

Kohlsuppenkur nach Aldo Berti ©

Leckerer, gesunder Abnehmer ohne zu hungern !

Zutaten :

1-3 große milde rote Zwiebeln.
1 großen Weißkohl
9 frische Tomaten
1 grüne Paprika
1 gelbe Paprika
1 rote Paprika
1 Bund Staudensellerie
2 biologische Gemüsebrühwürfel 1 Chilischote
1 Bund frische Petersilie **Achtung** : Bitte auf frische, ungespritzte Ware achten ! Am besten Bio-Qualität !

Zubereitung : Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, die Chilischote als Ganzes mit dem Gemüse in einen Topf geben, mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Dann das Ganze gut mit Wasser bedecken und 12 Minuten kochen. Zum Essen, bei niedriger Hitze garen.

Für die „Softversion“, die Chilischote vor dem Verzehr aus der Suppe nehmen. Lieben Sie es „Hot“, dann essen Sie die Schote mit! Immer wenn Sie Hunger verspüren können Sie von der Suppe essen und zwar so viel Sie wollen!

Je mehr Suppe Sie essen, desto mehr Fett verbrennen Sie!

Achtung: Bitte keine Microwelle benutzen ! **Anwendung** :

1.Tag:

Heute essen Sie neben der Suppe Obst Ihrer Wahl. Sie sollten jedoch keine Melonen und keine Bananen essen. Trinken Sie Grün-, Rooibos-, Salbei- oder Früchtetee sowie Quellwasser ohne Kohlensäure. Dies gilt auch für die weiteren Tage.

2.Tag:

Außer der Suppe gibt es heute frisches rohes Gemüse nach Geschmack, jedoch keine Erbsen, rote Bohnen und Mais.

Zum Abendessen eine gebackene Kartoffel mit nativem Olivenöl. **Achtung** : Heute kein Obst !

3.Tag:

Suppe, Obst und Gemüse so viel Sie wollen. Sonst aber auch nichts !

Wenn Sie bis jetzt folgsam waren und sich morgen früh auf die Waage stellen, sind Sie wahrscheinlich schon 1-2 Kilo leichter!!!

4.Tag:

Heute essen Sie dreimal täglich 1 Banane mit Naturjoghurt, anschließend Suppe so viel Sie mögen. Trinken Sie besonders viel stilles Quellwasser.

5.Tag:

Tomaten- und Fisch- oder Fleischtag. Siedürfen heute 500g Fisch oder Fleisch und 6 frische Tomaten essen.

Achtung : Kein Schweinefleisch ! Daneben natürlich Suppe so viel Sie mögen. Trinken Sie viel Quellwasser, um alle Säuren aus dem Körper zu bringen.

6.Tag :

Heute gibt es neben der Suppe, von der Sie wie immer reichlich essen dürfen, grünes Gemüse und Fisch oder Fleisch so viel Sie wollen .

Achtung : Kein Schweinefleisch!

7.Tag:

Suppe, Vollkorn-Reis, rohes Gemüse und Obstsäfte, wenn möglich frisch gepresst, vollenden den Zyklus.

Wenn Sie bis jetzt immer noch genau den Plan befolgt haben und sich morgen früh auf die Waage stellen, dann sind Sie wahrscheinlich 3-5 Kilo leichter als vor einer Woche!!!

Sie können diese Kur weiterführen so lange Sie wollen. Sie können auch eine Pause einlegen und die Kur von Zeit zu Zeit wiederholen. Sollten Sie in der ersten Woche mehr als 5 Kilo abgenommen haben, dann

machen Sie bitte erst mal eine Woche Pause. Anders als bei anderen Fastenkuren werden Sie spüren, dass Sie abnehmen und dennoch mehr Energie haben und der Körper sich nach und nach von allen Schlacken und Übersäuerungen befreit. Sie können diese Fastenkur jederzeit machen, da Sie voll einsatz und leistungsfähig bleibe !

Trinken Sie bitte in der Zeit der Kur keinen Alkohol und nehmen Sie keinen Zucker zu sich. Auch wenn Sie Medikamente nehmen, können Sie in der Regel diese Kur bedenkenlos durchführen. Fragen Sie aber in diesem Fall bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker. Wenn Sie wieder normal zu essen beginnen, fangen Sie mit kleinen Portionen an.

Sie sind durch die Kur sensibler geworden für das, was Ihnen gut tut. Wenn Sie jetzt spüren, dass Sie das eine oder andere nicht mehr so gut vertragen, so ist das ein Zeichen Ihres Körpers, dieses Nahrungsmittel weg zu lassen. Dies geschieht häufig bei denaturierten - und künstlichen Nahrungsmitteln.

Copyright für die „Kohlsuppenkur nach Aldo Berti“, by Aldo Berti.

Kontakt:

Sekretariat Aldo Berti
Albert-Schweitzer-Str. 11
23879 Mölln

Tel.:(+49) 040 - 21 00 93 80
E-Mail: sekretariat@aldo-berti.de