



DATENBLATT

Warum dieser Shake...

...für Ihre erfolgreiche Gewichtskontrolle?!

Übergewicht ist nicht nur ein optisches Problem, sondern vor allen Dingen ist es extrem gesundheitsgefährdend und ein Wegbereiter für zahlreiche Krankheiten und Befindlichkeitsstörungen:

Kurzatmigkeit, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Diabetes, Gelenk- und Rückenschmerzen, Gallensteine, Herz- Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, erhöhtes Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko, Arthrose, bestimmte Krebserkrankungen


Jedes Kilo Übergewicht weniger erhöht Ihre Lebenserwartung und steigert die Lebensqualität!

Der Jo Jo-Effekt

Du kannst den Jojo -Effekt vermeiden durch Zufuhr von genügend Proteinen und Aminosäuren. Der größte Fehler von Diäten ist eine zu geringe Eiweißzufuhr. Denn Eiweiß erhält die Muskeln! Je mehr Muskeln Du hast, desto mehr Kalorien verbrennst du jeden Tag. Desto mehr kannst du essen, ohne zuzunehmen.

Der Jojo -Effekt entsteht durch schlechte oder sogenannte „Crash-Diäten“. Durch die eiweißarme Diät wird Muskelmasse „verheizt“ und dadurch nehmen viele danach wieder umso mehr zu, da der „Fett -Brennofen-Muskel“ sich verkleinert hat. Dadurch sinkt dein Grundumsatz an Kalorien. Unser wichtigstes Ziel beim Abnehmen ist es neben dem Fettverlust, möglichst wenig der Leistung der „Fettverbrennungsmaschine-Muskel“ zu verlieren.

Die Vorteile von dem Shake:

- **eiweißreiche, vollwertige Mahlzeit mit wenig Kalorien**
 - **fördert Konzentration und Leistungsfähigkeit**
 - **Stoffwechsel und Fettverbrennung werden massiv angeregt**
 - **hohe antioxidative Wirkung***
 - **entgiftet, entschlackt und entwässert**
 - **enthält alle lebenswichtigen Nähr- und Vitalstoffe**
 - **sehr sättigend (4-5 Stunden)**
 - **niederglykämisch, daher auch für Diabetiker geeignet**
 - **sorgt für eine intakte Darmflora und fördert die Verdauung**
 - **einfache und unkomplizierte Anwendung**
 - **rein natürliche Inhaltsstoffe** ohne chemische Bindemitteln und Konservierungsstoffe, **hormon- und glutenfrei**
 - **hemmt den Appetit** nach Kohlenhydraten, **stoppt Heißhunger** und **vermindert massiv die Umwandlung von Kohlenhydraten in Fett.**
 - viele zufriedene Kunden berichten von **mehr Energie, größerem Wohlbefinden** und **besserem Schlaf**
 - **5 leckere Geschmacksrichtungen:** Vanille, Mousse au Chocolat, Waldbeere (Milcheiweiß-Basis) Schoko, Mango (**lactosefrei und vegan**)
- 



DATENBLATT

Und so einfach geht's:

Abnehmen:

Die ersten beiden Tage 3 Mahlzeiten durch jeweils einen Shake ersetzen.

Ab dem 3. Bis 30. Tag ersetzen Sie zwei Mahlzeiten am Tag durch einen Shake und essen eine ausgewogene Mahlzeit.


Zielgewicht erreicht? Dann geht's so weiter:

Gewicht halten und gesund ernähren:

Ersetzen Sie eine Mahlzeit am Tag durch einen Shake.

Zubereitung: 42 gramm (Ca. 4 gestr. Messlöffel Pulver) mit 300ml fettarmer Milch in einem Shaker oder Mixer zubereiten. Bitte lesen Sie für weitere Variationen unsere Tipps.

Tipps

- **Variationen in der Zubereitung:** Sie können statt Kuh-H-milch auch Hafermilch, Sojamilch, Reismilch oder Naturjoghurt (auch von Fitline) und Wasser verwenden. Mit Joghurt wird der Shake etwas dicker. Wer es mag, kann ihn löffeln, ansonsten muss je nach Geschmack mehr Wasser dazu gefügt werden. 125g Magerquark & 250 – 300ml stilles Wasser geht auch! Wenn Sie Früchte in den Shake mixen wollen, verwenden Sie Beeren (Himbeeren, Erdbeeren, Blaubeeren usw.), da diese wenig Fruchtzucker enthalten.
 - Trinken Sie mindestens zwei Liter Flüssigkeit am Tag (stilles Wasser oder ungesüßten Tee) um die Schlackenstoffe auszuscheiden
 - Vermeiden Sie Zwischenmahlzeiten und verzichten Sie vor allem am Anfang auf Süßigkeiten, zuckerhaltige Getränke und Alkohol, da diese den Insulinspiegel in die Höhe treiben und die Fettverbrennung stark hemmen.
 - Sie werden im Schlaf abnehmen, wenn Sie abends Ihre Mahlzeit durch einen Shake ersetzen. Durch das Eiweiß im Shake wird nachts viel Fett verbrannt, wohingegen Kohlenhydrate aus einer normalen Mahlzeit die Fettverbrennung und den Stoffwechsel massiv behindern und überschüssige Kalorien ins Fettdepot einlagern
 - Falls Sie mal nicht zwei Mahlzeiten ersetzen können, ersetzen Sie nur eine und am nächsten Tag wieder zwei.
 - Essen Sie bitte unbedingt 3 Mahlzeiten am Tag und lassen Sie keine aus, da ansonsten der Stoffwechsel gestört wird.
 - Messen statt Wiegen! Bevor Sie mit dem Shape beginnen, messen Sie den Umfang von Bauch, Beine, Po und Hüfte. Messen Sie einmal wöchentlich nach. Wenn Sie Sport machen, kann es sein, dass Ihr Gewicht gleichbleibt, trotzdem werden Sie an Umfang verlieren. Das liegt daran, dass Sie Muskeln aufbauen (dadurch verbrauchen Sie noch mehr Kalorien).
 - Um Ihr Gewicht zu halten bzw. zur gesunden Ernährung können Sie ein Leben lang einen Shake am Tag trinken. Sie werden **energiegeladener** und **konzentrierter** durch den Tag gehen. Ihr Körper wird es Ihnen auch in Form von gesunder Haut, Haare, Nägel usw. danken.
- 



DATENBLATT

Inhaltsstoffe und deren Wirkung

Inhaltsstoffe:	Wirkung:
Eiweiß (Protein)	Lebensnotwendige Aminosäuren, regt Stoffwechsel und Fettverbrennung an, Muskulatur bleibt erhalten und wird aufgebaut, sättigt, uvm.
Vitamine: Vitamine A, D, E, C, B6, B12, Pantothensäure (Vitamin B5), Thiamin (Vitamin B1), Riboflavin (Vitamin B2), Niacin (Vitamin B3), Folsäure (Vitamin B9), Biotin (Vitamin H oder B7) Vitamin K	Wichtige Antioxidantien*, Zellen werden geschützt, wichtig für Energiestoffwechsel, schützt und stärkt Immunsystem, gefäßschützend, wichtig für gesunde Knochen, Zähne und Zahnfleisch, stimmungsaufhellend, uvm.
Mineralstoffe / Spurenelemente: Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Zink, Kupfer, Mangan, Jod, Selen	Entschlacken und entgiften, wichtig für Stoffwechsel und Energieproduktion, schützen Bindegewebe, wichtig für Haut, Haare, Nägel, Knochenaufbau, uvm.
Grüner Kaffeebohnen-Extrakt	Bohne wird nicht geröstet, dadurch bleiben die sehr wertvollen Inhaltsstoffe erhalten wie z. B. Chlorogensäure. Sie ist ein sehr wichtiges Antioxidanz* und damit ein wichtiger Radikalfänger, die vor Zellschäden schützt. Außerdem wird die Aufnahme von Glucose im Darm nach dem Essen reduziert. Dadurch bleibt der Blutzuckerspiegel niedrig, was wiederum zur Folge hat, dass die Fettverbrennung und der Stoffwechsel angeregt werden und damit mehr Kalorien verbraucht werden.
Grüner Mate-Extrakt aus dem Urwald des Paraná-Beckens	Leistungssteigernd, hungerstillend, enthält Antioxidantien*, regt Stoffwechsel an, regt Verdauung an, entwässert, wirkt gefäßschützend und blutdruckregulierend
Brennessel-Extrakt	Antioxidativ*, entgiftet und entschlackt, regt Stoffwechsel und Verdauung an, wirkt blutdrucksenkend, entzündungshemmend
Ananas:	unterstützt Fettverbrennung, Verdauung und Stoffwechsel, wirkt entsäuernd, enthält Serotonin (Stimmungsaufheller), bremst Heißhunger Attacken, entwässert, entschlackt, beugt Arterienverkalkung vor, blutreinigend, viele Antioxidantien*, entzündungshemmend



DATENBLATT

Inhaltsstoffe:	Wirkung:
Papaya:	reguliert Verdauung, baut Darmflora wieder auf z. B. nach Antibiotikabehandlung, senkt Cholesterinspiegel, entzündungshemmend, hohe antioxidative Wirkung*, hautstraffend, gilt in Australien offiziell als Krebsheilpflanze
Inulin:	präbiotischer Ballaststoff, beeinflusst sehr stark die Darmflora positiv und sorgt dafür, dass sich die guten Darmbakterien ansiedeln, verbessert die Aufnahme von Mineralstoffen im Körper und trägt dadurch entscheidend zu einem gesunden Knochenapparat bei (beugt Osteoporose vor)
Maltodextrin:	Kohlenhydratgemisch, das vom Körper langsamer aufgenommen wird als andere Kohlenhydrate, dadurch steigt der Blutzucker weniger schnell an (wichtig für Fettverbrennung und Stoffwechsel)
Biotin	Biotin wird auch häufig als „Schönheitsvitamin“ bezeichnet. Es übernimmt wichtige Aufgaben beim Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel und versorgt die Haut über die Talgdrüsen mit schützenden Lipiden. Auch der Feuchtigkeitsgehalt der Haut wird durch ausreichend über die Nahrung aufgenommenes Biotin unterstützt. Neben einem gesunden Stoffwechsel schützt Biotin unter anderem auch die Gehirnfunktion und wirkt sich positiv auf den Blutzucker aus.

Die Shakes werden nach GMP-Standard produziert. Das entspricht einer höheren Qualität und Reinheit als Bio!

* Antioxidantien gelten als krebsvorbeugend**!

Fragen Sie Ihren Ansprechpartner nach unseren nützlichen Helfern, zum schnelleren Abnehmen!

