

# „Vital-Box“



Eine wesentliche Rolle in unserem „Vital-Camp“ spielt ein Materialkoffer, den alle Teilnehmer erhalten. Sein wichtigster Inhalt: ein hochwertiges Protein-Konzentrat, das den Körper während der Fastenzeit optimal mit Nähr- und Ballaststoffen versorgt.

„HEPAFAST“ heißt er: ein eiweißreicher Shake, der Mahlzeiten auf erstaunlich schmackhafte Weise ersetzt. Er verzögert die Magenentleerung, macht länger satt und liefert bei wenig Kalorien wichtige Elemente einer gesunden Ernährung. Den Körper versorgt er mit

- **Protein:** Milch- und Molkeneiweiß (pro Portion ~27 g Eiweiß).
- **Ballaststoffe:** Beta-Glucan und Inulin.
- **„Leberaktive“ Zusätze:** Cholin, L-Carnitin, Taurin, Omega-3-Fettsäuren.
- **Mikronährstoffe:** verschiedene Vitamine/Mineralstoffe, außerdem u. a. Guarkernmehl und Sojalecithin.

Eine verzehrfertige Portion (mit Milch) hat etwa 262 kcal und 7 g Ballaststoffe.

Sie vertragen kein Milcheiweiß? In der Regel genügt es, für das Hepafast-Pulver laktosefreie Milch zu verwenden. Notfalls können Sie es in Wasser einrühren. (Bei einer ausgeprägten Milch-Allergie sollten Sie allerdings auf eine Campteilnahme verzichten.)

Zum Zubereiten bietet unsere „Vital-Box“ außerdem einen praktischen **Mixbecher** („Shaker“).

Keine Sorge: Im „Vital-Camp“ ernähren Sie sich nicht ausschließlich von Hepafast-Shakes – diese bilden bloß einen einfachen Baustein einer sehr kalorienarmen Fastenphase. Darüber hinaus bekommen Sie Frischkorngerichte, Rohkostsalate und Gemüse. Zu trinken gibt es frisches Quellwasser, Tee und Kaffee, ab und zu auch grüne Smoothies.

Außerdem finden Sie in der „Vital-Box“ u.a. eine Broschüre mit **Rezeptideen** – für einen gesünderen Alltag nach dem Camp - und ein Maßband zur Erfolgskontrolle.

„HEPAFAST“ wurde ursprünglich entwickelt für das [„Leberfasten nach Dr. Worm“](#): eine medizinische Therapie, die Sie ans „Vital-Camp“ anschließen könnten, aber nicht müssen. Näheres darüber werden Sie im Laufe der Campwoche von unseren Ernährungsexperten erfahren.

**Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie für die „Vital-Box“ eine Rechnung, die vor Campbeginn bezahlt sein muss.**