

Erfahrungsberichte EPD-Anwendung:

PB aus J: Die Anwendung ist sehr einfach. Ich habe Gewicht verloren und fühle mich sehr gut. Meine Lust auf Süßes kam während der Stoffwechselkur gar nicht auf.

RH aus S: Ich fühle mich super. Habe 10 kg verloren. Erst konnte ich mir nicht vorstellen, dass ich so viele kleine Mahlzeiten zu mir nehmen kann, aber bei der Anwendung hat es sich herausgestellt, dass es ganz easy ist.

LN aus T: Ich fühle mich viel vitaler und kann die Stoffwechselkur sehr empfehlen.

Mein eigener Erfahrungsbericht:

Mein schwieriges Thema ist, dass ich eigentlich nie satt bin. Bei mir geht es von 'ich-will-noch-mehr' und schwappt dann über in 'ohweh-bin-ich-voll'. Dies ist kein zufriedener Zustand. Ich habe sehr schnell nach den Haupt- und Zwischenmahlzeiten wieder Hunger und das obwohl ich Ernährungsberaterin bin und weiss, wie ich essen muss, damit dies nicht sein sollte. Das kann aber auch andere Ursachen haben.

Ich hatte dann die EPD-Produkte monatelang im Schrank und konnte mir nicht vorstellen, damit Erfolg zu haben, weil ich sonst immer sehr grosse Mengen vertilge.

Am Tag X habe ich dann gestartet. Ich habe erst drei Tage EPD gemacht, wovon nur den ersten ganz. Bei den anderen habe ich Znacht gegessen. Dann kamen ein paar Trainingstage dazwischen und anschliessend habe ich mit EPD weitergemacht. Das Schöne ist, man kann es flexibel anwenden. Es gab z.B. auch Tage, da habe ich in der Früh mit EPD begonnen und hab dann bevor ich auf eine Biketour bin was gegessen, hab mich während der Biketour normal gepflegt und habe danach mit EPD weitergemacht, weil ich mich grad danach gefühlt habe und sonst keinen Hunger hatte.

Fazit: Innerhalb kürzester Zeit hat sich mein Körpergefühl extrem verbessert. Ich kann Kleider anziehen, die mir etwas zu eng waren, die passen mir jetzt super. Ich bin am Nachmittag weniger müde. Mir ist bewusst geworden, habs aber sowieso vermutet, dass mich das viele Essen am Mittag und Nachmittag immer früh müde gemacht hat, was ja mit den kontrollierten EPD-Mahlzeiten weg fällt. Mein Schlaf hat sich auch verbessert, da mein Magen wahrscheinlich nicht so extrem mit Verdauungsaufgaben belastet wird.

Ich bin richtig begeistert von dem Programm, weil ich mich damit so wohl fühle. Ein paar Centimeter habe ich verloren. Beim Sport habe ich auch das Gefühl, dass ich durch die Entlastung und durch das verlorene Gewicht noch mehr Leistung habe.

Ich werde in Zukunft immer mal eins, zwei oder evtl. sogar drei EPD-Tage pro Woche machen, wenn es mir danach ist. Dann ist es auch egal, wenn ich an den anderen Tagen evtl. mal wieder etwas mehr vertilge, das gleicht sich ja dann ohne schlechtes Gewissen aus. ;-)

Es gibt viele verschiedene Produkte, die man je nach Gusto und Vorlieben einzeln kaufen kann. Das macht es sehr einfach und befriedigt auch die Lust, die halt einfach zum Essen gehört und befriedigt werden will.

Ich kann es jedem empfehlen, der seinen Stoffwechsel pushen, etwas Gewicht verlieren und Energie gewinnen möchte. Probiert es einfach aus.