

## Persönliche Checkliste zur Durchführung des MEDIBIOM Programms

### Ihr Weg zu mehr Darmgesundheit und Lebensqualität – Schritt für Schritt

Sie haben von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt das MEDIBIOM Programm empfohlen bekommen – ein innovativer Ansatz bei wiederkehrenden Verdauungsbeschwerden.

Wichtig: Ihre aktive Mitarbeit ist ein zentraler Bestandteil des Programms! Mit dieser Checkliste behalten Sie den Überblick.

#### 1. Bestellung starten – MEDIBIOM Darm-Typ 2 Phase I.1

- Bestellen Sie auf [www.medibiom.de](http://www.medibiom.de) das Kit für Darm-Typ 2 Phase I.1, um mit dem ersten Teil der ersten Phase zu beginnen.
- Zusätzlich bestellen Sie bitte das MEDIBIOM Ernährungsbuch für Typ 2, welches für die gesamte Dauer des Programms genutzt wird. Mit dem Kauf des Ernährungsbuchs erhalten Sie auch Zugang zur MEDIBIOM App (siehe 2.).

Hinweis: MEDIBIOM ist ein synergistisches Programm – die Kombination aus Ernährungsumstellung und der Einnahme der Produkte zur Unterstützung der Nährstoffversorgung hat den größten Effekt auf Ihre Darmgesundheit.

#### 2. App herunterladen & Programm freischalten

- Gehen Sie in Ihren App-Store, suchen Sie nach „Medibiom“ und laden Sie die App kostenlos herunter.
- Um mit dem Programm zu starten und vollen Zugriff auf die Informationen in der App zu erhalten, müssen Sie diese mit Hilfe eines Codes freischalten. Sie erhalten nach dem Kauf des Ernährungsbuches automatisch eine E-Mail, die insgesamt vier Codes enthält – einen für jede (Teil-) Phase des Programms.
- Klicken Sie in der App unter „Heute“ auf „QR-Code scannen“ und scannen Sie den Code für Phase I.1, um diese freizuschalten.

Wichtig: Bitte starten Sie das Programm innerhalb von 7 Tagen nach Aktivierung der Phase in der App (siehe 4.)!

#### 3. Lieferung erhalten & Start vorbereiten

- Nach ca. 2–3 Tagen erhalten Sie Ihr Ernährungsbuch und die Phytonährstoffprodukte.
- Machen Sie sich mit den Unterlagen und der App vertraut. Informieren Sie sich über die anstehende Ernährungsumstellung.

Tipps: Vermeiden Sie in den kommenden 3 Wochen nach Möglichkeit auswärtiges Essen und Geschäftsreisen. So fällt Ihnen die Ernährungsumstellung deutlich leichter.

Tipps: Erstellen Sie sich eine Einkaufsliste und planen Sie Ihre Mahlzeiten vor.

#### 4. Jetzt durchstarten: Eliminationsphase – Phase I.1

- Starten Sie mit dem ersten Teil Ihrer ersten Phase (3 Wochen).
- Das Ernährungsbuch und die App begleiten Sie. Zum Start des Programms in der App gehen Sie auf „Heute“ und auf „Phase starten“ - die App zeigt Ihnen so Ihren Fortschritt im Programm.

Tipps: Lassen Sie sich von der App an die Einnahme der Produkte erinnern.

Tipps: Nutzen Sie die Möglichkeit in der App zur täglichen Dokumentation Ihres Befindens und zum Führen eines Journals, um Zusammenhänge, mögliche Auslöser und Ihre persönliche Entwicklung noch besser zu erkennen. Über die Smileys auf der Heute-Seite gelangen Sie zum täglichen Check-in.

#### 5. Programm weiterführen: Eliminationsphase – Phase I.2

- Bestellen Sie rechtzeitig vor Ende der Phase I.1 das Kit für Typ 2 Phase I.2 auf [www.medibiom.de](http://www.medibiom.de). Dieses Kit enthält die Phytonährstoffe für weitere 3 Wochen.
- In der App aktivieren Sie mit dem Code, den Sie bei Bestellung des Ernährungsbuchs erhalten haben, nun die Phase I.2. Im Ernährungsbuch wechseln Sie in den nächsten Abschnitt. Sie werden sehen: Sie können nun bereits mehr Lebensmittel in Ihre Ernährung integrieren.
- Nach insgesamt 6 Wochen haben Sie die Phase I und damit die herausforderndste Phase abgeschlossen. Herzlichen Glückwunsch!

#### 6. Aufbauphase – Phase II

- Jetzt beginnt die zweite Programmphase (8 Wochen). Bestellen Sie rechtzeitig auf [www.medibiom.de](http://www.medibiom.de) das Kit für Typ 2 Phase II und aktivieren Sie die neue Phase in der App.
- In dieser Phase erweitern Sie Ihren Speiseplan, indem Sie Schritt für Schritt weitere nähr- und ballaststoffreiche Lebensmittel in Ihre Ernährung einbauen. Ernährungsbuch und App zeigen auf, welche Lebensmittel in dieser Phase meist wieder vertragen werden.
- Ziel ist es, schrittweise eine vielfältige, individuell gut verträgliche Ernährung zu erlangen – bei gleichzeitigem Aufbau Ihres Darms.

#### 7. Erhaltungsphase – Phase III

- Halbzeit: Sie haben in den vergangenen 3 Monaten bereits einen großen Teil Ihres Weges zur Verbesserung Ihrer Darmgesundheit erfolgreich gemeistert. Herzlichen Glückwunsch!
- Bestellen Sie nun auf [www.medibiom.de](http://www.medibiom.de) das Kit für Typ 2 Phase III, starten Sie die Phase III in der App und blättern Sie im Ernährungsbuch ein Kapitel weiter.
- Jetzt beginnt die Erhaltungsphase (Phase III). Wir empfehlen, diese 12 Wochen durchzuführen.
- Bleiben Sie dran, um sich langfristig an eine darmfreundliche, ausgewogene Ernährung zu gewöhnen. Diese Phase hilft dabei, die positiven Veränderungen nachhaltig zu stabilisieren.

**Nach Abschluss des Programms haben Sie Ihre Darmbarriere gestärkt und profitieren von einem gesteigerten Wohlbefinden und einer besseren Lebensqualität!**