



EPD®

ERNÄHRUNGSPROGRAMM



Mehr Gesundheit und Lebensqualität.

EPD®-Ernährungsprogramm



EPD<sup>®</sup>-Ernährungsprogramm  
Seit 30 Jahre erfolgreich auf dem Markt

**Isabella Graf**

„Das EPD-Ernährungsprogramm hat mir zu mehr Lebensqualität verholfen. Ich habe 10 Kilogramm abgenommen.“

## Philosophie

Veränderte Lebensgewohnheiten SEITE 4

Wie das EPD®-Ernährungsprogramm entstand SEITE 4

EPD®-Ernährungsprogramm dreiphasen SEITE 4

## EPD®-Ernährungsprogramm

Das EPD®-Ernährungsprogramm ist für Personen... SEITE 6

Die Vorteile des EPD®-Ernährungsprogramm SEITE 7

Die tiefgreifende Erfolge des EPD®-Ernährungsprogramm SEITE 7

Messbare Erfolge bereits nach 7 Tagen SEITE 7

Die drei Phasen – so funktioniert SEITE 8

Seit über 30 Jahren erfolgreich SEITE 10

Ablauf des Jojo-Effekt SEITE 11

Der Weg aus dem Jojo-Effekt SEITE 11

## Phase 2 – Reduktion/Entgiftung

Reduktion/Entgiftung SEITE 12

## Phase 3 - Stabilisation

Stabilisation SEITE 15

Blutzucker- und Insulinschwankungen bleiben aus SEITE 16

## Fragen und Antworten

Fragen und Antworten SEITE 19

### Veränderte Lebensgewohnheiten

Unsere Lebens- und Ernährungsgewohnheiten haben sich in den letzten Jahrzehnten massiv verändert. Stress, wenig Bewegung, keine Zeit zum Essen, Fast Food und Fertigprodukte sind heute der Feind Nummer 1 unseres Körpers. Ausserdem enthalten unsere Lebensmittel nicht mehr jene wertvollen Inhaltsstoffe (Vitamine und Co.), wie dies noch vor 50 Jahren der Fall war. Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Quasivitamine etc. sind lebensnotwendig für den Schutz des Immunsystems und zur Reduktion des oxidativen Stress.

Mit dem Konsum vieler Fertigprodukte werden automatisch viele Kohlenhydrate gegessen und so wird der Körper einem weiteren Stoffwechselstress ausgesetzt. Die Summe dieser veränderten Lebens- und Ernährungsgewohnheiten können mit der Zeit zu Stoffwechselstörungen führen, wie z. B. Müdigkeit, abnehmende Vitalität, steigendes Gewicht evt. verbunden mit zu hohen Cholesterinwerten, Bluthochdruck, Diabetes etc.

### Wie das EPD®-Ernährungsprogramm entstand

PD Dr. med. habil. Hans Desaga (1912 – 2002), Gründer der Fachklinik für Stoffwechselerkrankungen in Lindenfels, Deutschland, erkannte als einer der ersten Schulmediziner in Europa bereits vor 30 Jahren, dass das metabolische Syndrom (Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte und Diabetes Typ II) in direktem Zusammenhang mit unserer Ernährung steht. Als Diabetologe stellte er in der klinischen Betreuung seiner im Koma liegenden Diabetiker fest, dass sich der Gesundheitszustand mit einer ausgewogen zusammengesetzten Nährstofflösung (Kohlenhydrate, Eiweisse, Fette und Mikronährstoffe) rasch verbessern liess. So kam er zu der Auffassung, dass bei der Behandlung des metabolischen Syndroms zuerst dort mit der Therapie begonnen werden muss, wo auch die Ursache der Erkrankung liegt: Bei der Ernährung des Patienten. Medikamente unterstützen die Behandlung auch, aber nicht ausschliesslich.

Aufgrund dieser klinischen Erfahrungen entwickelte Dr. Desaga seine eigene Ernährungstherapie – die „Optimaldiät“. Zusammen mit Andreas Hefel (Gründer der Fachklinik Seeblick, Berlingen, Schweiz) wurde und wird dieses Ernährungsprogramm sowohl im Produkte- als auch im Schulungsbereich erfolgreich weiterentwickelt. Das heutige EPD-Ernährungsprogramm ist weit mehr als

eine Diät, es ist eine Stoffwechseltherapie, welches allen Diätbewegungen und Ernährungstrends der letzten 30 Jahren erfolgreich die Stirn geboten hat. Das EPD-Ernährungsprogramm (EPD-Ernährungsprogramm dreiphasen) ist der Start für mehr Gesundheit und Lebensqualität.

### EPD®-Ernährungsprogramm dreiphasen

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/optimieren wollen. Die Reduktionsphase dauert mindestens 7 bis 21 Tage. In dieser Zeit essen Sie täglich 12 bis 15 Mahlzeiten aus dem EPD-Produktesortiment. Das EPD-Ernährungsprogramm entgiftet Ihren Körper und reguliert Stoffwechselprozesse, Hormone und die Verdauung. Dies gelingt nur mit einem balanzierten Ernährungsprogramm. Zudem können Sie, als bequemen Nebeneffekt, schnell und ohne Hunger erste Kilos verlieren. In der Stabilisationsphase passen wir Ihre Ernährung an. Die Ernährungsumstellung fällt deshalb leicht, da sie unkompliziert und einfach umsetzbar ist.



## Philosophie

EPD®-Ernährungsprogramm

### **Franco Zambrino**

„EPD ist phantastisch. Der Erfolg ist grossartig und ich bin sehr glücklich darüber. Schon nach einer Woche, in der ich 3,5 kg Gewicht verlor, fühlte ich mich wesentlich besser. Ich litt nie unter Hunger und im Vergleich zu herkömmlichen Diäten, die ich fast schon alle erprobt hatte, war ich voll leistungsfähig.“

**Umberto Marzano**

"Der Blutdruck war mit keinem gängigen Medikament in den Griff zu bekommen. Mein Hausarzt riet mir dann, so zu sagen als letzten Ausweg, das EPD-Ernährungsprogramm auszuprobieren. Nach 4 Wochen EPD reduzierte sich mein Blutdruck von 165/72 auf 141/65, die Medikamente konnte ich reduzieren. Ich fühle mich wohl, wie lange nicht mehr."

**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





#### 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

#### 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

#### Messbare Erfolge bereits nach 7 Tagen

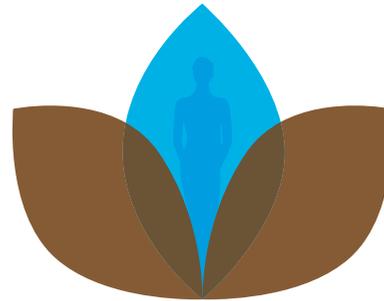
- Optimierung von Blutzucker- und Insulinspiegel
- Optimierung von Blutfettwerten
- Hormonregulation (Wechseljahresbeschwerden, Insulinschwankungen...)
- Regulation von Bluthochdruck

## Phase 1 – Motivation

- Aktuelle Gesundheitssituation analysieren
- Erreichbare Ziele setzen
- Gesundheitsstrategie festlegen

## Phase 3 – Stabilisation

- Erfolge beibehalten oder sogar noch weiter optimieren
- Erhaltene Ernährungstipps umsetzen/in den Alltag integrieren
- Wiedergewonnene Lebensqualität genießen



## Phase 2 – Reduktion/Entgiftung

- Erstellte Gesundheitsstrategie in die Praxis umsetzen
- Stoffwechselfvorgänge entgiften und regulieren
- Erste Erfolge erzielen

### Phase 1 – Motivation

Was wollen Sie mit dem EPD-Ernährungsprogramm erreichen? Einige Kilos verlieren, Stoffwechselprobleme regulieren oder Ihre Vitalität und Leistungsfähigkeit verbessern? Sie definieren Ihr Ziel alleine oder gemeinsam mit Ihrem Medical Wellness Coach. Ihre individuellen Gesundheitsziele werden definiert und eine Strategie festgelegt.

### Phase 2 – Reduktion/Entgiftung

Während der Reduktions- und Entgiftungsphase ernähren Sie sich ausschliesslich mit Produkten aus dem EPD-Programm. Die speziellen, 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. 800 kcal/Tag).

### Phase 3 – Stabilisation

Damit das erreichte Wohlbefinden beibehalten werden kann, ist die Stabilisationsphase sehr wichtig. Es gilt, die Lifestylegewohnheiten von „früher“ genau zu hinterfragen und diese entsprechend anzupassen. Dabei hilft Ihnen ein weiteres Beratungsgespräch mit Ihrem Medical Wellness Coach.



## EPD®-Ernährungsprogramm

Die drei Phasen – so funktioniert

### **Konrad Schröder**

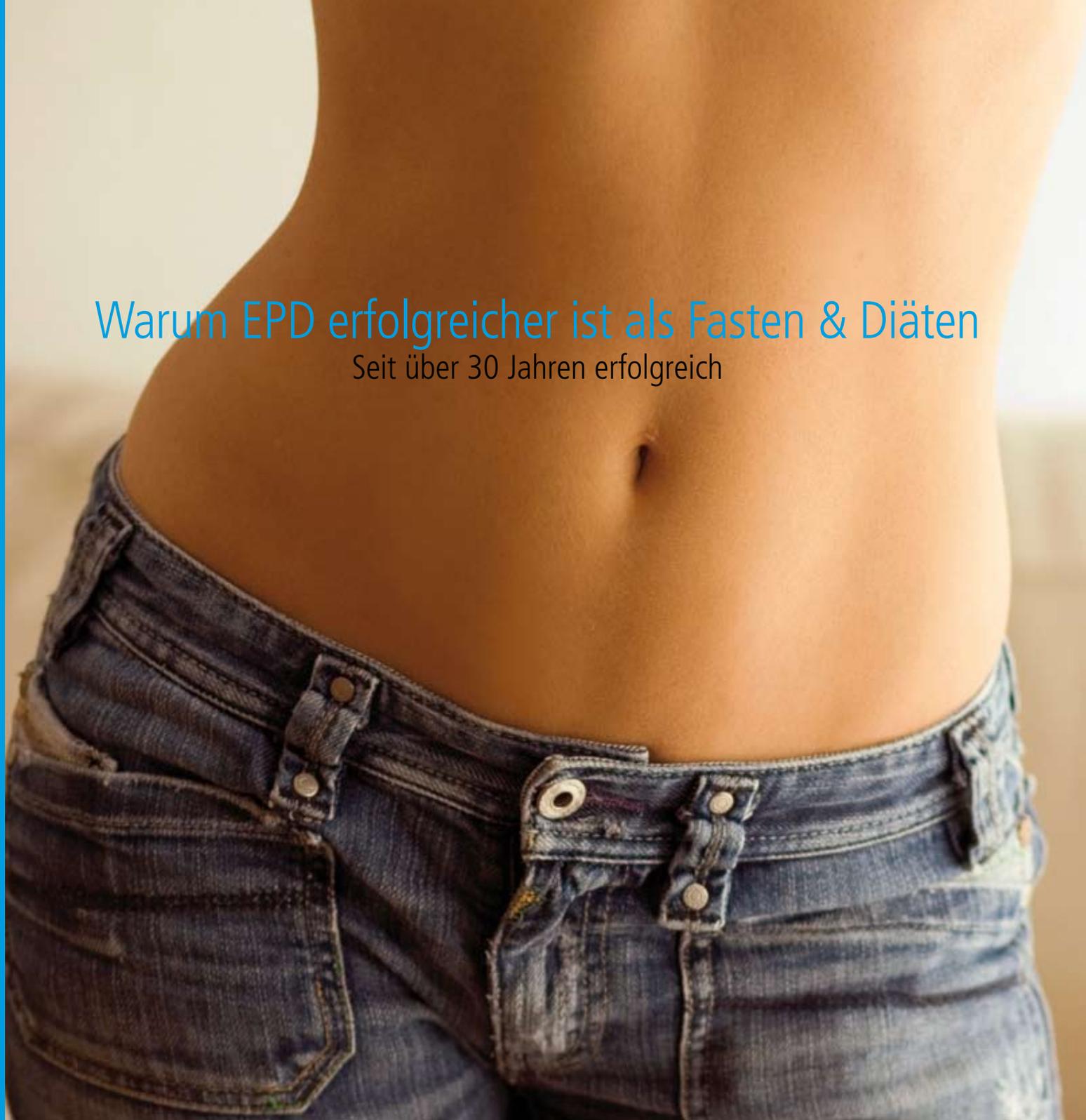
„Das EPD-Ernährungsprogramm ist die beste Stoffwechseltherapie, die ich kenne. Ich hatte nicht ein einziges Mal ein Hungergefühl und habe trotzdem abgenommen. Vorher habe ich schon andere Kuren gemacht. Diese scheinen mir im Vergleich zum EPD-Ernährungsprogramm sehr extrem und unangenehm.“

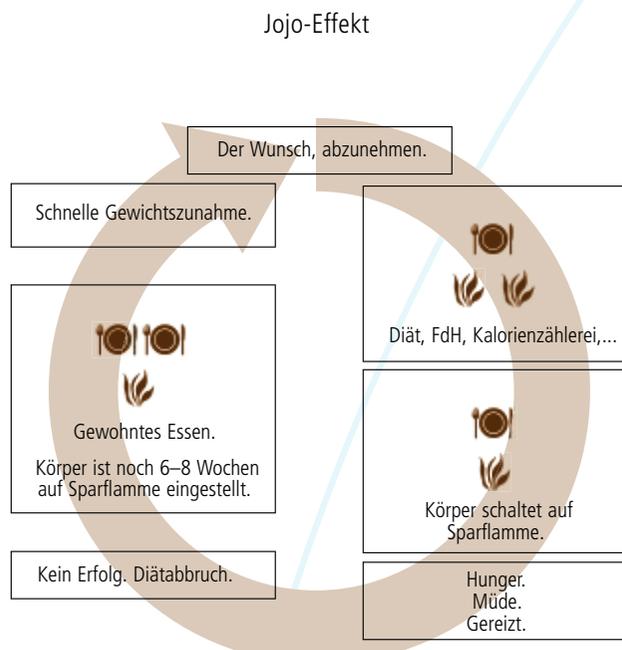
## Warum EPD erfolgreicher ist als Fasten & Diäten

Seit über 30 Jahren erfolgreich

### **Michaela Amriko**

"Früher hatte ich zum Abnehmen immer gefastet und dabei unter extremen Kopfschmerzen gelitten. Nicht so bei EPD. Ich fühlte mich während der ganzen Zeit sehr wohl. Mein Gewicht konnte ich reduzieren und halten."

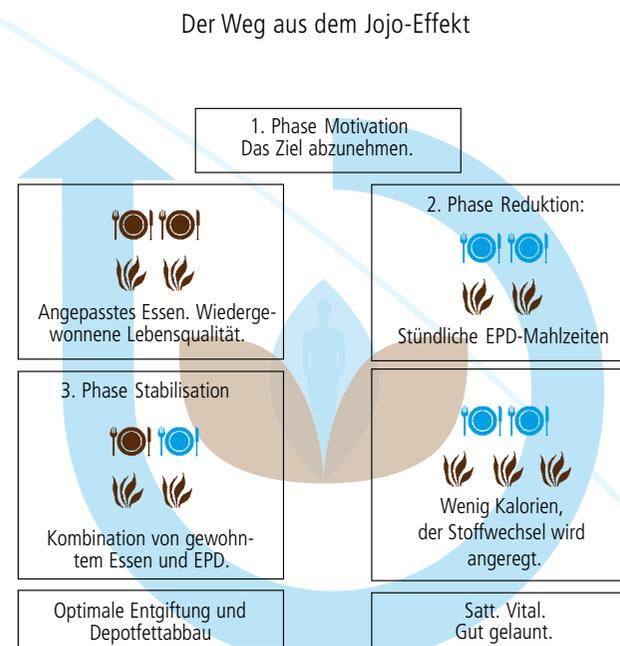




Als Jojo-Effekt bezeichnet man eine unerwünschte, insbesondere schnelle Gewichtszunahme am Ende einer Reduktionsdiät. Bei wiederholten Diäten kann sich das Gewicht wie ein Jojo auf und ab bewegen, wobei das neue „Endgewicht“ oft höher ist als das Ausgangsgewicht.

Die Ursachen für den Jojo-Effekt liegen zum einen in einer Unterversorgung mit Kalorien wie dies bei radikalen Diäten der Fall ist. Der Körper passt sich an die niedrige Kalorienzufuhr an und schaltet auf „Sparflamme“, um sein Überleben zu sichern. Zum anderen wird neben Fett auch Muskelgewebe abgebaut. Da es sich bei der Muskulatur um Gewebe handelt, das permanent (auch in körperlicher Ruhe) Energie verbraucht, sinkt bei einer Reduktion von Muskelgewebe auch der Grundumsatz.

Beide Effekte zusammen ergeben die Grundlage für eine rasche Gewichtszunahme, wenn nach der Diät die alten Ernährungs- und Lebensgewohnheiten wieder aufgenommen werden. Das EPD-Ernährungsprogramm durchbricht diesen Teufelskreis des Jojo-Effekts.



Dank stündlich eingenommenen, bilanzierten EPD-Mahlzeiten, mit einem hohen Ballaststoffanteil, spürt der Körper nicht, dass er weniger Kalorien (ca. 800 kcal) zugeführt bekommt wie er effektiv benötigt. Im Gegenteil, der Stoffwechsel arbeitet auf Hochtouren, da er jede Stunde eine vollwertige Mahlzeit erhält. So wird der Körper dazu gezwungen zusätzliche Energie aus dem eingelagerten Fett zu gewinnen. Der Grundumsatz sackt nicht ab und die Muskulatur bleibt erhalten. Auch nach Beendigung der Reduktionsphase mit dem EPD-Ernährungsprogramm ist der Stoffwechsel aktiver als zuvor.

Zur optimalen Unterstützung der Stoffwechselprozesse, empfehlen wir ein bis zweimal jährlich eine Reduktionsphase mit dem EPD-Ernährungsprogramm.

Symbolerklärung:

-  = zu wenig Essen
-  = normales Essen
-  = EPD-Mahlzeiten zur Abwechslung
-  = stündliche EPD-Mahlzeiten
-  = angekurbelte Verbrennung
-  = normale Verbrennung
-  = reduzierte Verbrennung

Nach dem Motto „Iss dich fit“, besteht Ihr Menüplan in der Reduktionsphase aus Suppen, Müesli, Frappés, Guetzli, Molken und Riegel, alles EPD-Produkte. Es erwartet Sie eine Produktvielfalt von über 25 Geschmacksrichtungen. Sie beginnen morgens nach dem Aufstehen mit Essen und enden damit vor dem ins Bett gehen. 12 bis 15 Mahlzeiten sollen es über den Tag verteilt sein. Berufstätige bereiten sich ihre Mahlzeiten zum Mitnehmen vor, Frappés und Suppen werden in eine Flasche oder Thermoskanne abgefüllt. Packen Sie für unterwegs auch immer genügend Guetzli oder Riegel ein, denn Hunger sollte unter gar keinen Umständen auftreten. Und wer gerne kocht, der kann aus den verschiedenen Produkten leckere Gerichte zaubern. Z. B. Kartoffelstock, Gemüsekekchen, Glacé etc. Ein Heft mit feinen Rezepten erhalten Sie von Ihrem Medical Wellness Coach. Lassen Sie sich inspirieren. So macht Entgiften richtig Spass.

## Phase 2 – Reduktion/Entgiftung

- Erstellte Gesundheitsstrategie in die Praxis umsetzen
- Stoffwechsel entgiften und regulieren
- Erste Erfolge werden erzielt



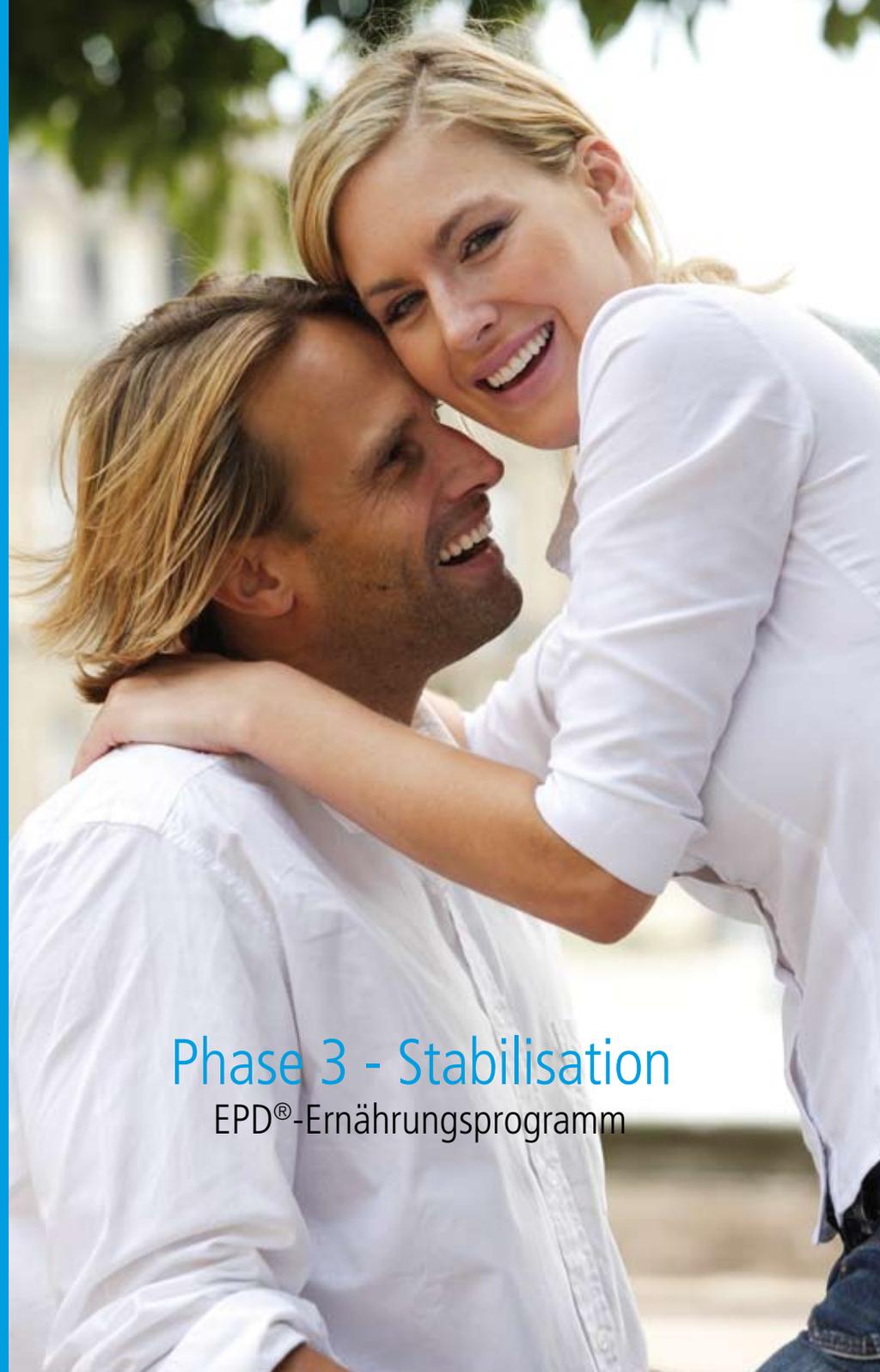
## Phase 2 - Reduktion/Entgiftung

EPD®-Ernährungsprogramm



### **Heiderose Berroth**

„Die Produkte aus dem EPD-Ernährungsprogramm haben mir gleich geschmeckt. Mit der Zeit sucht man sich diejenigen Sachen aus, die einem gut bekommen, es hat genügend zur Auswahl.“



## Phase 3 - Stabilisation

EPD®-Ernährungsprogramm

### Hans Thönen

„Das EPD-Ernährungsprogramm ist für mich ideal, weil ich es sowohl zu Hause, im Geschäft, bei Kongressen als auch während Auslandsaufenthalten problemlos einsetzen kann.“



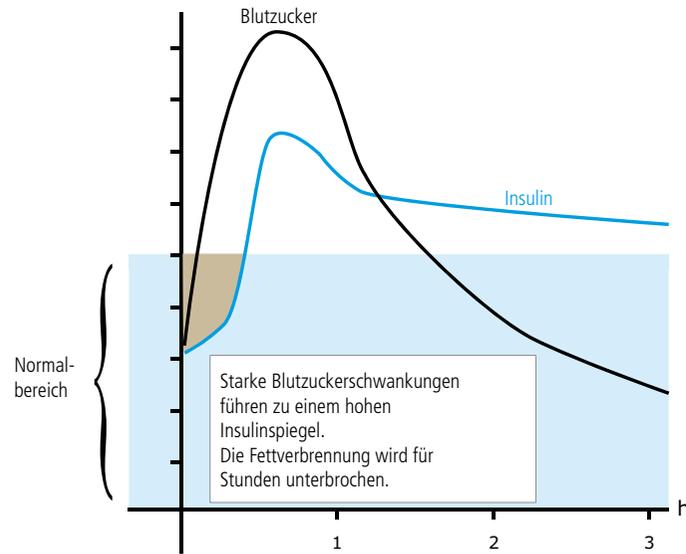
### Phase 3 – Stabilisation

- Erfolge beibehalten oder optimieren
- Erhaltene Ernährungstipps anwenden
- Wiedergewonnene Lebensqualität genießen

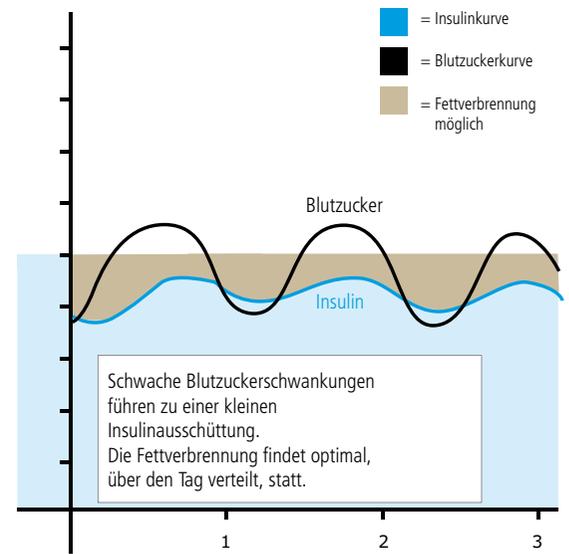
Die Reduktionsphase haben Sie erfolgreich beendet. Gemeinsam mit Ihrem Medical Wellness Coach schauen Sie Ihr ausgefülltes Ernährungsprotokoll an und analysieren es. Sie erhalten wertvolle und einfach in den Alltag umsetzbare Tipps. Selbstverständlich soll dabei auch Platz für Genuss ohne Reue und schlechtem Gewissen sein. Nicht Essverbote sollen Sie begleiten, vielmehr führen wir Sie Schritt für Schritt von alten Verhaltensmustern weg, zu einer für Sie optimalen Ernährungsweise. Essen nach dem Tellerprinzip, einsetzen von EPD-Produkten als Zwischenmahlzeit oder als gesundes Fast Food und weitere Tipps und Tricks helfen bei der Umsetzung im Alltag. Lassen Sie sich beraten.

**"Es gehört mehr Mut und Ausdauer dazu, seinen Lebensstil zu verändern, als ihm treu zu bleiben."**

Stoffwechselstress = keine Gewichtabnahme möglich



EPD®-Ernährungsprogramm = Gewichtabnahme möglich



Den grössten Teil an Kohlenhydraten essen wir in Form von Zucker (weisser Zucker, Honig, Vollrohrzucker, Malzucker, 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 Praliné, Früchte, Süssgetränke) lösen einen Blutzuckeranstieg und somit auch eine Insulinausschüttung aus. Die Folgen eines immer wieder erhöhten Blutzucker- und Insulinspiegels können Übergewicht, Insulinresistenz, Diabetes und damit zusammen-

hängende 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.



Praktisch keine Blutzucker- und Insulinschwankungen mit EPD.

**Cornelia Böhlen**

„Die EPD-Mahlzeiten habe ich hervorragend vertragen. Ich fand es cool, jede Stunde etwas zu essen! Ich hatte nie Hunger. Die Vitalität ist zurückgekehrt ich habe mich sehr gut gefühlt. Die Aufmerksamkeit wurde viel grösser und ich konnte mich viel besser konzentrieren.“

**Susanna Dehler**

"Ich habe gespürt, wie mein Körper entgiftet wurde, denn meine Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit haben sich dank EPD erheblich verbessert. Zudem konnte ich mein Gewicht reduzieren."



Noch Fragen?  
Häufige Fragen zum EPD<sup>®</sup>-Ernährungsprogramm



#### Warum darf ich während der Reduktionsphase keine Früchte essen? Das ist doch gesund und hat wenig Kalorien?

Während der Reduktionsphase ist es wichtig, Stoffwechselstress zu vermeiden. Mit den stündlich eingenommenen Mahlzeiten aus dem EPD-Programm ist dies gewährleistet. Es entstehen so keine Blutzucker- und Insulinschwankungen. Werden Früchte eingesetzt, ist das Verhältnis gestört und es kommt erneut zu Stoffwechselstress.

#### Kann ich die Reduktionsphase auch während der Arbeit oder unterwegs durchführen?

Ja, nehmen Sie immer genügend Guetzli, Riegel und Dipps mit zur Arbeit. Wasser und/oder Tee nicht vergessen! Suppen und Shakes können in grösseren Mengen vorbereitet und in einer Thermoskanne bzw. Flasche abgefüllt werden.

#### Wie lange kann ich die Reduktionsphase durchführen?

Die Reduktionsphase sollte min. 7 – 10, besser 21 Tage zur tiefgreifenden Entgiftung des Körpers durchgeführt werden. Neuere Studien belegen, dass der an der Gewichtsreduktion gemessene Erfolg grösser ist, wenn die anfängliche Gewichtsabnahme mit einem balanzierten Stoffwechselprogramm unterstützt wird. Ausserdem können signifikante Verbesserungen bei der Reduktion des viszeralen Bauchfettes sowie des Nüchternblutzuckers und weiteren stoffwechselaktiven Laborparametern gemessen werden.

Das EPD®-Ernährungsprogramm wurde Ihnen empfohlen:

**Brigitte Leuenberger**

Grünenstrasse 14, 3455 Grünen

034 422 88 00 / 079 630 41 01

**SHOP.xund-fit.ch / xund-coach.ch**

[www.epd-ernaehrungsprogramm.ch](http://www.epd-ernaehrungsprogramm.ch)