




**EPD-3<sup>®</sup>**  
VOEDINGSPROGRAMMA  
3-FASEN

# MEER GEZONDHEID EN LEVENSKWALITEIT

EPD-3<sup>®</sup>-voedingsprogramma · instructieboekje  SWISS MADE



## Voorwoord

### *Beste lezer,*

*Je wilt de verantwoordelijkheid voor je gezondheid en het gewicht waar jij je prettig bij voelt in eigen hand nemen. In dit instructieboekje leggen we je uit hoe het EPD-3®-voedingsprogramma je daarbij helpt.*

*De manier waarop we leven en eten is de afgelopen decennia sterk veranderd. Stress, verontreinigende stoffen, weinig beweging, geen tijd om te eten, fastfood en kant-en-klaarproducten zijn tegenwoordig de grootste vijanden van ons lichaam en onze gezondheid. Tegelijkertijd zitten er in levensmiddelen, anders dan vijftig jaar geleden, niet meer genoeg van de gezonde bouwstoffen die je lichaam nodig heeft. Vitaminen, mineralen, sporenelementen, enzovoorts zijn echter essentieel voor de bescherming van je immuunsysteem en het verminderen van oxidatieve stress.*

*Het EPD-3®-voedingsprogramma begeleidt je de komende tijd bij het aanleren van nieuwe eetgewoonten. Het EPD-3®-programma is precies het juiste concept om je stofwisseling te activeren en diepgaand te ontgiften. Elk uur dat je wakker bent, eet je. Verspreid over de hele dag eet je op die manier 15 tot 18 maaltijden. Je kunt kiezen uit meer dan 25 verschillende producten/smaken. In de reductiefase bestaat je persoonlijke menu uit verschillende soorten muesli, soep, frappés, repen, crackers en koekjes, die je heel gemakkelijk met je dagelijkse activiteiten kunt combineren.*

*Kook je graag? Dan kun je in de reductie- en stabilisatiefase aan de slag met producten uit onze voedingslijn. Recepten vind je op de site [www.epd3.nl](http://www.epd3.nl) of op de site van je EPD-3®-therapeut. Je EPD-3®-therapeut zal je daarbij begeleiden.*

*Bedankt dat je voor EPD-3® hebt gekozen!*

## Inhoudsopgave

EPD-3® – Optimalisatie van de stofwisseling	4
Referenties	9
Fase 1 en 2 in detail	10
Fase 1 = Motivatie	11
Fase 2 = Reductie	12
Wat te doen bij ontgiftingsverschijnselen?	14
Veelgestelde vragen tijdens het EPD-3®-voedingsprogramma	15
Checklists	16
Basisregels	18
Basisrecepten	20
Dagschema voor de reductiefase	24
Handig om te weten	25
Fase 3 = Stabilisatie	26
Stabilisatiefase	27
Dosering EPD-3®-producten	inlegvel
Overzicht EPD-3®-producten	inlegvel

## EPD-3® – Optimalisatie van de stofwisseling

Het EPD-3®-voedingsprogramma bestaat uit 3 opeenvolgende fasen: een motivatiefase, een reductiefase en een stabilisatiefase.

### Fase 1 = Motivatie

Eerst moet je je levensgewoonten analyseren en erkennen dat je iets wilt optimaliseren of veranderen.

Wat wil je met het EPD-3®-voedingsprogramma bereiken?

Afvallen, stofwisselingsproblemen reguleren, diepgaand ontgiften, of je vitaliteit en prestatievermogen verbeteren?

In het eerste consult bespreek je met je EPD-3®-therapeut of je doelen haalbaar zijn en hoe je die met EPD-3® kunt bereiken.

Ook worden onder meer je gewicht, bloeddruk, cholesterol en verbranding gemeten en geregistreerd in je persoonlijke dossier.

### Fase 2 = Reductie

Tijdens de reductiefase ga je afvallen tot je gewenste gewicht is bereikt.

Onder het motto 'Eet je fit' eet je elk uur een maaltijd uit het veelzijdige assortiment van EPD-3®-producten om je stofwisseling te activeren, diepgaand te ontgiften en je lichaam te ontlasten.

Verspreid over de dag eet je op die manier 15 tot 18 maaltijden.

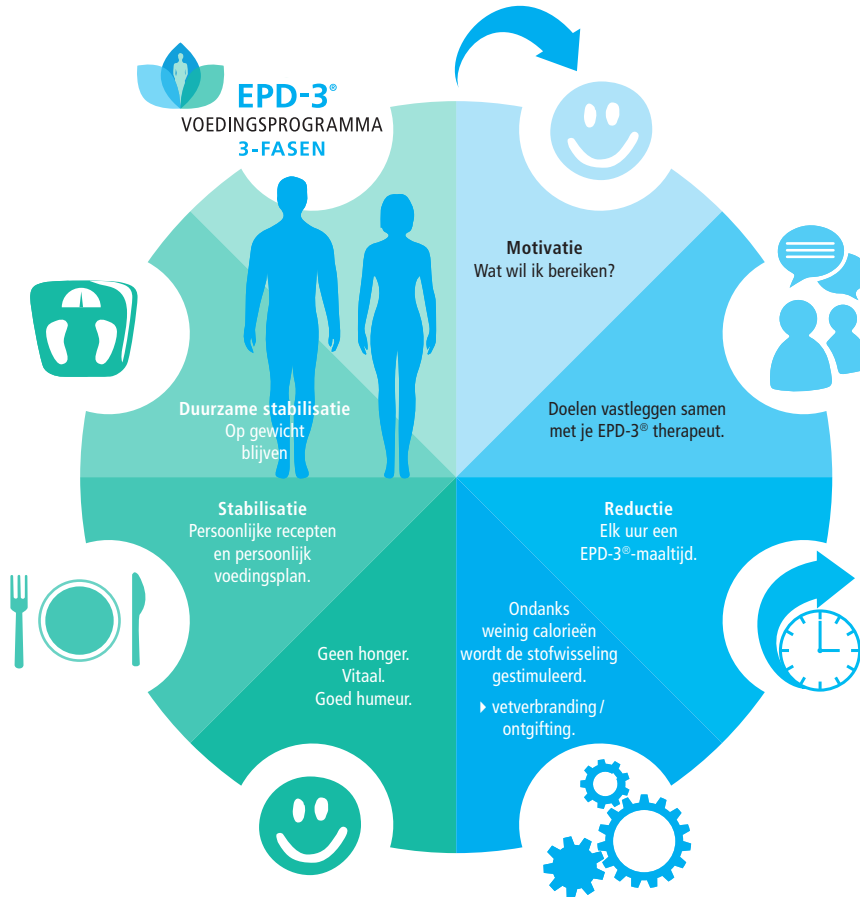
### Fase 3 = Stabilisatie

In deze fase stabiliseer je de resultaten die je hebt behaald. Je bouwt het EPD-3®-voedingsprogramma geleidelijk af en leert de juiste (voedings)keuzes maken.

Samen met je EPD-3®-therapeut ontwikkel je een nieuwe leefstijl. Voor optimaal behoud van je resultaat is een regelmatige controle zinvol.

Je kunt het programma blijvend gebruiken als balansdag(en), als tussendoortje of jaarlijkse reset-kuur.

# Het EPD-3<sup>®</sup>-voedingsprogramma in één oogopslag



Fase 1 = Motivatie

Fase 2 = Reductie

Fase 3 = Stabilisatie

EPD-3<sup>®</sup> is een stofwisselings-therapie en geen dieet!

Met als resultaat:

- duurzame gewichtsreductie
- meer vitaliteit
- behoud of herwinnen van gezondheid
- denk aan regelmatige controle bij uw EPD-3<sup>®</sup> therapeut

### Het EPD-3®-voedingsprogramma is iets voor jou als je

- je lichaam ingrijpend wilt ontgiften en activeren;
- gewichtsproblemen hebt (ook als een dieet al meer dan eens **niet** heeft geholpen);
- stofwisselingsproblemen hebt;
- je vaak vermoeid en futloos voelt;
- preventief je gezondheid wilt verbeteren of behouden;
- je hormonen wilt reguleren (in de overgang of na de zwangerschap);
- (risico op) suikerziekte hebt.

Het EPD-3®-programma werkt regulerend en kan goed werken voor de cholesterolspiegel, glucosespiegel en bloeddruk.

### Waarom het EPD-3®-voedingsprogramma?

Als je stopt met een traditioneel dieet kom je vaak snel weer aan. Vaak kom je zelfs meer aan dan je eerst was kwijtgeraakt. Dit gevreesde effect staat bekend als het jojo-effect.

### Doorbrek met EPD-3® de vicieuze cirkel!

Het jojo-effect heeft twee belangrijke oorzaken. Ten eerste krijgt je lichaam bij een hongerdieet te weinig essentiële voedingsstoffen binnen: het schakelt over op de 'spaarstand'. Bovendien wordt niet alleen vet afgebroken maar ook spierweefsel. Omdat spieren altijd energie verbruiken, is voor minder spieren ook minder energie nodig. Daardoor daalt het calorieverbruik nog eens extra. Als je dan na een traditioneel dieet je oude voedings- en levensstijl weer oppakt, leidt dit tot een snelle gewichtstoename: het jojo-effect.

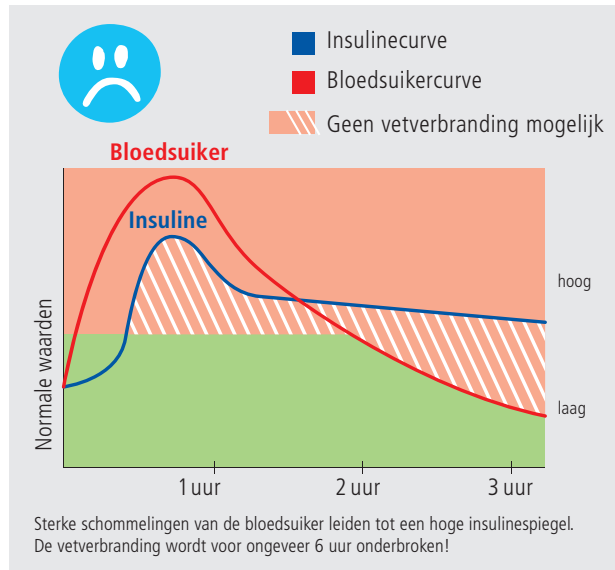
### Optimale vetverbranding met EPD-3®

Bij het EPD-3®-voedingsprogramma eet je elk uur een speciaal samengestelde maaltijd. Doordat EPD-3® de bloedsuikerspiegel stabiel houdt, voorkomt het een hongergevoel. Anders dan bij een hongerdieet bevordert EPD-3® daarmee juist de vetverbranding in je lichaam. Doordat je tegelijk het aantal calorieën dat je binnenkrijgt aanzienlijk vermindert, kan je lichaam overtollig vet afbreken.

## EPD-3® – Optimalisatie van de stofwisseling

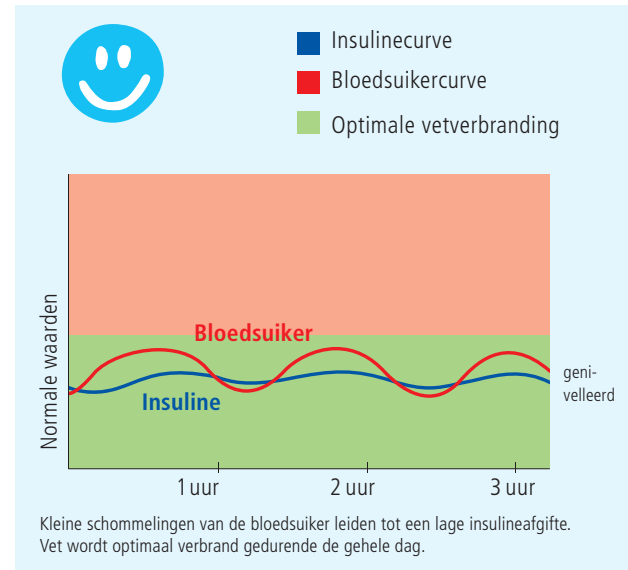
### Waarom EPD-3® meer oplevert dan vasten en diëten:

Nagenoeg geen bloedsuiker- en insulineschommelingen met EPD-3®.



Met een gestresste stofwisseling is geen gewichtsafname mogelijk

### Het EPD-3®-voedingsprogramma is geen dieet maar een stofwisselingstherapie



Met EPD-3®-voedingsprogramma is gewichtsafname mogelijk

## EPD-3® – Optimalisatie van de stofwisseling

### De voordelen van het EPD-3®-voedingsprogramma

- Geen hongergevoel
- Geen calorieën tellen, geen dieetschema's
- Niets afwegen, niet urenlang in de keuken
- Geen ingewikkelde producten en boodschappenlijsten
- Geen verlies van prestatievermogen of je goede humeur
- Geen spierafbraak of vochtverlies
- Gebruiksvriendelijk: goed thuis, onderweg en op het werk te volgen
- Duurzaam op gewicht (geen jojo-effect): je verliest voornamelijk vet

### Bijkomende gezondheidsvoordelen van het EPD-3®-voedingsprogramma

- Diepgaande ontgiftiging van het lichaam
- Je voelt je vitaler
- Schoonheid komt van binnenuit: je huid verbetert zichtbaar
- Harmonisering van bloedsuiker- en insulinespiegel: 'reseteffect' komt op gang
- Optimalisering van de cholesterolwaarden
- Harmonisering van de bloeddruk
- Hormoonbalans (bijvoorbeeld bij overgangsverschijnselen. Ook na zwangerschap, niet tijdens borstvoeding)
- Regeneratie van het lichaam

### Het EPD-3®-voedingsprogramma is anders dan traditionele diëten

- De koolhydraten worden langzaam afgegeven, omdat ze omkapseld zijn met guar. Het gevolg is een stabielere bloedsuikerspiegel, wat leidt tot minder stofwisselingsstress.
- Elk uur dat je wakker bent, eet je. Verspreid over de hele dag eet je op die manier 15 tot 18 maaltijden.
- Elke EPD-3®-maaltijd bevat koolhydraten, eiwitten en vetten in een optimale verhouding.
- Breed aanbod aan producten in het voedingsprogramma.
- Het EPD-3®-voedingsprogramma vindt zijn oorsprong in de stofwisselings-therapie.
- Al decennia succesvol.



## Referenties

*"Via een collega kwam ik in contact met het EPD-3<sup>®</sup>-programma. Ik was door een zware sportblessure heel veel kilo's aangekomen.*

*Ik heb veel steun gehad aan de begeleiding. Ik vond het niet gemakkelijk om het programma te volgen, maar na twee weken voelde ik al resultaat en wist ik dat dit het programma voor mij was.*

*Uiteindelijk ben ik erg veel kilo's kwijtgeraakt. Ik was weer een heel ander mens geworden. Ik voelde me geweldig!"*

*"Drie jaar geleden heb ik een EPD-3<sup>®</sup>-kuur gedaan, omdat ik last van mijn darmen had.*

*Binnenkort wil ik dat weer twee weken gaan doen, zodat ik van binnen weer helemaal schoon word. Ongemerkt krijg je met gewone voeding namelijk toch veel slechte stoffen binnen. Met EPD-3<sup>®</sup> ga je eigenlijk weer terug naar de basis en kun je jezelf ontgiften.*

*Bovendien ga je alles weer beter proeven en word je je veel bewuster van alles wat je eet."*

*"Mijn huisarts adviseerde me een EPD-3<sup>®</sup>-kuur. Ik was veel te zwaar en had daardoor klachten als een hoge bloeddruk, hartritmestoornissen en last van mijn heupen.*

*EPD-3<sup>®</sup> beviel me meteen: je hebt niet het gevoel dat je op dieet bent. Van eerdere diëten viel ik nooit meer dan 5 kilo af. Maar met EPD-3<sup>®</sup> ben ik een fors aantal kilo's kwijtgeraakt.*

*Inmiddels zit ik op mijn streefgewicht en kan ik veel medicijnen laten staan. Echt, ik voel me beter dan ik ooit had verwacht!"*

### EPD-3<sup>®</sup>: Succesprogramma

Meer dan 250.000 mensen hebben het EPD-3<sup>®</sup>-programma met succes doorlopen, onder meer in Zwitserland, Duitsland en Nederland.

In Nederland wordt het EPD-3<sup>®</sup>-programma sinds 2001 aangeboden.





EPD-3®

VOEDINGSPROGRAMMA

3-FASEN

# EPD-3® – Optimalisatie van de stofwisseling Fase 1 en 2 in detail



## Fase 1 = Motivatie

- Analyse van je huidige gezondheidssituatie
- Haalbare doelen stellen
- Gezondheidsstrategie vastleggen

Gefeliciteerd! Met het lezen van deze brochure zit je al in de motivatiefase: je hebt een beslissing genomen.

### 5 essentiële tips voor succes

Door onderzoek bij meer dan vijfduizend proefpersonen kon de Britse psycholoog Richard Wiseman<sup>1</sup> vaststellen welke 5 technieken echt helpen om je doelstellingen te bereiken:

- 1 Maak een stappenplan.
- 2 Vertel anderen wat je doelen zijn.
- 3 Denk aan de positieve invloed die het zal hebben op je leven.
- 4 Beloon jezelf voor elke stap de goede kant op.
- 5 Hou je vooruitgang bij in een dagboek of met een checklist.

<sup>1</sup> Richard Wiseman, *59 seconden. Denk een beetje, verander veel*, LeV., Utrecht, 2009.

### Snel resultaat

Als je de EPD-3<sup>®</sup>-schema's strikt volgt, boek je al snel resultaat: de eerste pondjes verdwijnen vlot, zonder dat ze er door het beruchte jojo-effect meteen weer aan zitten. Daarmee blijf je veel gemakkelijker en efficiënter op gewicht.

**Na je eerste consult kun je direct starten met het EPD-3<sup>®</sup>-voedingsprogramma.**

**Succes bij het EPD-3<sup>®</sup>-programma staat of valt met de juiste begeleiding. Daarom volg je het EPD-3<sup>®</sup>-programma in combinatie met ten minste drie consulten.**



## Fase 2 = Reductie

### EPD-3® – Alles wat je lichaam nodig heeft

De lekkere, uitgebalanceerde EPD-3®-maaltijden bevatten koolhydraten, eiwitten en vetten in een optimale verhouding. Ook bevatten ze alle vitamines, mineralen en sporenelementen die je lichaam nodig heeft.

Als je de eetadviezen van het EPD-3®-voedingsprogramma volgt, boek je succes met elk uur eten, zonder hongergevoel. De hele dag optimaal functioneren met 800 tot 1000 kcal en een hoge verbranding!

### Eet je fit met EPD-3®!

### EPD-3®-basisregels

Voor een optimaal resultaat is het belangrijk dat je je in de reductiefase aan enkele belangrijke basisregels houdt.

- 1 Eet elk uur een maaltijd.
- 2 Eet de eerste EPD-3®-maaltijd meteen als je wakker wordt, en de laatste als je naar bed gaat.
- 3 Eet tijdens de reductiefase alleen EPD-3®-producten.
- 4 Zorg dat je elke dag 3,5 tot max. 4 liter vocht binnenkrijgt (inclusief soep, frumó's, frappés en muesli). Dat is belangrijk voor de ontgifting. Drink bij elke EPD-3®-maaltijd een glas water of kruidenthee.
- 5 Neem voor je prestatievermogen en vitaliteit elke dag 2 x 1 forse theelepel HCK Orthovimin B. Neem HCK Orthovimin B altijd in na een maaltijd. Neem het 's avonds niet na 19.00 uur.

### Verdeling maaltijden

Je bepaalt zelf welk EPD-3®-product je ieder uur eet. Je kunt dus altijd iets kiezen waar je op dat moment zin in hebt of waar je lichaam behoefte aan heeft!

Na de eerste 12 tot 14 dagen mag de verdeling vloeibaar/vast (in plaats van 10 tot 11 vloeibaar / 6 tot 7 vast), naar 50/50.

Van sommige producten en toevoegingen mag je maar een beperkte hoeveelheid (zie inlegvel).

Zorg dat je genoeg beweging krijgt en dat je spijsvertering goed functioneert (zie inlegvel).

Je eet vanaf het moment dat je wakker wordt tot het moment dat je naar bed gaat. Ook al betekent dit meer maaltijden.

## Fase 2 = Reductie

### Hoe werkt de ontgifting?

Alle EPD-3<sup>®</sup>-producten bevatten guar: natuurlijke voedingsvezels die worden gewonnen uit de guarplant, die voorkomt in India en Pakistan. Guarpitmeel, een natuurlijk voedingsmiddel, draagt bij tot een voedingspatroon met meer vezels.

Dat is belangrijk, want veel beschavingsziekten zijn te herleiden tot een vezelarm voedingspatroon. Het lichaam heeft per dag ongeveer 40 gram voedingsvezels nodig. Helaas krijgt het per dag vaak amper 20 gram voedingsvezels binnen.

Doordat EPD-3<sup>®</sup>-producten veel voedingsvezels uit guar bevatten, helpen ze om gifstoffen (verontreinigende stoffen) en overtollig cholesterol (vet) in de dunne darm te binden en beter af te voeren.

Speciaal geselecteerde HCK micronutriënten (vitaminen, sporenelementen, mineralen) en de dagelijks aanbevolen hoeveelheid van 3,5

tot maximaal 4 liter vocht helpen bij de ontgifting op celniveau.

### Zo werkt guarpitmeel in de stofwisseling:

- Niet-ionogene gellaag beschermt de darm tegen verontreinigende stoffen en schadelijke bacteriën.
- Guar is prebiotisch – het helpt een gezonde darmflora in stand te houden, belangrijk voor het immuunsysteem.
- Zorgt voor een langzame, gereguleerde afgifte van koolhydraten (suikers).
- Reguleert de stoelgang – stimuleert de spijsvertering / ontgifting.
- Bindt verontreinigende stoffen in de darm en voert ze af uit het lichaam.
- Belangrijk bij aambeien en diverticulose.

Blijf na afloop van het EPD-3<sup>®</sup>-programma nog 6-8 weken guar gebruiken.



## Wat te doen bij ontgiftingsverschijnselen?

### Hoofdpijn

Drink veel water, brandnetelthee en/of groene thee: 2 tot 3 liter per dag. Drink eventueel een heldere, vetarme bouillon of een espresso. Indien nodig kun je ook paracetamol gebruiken.

### Diarree

Laat sojazelmen en tarwezemelen crispies tijdelijk achterwege. Heb je geen pijn en niet vaker dan 4 of 5 keer per dag last van diarree? Zie het dan 2 of 3 dagen aan. Meestal gaan de klachten vanzelf over.

### Verstopping (obstipatie), 1-2 dagen

Drink 's ochtends voor de eerste EPD-3®-maaltijd een glas warm water. Beweeg regelmatig. Drink indien nodig stoelgangsthee (tweemaal per dag 1 of 2 glazen).

### Braken

Laat 2 tot 4 EPD-3®-maaltijden vervallen en drink thee of heldere, vetarme bouillon. Probeer daarna het EPD-3®-programma weer op te pakken. Begin met de maaltijden die je het lekkerst vindt en breid dat verder uit.

### Duizeligheid

Controleer of je daadwerkelijk elk uur (of 45 minuten) een maaltijd gebruikt. Drink 3 of 4 koppen bouillon per dag en/of een espresso. Zorg ervoor dat je elke dag voldoende water en kruidenthee drinkt.

Heb je een lage bloeddruk? Gebruik dan eventueel gomasio (een mengsel van 95 % sesam en 5 % zout): 2 tot 3 keer per dag 1 theelepel in de soep.

### Lichte nierklachten

Zorg ervoor dat je elke dag voldoende vocht binnenkrijgt en drink een kruidenthee voor de nieren. Merk je geen verbetering? Neem dan contact op met je EPD-3®-therapeut.

### Sterke pijnen in het algemeen

Als sterke pijnen binnen een aantal dagen niet afnemen, neem dan contact op met je EPD-3®-therapeut.

### Goed nieuws

Stofwisselingsreacties zijn een teken van het lichaam dat de activering en ontgiftiging van de stofwisseling op gang zijn gekomen. Na enkele dagen voel je je fit en vitaal.



## Veelgestelde vragen tijdens het EPD-3<sup>®</sup>-voedingsprogramma

### Wat zit er in een EPD-3<sup>®</sup>-maaltijd?

Elke EPD-3<sup>®</sup>-maaltijd is uitgebalanceerd en bevat koolhydraten, eiwitten en vetten in een optimale verhouding. De maaltijden zijn verrijkt met microvoedingsstoffen.

De EPD-3<sup>®</sup>-producten bevatten uitsluitend natuurlijke producten uit gecontroleerde biologische teelt.

In sommige EPD-3<sup>®</sup>-producten zit sucralose, een kunstmatige zoetstof gemaakt van suiker.

### Wanneer moet ik met het EPD-3<sup>®</sup>-programma beginnen?

Je kunt het best met het EPD-3<sup>®</sup>-programma beginnen als je 1 of 2 dagen niet hoeft te werken, of als je bij je werkzaamheden de tijd voor het EPD-3<sup>®</sup>-programma kunt nemen. In het begin is het even wennen aan het ritme van elk uur iets eten. Na een aantal dagen ben je er helemaal aan gewend.

### Moet ik echt zo veel vocht drinken?

Ja. Als je 3,5 tot maximaal 4 liter vocht per dag binnenkrijgt, kan je lichaam optimaal ontgiften.

### Wat moet ik doen als ik elk uur eet, maar toch honger heb?

Eet niet elk uur, maar elke 30 minuten een maaltijd. Meestal kun je na een aantal uren het ritme van ieder uur een maaltijd weer oppakken.

Je kunt ook EPD-3<sup>®</sup>-zemelen of Frumo Naturel aan je maaltijden toevoegen.

### Wat is kruidenthee?

Kruidenthee is thee zonder looizuur en/of theïne. Bijvoorbeeld kruidenthee en smaken als sterrenmix, ochtend- en avondmelange, verse munt of gember.

Gewone thee (met looizuur en/of theïne) mag je drinken, maar drink dit net als koffie met mate.

### Mag ik koffie?

Ja, maar maximaal 2 tot 5 koppen per dag. Gebruik geen suiker of een zoetje.

### Mag ik fruit?

Helaas niet. Tijdens de reductiefase eet je uitsluitend EPD-3<sup>®</sup>-producten. Tijdens deze fase ontregelen alle suikers de vetverbranding, dus ook de natuurlijke suikers in fruit.

### Waarom moet ik zo vaak plassen?

Je stofwisseling is nu actief aan het ontgiften. Frequent plassen hoort daarbij. Goed nieuws: je stofwisseling reageert!

### Mijn urine is anders van kleur. Hoort dat?

Ja. Door de ontgiftiging kan de urine van kleur veranderen. Als het plassen pijn doet, neem dan contact op met je EPD-3<sup>®</sup>-therapeut.

### Ik kan niet goed in slaap vallen.

#### Waar kan dat aan liggen?

Mogelijk neem je het mineralen- en vitaminegranulaat HCK Orthovimin B te laat in. Neem de tweede dagdosering van 1 forse theelepels HCK Orthovimin B niet na 18.00 uur in.

## Checklist – Start EPD-3®-voedingsprogramma




Vul deze tabel in gedurende de eerste 14 dagen dat je het EPD-3®-programma volgt.

Aanvankelijk kun je je minder goed voelen door de ontgifting die op gang komt.

Wanneer je de vragen al een paar dagen achter elkaar negatief beantwoordt, is het verstandig om contact op te nemen met je EPD-3®-therapeut.

Weeg jezelf niet vaker dan één keer per week, en meet ook je taille- / heup-omvang niet vaker dan één keer per week.

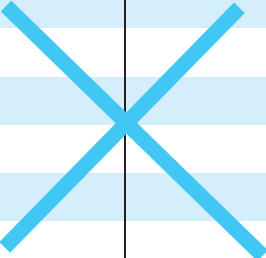
Vaker wegen heeft geen zin: je gewicht kan namelijk van dag tot dag fluctueren, afhankelijk van je vochtbalans. Bij vrouwen speelt bovendien de hormonale cyclus mee.

	Datum	Voel je je goed?   	Heb je minstens 15-18 maaltijden gegeten?	Heb je je HCK Orthovimin B genomen?	Heb je tussen de 3,5 en max. 4 liter vocht gedronken?	Functioneert je stoelgang naar wens?
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						



## Checklist – Elke week

Om het juiste ritme te vinden en bij jezelf te kunnen nagaan of je het EPD-3<sup>®</sup>-programma op de juiste manier volgt, kun je deze checklist gebruiken.

	Zet voor elke maaltijd een streepje	Zet voor iedere 2 dl vocht een streepje	Taille- / heup-omvang	Gewicht
dag 1			cm	kg
dag 2				
dag 3				
dag 4				
dag 5				
dag 6				
dag 7				
dag 8			cm	kg

## Basisregels EPD-3<sup>®</sup>-voedingsprogramma

### Eet meteen als je wakker wordt

In de reductiefase eet je elk uur dat je wakker bent een maaltijd. Begin meteen als je wakker wordt: ga dus niet bijvoorbeeld eerst douchen of iets anders doen in huis.

Blijf na de eerste maaltijd elk uur eten, tot je weer naar bed gaat. Op die manier eet je gedurende de dag 15 tot 18 maaltijden.

Dit grote aantal kleine maaltijden helpt om de alvleesklier te ontlasten en de bloedsuikervwaarden en de insulinespiegel op een stabiel niveau te houden. Zo kun je de hele dag gewoon functioneren, zonder hongergevoel.

### Ijzeren regelmaat

Eet zo regelmatig mogelijk. Zo activeer je je stofwisseling diepgaand en optimaliseer je je verbranding.

### Heb je geen honger?

Eet dan toch gewoon elk uur een EPD-3<sup>®</sup>-maaltijd. Het overslaan van een maaltijd heeft een negatief effect op de verbranding, en dus op het uiteindelijke resultaat. Eet dus gewoon een maaltijd als er een uur voorbij is, ook als je geen honger hebt.

### Heb je juist wel honger?

Honger kan een signaal zijn dat je te laat hebt gegeten: je lichaam heeft meer voedingsstoffen nodig. Je suikerspiegel wordt te laag en je verbranding stagneert, en dat is ongewenst.

Als je sterkere honger hebt, neem dan een extra maaltijd maar blijf verder in je tijdschema zoals je de dag bent gestart. Of voeg wat EPD-3<sup>®</sup>-zemelen of Frumo Naturel aan je maaltijden toe.

### 3,5 tot maximaal 4 liter vocht per dag

Het EPD-3<sup>®</sup>-voedingsprogramma zorgt voor een diepgaande ontgifting van het lichaam. Het is daarom heel belangrijk dat je veel drinkt: maximaal 2 liter, naast je vloeibare maaltijden, per dag. Daarmee ondersteun je de activering van de stofwisseling.

Met de vloeibare EPD-3<sup>®</sup>-maaltijden (soep, frumo's, frappés en muesli's) krijg je ongeveer 1½ liter vocht binnen. Daarbovenop moet je dus nog 2 liter vocht drinken. Drink bij elke vaste maaltijd water of kruidenthee. Koffie en gewone, looizuurhoudende thee zijn niet verboden maar beperk het tot 2 tot 5 koppen per dag.

Geen zin in water of kruidenthee? Gebruik dan de papayadrink uit het EPD-3<sup>®</sup>-voedingsprogramma. De verfrissende papayadrink telt wel mee als vocht, maar niet mee als maaltijd. De papayadrink bevat extra veel vitamine C, vitamine E en selenium: goed voor bij het sporten.

## Basisregels EPD-3<sup>®</sup>-voedingsprogramma

### EPD-3<sup>®</sup> en beweging

Tijdens het EPD-3<sup>®</sup>-voedingsprogramma kun je volledig functioneren en optimaal presteren. Zorg dat je genoeg beweging krijgt. Doe een halfuur per dag aan bijvoorbeeld powerwalking, fietsen of cardiofitness.

Normaal verbrandt je lichaam bij het sporten eerst koolhydraten en daarna pas vetten. Tijdens het EPD-3<sup>®</sup>-programma verbrand je meteen vet. Sporten en bewegen versterken dus het effect van de vetverbranding door EPD-3<sup>®</sup>.

Begin bij het sporten het eerste kwartier langzaam. Wil je vet verbranden? Sport dan op 75 procent van je maximum voor optimale vetverbranding.

Gebruik bij het sporten eventueel elke 30 tot 45 minuten een EPD-3<sup>®</sup>-maaltijd. Daarna pak je het normale EPD-3<sup>®</sup>-ritme van elk uur een maaltijd weer op.

### Reguliere medicatie van een arts

Ben je onder behandeling van een arts of specialist? Dan adviseren we je om voor je aan het EPD-3<sup>®</sup>-voedingsprogramma begint deze arts of specialist te raadplegen en hem of haar over het EPD-3<sup>®</sup>-programma te informeren.

De EPD-3<sup>®</sup> therapeut staat in nauw contact met de arts in Zwitserland.

Het EPD-3<sup>®</sup>-voedingsprogramma bevat alle voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft. Het EPD-3<sup>®</sup>-programma biedt volwaardige voeding en kan zonder gevaar worden gebruikt.

### Onregelmatig leven

Werk je in de nachtdienst? Eet ook dan elk uur een maaltijd: vanaf het moment dat je opstaat (meestal in de middag) tot je 's ochtends na je werk naar bed gaat.

Ben je een keer tot midden in de nacht op een feestje? Blijf ook dan elk uur EPD-3<sup>®</sup>-maaltijden gebruiken. Het is niet erg dat je dan meer eet dan de reguliere 15 tot 18 maaltijden per dag eet.

### Heb je een eetafpraak waar je niet onderuit kunt?

Het is mogelijk om incidenteel en met gebruik van Guar een keer buiten het programma om een normale maaltijd mee te eten. Doe dit niet te vaak en wees hierbij voorzichtig met wat je eet en drinkt!

Volg het programma zoals je gewend bent, neem 15 minuten voor de gewone maaltijd Guar en vervolg het programma 3 uur later weer.

## Basisrecepten

### Bereiding van de vloeibare EPD-3®-maaltijden

#### Frappé

Meng 1 EPD-3®-maatlepel frappé door 1½-2 dl koud water met een (staaf)mixer, of schud de frappé en het water in de EPD-3®-schudbeker.

#### Tips

Laat de frappé eventjes staan. De guar wordt dan actief en maakt je maaltijd lekker stevig.

Een koele verfrissing in de zomer? Zet je frappé even in de koelkast of maak hem met gekoeld water en crushed ice.

Combineer de verschillende smaken voor meer afwisseling, bijvoorbeeld:

- Frappé Vanille met Frappé Chocolade
- Frappé Vanille met Frappé Aardbei
- Frappé Vanille met Frappé Mokka
- Frappé Aardbei met Frappé Chocolade



Als je een halve EPD-3®-maatlepel van twee smaken gebruikt, heb je één maaltijd.

Neem de EPD-3®-frappés die je gedurende de dag wilt gebruiken droog en in de juiste porties mee in bakjes. Gebruik de EPD-3®-schudbeker om elke frappé vers aan te maken met de aangegeven hoeveelheid water.

#### Geef je frappé een kick

Maak Frappé Mokka met koude filter- of oploskoffie in plaats van water voor een intensere smaak.

Je kunt aan de frappés ook specerijen (zoals kaneel) of aroma's als vanille, sinaasappel en amandel toevoegen. Wees voorzichtig met de aroma's: je voegt al snel te veel toe.

## Basisrecepten



**! LET OP:** De EPD-3<sup>®</sup>-schudbeker is niet hittebestendig. Maak de soep daarom niet in de EPD-3<sup>®</sup>-schudbeker, maar bijvoorbeeld in een kom of mok!

### Soep

Meng 1 EPD-3<sup>®</sup>-maatlepel soeppoeder door 1½-2 dl warm water met een (staaf)mixer. Maak af met kruiden of 1 theelepel bouillonpoeder (geen zout!).

#### Tips

Bouillon en kruidenmixen bevatten veel zout. Gebruik er daarom niet te veel van in de soep. Alleen in overleg met de EPD-3<sup>®</sup> therapeut.

Lekker in de EPD-3<sup>®</sup>-tomatensoep: basilicum!

Om je soep net even wat extra's te geven kun je een snufje specerijen toevoegen, zoals peper, nootmuskaat, koriander, karwijzaad of paprikapoeder. Of neem wat droge of verse kruiden.

Je kunt ook wat verse groenten in dunne reepjes snijden, kort stomen in of boven een laagje water en dan bij de soep doen. Wees wel terughoudend met het gebruik van verse groenten: ze zijn alleen bedoeld voor net dat beetje extra smaak.

### Frumo

Meng 1 EPD-3<sup>®</sup>-maatlepel door 1½ tot 2 dl koud water met een (staaf)mixer. Maximaal 4 frumo's per dag.



## Basisrecepten



### Muesli

Roer 1 EPD-3<sup>®</sup>-maatlepel muesli door 50 ml koud water.

Alle EPD-3<sup>®</sup>-mueslimaal tijden zijn gemakkelijk mee te nemen en met je dagelijkse activiteiten te combineren. Neem de porties muesli die je gedurende de dag wilt eten mee in bakjes. Dan hoef je alleen nog maar de juiste hoeveelheid water toe te voegen.

### Tip

Net als aan de frappés kun je ook aan de muesli specerijen (zoals kaneel) of aroma's als vanille, sinaasappel en amandel toevoegen. Wees voorzichtig met de aroma's: je voegt al snel te veel toe.

Je kunt aan de muesli ook 1 EPD-3<sup>®</sup>-maatlepel sojazelmen, tarwemelencrispies of 1 theelepel Frumo Naturel toevoegen.

## Basisrecepten

### Vitaalstoffen: HCK Orthovimin B

Het mineralen- en vitaminegranulaat HCK Orthovimin B ondersteunt het EPD-3®-programma en bevordert de ontgiftiging.

Neem **tweemaal per dag 1 forse theelepel** na de EPD-3®-maaltijd en slik het granulaat door met een groot glas water.

**Gebruik geen HCK Orthovimin B op een nuchtere maag, en ook niet na 19.00 uur.**

Blijf na het EPD-3®-programma HCK Orthovimin B gebruiken.

De volgende EPD-3®-producten tellen **NIET als maaltijd. Je kunt ze naar eigen inzicht toevoegen aan je EPD-3®-maaltijden. Gebruik niet meer dan de aangegeven hoeveelheden.**

### Sojazemelen

De sojazemelen uit het EPD-3®-programma geven volume aan je maaltijd en iets om op te kauwen.

De isoflavonoiden in soja zetten het lichaam aan tot het afbreken van vet. Ook prikkelen sojazemelen op een milde manier de darmen, waardoor de stoelgang in het algemeen beter verloopt.

Gebruik in de reductiefase **maximaal 4 EPD-3®-maatlepels** sojazemelen per dag.

**! LET OP:** Sojazemelen zijn zuivere voedingsvezels en kunnen diarree of winderigheid veroorzaken. Bouw de hoeveelheid sojazemelen voorzichtig op als je begint met het EPD-3®-programma, en drink veel water of kruidenthee.

### Frumo Naturel

Frumo Naturel maakt de maaltijd steviger en zorgt voor een voller gevoel.

Voeg 1 flinke theelepel Frumo Naturel toe aan soep, muesli of frappé.

Gebruik in de reductiefase **maximaal 4 theelepels** Frumo Naturel per dag.

### Tarwezemelen crispies

De tarwezemelen crispies uit het EPD-3®-programma geven meer bite en maken je EPD-3®-maaltijd lekker knapperig.

Gebruik tijdens de reductiefase **maximaal 4 theelepels** tarwezemelen crispies per dag.

## Dagschema voor de reductiefase

### Hoe ziet een dag met EPD-3<sup>®</sup> eruit?

Hou alle maaltijden, vocht en extra producten die je gebruikt bij in een checklist. Zo kun je zelf controleren of je het EPD-3<sup>®</sup>-programma juist volgt.

Elke dag 30 minuten bewegen stimuleert en ondersteunt de activering van je stofwisseling.

### Tip

Wees creatief! Het EPD-3<sup>®</sup>-voedingsprogramma biedt tal van mogelijkheden om in de reductiefase je EPD-3<sup>®</sup>-maaltijden afwisselend te houden.



1 EPD-3<sup>®</sup>-maaltijd naar keuze



1 glas water of ongezoete thee

Gebruik HCK Orthovimin B niet na 19.00 uur.

Tijd	EPD-3 <sup>®</sup>	Toevoegingen
7.00 uur	+	
8.00 uur	+	
9.00 uur	+	HCK Orthovimin B
10.00 uur	+	
11.00 uur	+	
12.00 uur	+	
13.00 uur	+	
14.00 uur	+	
15.00 uur	+	
16.00 uur	+	
17.00 uur	+	
18.00 uur	+	HCK Orthovimin B
19.00 uur	+	
20.00 uur	+	
21.00 uur	+	
22.00 uur	+	

\* begin direct bij het opstaan en doorgaan tot je naar bed gaat



## Handig om te weten

### Bereidingstip

Maak bijvoorbeeld niet 1 kop soep maar meteen genoeg voor 4 maaltijden (8 dl).

Neem daarvoor 8 dl kokend water en voeg 4 EPD-3®-maatlepels soep naar keuze toe. Voeg kruiden en/of bouillon toe en meng goed met een (staaf)mixer. Eventueel later sojazemelen apart toevoegen.

In een thermoskan blijft de soep lang warm. Praktisch voor onderweg of op het werk!

### Houdbaarheid EPD-3®-producten

In de gesloten verpakking koel en droog bewaren. De houdbaarheidsdatum staat op de verpakking. In de diepvries langer houdbaar.

Bewaar een geopende verpakking luchtdicht, koel en droog. Binnen 4 tot 6 weken consumeren.

Zelfgebakken EPD-3®-producten, zoals Stabipan-brood, kan worden ingevroren en later weer worden ontdooid (in de oven op 150 °C knapperig opwarmen).

Frappés na opening in de koelkast bewaren.

**Je kunt de EPD-3®-maaltijden naar eigen smaak samenstellen.**

**Na de eerste twee weken mag je evenveel vaste als vloeibare EPD-3®-maaltijden gebruiken.**

**Kijk voor de verschillende maaltijden en doseringen op het inlegvel.**



Praktisch, ook voor onderweg: de EPD-3®-schudbeker.



EPD-3®

VOEDINGSPROGRAMMA

3-FASEN

# EPD-3® - Optimalisatie van de stofwisseling Fase 3



## Stabilisatiefase

Tegen het einde van de reductiefase zit je merkbaar lekkerder in je vel en voel je je een stuk fitter. Je zit dankzij het EPD-3®-voedingsprogramma (bijna) op je streefgewicht. Je lichaam heeft zich kunnen ontdoen van afvalstoffen, je stofwisseling is gereset en je bloedsuikerspiegel vertoont minder schommelingen.

Dat is het moment dat de stabilisatiefase van het EPD-3®-voedingsprogramma aanbreekt. Daarin eet je niet meer uitsluitend met EPD-3®-producten. Die bieden weliswaar tal van mogelijkheden tot creatieve afwisseling, maar je wilt bijvoorbeeld ook wel weer eens een stuk fruit of een andere gezonde keuze.



### Je resultaten behouden met EPD-3®

Het is verstandig om na de EPD-3®-kuur in overleg met je EPD-3®-therapeut de stabilisatiefase te bespreken om zo de behaalde gezondheidswinst duurzaam te behouden.

Deze periode kan er voor iedereen anders uitzien. Overleg dit met je therapeut.

Op de website [www.EPD-3.nl](http://www.EPD-3.nl) of op de website van je therapeut, vind je adviezen en recepten die je kunnen helpen om de behaalde resultaten te behouden.

### Stabilisatie – Tips en regels

- Hou je verbranding op peil
- Sla nooit een ontbijt over
- Eet niet meer calorieën dan je verbruikt
- Eet regelmatig (om de 2-2½ uur): zo voorkom je een hongergevoel
- Let op de verhouding tussen koolhydraten, eiwitten en vetten

## Fase 3 = Stabilisatie

### Voorbeelden voor de afbouwfase

De afbouwfase kan voor iedereen verschillend zijn.

Als je meer gewicht wilt verliezen of je gewicht wilt stabiliseren, volg dan onze tips.

Hiernaast vind je voorbeelden van menu-schema's in de stabilisatiefase.

Daarmee kun je de resultaten behouden of, als je dat wilt, nog meer afvallen.

Vraag je EPD-3®-therapeut om je precieze instructies.

**Recepten vind je op [www.EPD-3.nl](http://www.EPD-3.nl) of op de website van je EPD-3®-therapeut.**

Afbouwfase 1	
Ontbijt	2-4 maatlepels EPD-3®-muesli 1 bakje magere yoghurt 150 g fruit
Tussendoortje	1 stuk fruit + 1 volkoren cracker of 1 dubbele EPD-3®-maaltijd
Lunch	Zie <a href="http://www.EPD-3.nl">www.EPD-3.nl</a>
Tussendoortje	Rauwe groente of 1 dubbele EPD-3®-maaltijd
Avondmaaltijd	2-4 maatlepels EPD-3®-soep, met gestoomde groente en/of wat kip
Tussendoortje	

Afbouwfase 2	
Ontbijt	1 volkoren boterham 3 plakjes kipfilet paar blaadjes groene sla
Tussendoortje	1 stuk fruit + 1 volkoren cracker met hüttenkäse of magere kaas- spread of 1 dubbele EPD-3®- maaltijd.
Lunch	Zie <a href="http://www.EPD-3.nl">www.EPD-3.nl</a>
Tussendoortje	Rauwe groente met magere kwark of 1 dubbele EPD-3®- maaltijd
Avondmaaltijd	Zie <a href="http://www.EPD-3.nl">www.EPD-3.nl</a>
Tussendoortje	

## Stabilisatiefase

### EPD-3® – ook na de afbouwfase

Ook als je je streefgewicht hebt bereikt, kun je EPD-3®-producten blijven gebruiken als tussendoortje. EPD-3® helpt om:

- goed op gewicht te blijven;
- je lichaam te ontgiften;
- in conditie te blijven.

Zie je op de weegschaal dat je recent wat bent aangekomen? Dan kun je direct EPD-3®-maaltijden inlassen om weer op gewicht te komen.

Je kunt in deze fase 1 à 2 keer per week een EPD-3®-dag inlassen als rustdag voor het lichaam.

Veel tevreden EPD-3®-gebruikers doen jaarlijks een EPD-3®-kuur om het lichaam te ontgiften, de stofwisseling te resetten en weer wat af te vallen.

### Na het EPD-3®-programma kun je EPD-3®-producten blijven gebruiken als tussendoortje

Blijf na afloop van het EPD-3®-programma nog zeker 6 tot 8 weken guar gebruiken (in overleg met je therapeut). Dit reguleert de langzame afgifte van koolhydraten (suikers). Neem 3-5 keer per dag 1 theelepel guar in met een groot glas water, 15 minuten voor de normale maaltijd.

### Combineer met EPD-3®

Je kunt producten uit het EPD-3®-voedingsprogramma ook combineren met gewone voeding: als snack, voor de verzadiging of als maaltijd.

Behalve met guar ga je na het EPD-3®-programma nog zeker 6 tot 8 weken door met het gebruiken van HCK Orthovimin B. Deze ondersteunende producten helpen je lichaam om de behaalde resultaten vast te houden.

EPD-3® als snack: Te combineren met normale maaltijden	EPD-3® voor verzadiging: Geeft een bodem bij de normale maaltijd
EPD-3® soepje als vooraf	1 theelepel guar met water innemen voor de maaltijd
Zin in zoet? Kies voor 1 van de zoete maaltijden uit het programma.	Voor een flinke verzadiging: 100 g kwark met 1 eetlepel guar. Even laten staan en opeten.

## Dosering EPD-3®-producten

Vaste EPD-3®-producten	
<b>Koekjes Aardamandel Haver</b>	2 koekjes
<b>Koekjes Lijnzaad Spelt</b>	2 koekjes
<b>Koekjes Cashew Chili</b>	2 koekjes
<b>Crackers Kaas</b>	2 crackers
<b>Crackers Chia-Sesam</b>	2 crackers
<b>Crackers Toscana</b>	2 crackers
<b>Crackers Tomaat-Basilicum</b>	2 crackers
<b>Koekjes Chocolade</b>	2 koekjes
<b>Koekjes Vanille</b>	2 koekjes

Vaste EPD-3®-producten	
<b>Dipps Paprika Curry (Pearls)</b>	3 maatschepjes (20 ml) ca. 15 gr.
<b>Dipps Tarwekiemen Volkoren (Crisp)</b>	3 maatschepjes (20 ml) ca. 15 gr.
<b>Snackrepen Cacao, Kokos, Cereal, Aardbei</b>	1 reep (max. 4 repen per dag)
<b>Carob Chocoladerepen</b>	1/3 reep (pas na 2 weken EPD-3®-programma)
<b>Provibar Repen</b>	1/3 reep

Vloeibare EPD-3®-producten	
<b>Muesli</b>	1 EPD-3®-maatlepel met 50 ml water
<b>Soep</b>	1 EPD-3®-maatlepel met 200 ml water
<b>Frappé</b>	1 EPD-3®-maatlepel met 200 ml water
<b>Frumo</b>	1 EPD-3®-maatlepel met 200 ml water

## Overzicht EPD-3®-producten

### EPD-3®-muesli

Muesli Naturel (250 g, 750 g)  
Muesli Chocolade (250 g)  
Muesli Orange (250 g, 750 g)  
Muesli Aardbei (250 g)

### EPD-3®-soepen

Soep Aardappel (250 g)  
Soep Asperge (250 g, 750 g)  
Soep Tomaten (250 g, 750 g)  
Soep Champignon-crème (250 g, 750 g)  
Soep Kerrie (250 g, 750 g)

### EPD-3®-frappés

Frappé Vanille (250 g)  
Frappé Chocolade (250 g)  
Frappé Mokka (250 g)  
Frappé Bananen (250 g)  
Frappé Aardbei (250 g)

### Vaste EPD-3®-voeding

Koekjes Aardamandel Haver (zoet; 500 g)  
Koekjes Lijnzaad Spelt (hartig; 500 g)  
Koekjes Cashew Chili (pittig; 500 g)

Koekjes Chocolade (zandkoekjes met chocolade; 360 g)

Koekjes Vanille (zandkoekjes met vanillesmaak; 360 g)

Crackers Kaas (360 g)

Crackers Chia-Sesam (360 g)

Crackers Toscana (360 g)

Crackers Tomaat-Basilicum (360 g)

Dipps Paprika Curry (Pearls; 250 g)

Dipps Tarwekiemen Volkoren (Crisp; 250 g)

Snackreep Cacao (2 stuks per verpakking)

Snackreep Kokos (2 stuks per verpakking)

Snackreep Cereal (2 stuks per verpakking)

Snackreep Aardbei (2 stuks per verpakking)

### EPD-3®-frumo's

Frumo Framboos (250 g)

Frumo Aardbei (250 g)

Frumo Naturel (40 g)

### Ondersteunende EPD-3®-producten

HCK Orthovimin B (mineralen-en vitamine-granulaat; 70 g en 262 g)

Guar-granulaat (300 g)

Papayadrink (300 g, 600 g)

Stabipan Broodmeel (500 g)

Carob Chocoladerepen (per 6)

Provibar Repen

### Voedingsvezels

Sojazemelen (300 g)

Tarwezemelen crispies (250 g)

Op [www.EPD-3.nl/webshop](http://www.EPD-3.nl/webshop) vind je altijd het meest recente overzicht van EPD-3®-producten en de actuele prijzen. Download het formulier, vul het in en neem het mee naar de EPD-3®-praktijk of bestel via de webshop van je therapeut.

















**EPD-3®**

**VOEDINGSPROGRAMMA  
3-FASEN**

**Arnhem**

Centrum voor Medical Wellness  
☎ 026-3554305/06-13513475  
www.medicalwellness.nl

**Apeldoorn**

Hester Penneweert  
Klassieke Homeopathie en Voedingsadvies  
☎ 06-30055783  
www.penneweerthomeopathie.nl

**Amsterdam**

Praktijk voor Persoonlijke Vitaliteit  
☎ 06-46813860  
www.persoonlijke-vitaliteit.nl

**Breda**

Total Health  
☎ 076-8200240  
www.totalhealth.eu

**Den Haag**

Vitaliteitscentrum Zuid  
☎ 010-5011106/06-42728277  
www.vczuid.nl

**Eindhoven**

Total Health  
☎ 076-8200240  
www.totalhealth.eu

**Groningen/Eelderwolde**

Skin Medic  
☎ 06-40186750  
www.skin-medic.nl

**Hilversum**

Praktijk voor Persoonlijke Vitaliteit  
☎ 06-46813860  
www.persoonlijke-vitaliteit.nl

**Maarsssen**

Praktijk voor Persoonlijke Vitaliteit  
☎ 06-46813860  
www.persoonlijke-vitaliteit.nl

**Middelburg**

Vitaliteitscentrum Zuid  
☎ 06-42728277  
www.vczuid.nl

**Rotterdam**

Vitaliteitscentrum Zuid  
☎ 010-5011106/06-42728277  
www.vczuid.nl

**Texel**

Praktijk voor Persoonlijke Vitaliteit  
☎ 06-46813860  
www.persoonlijke-vitaliteit.nl

**Info algemeen**

SHC SWISS HEALTH CONCEPTS BV  
Steenovenweg 5, 5708 HN Helmond  
☎ 088-2349901

Hepart AG, Zwitserland  
☎ +41 71 666 83 40

**hepart** switzerland  
group 

Je volgt het EPD-3®-voedingsprogramma bij:

[www.EPD-3.nl](http://www.EPD-3.nl)