

# Formel 365 Body Programm

...und Gewichtsprobleme waren gestern

Wir haben die Formel für eine gesunde, nachhaltige Gewichtsreduktion!



Art-Nr. 200  
 1 x Body Slim Fit 100 ml  
 1 x Body Balance Komplex 300 g Neutral  
 1 x Body Balance Komplex 300 g Vanille  
 1 x Fachbuch

## ERFOLGREICHES GEWICHTSMANAGEMENT BEDEUTET

- Entschlackung für Körper, Geist und Seele
- Frische Energie für alle Zellen
- Unterstützung der Ausscheidungsorgane
- Förderung und Regulation der Darmfitness
- Unterstützung des Lymphsystems
- Straffung des Bindegewebes
- Harmonisierung des Säure-Basen-Haushalts
- Stärkung des Immunsystems
- Schönheit und Ausstrahlung von Innen
- Biologische Zellverjüngung



Hausergasse 28, A-9500 Villach | Tel. +43 4242 22560 | Fax +43 4242 22562  
[sekretariat@evolution-international.com](mailto:sekretariat@evolution-international.com) | [www.evolution-international.com](http://www.evolution-international.com)





Sehr geehrte Damen und Herren!

Übergewicht, oder wie es die Fachsprache bezeichnet Metabolisches Syndrom, ist zur Seuche des 21. Jahrhunderts mutiert. Unsere Gesellschaft, vor allem in den westlichen Industriestaaten, war in den vergangenen 50 Jahren einem starken Wandel unterzogen. Ein Wandel, der Wohlstand und Überfluss mit sich gebracht hat mit all seinen Folgen. Die Ernährung als solche, die Einstellung zum Essen haben sich verändert. Essen steht uns zu jeder Zeit, an jedem Ort, in beliebiger Auswahl und Menge zur Verfügung und parallel dazu haben wir unser Bewegungsverhalten auf ein Minimalmaß heruntergeschraubt. All das hat zur Folge, dass es noch nie so viele übergewichtige Menschen wie heute gegeben hat, und was im Kindesalter oftmals schon seinen Ausgang nimmt, kann (wird) zu einem lebenslangen Problem werden.

Dass Übergewicht und in weiterer Folge Adipositas maßgeblichen Einfluss auf unser Unwohlbefinden und in weiterer Folge auf die Entstehung und den Verlauf einer Vielzahl von Krankheiten hat, das ist mittlerweile hinlänglich bekannt und nicht mehr leugbar. Wohlstandserkrankungen, denn die sogenannte gute Zeit hat sie mit sich gebracht, wie Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Erkrankungen der Lunge, Niere und des Verdauungstraktes, Störungen des Bewegungsapparates und einige Krebserkrankungen

haben ihre Ursache im gestörten Essverhalten. Dazu kommt noch, dass wir eine Gesellschaft der Bewegungsverweigerer geworden sind. Auch wenn es sich anders darstellen sollte, denn wir sind vielfach umgeben von Joggern, Radlern, Wanderern usw., liefert die Statistik ein anderes Bild: In Österreich betreiben nur 17% der Bevölkerung regelmäßige Sport!

Wenn Sie nun erkannt haben, dass das Maß voll ist, dass es Zeit ist, Kilos bzw. Pfunde „abzugeben“, so stehen sicherlich viele von Ihnen wieder vor der Frage nach dem „Wie geht es richtig und nachhaltig“. Unzählige Wunderdiäten werden uns täglich zur Beseitigung aller Gewichtsprobleme angeboten. Es gibt aber, gerade was das Abnehmen anbelangt, keine Wunder. Das Wissen um Ernährung und Stoffwechsellzusammenhänge, dazu der unbedingte Wille zur Veränderung und ein gesundes Maß an Durchhaltevermögen sind ein Muss bei jeder Gewichtsreduktion.

Wir werden Ihnen keine neue Wunderdiät schmackhaft machen, sondern glaubhaft versichern, dass das Geheimnis ewiger Schlantheit auf vier Säulen steht:

- ✓ Ernährungsumstellung (Stoffwechsellumkonditionierung)
- ✓ Darmgesundheit
- ✓ Ein gut funktionierender Stoffwechsel
- ✓ Ausreichend Bewegung

**DENN GEWICHTSMANAGEMENT IST GLEICHZEITIG GESUNDHEITSMANAGEMENT**

Evolution möchte Ihnen einen neuen, einen ganzheitlichen Weg zu Ihrem Wunschgewicht aufzeigen und die vorliegende Broschüre soll Ihnen dabei ein wertvoller Begleiter sein. Lesen Sie auf den nächsten Seiten verständlich aufbereitet, worauf es bei einer Gewichtsreduktion mit Nachhaltigkeit ankommt, was unumstößliche Fakten sind, wo SIE gefordert sind und was Evolution dafür entwickelt hat.

Ich freue mich, Sie unterstützen zu dürfen. Ihr direkter Draht zu mir ist: **+43 4242 22560 DW 11** oder per E-Mail unter [barbara.mischkot@evolution-international.com](mailto:barbara.mischkot@evolution-international.com)

Rufen Sie mich an oder schreiben Sie mir. Ich bin gerne für Sie da.

Alles Gute auf Ihrem Weg in eine schlanke Zukunft wünscht Ihnen

Barbara Mischkot  
Dipl. Gesundheitstrainerin für Ernährung

# Formel 365 Body Programm

## Sieben gute Gründe ...

### 1. ENTSCHLACKUNG

**Schöne Haut, strahlendes Aussehen**  
Unsere Gesundheit hängt ganz wesentlich davon ab, wie gut unsere Ausscheidungsorgane funktionieren. Dazu gehören eine gut funktionierende Darmtätigkeit sowie die Ausscheidung der anfallenden Säuren und Schlacken bei gleichzeitiger Reinigung des Bindegewebes und der Lympflüssigkeit.

### 2. DARM

**Gesunder Darm, gesunder Mensch**  
Der Verdauungstrakt spielt eine zentrale Rolle und gilt als Wiege des Immunsystems. Er steht mit der Außenwelt in direktem Kontakt und stellt damit eine Verbindung von Innen und Außen her. Langjährige Fehlernährung kann zu einer Selbstvergiftung führen, bei der durch Gärung und Fäulnis im Darm entstehende Toxine den Körper vergiften und zu zahlreichen chronischen Erkrankungen führen. Ohne eine intakte Bakterienbesiedelung im Darm können unser Immunsystem nicht wirkungsvoll funktionieren und die Nährstoffe aus der Nahrung nicht optimal resorbiert werden.

### 3. STOFFWECHSEL

**Verbesserung der Zellversorgung und Zellentsorgung**  
Über- und Fehlernährung über einen längeren Zeitraum hindurch führen zu einer Überfrachtung des Bindegewebes mit Stoffwechselendprodukten und Umweltgiften und langfristig zu Stoffwechsel- und Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes mellitus, Gicht, Herz-Kreislauferkrankungen uvm. Um Stoffwechselendpro-

dukte zur Ausscheidung zu bringen, sind vor allem pflanzliche Präparate sinnvoll. Für einen gesunden Stoffwechsel benötigt der Körper Proteine, Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme und Ballaststoffe.

### 5. GENE

**Biologische Zellverjüngung**  
Die genetische Information ist verantwortlich für unsere Gesundheit. Sie enthält die codierte Gebrauchsanleitung, wie einzelne Aminosäuren zu Proteinen (Baustoff unseres Körpers) zusammengefügt werden. Damit ergibt sich die zentrale Stellung von Aminosäuren und Eiweiß. Mit einer proteinreichen Ernährung erhalten die Gene eine besondere Qualität und Kraft zur Erneuerung.

### 6. ENERGIE

**Leistungsfähigkeit, Vitalität**  
Energie ist die absolute Grundlage aller Formen des Lebens und der Materie im Universum. Energie ist eine dynamische Kraft, die als beständiger Strom durch unseren Körper fließt. Ausreichend Energie ist die Voraussetzung für Gesundheit, Fitness und Vitalität.

### 7. PSYCHE

**Innere Harmonie, Lebensfreude, Glück**  
Ganzheitliches Denken begreift den Menschen als Gesamtheit aus Körper, Seele und Geist. Die Ausgewogenheit dieser Beziehungen bestimmt die Befindlichkeit eines Menschen. Gesundheit ist ein dauerndes Wechselspiel von Reiz und Antwort, ein dynamischer Prozess, der die geistige, seelische und körperliche Ebene umfasst. Krankheit ist demnach die Antwort der Leib-Seele-Geist-Einheit Mensch auf eine Unordnung innerhalb dieser Einheit.



### 4. IMMUNSYSTEM

**Abwehrkräfte stärken**  
Das Immunsystem ist die Grundlage für die Fähigkeit des Organismus, sich neuen Anforderungen anzupassen. Aber auch auf der seelischen und geistigen Ebene sind vom Immunsystem Antworten zu geben. Vor allem Stress, Trauer, falsche Ernährung und andauernde psychische Belastungen können das Immunsystem schwächen.

# Body Balance Komplex

Komplex mit Laktalbuminproteinkonzentrat und Sojaprotein mit Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und Enzymen  
GMO-frei (gentechnisch nicht verändert)



## REGENERATIONSENERGIE – GROBSTOFFLICHE ENERGIE

- ✓ Optimierte Zellversorgung
- ✓ Optimierte Zellentsorgung
- ✓ Zellschutz
- ✓ Verbesserte Sauerstoffbilanz
- ✓ Verbesserte Energiebilanz
- ✓ Reduziert oxidativen Stress

### DAS EINZIGARTIGE WIRKPROFIL

- Kein Muskelabbau in Reduktionszeiten
- Optimiert die Fettverbrennung
- Aktiviert den Stoffwechsel
- Ernährt die Darmflora
- Stärkt das Immunsystem
- Verdauungsregulativ – Geregelter Stuhlgang durch hohen Ballaststoffanteil
- Normalisierung des Blutzucker- und Cholesterinspiegels

### VORTEILE UND NUTZEN EINES HOCHWERTIGEN EIWEISS-KONZENTRATES:

- Zum Abnehmen und als Einstiegshilfe in eine neue, gesündere Lebensweise
- Zum schnellen Auffüllen eines niedrigen Eiweißspiegels
- Wenn Sie keine Zeit zum Kochen haben oder nichts Gesundes zur Verfügung ist
- Wenn Sie sportlich aktiv sind und Sie verhindern möchten, dass der Körper zum Muskelaufbau sich an Ihrem Immunsystem bedient

### DER JOJO-EFFEKT

Reine Reduktionsdiäten vermitteln scheinbaren Erfolg, indem der Körper auf seine Eiweißreserven, die Muskeln, zurückgreift und die eigene Muskulatur zur Energiegewinnung verbrennt. Der Body-Balance-Komplex-Shake verhindert, dass Ihr Körper sein eigenes Muskelprotein statt der Fettreserven angreift. In Verbindung mit gezieltem Ausdauertraining bauen Sie sogar Muskulatur auf, was die Fettverbrennung zusätzlich anheizt, denn Muskeln sind Fettverbrennungsofen. Je mehr Sie davon haben, desto mehr Fett verbrennen Sie. Weniger Muskeln bedeuten weniger Grundumsatz. Das heißt, der Körper verbrennt weniger Kalorien. Wenn Sie nach erfolgreicher Gewichtsabnahme wieder auf „Normalernährung“ umsteigen, ist die Gewichtszunahme vorprogrammiert. Wir sprechen vom sogenannten Jojo-Effekt.

**Bioverfügbarkeit:** 105 des Laktalbuminproteinkonzentrats (80%ig), 85 des Sojaproteins (90%ig)

**Einnahmeempfehlung:** 20 g Protein-Pulver in 250 – 300 ml Wasser einrühren.



Nährwertangaben je 100 g	
Brennwert	1450 kJ
	344 kcal
Proteine	69,0 g
Kohlenhydrate	3,9 g
davon Zucker	3,5 g
Fett	3,5 g
-gesättigte Fettsäuren	2,3 g
-ungesättigte Fettsäuren	1,0 g
Ballaststoffe gesamt	10,2 g
Ballaststoffe löslich	8,1 g
Ballaststoffe unlöslich	2,1 g

Vitamine und Mineralstoffe Durchschnittswerte je 100 g RDA*		
Vitamin C	340,0 mg	85 %
Vitamin E	60,0 mg	100 %
Niacin	51,8 mg	65 %
Pantothensäure	22,6 mg	75 %
Vitamin B2	7,0 mg	100 %
Vitamin B6	7,0 mg	100 %
Vitamin B1	5,5 mg	100 %
Folsäure	1000,0 ug	100 %
Vitamin B12	12,0 ug	100 %
Calcium	670,0 mg	17 %
Magnesium	335,0 mg	18 %
Inulin	8.000,0 mg	
Apfelfaser	3.000,0 mg	
Pektin	500,0 mg	
Guarkernmehl**	500,0 mg	
Ananaspulver	500,0 mg	
Papayapulver	500,0 mg	

\*RDA = empfohlene Tagesdosis  
\*\* Nur bei Body Balance Komplex Geschmack Vanille

# Body Slim Fit

Energiereicher Kräuter-Komplex zur Gewichtsreduktion und zur Stärkung der Verdauungs- und Ausscheidungsorgane



Wir garantieren **100%**

- ✓ **Naturrein**
- ✓ **Frei von Chemie**
- ✓ **Frei von Umweltgiften**
- ✓ **Biodynamisches Prinzip**
- ✓ **Ganzheitliche Wirkung**



## REGULATIONSENERGIE – FEINSTOFFLICHE ENERGIE

- ✓ Öffnet die Zellmembrane
- ✓ Verbessert die Zellkommunikation
- ✓ Aktiviert die Entgiftung/Ausscheidung
- ✓ Verbessert die Resorption von Nährstoffen
- ✓ Erhöht die Wirksamkeit der zugeführten Vitalstoffe
- ✓ Wirkt auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene



### ENTGIFTEN UND ENTSCHLACKEN ALS BASIS GEGEN VORZEITIGES ALTERN

Unsere Gesundheit hängt ganz wesentlich davon ab, wie gut unsere Ausscheidungsorgane funktionieren. Kommt es zu Störungen der Ausscheidungsvorgänge, vergiften wir unseren Organismus. Die heutigen Lebensbedingungen stellen für viele Menschen eine große Belastung dar und führen häufig zu Stress. Stress beeinträchtigt die Ausscheidungsorgane und macht die Vergiftung des Organismus nur noch schlimmer.

Entgiften und Entschlacken bedeutet, den Organismus von überflüssigen oder schädlichen Stoffen und Schwingungen zu befreien. Dazu gehören eine gut funktionierende Darmtätigkeit, gut funktionierende Ausscheidungsorgane, die Ausscheidung der laufend anfallenden Stoffwechselschlacken sowie der Abbau vorhandener Ablagerungen. Dies sind Grundvoraussetzungen, um die Funktionsfähigkeit des Körpers zu erhalten oder zu verbessern.

Body Slim Fit trägt wesentlich zur täglichen Unterstützung der Entgiftungs- und Verdauungsprozesse im Körper bei und leistet somit einen wertvollen Beitrag zu mehr Leistung, Wohlbefinden und Gesundheit. Durch ein spezielles Herstellungsverfahren

nach alchemistischen Grundsätzen entsteht ein besonders energiereicher Kräuter-Komplex, der vom Körper besonders gut aufgenommen und verwertet werden kann. Der Kräuter-Komplex beeinflusst nicht nur die körperliche, sondern auch die seelische Ebene.

Zusammensetzung	Organ-System-Zuordnungen
Ananas	Darm, Enzymreich, verdauungsfördernd
Artischocke	Leber, senkt Cholesterin- und Blutzuckerspiegel
Avocado	Bindegewebe, Fettabbau
Berberitze	Niere, Leber, Galle, Entgiftung, Entwässerung, Radikalfänger
Birke	Nieren, entwässernd
Blasentang	Schilddrüsenaktivierend, Jod hältig
Cayenne Pfeffer	Magen, Darm, Fettverbrennung, durchblutungsfördernd
Garcinia	Magen, Fettblocker, Appetit senkend, Vitaminverwertung
Grapefruitkern	Darmflora, Darm reinigend, Venen, Immunsystem
Guarana	Appetit hemmend, belebend, Fettverbrennung
Löwenzahn	Niere, Blase, Leber, Galle, Haut, entwässernd, reinigend
Papaya	Hormon-Immunsystem, vitalisierend, Eiweißverwertung
Spargel	Immunsystem, Bindegewebe, entsäuernd, Blutbildung
Topinambur	Appetitzügelnd, Fettabbau, Bauchspeicheldrüse
Wacholder	Immunsystem, Niere, Blase, Darm, entgiftend, Zellstoffwechsel
Walnuss	Blutreinigend, Venen und Lymphe

# Wissen macht stark und sicher

## WAS SIND KOHLENHYDRATE?

Eine Kette von vielen oder wenigen Zuckerbausteinen. Das bedeutet, dass jedes Kohlenhydrat mithilfe von Enzymen zu Traubenzucker aufgespalten wird und somit für den Körper Zucker ist. Also jeder Verzehr von Brot, Reis, Kartoffeln, Nudeln, Gebäck, Obst bedeutet für den Körper Zucker in all seiner Konsequenz. **Bedenken Sie also: Sie nehmen nicht nur Zucker zu sich wenn Sie naschen!**

## BRAUCHT DER KÖRPER KOHLENHYDRATE?

Kohlenhydrate sind kein Baustoff, sondern ein Energielieferant, und daher brauchen wir sie theoretisch nicht extra in Form von Brot, Reis, Nudeln, Kuchen etc. zuführen. Der Körper kann aus Fett Kohlenhydraterersatz schaffen und auch aus dem Muskel Energie gewinnen. Das, was der Körper an Kohlenhydraten braucht, steckt in Gemüse,

Fleisch, Milch und Obst drin. **Und hier setzt das Formel 365 Body Programm an.**

## KOHLENHYDRATE STOPPEN DIE FETTVERBRENNUNG

Wissen Sie, was in Ihrem Körper geschieht, wenn Sie Kohlenhydrate, also Zucker essen? Nun, zunächst einmal steigt der Blutzuckerspiegel rasch an. Dies veranlasst dann die entsprechenden Drüsen, Insulin zu produzieren. Insulin hat die Aufgabe, den im Blut gelösten Zucker in die Zellen zu transportieren. Ein Teil des Zuckers wird sofort in Energie umgewandelt, also „verbrannt“. Der nicht benötigte Teil wird dann in den Zellen gespeichert. Steht Energie in Form von schnell verfügbarem Zucker zur Verfügung, macht sich der Körper nicht die Mühe, die in den Fettzellen gespeicherte Energie zu verbrauchen. Der Verzehr von Kohlenhydraten verhindert damit, dass Sie Fett abbauen und Kilo verlieren. Das heißt im Klartext: Solange Blutzucker und infolgedessen Insulin im Blut schwimmt, gibt es keine Fettverbrennung. Insulin sperrt das Fett quasi in die Zellen ein und verhindert dessen Abbau. Der Gegenspieler des Insulins ist das Hormon Glukagon, das ebenfalls in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird. Glukagon lockt das Fett aus den Zellen. **Ein hoher Eiweißspiegel erhöht den Glukagonspiegel.**

## EIWEISS – DER BAUSTOFF DES LEBENS

Ohne Eiweiß (Protein) kein Leben. Unser Körper besteht aus 25 verschiedenen Eiweißbausteinen, den Aminosäuren. Eiweiß ist unverzichtbar für Wachstum, Erneuerung und Entwicklung von Gewebe und Organen, von Muskeln und Nägeln, Haut und Haaren, von Enzymen und Hormonen und zur Stärkung unserer Abwehrkräfte. Vom Eiweißgehalt hängt alles ab – unsere Leistungsfähigkeit, unsere Kreativität, unser Wohlbefinden, unsere Stimmung. Eiweiß ist Fatburner Nr. 1. Eiweiß lockt die eingeschlossenen Fettmoleküle aus den Fettzellen hervor und treibt sie in die Fettverbrennungsöf-

chen (Mitochondrien) unserer 70 Billionen Körperzellen. **Eiweiß heizt die Mitochondrien an, Fett in Massen zu verbrennen.**

## DAS RICHTIGE FETT MACHT NICHT FETT

Fette erfüllen zahlreiche wichtige Aufgaben, ohne die unser Körper nicht funktionieren kann. Was er braucht sind gesunde Fette. Der physiologische Wert eines Öles wird am Gehalt seiner Fettsäuren gemessen. Gesättigte Fettsäuren kommen meist in tierischen Lebensmitteln vor (z.B. Fleisch, Butter, Käse). Ein Zuviel an gesättigten Fettsäuren erhöht den LDL-Cholesterinwert ("böses Cholesterin") und den Gesamtcholesterinspiegel. Pflanzliche Öle und Fette haben einen höheren Gehalt an ungesättigten Fettsäuren, während tierische Fette einen höheren Anteil an gesättigten Fettsäuren enthalten. **Machen Sie einen Ölwechsel in Ihrer Küche und steigen Sie um auf wertvolle Pflanzenöle, kaltgepresst mit einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren – Ihrer Gesundheit, Ihrer Figur zu Liebe.**

## SCHLANK UND SCHÖN MIT WASSER

Ohne Nahrung kann der Mensch bis zu 60 Tage überleben, ohne Wasser in der Regel nur wenige Tage. Allein dieser Umstand zeigt uns, dass Wasser unser Lebenselixier Nr. 1 ist. Werden Sie zum Wassertrinker. Wasser schmeckt, Wasser hat keine Kalorien! **Wasser ist der Schlankmacher schlechthin. Faustregel: pro kg Körpergewicht 0,03 l täglich!!**

## SICH BEWEGEN BRINGT SEGEN

Bauen Sie regelmäßige Bewegung als Fixpunkt in Ihren Alltag ein. **Bewegung fördert die Gewichtsreduktion (Energiebilanz), verhindert Muskelabbau, führt zu Wohlbefinden und einem herrlichen Körpergefühl.**

## TIPPS FÜR DAUERHAFTEN ERFOLG:

- Drehen Sie den Kohlenhydrathahn zu und korrigieren Sie langfristig Ihren Speiseplan zugunsten von Eiweiß!
- Entscheiden Sie sich für hochwertige Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte und verzichten Sie auf Fast Food und den sogenannten Industriegemüll. Biologisch-Regional-Saisonal muss zur Ernährungsphilosophie werden.
- Erhöhen Sie den Ballaststoffanteil in Ihrer Nahrung – also viel Obst und Gemüse!
- Bevorzugen Sie hochwertige Pflanzenöle (einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren)!
- Verzicht auf jede Form von Zwischenmahlzeiten (mind. 4 Stunden)!
- Essen Sie am Abend keine Kohlenhydrate!
- Trinken Sie mind. 2–3 l Wasser/Tag.
- Bewegen Sie sich täglich!

# Sagen Sie Ihren Kilos den Kampf an!

Das von Evolution entwickelte Formel 365 Body Programm macht aus Ihnen einen neuen Menschen. Und das ist Ihr Fahrplan, damit Sie sicher ans Ziel kommen:

## ✓ 1. STUFE – STOPP DEN KOHLENHYDRATEN

- Drehen Sie die Kohlenhydrat-Zufuhr rigoros ab.
- Wecken Sie die Fettverbrennungsenzyme mit Eiweiß und Gemüse.
- Trinken Sie 3 x pro Tag einen **Body Balance Komplex** Shake (Vanille oder Neutral) im Abstand von mind. 4 Stunden.
- Zusätzlich dürfen Sie 1 x am Tag Gemüse, Nüsse und einen frischen Salat essen.
- Essen Sie keine Zwischenmahlzeiten.
- Nehmen Sie 3 x 17 Tropfen **Body Slim Fit**, um die Entgiftung, Entschlackung und Ausscheidung auf ganzheitlicher Ebene zu unterstützen.
- Bleiben Sie auf dieser Stufe 1 Woche lang. Sie können auch einen längeren Zeitraum wählen, wenn Sie mehr abnehmen möchten.

## ✓ 2. STUFE – EIWEISS PLUS OBST

- Trinken Sie 2 x pro Tag einen Shake mit **Body Balance Komplex** (Vanille oder Neutral) im Abstand von mind. 4 Stunden.
- Ergänzen Sie Ihren Speiseplan mit Eiweiß aus Milchprodukten, Fisch, Fleisch, Eiern, Pilzen und Sojaprodukten.
- Mittags und abends: Salat, Fisch, Fleisch oder Vegetarisches. In dieser Woche ergänzen Sie Ihren Speiseplan mit Kohlenhydraten aus Obst.
- Nehmen Sie 2 x 17 Tropfen **Body Slim Fit**, um die Entgiftung, Entschlackung und Ausscheidung auf ganzheitlicher Ebene zu unterstützen.
- Bleiben Sie auf dieser Stufe 3 Wochen lang. Sie können diese Stufe bis zu 4 Wochen verlängern, wenn Sie mehr abnehmen möchten.

## ✓ 3. STUFE – SCHLANK BLEIBEN

- Nach einem Monat haben sich Fettverbrennungsenzyme gebildet.
- Ab sofort dürfen wieder Kohlenhydrate wie Kartoffeln, Brot, Nudeln und Reis in kleinen Mengen zugeführt werden.
- Essen Sie 3 x am Tag. Halten Sie einen Abstand von mind. 4 Stunden zwischen den Mahlzeiten ein, damit Ihre fettverbrennenden Enzyme Zeit haben, Fett abzubauen. Verzicht auf Kohlenhydrate zugunsten von Eiweiß.
- Trinken Sie 1 x pro Tag einen Shake mit **Body Balance Komplex** (Vanille oder Neutral). Shaken Sie immer, wenn Sie keine Zeit zum Kochen haben oder wenn es schnell gehen muss! Essen Sie dazu ein Stück Obst oder Gemüse.
- So betreiben Sie aktiv Gewichtsmanagement. Nehmen Sie 1 x 17 Tropfen **Body Slim Fit**, täglich, ein Leben lang zur Unterstützung Ihrer Verdauung und zur täglichen Entgiftung- und Entschlackung.
- Die Stufe 3 ist Ihr lebenslanges Figur-Erhaltungsprogramm. Behalten Sie Ihr Gewicht im Auge! Wenn Sie zunehmen, schalten Sie sofort wieder 1 Tag aus Stufe 1 ein.