

# Konzept **Body** **Booster**



DEIN Weg zu einem  
gesünderen, vitaleren  
Leben mit dem  
Body Booster

*Was ist der Body Booster und  
wie funktioniert der Body Booster?*

# Was Euch **erwartet**

---

Über mich

---

Programm – Phase 1: Ladetage

---

Programm – Phase 2: Enthaltungstage

---

Phase 3: Stabilisierungsphase

---

Impressum

---

weitere Infos nach Buchung:

---

Einnahmeplan Phase 1 & 2

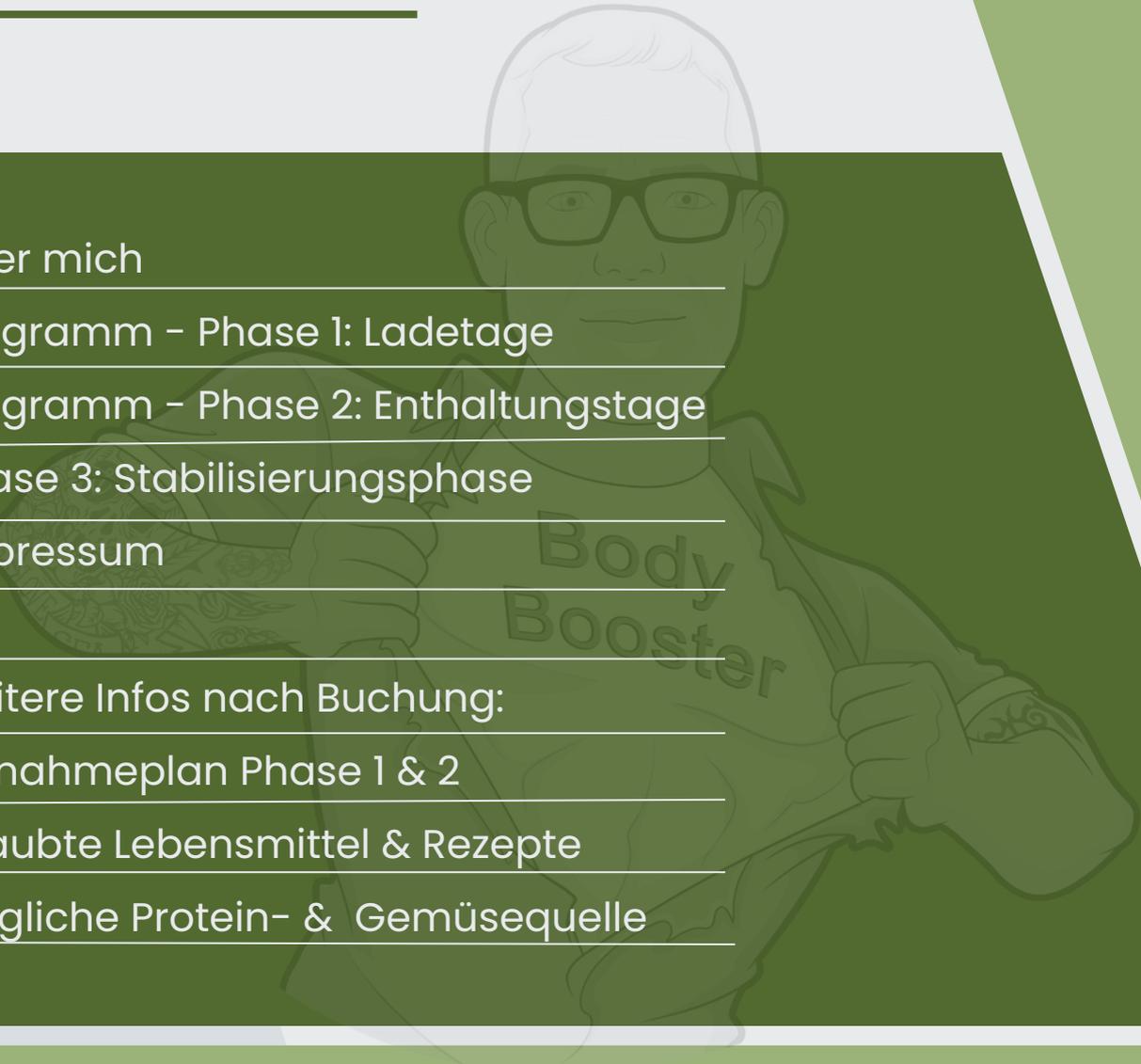
---

Erlaubte Lebensmittel & Rezepte

---

Mögliche Protein- & Gemüsequelle

---



# Über mich

---

Mein Name ist Uilke Eppinga und ich beschäftige mich seit meinem 24. Lebensjahr intensiv mit dem menschlichen Körper und seiner Funktionsweise. Es hat mich stets fasziniert, wie der Körper auf Umweltfaktoren reagiert und mit Herausforderungen umgeht. In den letzten Jahren habe ich meine Kenntnisse weiter vertieft und 2005 das 21-Tage-Stoffwechselprogramm selber ausprobiert und war von den Ergebnissen begeistert. Seit 2019 habe ich dieses mit sehr guten Produkten optimiert und daraus den Body Booster entwickelt.



**Uilke Eppinga**

Mit herzlichen Grüßen,  
Uilke Eppinga  
Personaltrainer für  
Ernährung & Lifestyle



# Das Programm

Dieses Programm wurde entwickelt, um Dir zu helfen, ein gesünderes und ausgewogeneres Leben zu führen. Mein Ziel ist es, Dich auf Deinem Weg zu mehr Wohlbefinden zu unterstützen, indem ich Dir praktische Werkzeuge und wertvolle Informationen an die Hand gebe. Lass uns gemeinsam an Deiner Vitalität arbeiten!

# **Der Body Booster**

---

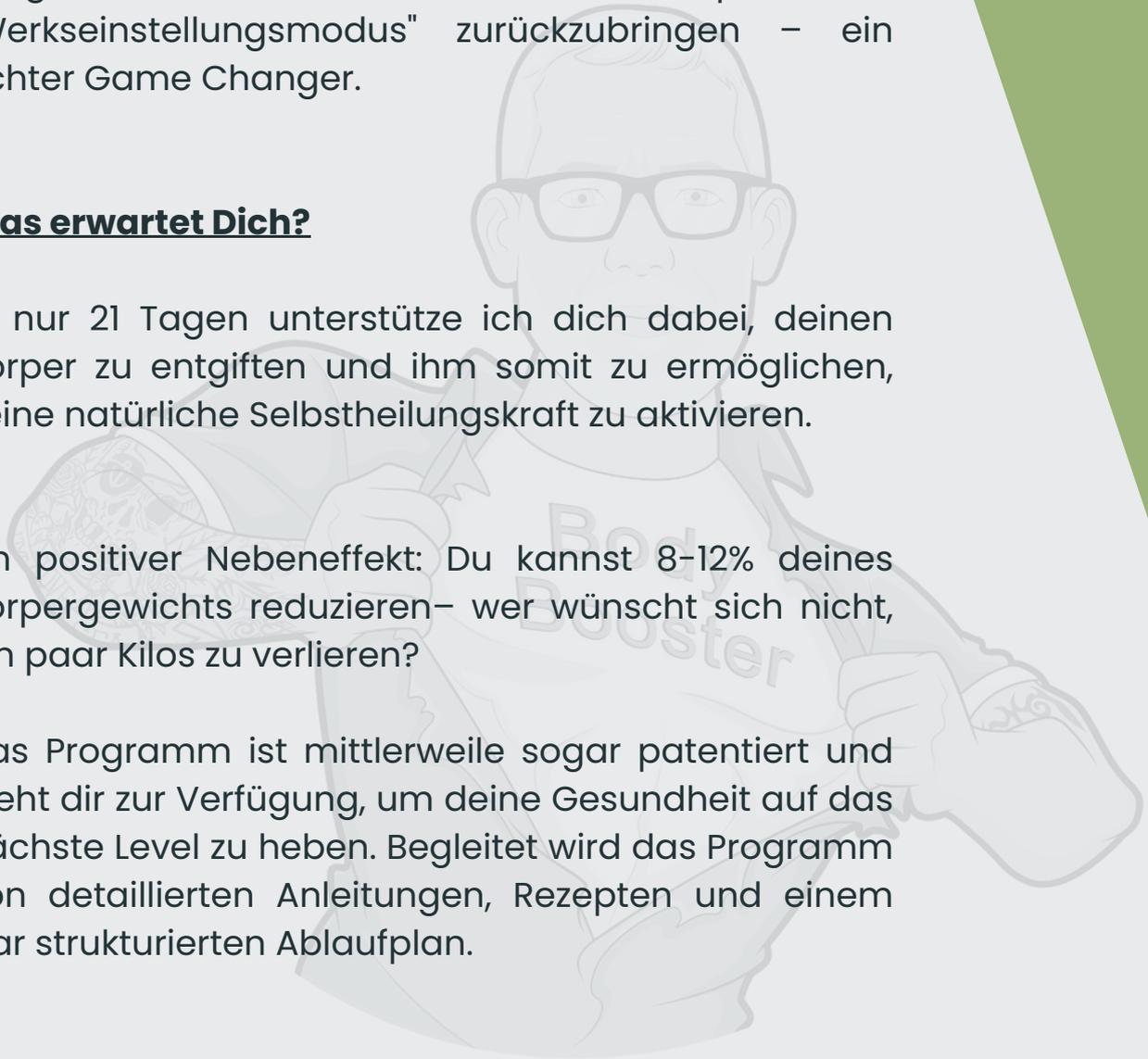
Das Body Booster Programm haben mittlerweile Tausende Menschen genutzt, um ihr Wohlbefinden zu steigern, Gewicht zu verlieren und ihren Körper in den "Werkseinstellungsmodus" zurückzubringen – ein echter Game Changer.

## **Was erwartet Dich?**

In nur 21 Tagen unterstütze ich dich dabei, deinen Körper zu entgiften und ihm somit zu ermöglichen, seine natürliche Selbstheilungskraft zu aktivieren.

Ein positiver Nebeneffekt: Du kannst 8-12% deines Körpergewichts reduzieren – wer wünscht sich nicht, ein paar Kilos zu verlieren?

Das Programm ist mittlerweile sogar patentiert und steht dir zur Verfügung, um deine Gesundheit auf das nächste Level zu heben. Begleitet wird das Programm von detaillierten Anleitungen, Rezepten und einem klar strukturierten Ablaufplan.



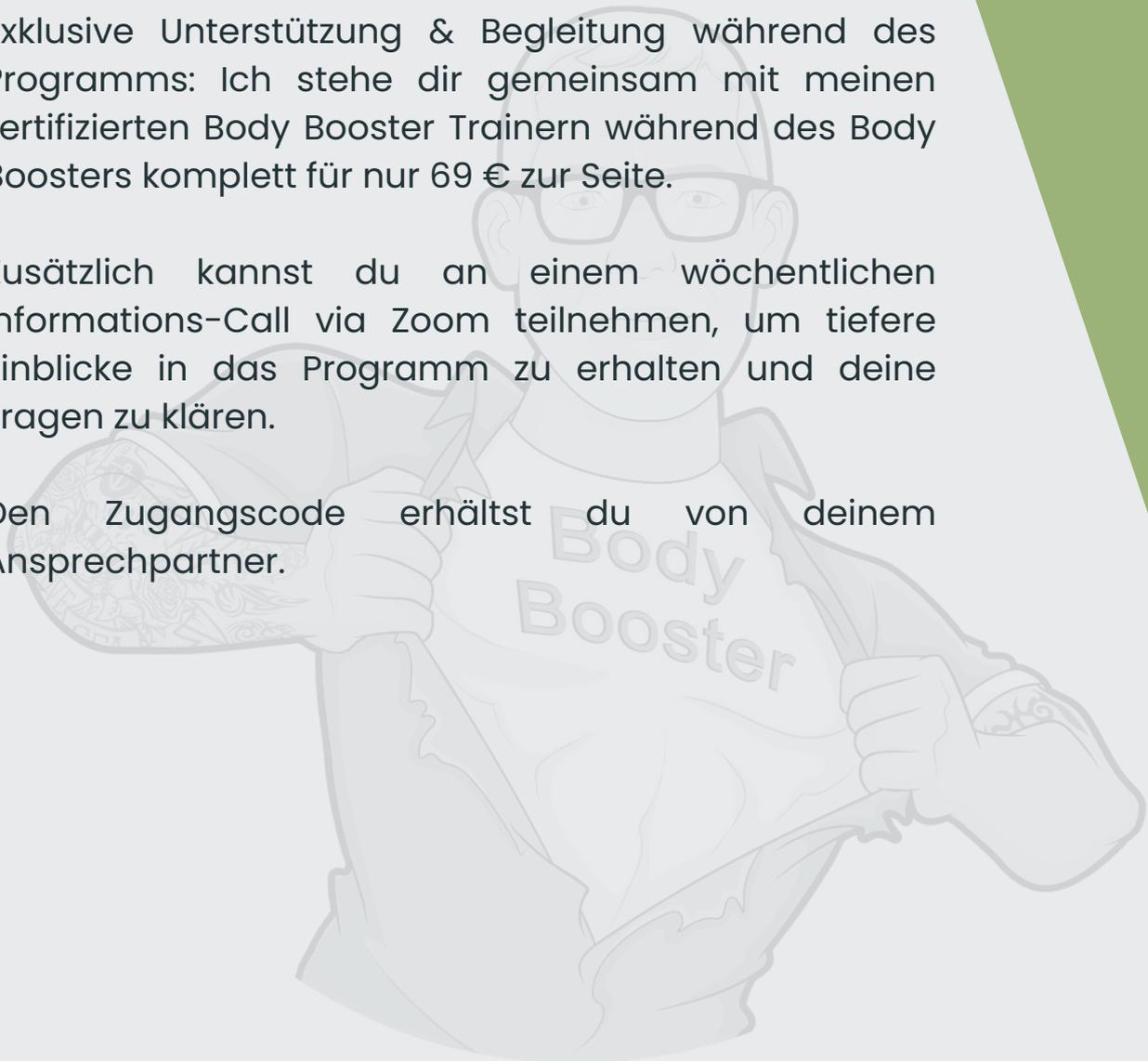
# ***Der Body Booster***

---

Exklusive Unterstützung & Begleitung während des Programms: Ich stehe dir gemeinsam mit meinen zertifizierten Body Booster Trainern während des Body Boosters komplett für nur 69 € zur Seite.

Zusätzlich kannst du an einem wöchentlichen Informations-Call via Zoom teilnehmen, um tiefere Einblicke in das Programm zu erhalten und deine Fragen zu klären.

Den Zugangscode erhältst du von deinem Ansprechpartner.



# ***Der Body Booster***

---

Warum der Body Booster? Das Programm setzt auf den Zustand der Ketose, bei dem überschüssiges Fett effektiv verbrannt wird. Dabei bleibt die Muskulatur geschützt und der Körper nutzt krankhaftes Fett zur Energiegewinnung. Mit den richtigen Mineralstoffen wird der Entgiftungsprozess unterstützt und dein Körper kommt in seine natürliche Balance zurück.

Für Veganer ist das Programm derzeit leider nicht optimal geeignet, da die alternativen Proteinquellen zu viel Fett enthalten und somit die Muskelmasse nicht vollständig geschützt werden kann. Dennoch bietet der Body Booster auch für Veganer spannende Ansätze, die wir gerne in unseren Informations-Calls weiter vertiefen – außerdem haben wir mit Hochdruck an einer optimalen Lösung auch für Veganer gearbeitet.

Ich lade dich herzlich ein, die nächsten Schritte zu einem gesünderen Leben zu machen und freue mich, dich auf deinem Weg mit dem Body Booster begleiten zu dürfen.

# **Der Body Booster**

---

21 Tage, der Start in ein neues, gesundes Leben  
Was ist die wichtigste Währung, die wir besitzen?  
Unsere Gesundheit!

Ich werde dich in den nächsten 21 Tagen dabei unterstützen deine Gesundheit wieder an 1. Stelle zu setzen. Wie machen wir das? Wir entgiften deinen Körper mit der 21 Tage Stoffwechselkur.

## **Was passiert dabei?**

Wir bringen deinen Körper in seine ursprüngliche „Werkseinstellung“ zurück. Durch einen gezielten Tagesplan, zur Einnahme bestimmter Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel bringen wir den Körper in den Stoffwechsel von Glukose als Energiequelle zu Fett als Energiequelle. In dieser Zeit beginnt die Leber, unser wichtigstes Entgiftungsorgan, sich zu reinigen. Gleichzeitig wird „altes“ Fett verbrannt. Du wirst also auch Gewicht verlieren. Aber vor allem wirst du dich besser fühlen. Du wirst mehr Energie haben, eine schönere Haut bekommen und deine Gesundheit wird sich verbessern.

Let's Go!

# Der Body Booster

---

Dieses Workbook mit einer genauen Anleitung, Tagesablaufplan, Einkaufsliste und verschiedenen Rezepten unterstützt Dich dabei

Ich betreue Dich während der kompletten 21 Tage gerne als dein Personal Trainer. In der Zeit gibt es regelmäßig Info-Calls, wo wir uns austauschen, Fragen beantworten und Herausforderungen lösen.

Der Link zum Info-Call, der für die 21 Tage gültig bleibt, wird innerhalb 24 Stunden nach dem Kauf versendet.

Ich freue mich auf Dich!



# Phase 1

# Ladetage

## ***Dauer: 2 Tage***

Hinweis: Die ersten Tage der Enthaltungstage (Phase 2) sollten an einem Wochenende bzw. an Tagen geplant werden (ich empfehle Donnerstag & Freitag), an denen du frei hast, da es zu Entgiftungserscheinungen kommen kann und wir so die Ruhe für den Körper haben.

## ***Dementsprechend plane und lege deine Ladetage davor.***

Die Ladetage sind besonders wichtig für die Stoffwechselkur, da wir in diesen 2 Tagen den Stoffwechsel richtig in Schwung bringen wollen. Durch die Ladetage schaffen wir ein Polster für die Zeit bis zur Ketose. Dieses Polster verhindert das Hungergefühl, da der Körper von diesen in der Zeit bis zur Ketose zerrt.

Eine Frau sollte in dieser Zeit täglich auf mindestens 3.500 kcal und ein Mann auf mindestens 4.000 kcal kommen. Die fettreiche Nahrungsaufnahme in dieser Zeit ist ausdrücklich erwünscht. Du darfst deinen Gelüsten freien Lauf lassen. Es eignen sich Nüsse und aber ebenso Torten, Pizza und Eis. Gegen die Nebenwirkungen habe ich den BB Shot entwickelt, dieser nimmt viele der Nebenwirkungen der Entgiftung und verhilft einem unter anderem schneller in die Ketose. Der BB Shot kann in den Ladetagen und in den ersten 3 Tagen der Phase 2, Enthaltungstage eingenommen werden (im Onlineshop erhältlich).



# Phase 2

# Enthaltungstage

---

## ***Dauer : 21 Tage***

Es sollte über den Tag verteilt ca. 2,5 bis 3 Liter Wasser getrunken werden, da unser Körper dieses zur Entgiftung braucht. Empfohlen wird Lauretana, Plose oder Black Forest. Alternativ kann ich dich über eine Wasserfilteranlage informieren, die beste Wasserqualität liefert. Getränke über den Tag verteilt: Wasser, Kräutertee, schwarzer Kaffee. Mehr Informationen erhältst du in meinen Informations-Calls.

---

Die Proteinquelle kannst du frei wählen, das ermöglicht dir Abwechslung. Die Proteinquelle kann warm oder auch kalt gegessen werden (Auflistung siehe unten). Es sollte sich an die 5 Mahlzeiten mit ca. 2,5 Std Abstand gehalten werden. Das Abendessen sollte vor 19 Uhr als letzte Mahlzeit eingenommen werden. Der Darm sollte 12 Stunden Erholung haben. Er schaltet nach der Verdauung in die Reinigung und Regeneration um.

# Phase 3

## **Stabilisierungsphase**

### ***Nach den 21 Tagen – Stoffwechselkur :***

Nach dem Body Booster ist zu empfehlen eine Darm- und Stoffwechselkur anzuhängen, da wir in den 21 Tagen absolut gesund leben. Wir nehmen nur antientzündliche Lebensmittel zu uns und reinigen damit den Körper und die Zellen.

---

Mit der Darm-/Stoffwechselkur reinigst du deine Leber zusätzlich. Die 21 Tage Stoffwechselkur reicht für die Leber nicht aus, da diese ca. 3 bis 6 Monate benötigt, um die eigene Säuberungsfunktion wieder zu erlangen. Würde unsere Leber diese Funktion nicht haben, würden ca. 80% der Menschen sterben. Die Leber ist das einzige Organ, welches sich selber heilen kann, deswegen müssen wir für sie etwas tun.

Der Body Booster als 3-wöchige Kur kann so oft wiederholt werden, wie man möchte. Zu beachten ist bei dem Vorhaben allerdings, zwischen den Body Booster Phasen eine Pause von 3 Wochen einzulegen.

Du kannst den Body Booster insgesamt auf eine Zeit von maximal 6 Wochen verlängern. Danach sollten dann allerdings mindestens 5 Wochen Pause eingelegt werden. Genaueres besprechen wir auch immer in unseren Informations-Calls.

# Impressum

Verantwortlich für den Inhalt und das Layout:

Uilke Eppinga | Personaltrainer für Ernährung & Lifestyle

Herrenstr. 14, 21698 Harsefeld / Telefon: +49 173 | 2425658

**Deutsches Patent- und Markenamt, Marke Nr. 30 2023 106 420,  
Az.: 30 2023 106 420.3**

## Urheberrecht

Layout und Inhalte von Copyright © Uilke Eppinga. Alle hier in dem Buch erstellten Beiträge unterliegen dem Deutschen Urheberrecht. Die unerlaubte Verbreitung des Inhaltes, eine Veröffentlichung oder Weitergabe an Dritte, ob in Papierform oder digital, ist nicht zulässig.

## Haftungsausschluss

Die in diesem Buch bereitgestellten Informationen dienen ausschließlich zu allgemeinen Bildungszwecken und sollen keinen medizinischen Rat, keine Diagnose oder Behandlung ersetzen. Sie sollten nicht als Ersatz für professionelle medizinische Beratung oder Behandlung eines Arztes verwendet werden.

Der Autor übernimmt keine Haftung für Schäden oder Verluste, die direkt oder indirekt durch die Anwendung oder Nutzung der in diesem Buch enthaltenen Informationen entstehen. Bei gesundheitlichen Fragen konsultieren Sie immer einen Arzt

Design by

G | K  
KATRIN GOLDENSTEIN  
Fotografie & Design

[www.gkfotounddesign.de](http://www.gkfotounddesign.de)