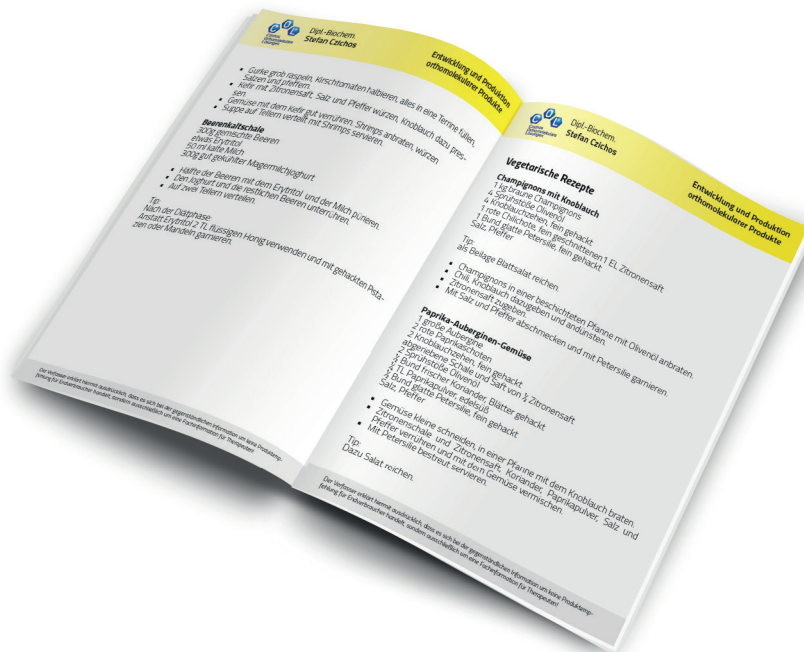


COL UNTERLAGEN



Die begleitenden Unterlagen bestehen aus drei COL Broschüren

1. COL Grundprogramm
2. COL Rezepte
3. COL Nahrungsmittel-Listen

1. COL Grundprogramm

Das COL Grundprogramm ist Ihr Leitfaden für das COL Stoffwechselprogramm. Hier wird Ihnen der genaue Ablauf für die Durchführung erklärt.

2. COL Rezepte

Die COL Rezepte begleiten Sie im COL Stoffwechselprogramm mit vielen schmackhaften Rezepten für Frühstück, Mittag- oder Abendessen. Auch vegetarische Rezepte sind enthalten.

3. COL Nahrungsmittel-Listen

In den COL Nahrungsmittel-Listen erhalten Sie eine Lebensmittelempfehlung für das COL Stoffwechselprogramm. Hier sehen Sie, welche Nahrungsmittel und Gewürze gut für Ihren Körper sind und welche Sie meiden sollen.

