind deine Ansprechpartner?	9
Was sind deine Daten?	9
Wie machst du es dir einfach?	9
Wie bekommst du ein VIP-Coaching?	9
Was ist wichtig?	9
Aufwachen im Leben	11
STOFFWECHSELKUR	15
Eine geheimnisvolle Geschichte	16
Die wichtigsten Fakten	17
Welche Rolle spielt der Hypothalamus?	17
Was ist HCG?	17
Was ist ein Set-Point?	18
Welches Geheimnis verbirgt sich hinter Matthias Jünemann?	18
Was sind die 4 Ziele einer Stoffwechselkur?	18
Die besten Vorteile	19
Was sind unserer Erfahrungen?	19
Wer ist der Chef in deinem Haus?	19
Was sind die 5 Voraussetzungen für eine Stoffwechselkur?	20
Was sind die 12 Gründe für eine Stoffwechselkur?	20
Wie wird die Stoffwechselkur in den Alltag integriert?	20
Wie ist das mit den kleinen Sünden?	21
Wann ist der beste Termin zum Start?	22
Wann darf eine SWK nicht durchgeführt werden?	22
Warum ist ein VIP-Coaching optimal?	22
Die schnellste Möglichkeit	23
Schnell, schnell, schnell und dann?	23
Wenn du mehr von weniger möchtest?	24
VORBEREITUNG	27
Produkte bestellen	28
Wie nutzt du unseren Service?	28
Erlaubte Lebensmittel	29
No Go's	30
PHASEN	33
Phase 0 - Vorbereitungsphase	34
Wie ernährst du dich?	34
Welche Vitalstoffe brauchst du?	34
Warum solltest du ein Tagebuch führen?	35
Phase 1 - Schlemmerphase	36
Wie ernährst du dich?	36
Welche Vitalstoffe brauchst du?	36
Wie achtest du auf deine mentale Gesundheit?	37



Phase 2 - Veränderungsphase	38
Wie ernährst du dich?	38
Was sind die No Go's?	38
Wo findest du deine Einkaufsliste?	38
Wie ist der Ernährungsplan?	39
Welche Vitalstoffe brauchst du?	39
Wie achtest du auf deine mentale Gesundheit?	39
Was solltest du über diese Phase noch wissen?	40
Schritt 3 - Stabilisierungsphase	41
Wie ernährst du dich?	41
Was sind die No Go's?	41
Wie sieht der Ernährungsplan aus?	42
Welche Vitalstoffe brauchst du?	42
Schritt 4 - Testphase	43
Wie ernährst du dich?	43
Welche Vitalstoffe brauchst du?	43
Wie behältst du die Übersicht?	44
In eigener Sache	45
Was ist dein Gewinn?	45
Wie bringst du eine Idee in die Welt?	45
REZEPTE	47
Vitalstoffe	48
Worauf solltest du deinen Fokus legen?	48
Wie erreichst du eine optimale Ernährung?	48
Gesundes Frühstück	50
Vitalisierende Smoothies	51
Stärkende Suppen	53
Energieresiches Mittagessen	55
Beruhigendes Abendbrot	58
TAGEBUCH	61
Sei dir wichtig!	62
Deinen Körper vermessen	63
Was sind deine Startwerte?	63
Was sind deine Werte nach der Veränderungsphase?	63
Bilder sagen mehr	64
Wie sieht dein Körper vor der SWK aus?	64
Wie sieht dein Körper nach der Veränderungsphase aus?	65
Wie sieht dein Körper nach der Stabilisierungsphase aus?	66
Wie sieht dein Körper nach der Testphase aus?	67
Deine Statistik	68
Was sind deine Werte der Veränderungsphase?	68
Was sind deine Werte der Stabilisierungsphase?	69
Was sind deine Werte der Testphase?	69

PRODUKTE	71
Wissenswertes über Vitalstoffe	72
Was bringt eine vitalstoffreiche Ernährung?	72
Wie wirst du wach?	73
HCG	74
Wie wirkt HCG?	74
Wie wird der gefürchtete Jo-Jo-Effekt vermieden?	74
Warum können auch Männer die SWK durchführen?	74
Kann HCG bei einer Schwangerschaft angewendet werden?	74
Wie nimmst du die HCG-Globuli ein?	75
OPC	76
Warum ist Rotwein gesund?	76
Was ist das Beste am OPC?	77
MSM	78
Wofür braucht ein Körper MSM?	78
Warum ist MSM für die Gesundheit wichtig?	78
GEWOHNHEITEN	81
Gewohnheiten verstehen	82
Was ist der Sinn von Gewohnheiten?	82
Wie werden neue Gewohnheiten installiert?	82
Komfortzone verlassen	83
Neue Gewohnheiten erschaffen	85
Welche Macht haben Gewohnheiten?	85
Was sind Gewohnheiten?	86
Was ist der Ironie-Effekt?	86
Was bringen tägliche Veränderungen?	87
Wie geht der Kreislauf neuer Gewohnheiten?	87
Was wird in der Kindheit gelernt?	88
Wie werden neue Gewohnheiten erreicht?	88
Die 4 wichtigen Schritte	89
Der 1. Schritt - Auslöser	89
Der 2. Schritt - Handlung	89
Der 3. Schritt - Belohnung	90
Der 4. Schritt - Wiederholung	90
Wie wird der Lebenskompass neu eingestellt?	91
THE ACADEMY BY SAPHI	93
Read, meditate & live your Life	94
Magische Ruhnächte	94
Das Inselspiel - Neustart ins Leben	95
Die wirkliche Macht der Gedanken	95
Autoren	96
Sakira Philipp	96
Thomas Schreiber	97
Quellen	98
Hinweise	100





Wichtige Details



Wer sind deine Ansprechpartner?

Name	Claudia Sakira Philipp	Thomas Schreiber
Telefon	+49 152 53 7447 15	+49 179 39 47 860
Webseite	ww1.lifeplus.com/saphi/	ww1.lifeplus.com/softsyncpro/
Pin	488 59 46	560 17 49

Was sind deine Daten?

Name

Pin

eMail-Adresse

Login

Wie machst du es dir einfach?

Auf der Downloadseite des eBooks findest du die Links zu den Produkten und zu all dem, worauf wir in dem Buch hinweisen. Wir verwenden für die SWK die Produkte der Firma Lifeplus. Wenn du die SWK bereits durchgeführt hast, dann hast du bereits ein Konto und kannst die Produkte direkt bestellen. Wenn nicht, dann folge den Anweisungen im Kapitel ‚Produkte bestellen‘.

Wie bekommst du ein VIP-Coaching?

Du willst die Organisation deiner Stoffwechselkur in die Hände von Profis geben oder/und einen Ansprechpartner während der Kur haben? Dann nutze unser VIP-Coaching.

Vor, während und auch nach deiner Stoffwechselkur steht ein fester Ansprechpartner an deiner Seite. Er hilft dir bei der Organisation deiner Kur und bei der Optimierung deiner Ernährung. Er begleitet dich auf dem Weg, auf dem du dein mit der Stoffwechselkur gestelltes Ziel erreichen kannst. Du hast dich entschieden? Dann rufe uns an! Unsere Telefonnummer: 03366 5208826

Was ist wichtig?

Alle Ausführungen in diesem Buch dienen nur der Information! Sie stellen in keiner Weise eine Beratung oder Diagnose dar. Auch ersetzen diese kein Gespräch mit dem Arzt! Bei medizinischen Fragen rund um deine Gesundheit und der Durchführbarkeit der Stoffwechselkur konsultiere bitte deinen Hausarzt!



Du musst bereit sein
und dich von dem Leben lösen,
welches du geplant hast,
damit du das Leben findest,
welches auf dich wartet!

Joseph Campbell

Aufwachen im Leben



Ein gesunder und widerstandsfähiger Körper verschafft uns die Möglichkeit, mit der wir uns gut durch unser Leben bewegen können. Wir haben Power, fühlen uns fit und sind kreativ. Wir leben das Leben, bringen Ideen in die Welt und verwirklichen das, was in uns angelegt ist.

Ist der Körper dagegen krank und energielos, einfach nicht auf der Höhe der Zeit, wird das Leben mühsam und frustrierend. Die Gedanken kreisen ständig um Symptome und lassen uns wenig Raum für geistige Flexibilität und Kreativität.

Wie bei vielem im Leben kostet auch ein gesunder Körper Lebenszeit und Selbstdisziplin. Jeder Finanzberater rät uns, frühzeitig mit dem Aufbau einer Altersvorsorge zu beginnen. Wie

ist das mit dem Körper und dem Geist?

In dem Alter, in dem wir mit der Altersvorsorge beginnen, arbeiten wir mehr am finanziellen Wohlstand. Wir arbeiten weniger an der gesundheitlichen Vorsorge, mit der wir später diesen Wohlstand auch genießen können. Es wird erwartet, dass der Körper schon irgendwie funktioniert! Gegebenenfalls helfen wir mit Pillen nach. Manchmal gibt es auch das ein oder andere Ersatzteil, welches den Körper zuverlässiger arbeiten lässt. Selten jedoch gönnen wir uns eine wirkliche Pause, in der der Körper sich regenerieren und all das wieder in Ordnung bringen kann, was aus der Spur gekommen ist.

Irgendwann im Leben suchen wir ein Knöpfchen, mit dem wir einen Mechanismus aktivieren wollen, der die Jugendlichkeit und Gesundheit des Körpers wieder herstellt. Solche Knöpfe gibt es, doch oft nehmen wir uns im Laufe des Lebens nicht die Zeit, in der wir diese drücken. So rosten diese ein und die aktivierenden Programme können nicht mehr gestartet werden.

Die Tatsache, dass du dieses Buch in deinen Händen hältst, zeigt, dass du deinen Körper wieder etwas mehr in den Mittelpunkt des Lebens stellen willst. Hier in dem Buch erfährst du Wesentliches über die Stoffwechselkur. Mit einer Stoffwechselkur kannst du deinen Körper wieder in seine innere Mitte bringen. Diese unterstützt den Körper beim Abnehmen, beim Entgiften und versorgt ihn mit all dem, was er für ein gutes Funktionieren braucht.

Die Stoffwechselkur ist bereits ein Bestandteil des Lebens vieler Menschen geworden. Seitdem hat sich ihr Leben verändert und ihre Gesundheit hat eine andere Qualität bekommen. Allerdings ist die Stoffwechselkur nur der Anfang eines anderen Umgangs mit dem Körper. Sie bietet einen Raum, in dem über die eigene Lebensweise und den Umgang mit sich selbst und dem eigenen Körper nachgedacht werden kann. Eine Stoffwechselkur ist eine Einladung, mit der mehr Bewusstheit in den Alltag gebracht und einiges im Leben geändert werden kann.

Seitdem die Stoffwechselkur für fast jeden machbar ist, entstand jedoch eine Strömung, die ich nicht gutheißen kann. Gute Qualität hat ihren Preis! Wir leben in einer Welt, in der fast jeder



sparen will. Wir sparen Geld beim Kauf der Nahrungsmittel. Wir sparen an der Gesundheit. Wir sparen an der Zeit. Wir sparen, wir sparen, wir sparen!

Für diese Liste hast du bestimmt weitere Ideen. Überall sparen ist ein Floh der Werbung, der uns in den Kopf gesetzt wird, damit wir bedingungslos und mit einem guten Gefühl kaufen. Es wird uns suggeriert, dass wir doppelt sparen. Vielleicht sparen wir Geld, aber was ist der wirkliche Preis?

Es gibt genügend chemische Substanzen und Zusatzstoffe mit minderer Qualität, die ein Produkt oder Nahrungsmittel billig machen. Wir selbst merken oder schmecken es nicht mehr, denn die Nahrungsmittelindustrie ist auf diesem Gebiet bereits hoch entwickelt. Auch, wenn wir jetzt weniger bezahlen, so zahlen wir später mit unserer Gesundheit und der damit verbundenen gesunkenen Lebensqualität.

Für die Stoffwechselkur selbst nehmen Thomas und ich seit Jahren die Produkte der Firma Lifeplus. Hier können wir uns auf die Qualität verlassen.

Für die Bestellung der Produkte brauchst du entweder einen Pin oder du gibst den folgenden Link in das Fenster deines Browsers ein. Nach der Registrierung kannst du dann direkt die Produkte bestellen. Der **Pin** ist **4885946**.

<https://ww1.lifeplus.com/saphi/>

Nicht alles, was gut ist, ist für jeden gut. Wenn du Zweifel oder Symptome von Krankheiten hast, vielleicht Medikamente nimmst, dann halte vor Beginn einer Stoffwechselkur unbedingt Rücksprache mit einem Arzt deines Vertrauens.

Übernimm die Verantwortung für deinen Körper! Spüre in dich hinein, bevor du irgendetwas tust! Höre auf deinen Körper! Dein Körper wird dir sagen, ob etwas gut für ihn ist oder nicht!

Gesundheit kannst du dir nicht wünschen!

Du musst bewusst etwas dafür tun!®



Was musst du beachten?

Alle Ausführungen in diesem Buch dienen nur der Information! Sie stellen in keiner Weise eine Beratung oder Diagnose dar. Auch ersetzen diese kein Gespräch mit dem Arzt! Bei medizinischen Fragen rund um deine Gesundheit und der Durchführbarkeit der Stoffwechselkur konsultiere deinen Hausarzt!



Wo auch immer
du gerade
in deinem Leben stehst,
vertraue darauf,
dass es genau
der Punkt ist,
an dem
deine Zukunft
beginnt!

Sakira Philipp

STOFFWECHSELKUR

*Am Ende gilt nur das, was wir getan und gelebt
und nicht das, was wir ersehnt haben!*
Arthur Schnitzler





Eine geheimnisvolle Geschichte

Das Leben der Stars in Hollywood mit ihren Traumfiguren birgt eine Menge Geheimnisse. Noch gestern spielten sie ein Pummelchen in einem Film und heute laufen sie in einer Modellfigur über den roten Teppich.

Oft treten viele Prominente wenige Wochen nach der Geburt ihres Kindes im eng anliegenden Abendkleid vor die Kameras, ohne, dass jemand irgendwo an ihnen noch Babyspeck findet. Wie genau geht das? Haben sie eine besondere Natur oder kennen sie ein Geheimnis?

Ja, es ist beides! Nehmen wir uns einmal die Zeit und holen wir das Geheimnis ans Licht. Das Geheimnis, welches nur wenigen Ärzten bekannt war und nur in exklusiven und diskreten Privatkliniken während teurer Spezialkuren angewandt wurde. Das Geheimnis, mit dem Menschen fit und wohlproportioniert bleiben oder es schnell wieder werden.

Das Geheimnis ist nicht ein Rätsel unserer Zeit. Schon in früheren Zeiten konnten Schauspieler ihren Körper der Rolle anpassen, die sie gerade spielten. Immer wieder werden in den Magazinen und TV-Sendungen in aller Welt Menschen mit einer Traumfigur gezeigt.

Uns sollte klar sein, dass die Traumfigur, die wir sehen, nur ein Ergebnis eines langen Weges ist. Es gehört eine Menge Selbstdisziplin und Wissen dazu, mit dem jemand seine Traumfigur bekommt und hält, beziehungsweise bei Ausrutschern auch wieder herstellen kann. Für die Filmwelt sind die Schwankungen noch verrückter! Heute die Rolle eines Pummelchens spielen und einen Monat später die einer schlanken Geschäftsfrau. Da steckt echtes Know-how und unendlich viel Selbstdisziplin dahinter.

Was genau diese Menschen im Einzelnen tun, bleibt ganz allein ihr Geheimnis. Sicher ist, dass mit einer Stoffwechselkur und einer entsprechenden Disziplin relativ einfach abgenommen werden kann. Eine lange Zeit wurde das Abnehm-Patent-Rezept nur von Mund zu Mund weitergegeben. Verschwiegenheit gab und gibt es an dieser Stelle immer noch.

Die Stoffwechselkur ist eine komplexe Angelegenheit. In der ersten Zeit wurde HCG mit Spritzen verabreicht. Als die Spritzen durch ein homöopathisches Mittel ersetzt werden konnten, hat die Stoffwechselkur das Land der Geheimnisse verlassen. Dadurch können jetzt mehr Menschen dem eigenen Körper eine normale Figur und gleichzeitig mehr Gesundheit geben.

Die Betonung liegt auf *möglich*. Bereitschaft, Disziplin und auch Selbstverantwortung muss jeder immer noch selbst haben beziehungsweise aufbringen.

Die wichtigsten Fakten



Die 21-Tage-Stoffwechselkur entstand auf Basis der Erfahrungen des Arztes und Endokrinologen Dr. Simeons. Er wollte den Grund für Fettleibigkeit finden. Er wollte wissen, was oder wer im Körper das Gewicht eines Menschen steuert und damit die Ursache für Fettleibigkeit sein könnte.

Welche Rolle spielt der Hypothalamus?

In seinen Forschungen entdeckte er, dass die Hauptursache für Übergewicht im Hypothalamus liegt. Der Hypothalamus ist das Steuerzentrum im Gehirn. Dr. Simeons folgerte, dass eine Fehlfunktion im Hypothalamus der Hauptgrund dafür ist, dass Menschen einerseits übergewichtig sind und andererseits sich nicht von ihren überschüssigen Pfunden lösen können. Zwischen 1931 und 1952 arbeitete er in Indien. Dort machte er eine entscheidende Beobachtung. Er sah schwangere Frauen, die auf Feldern arbeiteten. Obwohl sie wenig aßen, brachten sie normalgewichtige und gesunde Babys zur Welt. Diese Erkenntnis war der revolutionäre Durchbruch für die Möglichkeit des Erreichens eines Normalgewichts.

Was ist HCG?

Weitere Forschungen ließen ihn die Substanz HCG entdecken. HCG ist die Abkürzung für Humanes Chorion Gonadotropin. Das ist ein Glykoprotein, eine hormonähnliche Substanz, die dafür sorgt, dass der Fötus immer ausreichend mit allem versorgt wird, was er für seine Entwicklung braucht.

HCG gibt dem Hypothalamus die Informationen, mit denen der Stoffwechsel optimal funktioniert. Bei einer strikten Einschränkung der Kalorien sendet der Hypothalamus Signale an den Körper, wodurch dieser seine Depotzellen öffnet, diese abbaut und aus ihnen Energie bereitstellt. Muskeln sind für den Körper kein Depot für schlechte Zeiten. Deswegen wird während der Stoffwechselkur kaum Muskelmasse abgebaut.

Die Fettdepots befinden sich am Bauch, an den Hüften, Oberschenkeln, Oberarmen, Knien, am Rücken und um die Organe. Wir können uns gut vorstellen, dass allein der Abbau der Fettdepots die Figur bereits verändert. Das ist eine Basis für eine wohlproportionierte Figur und einen gesünderen Körper.

Eine attraktive Figur ist eine Seite. Einem Körper, der weniger Fett mit sich spazieren trägt, dem geht es einfach besser. Weniger Körpermasse ist auch eine Entlastung für Gelenke und Organe. Die Liste der positiven Auswirkungen könnten wir jetzt weiter fortsetzen.



Was ist ein Set-Point?

Der wohl größte Nutzen der 21-Tage-Stoffwechselkur mit HCG und kalorienreduzierter Ernährung, liegt in der Steigerung des Stoffwechsels auf Werte, wie sie meistens normalgewichtige Menschen haben. Es erfolgt ein Zurücksetzen bzw. ein Reset des Hypothalamus auf eine gesunde und normale Funktion.

Der Set-Point definiert das Gewicht, das vom Körper angestrebt wird. Unabhängig von der Wahl der Maßnahme zur Gewichtsreduktion können wir zwar einige Kilos verlieren, aber der Körper wird immer wieder das vorprogrammierte Gewicht anstreben. Meistens sogar etwas mehr.

Die Nahrungsreduktion suggeriert dem Körper einen Mangel. Dadurch werden bei der nächsten Gelegenheit wieder Speicher als Schutz und Vorsorge für schlechte Zeiten angelegt. Mit der Neuprogrammierung des Set-Points kann dieser Teufelskreis unterbrochen und ein neues Idealgewicht festgelegt werden.

Welches Geheimnis verbirgt sich hinter Matthias Jünemann?

Die bereits genannten Erkenntnisse bestätigt auch der ehemalige schwer übergewichtige Matthias Jünemann in seinem Buch ‚Die Adipositas Kur‘. Er sagt selbst, dass die Stoffwechselkur bei ihm die einzig wirksame Methode war, mit der sein Körper das überschüssige Fett für immer loswurde. Er ist sich sicher, dass fast jeder Mensch mit der Stoffwechselkur auf eine angenehme Art und Weise abnehmen kann.

Matthias Jünemann nahm in 300 Tagen 100 Kilogramm Körpermasse ab. Alle anderen zuvor von ihm durchgeführten Diäten führten zu dem oft stattfindenden und gefürchteten Jo-Jo-Effekt. Über seinen Weg schrieb er mehrere Bücher. Sie stellen eine Bereicherung dar und zeigen, was möglich ist. Du findest die Titel bei der Quellenangabe in diesem Buch.

Matthias Jünemann beschreibt in seinen Büchern, welche Basics ein Körper braucht, damit er zuverlässig arbeiten und funktionieren kann. Betrachten wir einen Körper näher und öffnen wir die Augen, dann reift die Bewusstheit und damit die Erkenntnis für die erforderlichen Stoffe, die für einen Körper wichtig sind, die ihn gesund und leistungsfähig machen und halten.

Was sind die 4 Ziele einer Stoffwechselkur?

Die Stoffwechselkur läuft nach einem bewährten Programm ab, welches vier Ziele beinhaltet ...

// Im Körper werden überschüssige Fette abgebaut.

// Der Körper wird entgiftet.

// Der Körper wird optimal mit Nährstoffen versorgt.

// Ein neuer Set-Point wird definiert.

Insgesamt entwickelt sich während einer Stoffwechselkur ein neuer Umgang mit dem eigenen Körper. Es ist wie das Aufwachen in der Matrix. Uns wird die Bewusstheit gegeben, mit der wir das eigene Leben wahrnehmen und gestalten, unser Potenzial leben und Verantwortung für all das übernehmen, was wir tun und was wir nicht tun!

Die besten Vorteile



Das Leben ist ein individueller Weg, auf dem jeder die Verantwortung für seinen Körper selbst übernehmen kann und muss. Dieser Weg, den immer mehr Menschen gehen und auf dem sie Gleichgesinnte treffen, beginnt für jeden mit einer Entscheidung für sich selbst. Austausch von Erfahrungen und gegenseitige Unterstützung lassen uns mehr für die wirkliche Gesundheit tun und uns unabhängiger von äußeren Faktoren werden.

Was sind unserer Erfahrungen?

Bereits seit vielen Jahren nutzen wir, die Autoren, selbst die Stoffwechselkur. In gemeinsamen Treffen und in unseren Büchern geben wir die Erfahrungen und die Geschichten weiter, die wir auf unserem Weg erlebt haben.

Wir werden oft gefragt, ob eine Stoffwechselkur leicht oder schwer ist. Diese Fragen können wir auch nach jahrelanger Durchführung und Begleitung nicht beantworten. Für manche ist eine Stoffwechselkur ganz einfach, für andere stellt die Durchführung eine Herausforderung dar.

Das Durchführen einer Stoffwechselkur bedeutet, dass wir uns von alten und heiß geliebten Gewohnheiten verabschieden, mutig neue Wege gehen und uns Herausforderungen stellen, ohne, dass wir das genaue Ergebnis kennen. Die Stoffwechselkur ist ein Weg ins Ungewisse, der bei einer entsprechenden Selbstdisziplin hervorragende Ergebnisse bringen kann.

Wer ist der Chef in deinem Haus?

Jeder, der den Zustand seines Körpers bewusst in die eigenen Hände nehmen will, sieht die Zeit der Stoffwechselkur auch als eine Zeit der persönlichen Veränderung. Wir kennen bis heute niemanden, der diesen Schritt bereut hat. Bei den meisten Menschen entwickelt sich das Bewusstsein, dass sie einmal im Jahr eine Stoffwechselkur durchführen, den Körper regelmäßig in die Balance bringen und jedes Mal weiter einen Schritt in Richtung Gesundheit gehen.

Ein gesunder Körper, ein fitter Geist und gute Emotionen mit dem, was dann möglich ist, sind die besten Voraussetzungen für ein gutes Leben und gleichzeitig eine optimale Altersvorsorge. Was nützt uns der ganze Reichtum, wenn wir körperlich und geistig nicht mehr in der Lage sind, es dafür auszugeben, worauf wir uns ein ganzes Leben lang gefreut haben.

Das Durchführen einer Stoffwechselkur ist eine persönliche Entscheidung. Kein Arzt kann eine Stoffwechselkur verschreiben. Eigenes Handeln ist gefragt. Eine Portion Selbstdisziplin ist für die Durchführung wichtig und auch eine klare Entscheidung, die als Start gebraucht wird.

Wir können nur jedem raten, dass er wach wird, seine Gesundheit bewusster betrachtet und sie in die eigenen Hände nimmt. Dann ist eine Entscheidung für eine Stoffwechselkur leicht.



Was sind die 5 Voraussetzungen für eine Stoffwechselkur?

Bevor du jedoch beginnst, erfülle die folgenden Bedingungen, mit deren Hilfe du während der Stoffwechselkur auf einem guten Fundament baust!

- // Informiere dich ausführlich über die Stoffwechselkur!
- // Rede mit Menschen, die bereits eine SWK durchgeführt haben.
- // Höre auf deinen Körper!
- // Richte deine Gedanken auf den Erfolg der Stoffwechselkur aus!
- // Halte Rücksprache mit einem Arzt, wenn du unsicher bist, Symptome einer Krankheit hast oder regelmäßig Medikamente nimmst!

Was sind die 12 Gründe für eine Stoffwechselkur?

Es ist erstaunlich, was für Veränderungen sich während und nach einer Stoffwechselkur zeigen. Dazu gehören nicht nur die äußeren sichtbaren Veränderungen, sondern auch die, die in der Denk- und Gefühlswelt passieren. Hier seien nur einige Beobachtungen genannt!

- // Gesundes und schnelles Abnehmen vor allem an den sogenannten Problemzonen!
- // Volle Leistungs- und bessere Konzentrationsfähigkeit sind möglich!
- // Gesichts- und Körperkonturen werden gestrafft!
- // Haut sieht frischer und glatter aus!
- // Cellulite bessert sich stark!
- // Keine Mangelerscheinungen während der Stoffwechselkur!
- // Der Körper wird entsäuert und entgiftet!
- // Durch Vitalstoffe wird die Zellregeneration angeregt!
- // Der Anti-Aging-Effekt setzt ein!
- // Neue Essgewohnheiten entstehen, die den Körper in Balance halten!
- // Der emotionale Zustand verbessert sich!
- // Das Selbstbewusstsein erhöht sich!
- // Die Freude am Leben wächst!

Wie wird die Stoffwechselkur in den Alltag integriert?

Hier können wir dir unsere eigenen Erfahrungen mitteilen. Für unterwegs wählen wir Gerichte, die wir bequem mitnehmen können. Auch das Essen in Restaurants ist gut möglich. Sakira ist viel unterwegs und speist überwiegend in Restaurants. Während dieser Zeit bestellt sie meistens Fisch und dazu eine Schüssel Salat oder gedünstetes Gemüse.

Sind wir bei Freunden oder Bekannten eingeladen, genügt es, wenn wir sagen, dass wir eine Stoffwechselkur durchführen und uns speziell ernähren. Sie freuen sich mit uns! Es ist reichlich auf dem Tisch, was in den Ernährungsplan passt.

Einfach kein Geheimnis daraus machen, sondern kommunizieren, dass einem der eigenen Körper sowie die Gesundheit wichtig sind, sich selbst treu bleiben und mit gutem Beispiel vorangehen.

THE ACADEMY BY SAPHI



*Wir sind verantwortlich für das,
was wir tun und für das,
was wir nicht tun!*
Molière



Read, meditate & live your Life

eBooks? Online Kurse? Meditationen? Einfach hier entlang ...



Magische Rauh Nächte

Deine Begleitung auf der Reise zurück zu dir

Online Kurs während der Rauh Nächte von Sakira Philipp



Der Online Kurs ist etwas für dich, wenn du dein Leben selbst in die Hand nehmen und es sinnerfüllt sowie glücklich gestalten willst! Er begleitet dich durch die 12 magischen Nächte, die jedes Jahr vom 25.12. bis zum 06.01. des folgenden Jahres sind. Es ist eine Zeit, in der du am besten herausfindest, wo du stehst, wohin du willst und welchen Weg du gehst. In den Rauh Nächten liegen die besten Bedingungen vor, mit denen du dich mit deinem wahren Selbst verbindest, deine Einzigartigkeit entdeckst, deine Bestimmung findest und so dein eigenes Leben kreierst.

Der Online Kurs ist deine Begleitung und die Anleitung, mit der du zur Ruhe kommst, den Kompass deines Lebens neu einstellst und deinem Leben eine bestmögliche Richtung gibst. Du bekommst ...

- einen Pre-Course
- 12 Module mit Wissen, Übungen und all das, was du für die jeweilige Rauh nacht brauchst
- Meditationen & Bewusstseinsreisen
- Rituale zu den einzelnen Rauh Nächten
- individuelle Tipps zur persönlichen und spirituellen Entwicklung

Mit dem Pre-Course bereitest du dich auf die Rauh Nächte vor! Die Meditationen unterstützen dich bei der Gewinnung neuer Erkenntnisse und deren Manifestation.

Nutze die Zeit zwischen den Jahren! Schließe alte Dinge ab! Komm wieder bei dir selbst an! Finde deine Vision für das neue Jahr und darüber hinaus! Sei der, der du bist! Werde der, der du sein kannst!

Das Inselspiel - Neustart ins Leben

Das magische Spiel für einen sinnerfüllten Lebenswandel

eBook & Buch von Sakira Philipp



Wer sind die Treiber deines Lebens? Vermutlich weißt du es nicht! Dann geht es dir so wie vielen anderen auch! Wie oft wunderst du dich, dass du wieder so handelst, wie du eigentlich nicht mehr handeln wolltest. Du verhältst dich wieder so! Deine Gefühle beherrschen dich wie immer! Du kaufst wieder Sachen, die lediglich eine Kopie deiner bereits vorhandenen Kleidungsstücke sind! Die Liste können wir fortsetzen. Jeder kennt das!

Unbewusst wirst du gesteuert von deinen Glaubenssätzen und Werten. Mit dem Inselspiel entdeckst du die Werte in verschiedenen Bereichen deines Lebens! Finde deine jetzigen Treiber und Motivatoren! Mache dir diese bewusst! Danach kannst du dein Leben mit Leichtigkeit sinnvoll und bestmöglich gestalten! Wie?

Komm mit auf eine unbewohnte Insel! Gestalte dir die Insel und somit dein Leben, indem du deine Einzigartigkeit erkennst, dein Potential entfaltest und deine Bestimmung lebst! Mit dem Buch bekommst du das beste Know-how!

Die wirkliche Macht der Gedanken

Wie Gedanken das Leben steuern & jeder es in der Hand hat

eBook & Buch von Sakira Philipp



Ist dir bewusst, warum dein Leben so ist, wie es ist? Bist du im Einklang mit deinem Leben, glücklich und zufrieden? Oder spürst du irgendwie, dass du nicht das Leben lebst, welches du leben willst? Du weißt aber auch nicht, wie du aus dem Hamsterrad herauskommst und das Leben änderst. Was ist eine Lösung?

Beginne bei deinen Gedanken! Wie das geht, das zeigt dir dieses Buch! Deine Gedanken geben deinem Leben eine Richtung. Sie lassen dich in ein Schneckenhaus zurückziehen oder zuversichtlich nach vorn gehen. Bestimmst du die Gedanken selbst, dann stellst du den Kompass deines Lebens selbst ein. Mithilfe der Gedanken bringst du deinen Fokus auf das, was für dein Leben wichtig ist.

Hole dir mit diesem Buch Ideen und Erfahrungen, mit denen du deine Gedanken neu ausrichtest, das Wesentliche herausfindest, Entscheidungen mit Leichtigkeit triffst und deinen Weg gehst! Worauf wartest du noch?



Autoren

Sakira Philipp

Sakira Philipp bringt als Autorin, Coach und Trainerin ihre Erfahrungen und Erkenntnisse in die Welt. Viele Jahre war sie in der Schul- und Erwachsenenbildung im In- und Ausland tätig. Seit 2010 führt sie das Haus Saphi in Rietz-Neuendorf, das Zentrum für bewusste Gesundheit. Hier gibt sie auch viele ihrer Trainings, Ausbildungen und Coachings.

Sie ist u.a. Therapeutin für Yoga, Reiki und andere Heilkünste, Lehrtrainerin DVNLP, Trainerin für SpeedReading und Coach für Quantenheilung. Sie arbeitet integrativ, umfassend, intuitiv und ganzheitlich. Sie unterstützt auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene und gibt damit eine gute Möglichkeit, wieder in ein gesundes Gleichgewicht zu kommen.

Alles, was du in ihren Büchern, in ihren Blogs und in ihren Trainings erfährst, sind Möglichkeiten, mit denen sie bei ihrer persönlichen und spirituellen Entwicklung die größten Veränderungen erfahren hat. Sie beschreibt die Essenz, deren Umsetzung es leichter macht, in guter Gesundheit seine Bestimmung zu finden und zu leben. Mit einem gesunden Körper ist ein besseres Leben bis ins hohe Alter möglich. Sie selbst weiß, wie es sich anfühlt, wenn einem der eigene Körper nicht mehr wirklich zur Verfügung steht. Fasten und eine innere Reinigung des Körpers gehören schon lange zu ihrem täglichen Leben dazu. Die erste Stoffwechselkur führte sie bereits 2012 durch. Seitdem gehört mindestens eine Stoffwechselkur jährlich zu ihrem Leben dazu. Seit vielen Jahren begleitet sie Menschen, die erkannt haben, dass sie selbst etwas für ihre Gesundheit tun können und diese eigenverantwortlich in die eigenen Hände nehmen.



Ihre Angebote, Bücher, Online Kurse und Meditationen bekommst du auf den Webseiten:

www.saphi.de

www.drachenspuren.de

www.sakiraphilipp.com

Thomas Schreiber

Thomas Schreiber, diplomierter Informatiker, Entwickler von Software, Webdesigner und Inhaber der IT-Firma SoftSyncPro. Seine Ideen will er in die Welt bringen und das nicht nur im Bereich der IT, sondern auch im Bereich der Gesundheit. Er möchte immer Menschen dafür begeistern, ihre Gesundheit in die eigenen Hände zu nehmen. Dazu gehören für ihn das Wissen über Möglichkeiten und selbst ein Vorbild sein. Das Buch zur Stoffwechselkur ist sein Beitrag, gemeinsam mit Sakira Philipp das Wissen über Möglichkeiten der Gesunderhaltung des eigenen Körpers jedem zugänglich zu machen.

Thomas weiß, wenn er seine Berufung leben will, dann braucht er einen gesunden Körper, einen starken Willen und einen Verstand, auf den er sich verlassen kann. Aus einer gesunden, effektiven Lebensweise erfolgt das automatisch. Seine beruflichen und privaten Erfolge bestätigen ihm die Richtigkeit.

Thomas ernährt sich bewusst gesund, betreibt Ausdauersport und praktiziert seit mehreren Jahren regelmäßig verschiedenste spirituelle Disziplinen, wie Yoga, Meditation und Fasten.

Die Stoffwechselkur führte er zum ersten Mal im Jahr 2016 durch. Seitdem gehört die Stoffwechselkur zu seinem jährlichen Programm. Er begeistert Menschen für das, was er tut, indem er lebt, was er sagt.



Seine weiteren Angebote erfährst du auf der Webseite.

www.softsyncpro.de



Hinweise

Copyright, Haftungsausschluss & Datenschutz, Bildquellen

Haftungsausschluss

Inhalt des Buchangebotes

Der Autor übernimmt keinerlei Gewähr für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der bereitgestellten Informationen in diesem Buch. Haftungsansprüche gegen den Autor, welche sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens des Autors kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt. Alle Angebote sind freibleibend und unverbindlich. Der Autor behält es sich ausdrücklich vor, Teile der Seiten oder das gesamte Angebot ohne gesonderte Ankündigung zu verändern, zu ergänzen, zu löschen.

Verweise und Links

Bei direkten oder indirekten Verweisen auf fremde Webseiten, die außerhalb des Verantwortungsbereiches des Autors liegen, würde eine Haftungsverpflichtung ausschließlich in dem Fall in Kraft treten, in dem der Autor von den Inhalten Kenntnis hat und es ihm technisch möglich und zumutbar wäre, die Nutzung im Falle rechtswidriger Inhalte zu verhindern. Der Autor erklärt hiermit ausdrücklich, dass zum Zeitpunkt der Linksetzung/Linkinformation keine illegalen Inhalte auf den zu verlinkenden Seiten erkennbar waren. Auf die aktuelle und zukünftige Gestaltung, die Inhalte oder die Urheberschaft der verlinkten/verknüpften Seiten hat der Autor keinerlei Einfluss. Deshalb distanziert er sich hiermit ausdrücklich von allen Inhalten der verlinkten/verknüpften Seiten, die nach der Linksetzung verändert wurden. Diese Feststellung gilt für alle innerhalb des eigenen Internetangebotes im Zusammenhang mit diesem Buch gesetzten Links und Verweise sowie für Fremdeinträge in vom Autor eingerichteten Gästebüchern, Diskussionsforen, Linkverzeichnissen, Mailinglisten und in allen anderen Formen von Datenbanken, auf deren Inhalt externe Schreibzugriffe möglich sind. Für illegale, fehlerhafte oder unvollständige Inhalte und insbesondere für Schäden, die aus der Nutzung oder Nichtnutzung solcherart dargebotener Informationen entstehen, haftet allein der Anbieter der Seite, auf welche verwiesen wurde, nicht derjenige, der über Links auf die jeweilige Veröffentlichung lediglich verweist.



Urheber- und Kennzeichenrecht

Der Autor ist bestrebt, in allen Publikationen die Urheberrechte der verwendeten Bilder, Grafiken, Dokumente und Texte zu beachten, von ihm selbst erstellte Bilder, Grafiken, Tondokumente und Texte zu nutzen oder auf lizenzfreie Grafiken, Tondokumente und Texte zurückzugreifen. Alle innerhalb des Buchangebotes genannten und ggf. durch Dritte geschützten Marken- und Warenzeichen unterliegen uneingeschränkt den Bestimmungen des jeweils gültigen Kennzeichenrechts und den Besitzrechten der jeweiligen eingetragenen Eigentümer. Allein aufgrund der bloßen Nennung ist nicht der Schluss zu ziehen, dass Markenzeichen nicht durch Rechte Dritter geschützt sind! Das Copyright für veröffentlichte, vom Autor selbst erstellte Objekte bleibt allein beim Autor der Seiten. Eine Vervielfältigung oder Verwendung solcher Grafiken, Dokumente und Texte in anderen elektronischen oder gedruckten Publikationen ist ohne ausdrücklich schriftliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.

Datenschutz

Sofern innerhalb des Buchangebotes die Möglichkeit zur Eingabe persönlicher oder geschäftlicher Daten (eMail-Adressen, Namen, Anschriften) besteht, so erfolgt die Preisgabe dieser Daten seitens des Nutzers auf ausdrücklich freiwilliger Basis. Die Inanspruchnahme und Bezahlung aller angebotenen Dienste sind, soweit technisch möglich und zumutbar, auch ohne Angabe solcher Daten bzw. unter Angabe anonymisierter Daten oder eines Pseudonyms gestattet. Die Nutzung der im Rahmen des Impressums oder vergleichbarer Angaben veröffentlichten Kontaktdaten wie Postanschriften, Telefon- und Faxnummern sowie eMail-Adressen durch Dritte zur Übersendung von nicht ausdrücklich angeforderten Informationen ist nicht gestattet. Rechtliche Schritte gegen die Versender von sogenannten Spam-Mails bei Verstößen gegen dieses Verbot sind ausdrücklich vorbehalten.

Bildquellen

Cover SWK	shutterstock.113529791@aleksandra.voinova
Cover Gedanken	shutterstock.333008699@pathoc
Cover Rauh Nächte	shutterstock.169823174@nadino
Cover Inselspiel	fotolia.46003288@drossel
Paar	shutterstock.143128357@natalia.hubbert
Thomas Schreiber	thomas.schreiber@diana.nagler
Sakira Philipp	sakira.philipp@privat