

Kurzanleitung

Bevor Sie Ihre Reise nach Ketopia beginnen, stellen Sie bitte sicher, dass Sie mit den Einschränkungen eines ketonischen Lebensstils vertraut sind. Überlegen Sie, ob Sie sich eine App herunterladen wollen, um Ihren Fortschritt zu verfolgen, oder ob Sie sich ein Buch kaufen wollen. Wenn Sie Fragen haben, lesen Sie bitte das Blatt mit den häufig gestellten Fragen zu Ketopia oder sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Wenn Sie bereit sind, Ihr Leben zu verändern, befolgen Sie diese einfachen Schritte zum Erfolg mit Ketopia:

- 1● Kaufen Sie Ihre KetonX-Brücke.
- 2● Folgen Sie ForeverGreen.Global auf Facebook und treten Sie der Gruppe „ForeverGreen Ketopians“ bei, um Unterstützung, Tipps und mehr zu erhalten.
- 3● Füllen Sie die Vorher-Nachher-Checkliste von Ketopia aus.
- 4● Verpflichten Sie sich zu einer ketogenen Diät – nehmen Sie sich 70 % Fett, 20 % Protein und 10 % Kohlenhydrate als Ziel. Verfolgen Sie Ihre Makros, um maximalen Erfolg zu erzielen.
- 5● Erstellen Sie sich eine ketogene Einkaufsliste und einen Mahlzeitenplan mit dem Rezeptführer von Ketopia oder finden Sie Ihre eigenen Quellen online, in der Praxis Ihres Arztes oder in Ihrem Lebensmittelgeschäft vor Ort.
- 6● Tage 1-4 – empfohlene Routine:

Morgens: Trinken Sie KetonX in kleinen Schlückchen über 30-90 Minuten verteilt statt Ihres Frühstücks.

Zwischen Morgen und Mittag: Essen Sie einen Snack. Trinken Sie Wasser (geben Sie eventuell von den keto-freundlichen Ergänzungsmitteln von ForeverGreen hinzu).

Mittagessen: Essen Sie eine Mahlzeit mit viel Fett und wenig Kohlenhydraten.

Nachmittags: Essen Sie einen Snack. Trinken Sie Wasser.

Abends: Essen Sie Ihre letzte Mahlzeit vor 20:00 Uhr. Halten Sie Rückschau über Ihren Tag und planen Sie für morgen.

7 Tag 5 – Sie sind komplett in der Ernährungs-Ketose. Essen Sie weiterhin eine ketonische Diät, trinken Sie viel Wasser und machen Sie regelmäßig Übungen. Nehmen Sie KetonX für zusätzliche Energie zu jedem beliebigen Zeitpunkt.

Falls Sie zufällig aus der Ketose heraus rutschen, essen Sie einfach weiterhin eine ketonische Diät und trinken Sie KetonX. Um Ihre Ernährung in Ketose zu optimieren, ergänzen Sie Ihre Keto-Diät mit keto-freundlichen Produkten von ForeverGreen, FrequenSea PRO[®], Prodigy-5[™], Pulse-8[™] und Fixx[®].

Denken Sie immer daran, Lebensmittel mit hohem Kohlenhydratgehalt wie Zucker, Reis, Kartoffeln, Obst, Brot, Teigwaren und sonstiges Getreide zu vermeiden.

Für maximalen Gewichtsverlust kombinieren Sie eine reduzierte Kalorienaufnahme mit dem korrekten Keto-Verhältnis von 70 % Fett, 20 % Protein und 10 % Kohlenhydraten.