

Wortbook

Foto: M.Bröhl-Croci



MONIKA BRÖHL-CROCI

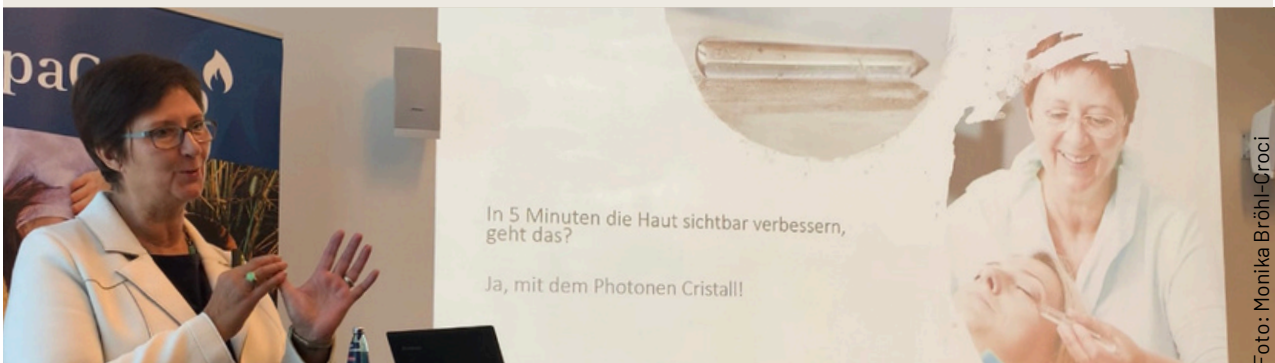
LEBER POWER

TOLL, DASS DU HIER BIST!

Wow, du hast dich entschieden, dir etwas richtig Gutes zu tun! Mit diesem Workbook und auch dem Online-Kurs bekommst du alles, was du brauchst: Unterstützung, Tipps zur Umsetzung, tägliche Routinen, Motivation und die Kontrolle über deinen Fortschritt. Lass uns gemeinsam loslegen und dein Ziel erreichen!

Wenn du Fragen hast, zögere nicht, mich zu kontaktieren – ich freue mich darauf, dich auf dieser spannenden Reise zu begleiten. Let's go!

Monika



Hast du Fragen?

Melde dich jederzeit gerne bei mir!

INFO@CASAVITALE.DE



HALLO, ICH BIN MONIKA!

Dein Coach für
ein langes, gesundes Leben!

*Du bist nie zu alt, um wieder
10 Jahre jünger zu werden!*

Ich bin Monika Bröhl-Croci. Ich bin Ernährungsberaterin mit Schwerpunkt Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), psychologische Beraterin, Coach und Kosmetikerin.

Mit über 25 Jahren Erfahrung als Coach, Trainerin und Autorin im Bereich Kosmetik, Wellness und Gesundheit habe ich meine Leidenschaft darin gefunden, Menschen zu mehr Lebensqualität zu verhelfen. Zudem arbeite ich auch für internationale Kosmetikfirmen.

Ich liebe es, in kurzer Zeit sichtbare Verbesserungen für meine Kund*innen zu erreichen.

Gemeinsam können wir deine Gesundheitsziele erreichen und dein Wohlbefinden steigern. Lass uns diesen Weg zusammengehen!

Monika

VORBEREITUNG

Dein Start in ein neues Leben!

Bereit für die Veränderung? So geht's:

Einkaufen: Hol dir die nötigen Produkte, um loszulegen!

Mach Platz für gesunde Lebensmittel in deinem Kühlschrank!

Freuen: Freu dich auf deine Reise zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

Was du bekommst:

Lebensmittel-Einkaufsliste: Alles, was du für deine neue Ernährung brauchst.

Messplan Bauchumfang: Verfolge deine Fortschritte und sieh, wie dein Bauchumfang schmilzt.

Wasser ist wichtig!

Let's go!



Foto: Margoum/Getty Images

Kapitel
Leber Power

GIFTMÜLL ODER LIEBLINGSFUTTER

Diese Aufstellung verschafft dir einen klaren Überblick darüber, welche Dinge du in den kommenden Wochen vermeiden oder stark reduzieren solltest.

Zucker

Zu viel ist einfach zu viel! Dann wird das Fett nicht mehr in die Fettzellen eingelagert, sondern in der Leber und im Bauch.

Alkohol

Sorgt für eine Verfettung der Leber, genau wie ein Zuviel an Kohlenhydraten! Außerdem stoppt Alkohol die Fettverbrennung!

Nikotin

Die Zusatzstoffe im Tabak müssen von der Leber abgebaut werden.

Chem. Medikamente

künstliche Farb- und Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker

Fette & Transfette

Kunstfette, Margarine, Frittiertes, zu viel fetthaltige Lebensmittel

Bitterstoffe

Grünes Blattgemüse, Chicorée, Artischocken, Aubergine, Gurke, Fenchel, Löwenzahn, Rucola, Radicchio

Eiweiß

Mageres Fleisch, Fisch, Eier und pflanzliche Eiweißlieferanten wie z. B. Erbsen, Linsen, Soja, Mandeln, Erdnüsse etc.

Schau dir mein Geschenk für dich an!

Hafer ...

Haferflocken und Haferkleie sind ein Lieblingsfutter deiner Leber! Schau dir die Rezepte an – lecker!

Ballaststoffe

Unlösliche Ballaststoffe aus Gemüse und Obst reinigen wie ein grober Besen und bringen den „Müll“ raus. Lösliche Ballaststoffe unterstützen den Darm.

gute Öle

kaltgepresste Öle: Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl, Weizenkeimöl
In Maßen: Butter

VS

WAS DEINER LEBER SCHMECKT

Hier findest du eine Auswahl von Lebensmitteln die das Fett schmelzen lassen können

Samen, Getreide etc.

- Chia
- Hafer, Haferkleie
- Quinoa
- Roggen, Dinkel Vollkorn
- Wähle immer Bio Qualität und Vollkorn!

Obst etc.

- Heidelbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren, Acai
- Pfirsiche, Nektarinen, Aprikosen, Pflaumen, Sauerkirschen, Apfel,
- Zitrone, Limette, Grapefruit, Orange Mandarine
- Grüner Tee, Mariendistel, Brennnessel, Kurkuma
- Minze

Gemüse, Salat

- Spinat, Rucola, Radicchio, Gurke, Avocado, Tomate, Spargel
- Grünkohl, Spitzkohl, Wirsing, Broccoli, Blumenkohl, Rosenkohl, Weißkohl
- Aubergine, Zucchini, Fenchel, Chicorée, Linsen, Erbsen, Bohnen
- Knoblauch, Zwiebel, Ingwer, Champignons, Pfifferlinge etc.
- Petersilie, Brunnenkresse, Ingwer, Sprossen, Schnittlauch, Koriander etc.

Öle, Nüsse etc.

- Olivenöl, Walnussöl, Mandelöl, Leinöl - alles kaltgepresst!
- Walnüsse, Mandeln, Cashews, Haselnüsse, Pistazien - wenig!
- Salz, Pfeffer, Curry, Chili, Thymian, Rosmarin, Salbei, Estragon etc.
- Vanille, Tonka
- Gute Gewürze haben immer eine aktivierende Wirkung auf den Stoffwechsel



LIEBST DU ABKÜRZUNGEN?

Dann habe ich etwas Spannendes aus der Neurowissenschaft für dich!
Dein Gehirn steuert alle Lebensvorgänge unbewusst. Stell dir vor, du müsstest jeden Atemzug und jeden Schritt bewusst machen – das wäre überwältigend, oder? Zum Glück übernimmt unser Gehirn das meiste automatisch und perfekt. Manchmal schleichen sich kleine Fehler ein. Diese kannst du jetzt ganz einfach mit einem Neuro-Code-Patch zurücksetzen. Diese Patches sind wissenschaftlich belegt und funktionieren hervorragend.

Super Patch Ignite: Verbrenne bis zu 25 % mehr Kalorien und Fett, indem dein Gehirn den Stoffwechsel hochfährt.
Super Patch Defend: Aktiviere dein Immunsystem – ideal für Menschen mit Allergien.
Super Patch Peace: Hilft bei Stress und fördert Ruhe und Klarheit, wodurch weniger Cortisol ausgeschüttet wird und die Fettverbrennung unterstützt.
Mehr Infos und Bestellungen unter casavitale.superpatch.com. Wie die wirkstofffreie Technik funktioniert, erkläre ich auch im Online-Kurs „Leber Power“.

I. WOCHENÜBERSICHT - LOS GEHT'S!

Mach dich bereit für deine transformative Reise! Hier ist, was dich erwartet:

1. Wochenübersicht Einnahmeempfehlung: Alles klar und strukturiert für deine Woche.
2. Tagesplaner: Plane deinen Tag und bleib auf Kurs.
3. Habit-Tracker: Verfolge deine neuen gesunden Gewohnheiten.
4. Notizen: Platz für deine Gedanken und Beobachtungen.
5. Rezepte: Leckere und gesunde Gerichte, die deine Leber lieben wird.
6. Messen nicht vergessen: Überwache deine Fortschritte, insbesondere deinen Bauchumfang.
7. Mindset: Stärke deinen Geist für nachhaltigen Erfolg.
8. TCM-Wissen: Leberwickel und guter Schlaf - einfach ausprobieren!

Bereit? Let's go!



Photo:bit245| Getty Images

Kapitel 2
Leber Power

KÖSTLICHES BROT SELBER BACKEN

Da du während der Leberkur Brot und Gebäck aus Weißmehl vermeiden solltest, habe ich eine köstliche Alternative für dich. Dieses einfache und leckere Brot liebe ich besonders.

Das Beste daran? Du kannst es nach Lust und Laune variieren – mit Walnüssen, Haselnüssen, Brotgewürz, Kräutern, Kernen, Zwiebeln ... deine Wohnung wird herrlich duften, und wenn du dein selbstgebackenes Brot probierst, wirst du es lieben. Hmmm, einfach himmlisch!



Zutaten

- 300g feine und grobe Haferkleie nach Belieben mischen
- 500g Magerquark
- 6 Eier
- 1 TL Salz
- 1 PK Backpulver
- 1 EL Brotgewürz
- + Lieblingszutat

Zubereitung

- Alles zusammen mixen, auf dem Backpapier einen Laib formen und auf ein Backblech legen oder in eine Backform/Kastenform geben.
- Bei 200°C im vorgeheizten Backofen ca. 50-60 Min. backen.



Haferkleie und NICHT Haferflocken! Mehr Info in Kapitel 5

3. WOCHEN - GESCHAFFT!

Mach dich bereit für deine transformative Reise! Hier ist, was dich erwartet:

1. Wochenübersicht Einnahmeempfehlung: Alles klar und strukturiert für deine Woche.
2. Tagesplaner: Plane deinen Tag und bleib auf Kurs.
3. Habit-Tracker: Verfolge deine neuen gesunden Gewohnheiten.
4. Notizen: Platz für deine Gedanken und Beobachtungen.
5. Rezepte: Leckere und gesunde Gerichte, die deine Leber lieben wird.
6. Messen nicht vergessen: Überwache deine Fortschritte, insbesondere deinen Bauchumfang.
7. Mindset: Stärke deinen Geist für nachhaltigen Erfolg.
8. TCM-Wissen: Wann hat die Leber Zeit für dich?

Bereit? Let's go!



Photo:Pixelfit | Getty Images

Kapitel 4
Leber Power

GESCHAFFT! DU BIST SPITZE!!!

Genieße das Gefühl, dass du es durchgezogen hast. **Wow!**

Wie fühlst du dich jetzt? Bereit für den nächsten Schritt?

Bonus: Mehr Rezepte & mehr interessante Fakten

Du willst noch abnehmen? Dann empfehle ich dir, mit dem Stoffwechsel-Programm weiterzumachen.

Jetzt ist der **perfekte Zeitpunkt**, um die neu gewonnene Energie zu nutzen und deine Ziele weiter zu verfolgen.

Du kannst alles erreichen, was du willst. Nutze die Energie und mach weiter!



Photo:Elnur | Canva Pro

Kapitel 5
Leber Power

Wichtiger Hinweis

Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich zur Information. Die Ratschläge und Informationen wurden von der Autorin nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und geprüft. Sie bieten keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat.

Jeder Leser bzw. jede Leserin ist für sein bzw. ihr Handeln selbst verantwortlich. Alle Angaben erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin.

Eine Haftung der Autorin für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.