

E-Book

5

# ERPROBTE SCHRITTE

für ein neues, dauerhaftes  
körperliches Wohlbefinden

**MEHR ENERGIE  
MEHR VITALITÄT  
MEHR AUSGEGLICHHENHEIT**

RENÉ BACHMANN



# Inhaltsverzeichnis

- I. Vorwort
- II. Einleitung
- III. Die 5 erprobten Schritte
  - 1 Reinigung / Entgiftung
  - 2 Ernährung
  - 3 Bewegung
  - 4 Alltag
  - 5 Durchhaltewille
- IV. Schlusswort

## I. Vorwort

Ich erinnere mich sehr gut an den Tag, als ich am Abend nach meinem Termin nach Hause kam und meinem Schatz voller Euphorie und Freude mein Erlebtes und mein neues Wissen erzählen wollte.

Interessanterweise hat mein Schatz die Geschichte gar nicht so spannend empfunden, wie ich es einige Stunden vorher erlebt habe.

Im Gegenteil – sie war der Meinung, es ginge einmal mehr nur um alt bekannte „Themen & Versprechen“ rund ums Gewichtreduzieren“. Großes „Gelaber“ und schlussendlich wird, einmal mehr, der hartnäckige Jojo-Effekt Einzug halten. Und davon haben wir in unserem Leben schon zu genügend negative Erfahrungen erlebt. Das habe ich übrigens ganz am Anfang auch gedacht.

Also war Überzeugungsarbeit angesagt!

Dies viel mir aber überhaupt nicht schwer, denn ich war so überzeugt von diesem, für mich völlig neuen Aufbaus des Konzeptes.

Ein Konzept, wo es in der ersten Phase überhaupt nicht ums Gewicht geht. Nein, es geht um die Entgiftung des Körpers und des Darmes.

Der angenehme Nebeneffekt - Du verlierst möglicherweise bereits die ersten „Pfund“ nach den ersten Tagen.

Doch lass dich doch überraschen und lies dieses E-Book mit meiner/unserer persönlichen Geschichte und den erprobten, erfolgreichen Erfahrungen dazu.

Viel Vergnügen und vitale Grüße



## II. Einleitung

Vielleicht kennst Du diese Situation. Der Arbeitstag geht zu Ende. Ich komme erschöpft, ausgelaugt nach Hause, setze mich aufs Sofa und frage mich; „Wahnsinn, heute habe ich so viele Pendenzen erledigt, und trotzdem kann ich jetzt gerade nicht sagen oder feststellen, dass ich heute an meinem Arbeitsplatz überhaupt produktiv gewesen bin. Ich habe so viel gemacht und gleichwohl habe ich keine sichtbaren Ergebnisse gehabt, keine positiven Erfolge verbucht, und eine Anerkennung, ein Dankeschön von meinem Chef für die geleistete Arbeit, habe ich auch nicht gekriegt.

Eine Stunde später kommt mein Schatz nach Hause. Das gerade erlebte widerspiegelt sich in deren Person. Ich kann sehr gut mitfühlen wie es ihr gerade ergeht. Der Tag wird überhaupt nicht diskutiert und analysiert.

Aus lauter Frust, schweigen wir uns an, schauen in die Glotze, oder fummeln an unseren Smartphones herum.

Nachtessen, keine Lust was Frisches zu zubereiten. Wir begnügen uns mit Sandwiches, (diese schmecken ja auch sehr lecker)!

Außer uns einen „guten Appetit“ zu wünschen, schweigen wir uns weiterhin an. Schließlich sind wir total müde vom Arbeitstag.

Oh, was ich noch vergessen hab zu sagen. Es ist Mitte Juni.

Ein wunderschöner Frühsommer Abend mit viel Sonnenschein und warmen Temperaturen. Die Gratis-Einladung schlecht hin für nach Draußen zu gehen. Aber schließlich sind wir total müde vom Arbeitstag.

Diese Feierabend-Situation wiederholt sich noch einige Wochen lang. Der eine darf dem anderen nichts „unterstellen“ – schon explodiert dieser. Oder anders gesagt; aus einer Mücke einen Elefanten machen. Belanglose Gegebenheiten eskalieren zum Streit, denn schließlich sind wir total Müde vom Arbeitstag.

Jetzt kommt das Schicksal mit ins Spiel.

Ende Juni lernte ich bei einem Informationsgespräch das F.I.T. KONZEPT kennen.

Ich war sofort überzeugt, dass dies die einzige Lösung für unser gemeinsames Problem sein wird. Denn ich sah in diesem Moment keine andere Lösung wie wir aus dieser „ermüdeten, erschlafte“ Beziehungssituation herauskommen wollten.

Mit viel Überzeugungskraft habe ich meinem Schatz all die Vorteile aufgezeigt. Nachteile gab es zu diesem Zeitpunkt gar keine. Denn schlimmer konnte es in unserer Beziehung nicht mehr kommen.

Mehr Energie, mehr Vitalität und mehr Ausgeglichenheit. Das sind die Schlagwörter, die uns aufgeweckt, aufgerüttelt haben.

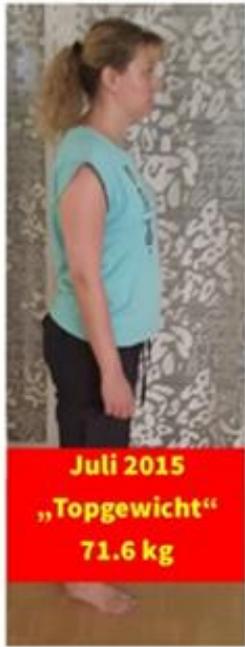
Gemeinsam haben wir entschieden, jeder für sich selber, für seinen Körper, aber auch für unsere Beziehung, dieses Konzept in Angriff zu nehmen.

Heute, einige Jahre später, sind wir gemeinsam sehr stolz, damals diesen Schritt gemacht zu haben und gemeinsame Erfolge erreicht zu haben. Herzlichen Dank mein Schatz, dass Du an uns geglaubt hast!

Auf den kommenden Seiten werde ich dir einen vertieften Einblick in das Konzept geben.

Dabei ist es für mich wichtig, dass du für dich einen persönlichen Nutzen erkennen kannst. Ist dies für dich persönlich nicht der Fall, dann bin ich überzeugt, dass du Menschen kennst, welche von einem solchen genialen Konzept profitieren können. In diesem Falle kannst du dieses E-Book gerne weiterempfehlen. Dabei kannst Du sogar noch belohnt werden.

Die kommenden Bilder sind keine Fake-Fotos. Nein es sind die Bilder „Vorher-Nachher“ von meiner Lebenspartnerin und mir.



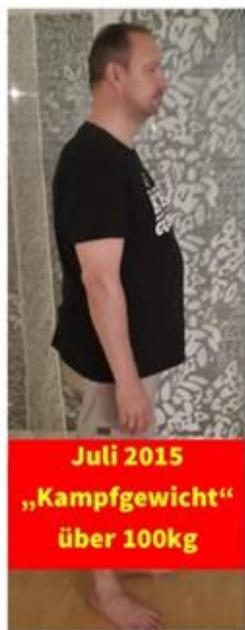
**Name:**  
Christa Müller

**Resultat nach 39 Tagen:**  
Minus 7.2kg Gewicht  
**Minus 6.5cm Tailleumfang**  
**Minus 6.5cm Hüftumfang**

**Resultat 18.12.15 = 169 Tage**  
**Seit 100 Tagen, ganz normaler Alltag**  
Minus 14.1kg Gewicht  
**Minus 11.5cm Tailleumfang**  
**Minus 12cm Hüftumfang**

**Resultat 02.07.16 = 365 Tage**  
**Oder 12 Monate seit dem Start!**  
Minus 17.8kg Gewicht

**Persönliches:**  
Mann denkt viel positiver, hat viel mehr Energie, weniger Cellulite, Joggen im Regen...,(freiwillig)  
Es ist interessant zu sehen, dass die Kilos nur so purzeln, ohne auf irgendetwas etwas zu verzichten!



**Name:**  
René Bachmann

**Resultat nach 39 Tagen:**  
Minus 8.3kg Gewicht  
**Minus 6cm Tailleumfang**  
**Minus 6cm Hüftumfang**

**Resultat 18.12.15 = 169 Tage**  
**Seit 100 Tagen, ganz normaler Alltag**  
Minus 16.9kg Gewicht  
**Minus 13cm Tailleumfang**  
**Minus 10cm Hüftumfang**

**Resultat 02.07.16 = 365 Tage**  
**Oder 12 Monate seit dem Start!**  
Minus 18kg Gewicht

**Persönliches:**  
Es ist erstaunlich, wie sich in so kurzer Zeit die Einstellung im Alltag ändern kann; Anderes Ess- und Trinkverhalten, persönliche Aktivitäten, wie Laufen, Biken, Treppen gehen, an Stelle von Lift fahren etc.

Wir sind beide so dankbar,  
dass wir diese Chance gemeinsam gepackt haben!



© by Copyright 2017, René Bachmann  
Weitergabe, Vervielfältigung oder Veröffentlichung nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Urhebers

WVK: [www.get2flow.flp.ch](http://www.get2flow.flp.ch) | WEB: [www.get2flow.ch](http://www.get2flow.ch) | EMAIL: [office@get2flow.ch](mailto:office@get2flow.ch)  
PHONE: +41 33 437 10 94 | ADRESSE: Maienstrasse 19, 3613 Steffisburg



### III. Die erprobten Schritte

#### 1 Reinigung / Entgiftung / Entschlacken / Entsäuern / Entfetten

Zum Start muss der Körper “gereinigt” werden, damit dieser wieder die Nähr- und Vitalstoffe besser aufnehmen kann.

Du fühlst dich anschließend fitter, aktiver und verlierst dabei bereits die ersten Kilos. Dies ist jedoch im Clean9 (C9), in den ersten neun Tagen völlig zweitrangig!

In Neu-Deutsch gesagt – wir machen ein “RESET”, oder bildlich dargestellt. Stecker ausziehen, 10sek. warten und wieder einstecken – und/oder Harddisk neu formatieren.

Bis zu 90% unserer Krankheiten entstehen im Darm, da dieser durch Ablagerung von diverssem “Müll” in den Darmzotten, nicht mehr richtig “funktionieren” kann!

Diese Ablagerungen sind auf verschiedene Faktoren zurückzuführen.

Nicht ausgewogene Ernährung, zu wenig Bewegung, Stress im Alltag, Umweltbelastung, Übersäuerung des Körpers.

Der Darm ist unser 2. wichtigstes Organ, nach dem Herzen. Der Darm gilt als ein eigenes Immunsystem.

Durch die Entgiftung können auch lebenslange Gewohnheiten sich verändern.

## 2 Ernährung / Nahrungsergänzung

Meine Empfehlung;

**Viel Wasser** trinken, den Flüssigkeit transportiert die Giftstoffe aus dem Körper. Wenn Tees, dann Kräutertees, ungezuckert. Keine Kohlensäurehaltigen Getränke trinken. Wie der Name schon sagt; **Kohlensäure**, damit übersäuerst du bereits wieder deinen Körper.

Auf Kaffee und Nikotin verzichte bitte in den 9Tagen komplett.

**Viel Gemüse** essen, aber wenig salzen, würze mit Kräutern und schmecke so intensiver den Eigengeschmack des Gemüses.

Das „piece de resistente“ sind die **Kohlenhydrate**. Dein Körper kann nur eine gewisse Anzahl von Kohlenhydrate verarbeiten. Was du zu viel einnimmst wird in Zucker umgewandelt und legt schöne „Depots“ in deinem Körper an. Kohlenhydrate ist etwas «Neues» von unserer Gesellschaft erfunden. Eigentlich benötigt dein Körper dies nicht. Es gab ja noch keinen Weizen in der Steinzeit... Wenn Kohlenhydrate, dann Kartoffeln & Urdinkelprodukte. Weißmehl minimieren.

## Warum wird denn eigentlich so eine Riesengeschichte um diese Kohlenhydrate gemacht?

Was passiert, wenn du Kohlenhydrate isst.

Unsere Bauchspeicheldrüse schießt Insulin ein und der Körper schreit nach noch mehr Kohlenhydraten.

Die Bauchspeicheldrüse gerät in Panik und schießt immer mehr Insulin ein. So entsteht ein Teufelskreis. Die Bauchspeicheldrüse geriet ins „Burnout“ und du kannst zum Diabetiker werden.

Viele Jugendliche leiden heute bereits an Altersdiabetis. Wenn unser der Insulinspiegel steigt, kann der Körper kein Fett verbrennen. Deshalb am Abend keine Kohlenhydrate. Bitte Früchte in Massen konsumieren, denn Fruchtzucker wandelt sich zu 90% in Fett um.

Viele **gute Eiweiße** essen.

In unseren Körpern sterben täglich 600 Mia Zellen ab. Die müssen wiederaufgebaut werden. Eiweiß ist der Baustoff für die Zellerneuerung. Deshalb ist Gutes Eiweiß sehr wichtig. Ist in den meisten Hülsenfrüchten (Bohnen, Linsen, Erbsen), in Soja, in Molke, Eier enthalten.

Aber auch Naturejoghurt ist gut und gesund. (Fruchtjoghurtbecher enthält ca. 2-4 Würfelzucker), Hüttenkäse, Blanc-Battu ist auch zu empfehlen



Bei **tierischem Eiweiß** bitte auf folgendes achten.

Helles Fleisch wie; Truten- Poulet bevorzugen

Dunkles Fleisch ja, wie; Lamm, Rind, wenn Schweinefleisch, dann Filet oder Nierstück (am wenigsten Fettanteil)

Meerfrüchte, Krustentiere und Fisch sind auch gute Eiweiß Spender.

**Nahrungsergänzung** (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe und gute Fette)

«Vitamine, Mineralstoffe und andere Vitalstoffe sind erstaunliche Erfindungen der Natur. Unser Körper benötigt diese bioaktiven Stoffe zwar nur in sehr geringen Mengen, weshalb sie auch Mikronährstoffe heißen, aber ohne sie kann er nicht arbeiten.» Zitat von Prof. Hademar Bankhofer

Warum werden diese Mikronährstoffe in Form von Nahrungsergänzung eingenommen.

Ganz einfach. All die Gemüse und Früchte, welche du heutzutage im Großmarkt einkaufst, enthalten nie mehr die Vital- und Nährstoffe, wie du noch aus Großmutter's Garten her kennst. Der Weg von der Ernte über den Transport, die Lagerung, den Verkauf und anschließend die Verarbeitung zu Hause in deiner Küche ist sehr lang, viel zu lang. Dabei verlieren die Gemüse und Früchte all die wichtigen Mikronährstoffe.

Klar wenn du heute noch einen eigenen Gemüsegarten pflegst, dann ist dies das Beste was dir passieren kann.

### 3 Bewegung

Ich will dir hier nicht zu nahe treten.

Fact ist; wir, unsere Gesellschaft bewegt sich viel zu wenig.

In der Regel höchstens 1-2km/Tag. Ziel 10'000 Schritte/Tag

Meine Empfehlung; jetzt nicht gleich ein Fitness Abo in einem Fitnesscenter abschließen, und dafür viel Geld ausgeben, und nach 2 Monaten hast du die Schnauze voll, dich an die Geräte zu klammern.

Nein, wichtig ist Bewegung in der Natur. 2-3-mal in der Woche sich für 30Minuten bewegen. Sei es mit Spazieren, Walking, Running, Velotour, Biketour, Schwimmen etc.

Beim Einkaufen, den hintersten Parkplatz auf dem großen Parkplatz nutzen, und zum Eingang des Einkaufszentrums nach vorne laufen.

Wenn immer möglich die Treppen benutzen und nicht den Lift. Dies sind einige kleine, aber hilfreiche Tipps, die dir helfen dein körperliches Wohlbefinden zu verändern.

Je mehr Bewegung wir haben, je mehr Kalorien verbrennen wir. Je mehr Kalorien wir verbrennen und so schneller können anschließend Muskeln aufgebaut werden.

Die Muskeln formen den Körper!

## 4 Alltag

Sicherlich stellst du dir bereits die Fragen wie;  
Das ist doch überhaupt nicht möglich, das Konzept in meinen Alltag zu integrieren. Ich arbeite so viel, ich habe Familie und Kinder, die eine „normale“ Verpflegung gewohnt sind. Ich bin täglich so viel unterwegs im Auto, Bahn etc. Wie soll ich das unter einen „Hut“ bringen.

Dazu kann ich dir nur sagen. Es funktioniert! Wie gesagt, es sind die 5 erprobten Schritte, ein neues dauerhaftes körperliches Wohlbefinden zu erreichen.

Die ersten 2 Tage in diesem Programm sind die wichtigsten, aber auch die „härtesten“, meistens..., (siehe Punkt a. Reinigung...)

Es ist wichtig, dass du dir Gedanken machst, wann will ich mit diesem Programm starten. Wann kann ich die ersten 2 wichtigsten Tage in meinem Alltag einbauen. Der Körper wird sich verändern, Geschmackssinne werden sich verändern. Wir entgiften über die Haut, mit dem Ausscheiden des Urins, aber auch über den Mundspeichel. Jeder Körper reagiert anders mit beispielsweise verschiedenen Symptomen & Reaktionen. Diese sind Signale des Körpers sind bei jedem Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt. Sie zeigen dir auf, wie wichtig es ist deinen Körper & Darm zu entgiften, zu entschlacken, zu reinigen. Ein detaillierter Tagesplan, (Ablauf der 9 Tage wird zum Programm mitgeliefert, und vorgängig vor dem Start mit deinem Betreuer besprochen.

## 5 Durchhaltewille

Jetzt hast du von mir sehr viele Informationen, sehr viele Ratschläge & Empfehlungen erhalten. Was fehlt jetzt noch, dass Du das Konzept erfolgreich umsetzen kannst? Ja genau, deine Einstellung dazu, dein Durchhaltewille.

Willst Du jetzt wirklich was verändern?

Bist du bereit, deine Komfortzone zu verlassen?

**Wie tickst du? Denkst Du beispielsweise so;**

-Ich habe keine Zeit

-Ich nehme Medikamente

-Ich hasse Sport

-Ich stehe das nicht durch

-Das geht sowieso nicht

-Ich will nichts ändern

Dann kann ich dir einfach nur empfehlen, bleib so – aber – jammere nicht, dass es dir nicht gut geht, dass du keine Energie hast, dass du keine Motivation hast im Alltag etc.

Dann akzeptiere deinen Entscheid und dein aktuelles körperliches Wohlbefinden.

Denkst du aber beispielsweise so;

Ich will mich Vitaler fühlen

Ich will keine Gelenkschmerzen mehr haben

Ich will bessere Körperformen haben

Ich will mehr Energie

Ich kann und will das Programm durchziehen

Ich nehme mir die Zeit dafür

Ich kann wieder viel besser Treppen steigen

Ich passe wieder in meine alten Hosen

Ich genieße all die Komplimente

Ich bin und fühle mich gesünder

Dann hast du die richtige Einstellung für ein neues, dauerhaftes körperliches Wohlbefinden.

Dazu gratuliere ich dir ganz herzlich

Zum Schluss kann ich Dich einfach nur ermuntern das Programm kennen zu lernen und durchzuziehen.

Meine Lebenspartnerin und ich haben dies Ende Juni 2015 kennengelernt, und sind so dankbar, dass wir diesen Schritt für ein neues, dauerhaftes körperliches Wohlbefinden gemacht haben.

Viele Menschen konnten wir bereits mit unserer Geschichte begeistern. Diese Menschen haben auch erfolgreiche neue Geschichten schreiben können.

Viele Menschen beobachten uns seither und warten immer noch auf den Jojo-Effekt bei uns. Wir genießen den Alltag, wir verzichten auf nichts im Leben. Sprich, wir genießen auch einen Schluck guten Wein, ein Käsefondue in der Skihütte, ein gutes Frühstücksbuffet im Hotel. All das kannst du genießen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Denn du weißt, wie dein Körper tickt, wie er funktioniert. Du lernst deinen Körper ganz anders kennen als du es bis heute tust.