

go
OPTIMIZE

Optimize Liver



DAUER: 16 Tage

- 800 - 1000 Kalorien/Tag, nur ca. 60 g Kohlenhydrate
- Muskelmasse wird geschont im Vergleich zu totalem Fasten

BEDARF: 4 Beutel go-Optimize-Drink

- gesamt 56 Portionen, täglich 3,5 Portionen

KOSTEN:

4 x go-Optimize-Drink	€ 155,-
1 x Leberfasten-Broschüre	€ 6,90
1 x go-Optimize-Shaker (optional)	€ 9,90

Preis ohne Shaker: € 161,90

Preis mit Shaker: € 171,80

KONTRAINDIKATIONEN:

- Onkologische Patienten in Therapie
- Personen mit schweren psychischen Störungen, Depressionen, Neurosen, Epilepsie
- Personen mit Essstörungen (Bulimia nervosa, Anorexia nervosa, Binge Eating Disorder)
- Personen mit akuten Infektionen
- Patienten mit Gallensteinen, die nicht entfernt sind. (Ärztliche Begleitung empfehlenswert.)
- Personen mit schweren Nierenleiden (Fortgeschrittene Niereninsuffizienz, Nebenniereninsuffizienz)
- Personen mit schweren Leberfunktionsstörungen, schwersten Formen von Herzinsuffizienz, instabilem Koronarsyndrom
- Personen unter Antikoagulationstherapie (ausgenommen davon sind: Antikoagulantien Pradaxa, Xarelto, Eliquis)
- Kinder unter 14 Jahren
- Schwangere, Stillende
- Personen in der Rekonvaleszenz

Checkliste



Optimize
Liver

ANWENDUNG: 1 / 1,5 / 1

- Alle 3 Hauptmahlzeiten mit dem go-Optimize-Drink
- Drei-Mahlzeiten-Prinzip - KEINE ZWISCHENMAHLZEITEN!
(Insulinspiegel niedrig halten)
- Zwischen den Mahlzeiten 4 - 6 Stunden PAUSE und viel trinken!
- 200 „Gemüsekalorien“ pro Tag - mittags und/oder abends
- 1 TL hochwertiges Öl pro Tag

Morgens



4-6
Std.

1 Portion
go-Optimize-
Drink:

300 ml fettarmes
Milchprodukt



2 gehäufte ML
go-Optimize-Drink

Mittags



4-6
Std.

1,5 Portionen
go-Optimize-
Drink:

450 ml fettarmes
Milchprodukt



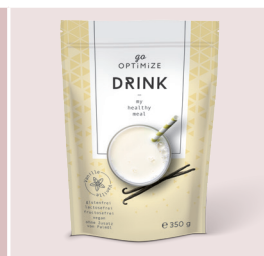
3 gehäufte ML
go-Optimize-Drink



Mit Salat, Rohkost,
Gemüsesuppe
oder gedünstem
Gemüse und
1 TL Pflanzenöl



Abends



1 Portion
go-Optimize-
Drink:

300 ml fettarmes
Milchprodukt



2 gehäufte ML
go-Optimize-Drink



Mit Salat, Rohkost,
Gemüsesuppe
oder gedünstem
Gemüse und
1 TL Pflanzenöl



Viel trinken!



2-3 Liter/Tag!
Zu jeder Mahlzeit
viel trinken!

Ungesüßter Tee,
Kräutertee, grüner
Tee, Schwarztee,
Kaffee (Süßstoff
erlaubt), Mineral-
wasser, **Wasser**

Kein Alkohol!

ERGEBNIS:

- deutlicher Rückgang der Leber-Triglyceridwerte
- Abnahme der Insulinresistenz
- verbesserte Glucosetoleranz
- verringertes Atherosklerose-Risiko
- Gewichtsabnahme
- Senkung des Blutdrucks