

**Sie brauchen komplexe Kohlenhydrate, natürliche Zucker, Eiweiß, Fette und sogar Salz**, um die normalen biochemischen Vorgänge in Ihrem Körper aufrechtzuerhalten. Manchmal benötigen Sie diese Elemente sogar in sehr hohen, therapeutischen Mengen – vor allem, wenn Sie sie Ihrem Körper vorher zu lange entzogen haben. Wenn Sie diese Brennstoffe in Ihren Speisezetteln integrieren (aber nicht alle gleichzeitig, sondern **in strategischem Wechsel**), können Sie Ihren ausgelaugten Körper und Ihren ausgebrannten Stoffwechsel wieder aufbauen, sich regenerieren lassen und mit neuem Leben und neuer Energie erfüllen.

**Jede Diätphase dauert nur zwei bis drei Tage**, also erschöpfen Sie dabei keines Ihrer Körper- oder Organsysteme. Denn wenn Sie eine dieser Phasen zu lange ausdehnen würden, wäre das genauso, wie wenn jemand von Ihnen verlangen würde, Ihr ganzes Haus zu putzen, obwohl Sie in der Nacht davor kein Auge zugetan haben: Dann wären Sie völlig am Ende und würden Ihre Sache wahrscheinlich nicht besonders gut machen. Also werden wir Ihr Haus (Ihren Körper) mithilfe dieser Diät Schritt für Schritt und Zimmer für Zimmer reinigen – so lange, bis alles wieder blitzsauber ist.

**Die drei Diätphasen werden sich in den nächsten vier Wochen immer wieder abwechseln.** Jede Phase zielt darauf ab, unterschiedliche Körpersysteme anzuregen beziehungsweise wieder zur Ruhe kommen zu lassen, und jede Phase wird während des natürlichen 28-Tage-Zyklus

Ihres Körpers in jeder Woche einmal an die Reihe kommen. Durch diese Einteilung bekommt Ihr Körper genau die Zuwendung und Unterstützung, die er braucht, und wird genauso gefordert, wie er es braucht – und zwar phasenweise, also immer nur ein paar Tage lang.

Immer wenn Sie mit der nächsten Phase beginnen, dürfen sich die Systeme und Organe, die Sie in der vorigen Phase aktiviert hatten, wieder ausruhen, entspannen und regenerieren.

**Ein gesunder Stoffwechsel sollte drei verschiedene Aufgaben erfüllen:**

- 1. Ihre Nahrung in Energie umwandeln**
- 2. Speicherfett freisetzen**
- 3. freigesetztes Speicherfett in Energie umwandeln**

Jede der drei Phasen der Fast-Metabolism-Diät erfüllt diese Aufgaben, wenn Sie sie in der richtigen Reihenfolge durchführen.

Aber bevor Ihr Körper Essen in Energie umwandeln kann, müssen Sie erst einmal Ihre Nebennieren beruhigen. Und genau darum geht es in der ersten Diätphase: Bauen Sie Stress ab!

## **PHASE 1**

Wenn Sie Kohlenhydrate mögen, bekommen Sie in dieser Diätphase all die leckeren Sachen, die Ihnen so gut schmecken: Obst und Pasta, Reis und Kracker, Toast und Brezeln. Diese kohlenhydratreichen, fettarmen Lebensmittel mit geringem