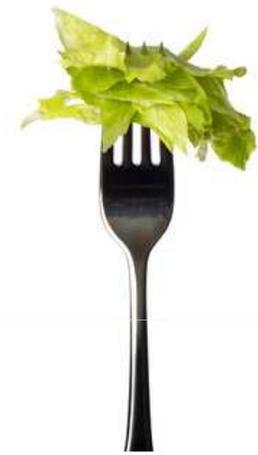
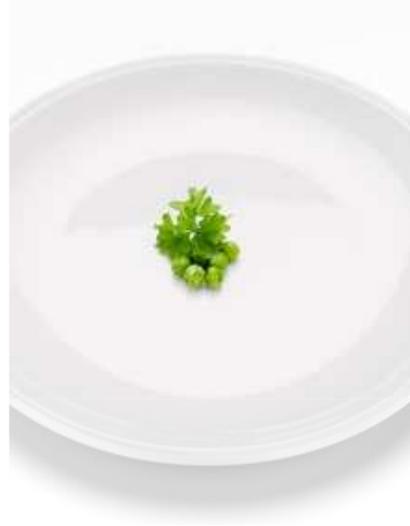




So geht schlank 2017





Hunger? Nein, danke

Bei uns: Abnehmen mit vollen Tellern



Unser Leitspruch: Wer hungert macht was falsch



Was passiert beim Hungern?



Sinkt die Kalorienzufuhr längerfristig unter einen bestimmten Wert, schaltet der Körper um auf den

Hungerstoffwechsel



Sparflamme

Im Hungerstoffwechsel schaltet
der Körper auf

Sparflamme



Die Folge



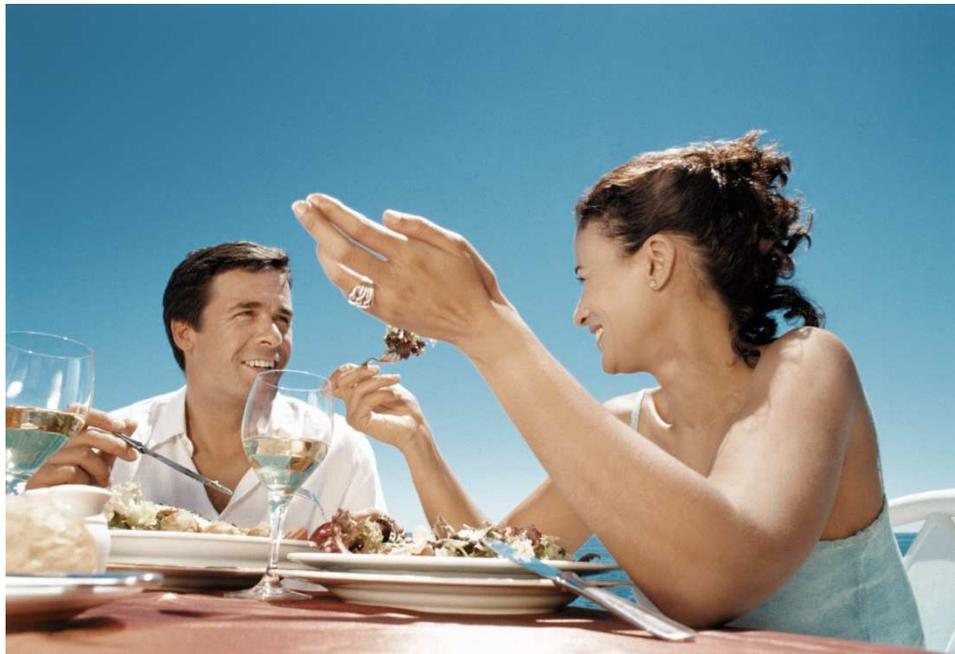
Läuft der Körper auf Sparflamme, benötigt er weniger Energie, der Kalorienbedarf sinkt und Sie nehmen nichts mehr ab.

Abnehmstillstand



Frust, Resignation, Abbruch

Unser Konzept für Sie



Abnehmen mit kleinen
Veränderungen an den
richtigen Stellen und mit
vollen Tellern

Das Erfolgskonzept von
„Leichter leben in
Deutschland“



Mit „Leichter leben“ klappt´s



Sie tun viel für die eigene Optik

- Konfektionsgröße kleiner
- Mehr Attraktivität
- Schlanker
- Weniger Bauchumfang



Sie tun viel für die Gesundheit

- Bessere Blutfettwerte
- Bessere Blutzuckerwerte
- Bessere Blutdruckwerte
- Mehr Beweglichkeit



Bei uns wählen Sie:

Ihr Programm	
Einzelberatung	Ganz individuell nach Ihren Wünschen und Möglichkeiten – ideal für Diabetiker, bei Stoffwechselstörungen und Terminproblemen.
Gen-Diät	Für alle, die mit „üblichen“ Diäten keinen oder wenig Erfolg hatten
Internet	Wir nennen es duale Betreuung – persönlich und mit Unterstützung durch eine Internetplattform. Intensiv und erfolgreich
Schnellprogramm	2 Wochen, die Ihr Gewicht verändern. Für alle die schnell ein paar Pfund abnehmen wollen.



Egal, für was Sie sich entscheiden, Sie..

- reduzieren Gewicht
- verbessern Ihre Gesundheit
- fühlen sich deutlich wohler
- werden aktiver und leistungsfähiger



Diese Besonderheiten gibt's nur bei uns



Schlankplan „plan31“ ist die einmalige Kombination aus Kochbuch + persönlichem Essplan – für Ihren Erfolg



Unsere Figur wird zu über 50% von den eigenen Genen bestimmt – wir analysieren diese Gene und präsentieren wirksame Lösungen



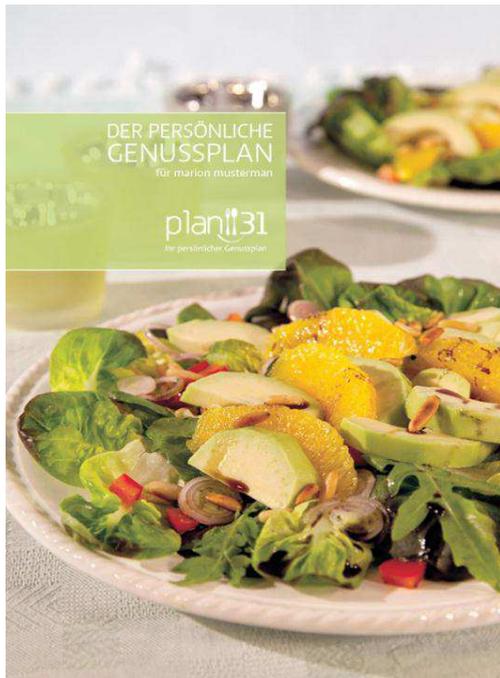
Die langfristige Betreuung - immer wann Sie diese benötigen oder wünschen. Zuhause und unterwegs



Eine kraftvolle Entsäuerungskur kann das Abnehmen beschleunigen und lästige Stillstände verhindern



Der perfekte Erfolgsplan nur für Sie



In normalen Kochbüchern sind die Rezepte für alle gleich:

- gleiche Rezepte
- gleiche Kalorienzahl
- gleiche Zutaten

Im „plan31“ sind die Rezepte an Sie persönlich angepasst:

- unterschiedliche Rezepte
- unterschiedliche Kalorienzahl
- unterschiedliche Zutaten

Jeder „plan31“ wird einzeln erstellt, berechnet, gedruckt, gebunden und an Sie geliefert. Wie es keine zwei gleichen Menschen gibt, so gibt es keine zwei gleichen „plan31“

Ihr ganz persönlicher Essplan

Für jeden Tag 3 komplette Mahlzeiten-Rezepte

Jeder Tag angepasst an Ihren Geschmack, Abneigungen oder Allergien

Jeder Tag exakt angepasst an Ihren Grund- und Leistungsumsatz

Jeder Tag angepasst an Ihr Ausgangsgewicht und an Ihren Abnehmwunsch

Berücksichtigung von Kochmöglichkeiten

plan31
Ihr persönlicher Genussplan

TAG 8 MAHLZEIT 1
Doris Götz

Kresserührei mit Garnelen und Gemüse

- Das Gemüse putzen, waschen, in kleine Stücke schneiden und in wenig Wasser mit dem Essig und etwas Salz und Pfeffer bissfest garen. Zur Seite stellen und im Sud abkühlen lassen.
- Die Eier mit der Milch verquirlen, die Zwiebel fein hacken. Das Öl erhitzen, die Zwiebel darin kurz anbraten, die Eier zugeben, in der Pfanne verrühren, mit wenig Kräutersalz würzen und einen Deckel auflegen bis das Ei flockig locker ist. Die Garnelen in die Pfanne geben und noch kurz ziehen lassen, bis sie eine kräftig rosarote Farbe angenommen haben.
- Das Rührei mit den Garnelen auf einem Teller anrichten, die Kresse darüber streuen und mit dem abgetropften Gemüse servieren.

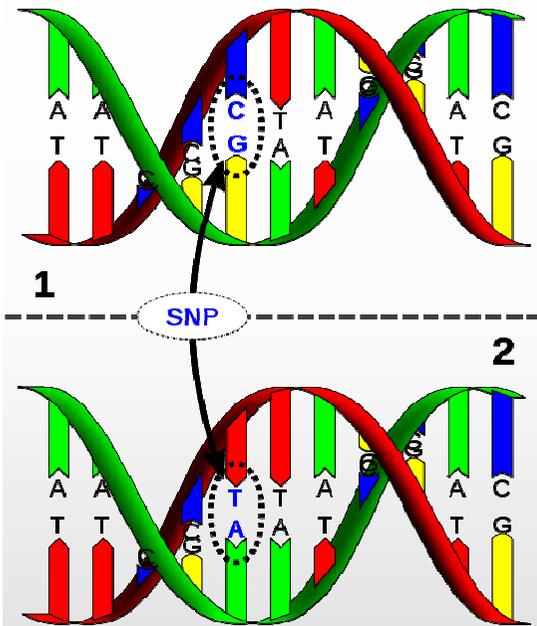
1 Portion enthält ca.:

- 337 kcal
- 20 g Fett
- 10 g Kohlenhydrate
- 28 g Eiweiß
- 3 g Ballaststoffe
- 546 mg Cholesterin



Die Genetik

Unsere Figur wird zu über 50% von den eigenen Genen bestimmt



Einfache Probenahme – aussagekräftige Ergebnisse



Zusammenfassung

Energiequelle	Ausprägung	-	Stärke der Ausprägung	+
Kohlenhydrate	negativ		<div style="width: 100%;"></div>	
Proteine	positiv		<div style="width: 50%;"></div>	
Fette	negativ		<div style="width: 100%;"></div>	

Faktor	Ausprägung	Schnelligkeit	Ausdauer
Sport	Schnelligkeit	<div style="width: 50%;"></div>	



Zusammenfassung

Energiequelle	Ausprägung	-	Stärke der Ausprägung	+
Kohlenhydrate	negativ		<div style="width: 100%;"></div>	
Proteine	positiv		<div style="width: 50%;"></div>	
Fette	positiv		<div style="width: 100%;"></div>	

Faktor	Ausprägung	Schnelligkeit	Ausdauer
Sport	Ausdauer		<div style="width: 50%;"></div>



Zusammenfassung

Energiequelle	Ausprägung	-	Stärke der Ausprägung	+
Kohlenhydrate	positiv		<div style="width: 50%;"></div>	
Proteine	negativ		<div style="width: 100%;"></div>	
Fette	negativ		<div style="width: 100%;"></div>	

Faktor	Ausprägung	Schnelligkeit	Ausdauer
Sport	Ausdauer		<div style="width: 50%;"></div>



Zusammenfassung

Energiequelle	Ausprägung	-	Stärke der Ausprägung	+
Kohlenhydrate	positiv		<div style="width: 50%;"></div>	
Proteine	negativ		<div style="width: 100%;"></div>	
Fette	positiv		<div style="width: 100%;"></div>	

Faktor	Ausprägung	Schnelligkeit	Ausdauer
Sport	Ausdauer		<div style="width: 50%;"></div>



Sie erhalten Ihr eigenes, persönliches Kochbuch, angepasst an Ihren Grundumsatz und den Ergebnissen der Analyse



Probenahme



Analysenergebnis



Essen angepasst an Ihren Stoffwechsel



Nebeneffekt: Mein Sporttyp



Welche Bewegungsart macht mich schlanker?



Mit welchem Sport erreiche ich mit weniger Einsatz mehr?

Der LLiD-Meta-Check gibt Auskunft





abnehmscout
meiner Figur zuliebe

Ihr Trainer im Internet

- automatische Berechnungen und grafische Darstellung Ihrer Erfolge
- Hochrechnung bis zum Wunschgewicht
- Abweichungen von der Zielvorgabe
- Schulungsvideos
- Kalorienverbrauchsrechner
- Bilanzrechner
- Kontaktaufnahme mit Ihrem persönlichen Betreuer

Überblick So geht's meine Werte Videos Apofinder Kontakt Anmelden Über

Willkommen bei Ihrem persönlichen Abnehmscout.

Es gibt 1.000 und mehr Diäten. Fast alle Diäten funktionieren, solange Sie sich an die Regeln halten. Aber klappt das immer?

Nein, die meisten Diäten werden nach 2 oder 3 Wochen abgebrochen. Der Rückfall in alte Gewohnheiten beginnt. Die Anfangserfolge gehen dahin, das Gewicht steigt wieder an. Alle Mühe ist umsonst. Kennen Sie diese Situationen?

Was Ihnen fehlt ist eine Betreuung, eine helfende Hand. Eine Hand, die Sie über Hürden, Klippen und "schwache Momente" hinweg hilft. Dieser Abnehmscout ist ab sofort Ihre helfende Hand.



Ihr Abnehmscout ist immer für Sie da. Wie ein Trainer im Sport begleitet er Sie von Tag zu Tag von Kilo zu Kilo. Gemeinsam gehen Sie und Ihr Abnehmscout bis zum Wunschgewicht - Hand in Hand, zuverlässig und sicher.

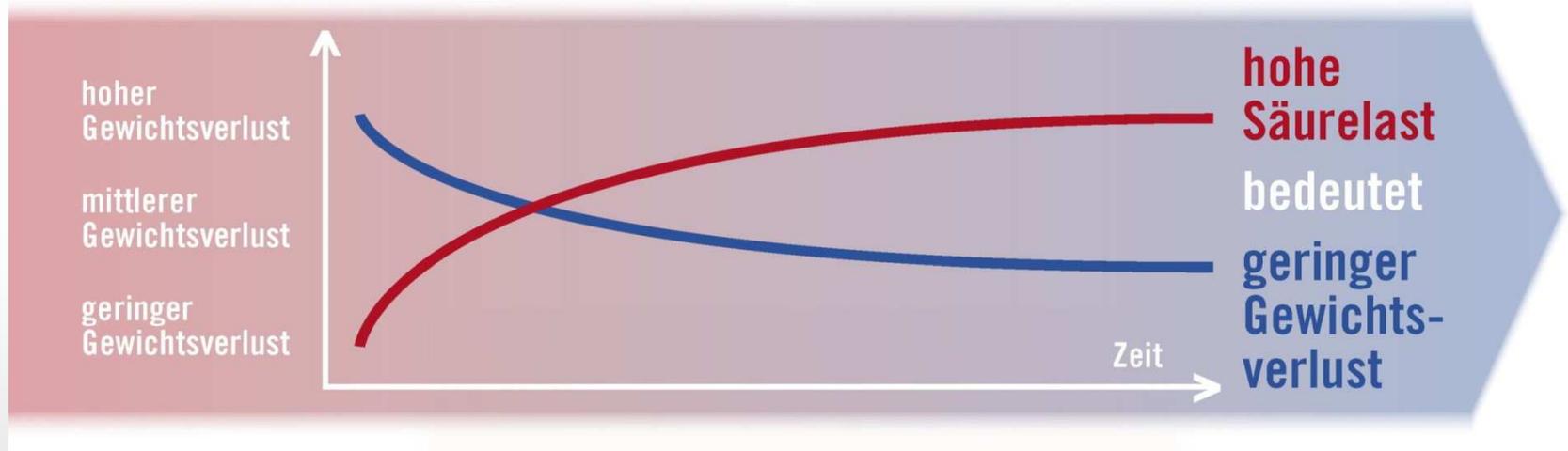
Ihr Abnehmscout ist ein Online-Abnehmprogramm, das Sie bei jeder Diät oder Ernährungsumstellung kraftvoll unterstützt. In Zusammenarbeit mit ausgewählten Apotheken bietet dieses Programm eine doppelte Betreuung: persönlich vor Ort und individuell über das Internet. Sie alleine bestimmen über das Wann und Wo.

Doppelte Unterstützung bringt nachweislich mehr Erfolg. Gehen Sie mit uns diesen Weg. Und verlieren auch Sie überflüssige und ungesunde Pfunde. Wir sind Ihr Begleiter, Trainer und Motivator.

Bessere Erfolge – Motivation bei Krisen – Hilfe bei Problemen



Ein saurer Körper nimmt nicht ab



Wichtig für Ihren Erfolg: Jede Diät lässt den Körper sauer werden, daher ist eine richtige Entsäuerung eine **Erfolgsgarantie**



Unser Ziel für Sie:



So geht schlank

Starten Sie, wann es Ihnen passt.

Wir warten auf Sie!

