

DAS WICHTIGSTE zum intelligenten Gewichtsreduktionsprogramm der NSA AG Basel

https://iwmp.nsa.ch



# ÜBERSICHT

| 1. | Die Rolle von Juice PLUS+® Premium im i-WMP   | 6  |
|----|---|----|
| 2. | Kurzdarstellung zu Ursachen und Folgen von<br>Übergewicht / Maßnahmen zur Gewichtsreduktion | 7  |
| 3. | Modul Produkte & Ernährung  | 9  |
|    | 3.1 Basisinformationen zu den Produkten   |    |
|    | 3.2 Ausgewogene Mischkost im i-WMP  |    |
|    | 3.3 Sinn und Zweck der Ernährungspyramide   |    |
| 4. | Modul Bewegung  | 21 |
| 5. | Der Online Coach – Ihr individueller Trainer in allen Abnehmfragen                          | 27 |
| 6. | Das finden Sie in Ihrem Startpaket  | 30 |
|    | 6.1 Das Poster  |    |
|    | 6.2 Ernährungspyramide  |    |
|    | 6.3 Das Maßband mit BMI-Calculator  | 30 |
|    | 6.4 Der Juice PLUS+® Smiley   | 32 |
| 7. | Shaker zur Zubereitung der Shakes   | 34 |

# LIEBE PARTNER

i-WMP ist weit mehr als ein Gewichtsreduktionsprogramm – es ist ein ganzheitliches und individuelles Programm zur positiven Veränderung Ihres Lebensstils. Es verhilft Ihnen auf einfache Weise zu Ihrem Wohlfühlgewicht!

Woran erkennen Sie ein gutes Abnehmprogramm? Die Antwort ist einfach: Ein gutes Programm hilft Ihnen nicht nur **auf gesunde Weise** abzunehmen, sondern es hilft Ihnen auch, das erreichte Gewicht **langfristig zu halten**. Denn Letzteres ist die wirkliche Herausforderung!

Bitte lesen Sie die nachfolgenden Informationen aufmerksam. Sie vermitteln Ihnen den sachgerechten Gebrauch der Produkte und erläutern das modulare Konzept. Unterstützt werden Sie von unserem Online Coach – er wird Sie unter anderem mit Workshop-Themen sowie Tipps und Tricks begleiten. Doch dazu später mehr.

Sollten trotz dieser Informationen Fragen auftreten, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Sie erreichen uns hierfür unter der E-Mail-Adresse i-wmp@nsa.ch.

Thr i-WMP-Team

PS: Wir freuen uns mit Ihnen auf und über Ihre baldigen Erfolge!

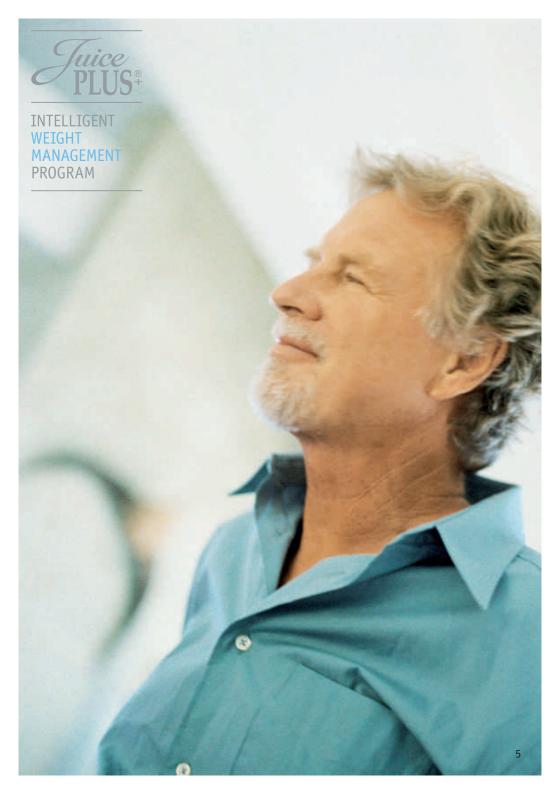
#### WICHTIGE HINWEISE

# Schwangerschaft

In der Schwangerschaft sollten keine Abnehmversuche durchgeführt werden. Im Einzelfall könnte dies der kindlichen Entwicklung durch eine mangelhafte Nährstoffversorgung schaden. Schwangere sollten in allen Schwangerschaftsphasen eine gesunde und ausgewogene Ernährung (Mischkost) zu sich nehmen, also eine fettbetonte sowie sehr zuckerhaltige Kost meiden.

# Gesundheitliche Beeinträchtigungen

Sollten Ihnen gesundheitliche Beeinträchtigungen bekannt sein, die gegen die Teilnahme an einem Gewichtsmanagementprogramm sprechen, konsultieren Sie bitte zuerst Ihren Arzt.



# 1. DER GROSSE WERT VON JUICE PLUS+® PREMIUM IM I-WMP

## Warum ist Juice PLUS+® Premium Bestandteil von i-WMP?

Zum Einen führt die Beschäftigung mit und die Verwendung von Juice PLUS+® zu einem gesteigerten Gesundheitsbewusstsein. Damit einhergehend ist eine bemerkenswerte Verhaltensänderung. Das sind zwei besonders wertvolle Erkenntnisse, die aus der "Juice PLUS+® Children's Health Study", einer groß angelegten, globalen Anwendungsbeobachtung, gewonnen werden konnten (siehe Tabelle).

| Anteil der Studienteilnehmer (Kinder*/Erwachsene**) mit positiven Veränderungen |          |           |          |     |          |           |
|---|----------|-----------|----------|-----|----------|-----------|
| Einnahmedauer von Juice PLUS+®  | 4 - 8 1  | Monate    | 1 J      | ahr | 3 J      | ahre      |
| Essen weniger Fastfood<br>Trinken weniger gesüßte Getränke                      | *<br>64% | **<br>65% | *<br>72% | **  | *<br>82% | **<br>82% |
| Essen zusätzlich mehr Obst und Gemüse   | 51%      | 62%       | 62%      | 73% | 76%      | 84%       |
| Weniger Fehltage in der Schule oder bei der Arbeit                              | 47%      | 43%       | 59%      | 53% | 73%      | 67%       |
| Gesteigertes Gesundheitsbewusstsein   | 81%      | 82%       | 89%      | 90% | 95%      | 95%       |

Bei den hier präsentierten Ergebnissen handelt es sich um Zwischenauswertungen.

Darüber hinaus macht die Supplementierung mit Juice PLUS+® in einer wochenlangen Abnehmphase ganz besonders viel Sinn, weil die benötigten Mengen an Sekundären Pflanzenstoffen und anderen wertgebenden Stoffen aus Obst und Gemüse in einem Kalorienregime von ca. 1.200-1.500 kcal gar nicht aufgenommen werden können.

Die wichtigsten Fachgesellschaften (DGE, ÖGE, SGE) empfehlen mind. 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag, entsprechend 650 g. Zahlreiche Untersuchungen zeigen aber, dass 90 % der Menschen diese Ernährungsempfehlung nicht in die Praxis umsetzen können.<sup>1</sup>

# 2. KURZDARSTELLUNG ZU URSACHEN UND FOLGEN VON ÜBERGEWICHT / MASSNAHMEN ZUR GEWICHTSREDUKTION

# Die wesentlichen Ursachen von Übergewicht und Adipositas:

(nach der aktuellen, evidenzbasierten Leitlinie der Deutschen Adipositas-Gesellschaft, DAG, 2007)

- familiäre Disposition, genetische Ursachen
- moderner Lebensstil (Bewegungsmangel, Fehlernährung durch z. B. häufiges Snacking, hohen Konsum energiedichter Lebensmittel, Fast Food, zuckerhaltige Softdrinks, alkoholische Getränke)
- Stress
- Essstörungen (z. B. Binge-Eating-Disorder, Bulimie, Night-Eating-Disorder)
- endokrine Erkrankungen (z. B. Hypothyreose, Cushing-Syndrom)
- Medikamente (z. B. manche Antidepressiva, Neuroleptika, Antidiabetika, Glukokortikoide, Betablocker)
- andere Ursachen (z. B. Immobilisierung, Schwangerschaft, Operationen in der Hypothalamusregion, Nikotinverzicht)

# Folgen des Übergewichts können u. a. sein:

- Störung des Kohlenhydratstoffwechsels (z. B. Diabetes mellitus Typ 2)
- Dyslipoproteinämie (niedriges HDL-Cholesterin, vermehrte LDL-Partikel)
- Gicht, erhöhte Harnsäure
- Gerinnungssteigerung
- chronische Entzündungsneigung
- Hypertonie
- Koronare Herzkrankheit, Schlaganfall
- Anstieg bestimmter Karzinome (Kolon, Pankreas, Leber, Niere)
- gastrointestinale Erkrankungen, wie z. B. Fettleber
- degenerative Erkrankungen des Bewegungsapparates
- verminderte Lebensqualität
- arhähtes Unfallrisiko
- psychosoziale Konsequenzer

Beim Übergewicht handelt es sich um einen chronischen Zustand, der chronisch behandelt werden muss. Unstrittig ist die Behandlung Übergewichtiger bei einem BMI > 30. Eine Gewichtsabnahme ist bei Personen mit einem BMI zwischen 25-30 dann angezeigt, wenn gleichzeitig Folgendes vorliegt:

- eine übergewichtsbedingte Gesundheitsstörung, z. B. Bluthochdruck, Diabetes mellitus Typ 2, oder
- eine abdominale Fettverteilung (Messung des Bauchumfanges!) oder
- Erkrankungen, die durch Übergewicht verschlimmert werden, oder
- ein psychosozialer Leidensdruck.

# Sinnhafte Maßnahmen zur Behandlung von Übergewicht

Langfristig erfolgreich sind lediglich Programme, die die Themen Ernährung, Bewegung und Verhalten individuell auf den Teilnehmer abgestimmt abhandeln. Bezogen auf die Ernährung soll das tägliche Energiedefizit etwa 500-1.000 kcal betragen. Bewährt haben sich Programme, die sogenannte Formulaprodukte neben den eigentlichen Mischkostmahlzeiten einsetzen. Diese Formulaprodukte sind so komponiert, dass sie trotz geringer Kalorienlast nachhaltig sättigen. Sie liefern ca. 200-250 kcal pro Mahlzeit und sollen pro Tag 1-2 Hauptmahlzeiten ersetzen. Durch ein solches Ernährungsmanagement kann der Teilnehmer sein Ernährungsverhalten trainieren. Dies gelingt, da er neben den Mahlzeiten-ersatzprodukten auch für die 1-2 täglichen Mischkostmahlzeiten geeignete Lebensmittel einkauft und zubereitet. Somit kann er das bisherige, weniger geeignete Ernährungsverhalten stetig überprüfen und optimieren. Extrem einseitige Diäten (z. B. totales Fasten) sind u. a. aufgrund fehlender Langzeiterfolge abzulehnen.

# 3. MODUL PRODUKTE & ERNÄHRUNG

# 3.1 Basisinformationen zu den Produkten

Im i-WMP werden ein Sättigungsbooster (BOOSTER) sowie 3 Mahlzeitenersatzprodukte eingesetzt: ein Riegel (BAR) sowie zwei Shakes (SHAKE VANILLA und SHAKE VEGETABLE).



#### **SHAKE VANILLA**

#### Mahlzeit für eine gewichtskontrollierende Ernährung

#### Zutaten:

Soiaeiweiß, Fruktose, Inulin, Soiaölpulver (Soiaöl, Glukosesirup, Milcheiweiß, Stabilisator: Pentanatriumtriphosphat, Trennmittel: Siliciumdioxid, Aroma), Rapsölpulver (Rapsöl, Milcheiweiß, Glukosesirup, Saccharose, Emulgator: Zitronensäureester von Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäuren, Antioxidationsmittel: Natriumascorbat, Ascorbylpalmitat, tocopherolhaltiger Extrakt), Lupineneiweiß, Erbseneiweiß, Gerstenballaststoffe, Verdickungsmittel: Guarkernmehl, Aroma, Mineralstoffmischung (Calciumcarbonat, Magnesiumcarbonat, Kaliumcitrat, Kaliumjodid, Eisen-III-pyrophosphat, Zinksulfat, Kupfersulfat, Natriumselenit), Beta-Carotin, Salz, mittelkettige Triglyceride (MCT-Öl), Vitaminmischung (Vitamin C, Niacin, Vitamin E, Pantothensäure, Vitamin B<sub>2</sub>, Vitamin B<sub>4</sub>, Vitamin B<sub>1</sub>, Vitamin A, Folsäure, Biotin, Vitamin D, Vitamin B.).

Inhalt Nettogewicht 768 g 30 Einzelportionsbeutel à 25,6 g

Dieses Produkt wird in Deutschland exklusiv hergestellt für: NSA AG, 4015 Basel, Schweiz

Dieses Produkt unterliegt einer ständigen Laborkontrolle. Trocken lagern bis max. 25 °C. Keine Abgabe von einzelnen Beuteln möglich.

#### Mit Beta-Glucan

#### Verzehrempfehlung:

Ersetzen Sie max. 2 Mahlzeiten pro Tag durch je 1 Portion SHAKE VANILLA.

#### Zubereitung:

25,6 q (Inhalt eines Beutels) in 300 ml kalte, fettreduzierte Milch (1,5 % Fett) einrühren oder im Shaker zubereiten. Der Shake kann auch mit einem Milchschäumer/Mixstab geguirlt werden. Vor dem Verzehr ca. 1 Minute ziehen lassen.

#### Hinwaisa.

SHAKE VANILLA wurde nach wissenschaftlichen Kriterien sorgfältig komponiert, um die notwendige Qualität für den Ersatz von Mahlzeiten zu gewährleisten. Shake Vanilla liefert alle für eine komplette Mahlzeit notwendigen Nährstoffe wie Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette in den richtigen Proportionen, dazu noch Ballaststoffe und eine Fülle von Mikronährstoffen wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Das pflanzliche Eiweiß ist von hoher biologischer Wertigkeit.

SHAKE VANILLA erfüllt nur im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung den angestrebten Zweck; andere Lebensmittel müssen Teil dieser Ernährung sein.

Während der Einnahme sollte auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme geachtet werden.

Die Hinweise zur Zubereitung der Nahrung sind zu beachten.

| Nährwertangaben                | Pro 100 g              | Pro Portion<br>verzehrfertig¹ | % EDT <sup>2</sup> |
|--------------------------------|------------------------|-------------------------------|--------------------|
| Brennwert                      | 1635 kJ<br>389 kcal    | 1042 kJ<br>248 kcal           |                    |
| Eiweiß                         | 39 g                   | 20 g                          |                    |
| Kohlenhydrate<br>davon Zucker  | 27 g<br>24 g           | 22 g<br>21 g                  |                    |
| Fett<br>davon gesättigte Fett: | 11,0 g<br>säuren 1,6 g | 7,8 g<br>3,6 g                |                    |
| Ballaststoffe                  | 12 g                   | 3,0 g                         |                    |
| Natrium                        | 742 mg                 | 340 mg                        |                    |
| Vitamin A                      | 1250 µg                | 320 µg                        | 40                 |
| Vitamin D                      | 7,8 µg                 | 2,0 µg                        | 40                 |
| Vitamin E                      | 16 mg                  | 4,0 mg                        | 33                 |
| Vitamin C                      | 94 mg                  | 24 mg                         | 30                 |
| Vitamin B <sub>1</sub>         | 2,3 mg                 | 0,6 mg                        | 55                 |
| Vitamin B <sub>2</sub>         | 0,47 mg                | 0,6 mg                        | 43                 |
| Niacin                         | 28 mg                  | 7,2 mg                        | 45                 |
| Vitamin B <sub>6</sub>         | 3,1 mg                 | 0,8 mg                        | 57                 |
| Folsäure                       | 313 µg                 | 80 µg                         | 40                 |
| Vitamin B <sub>12</sub>        | 0,43 µg                | 1,1 µg                        | 44                 |
| Biotin                         | 340 µg                 | 87 µg                         | 174                |
| Pantothensäure                 | 9,2 mg                 | 2,6 mg                        | 43                 |
| Calcium                        | 550 mg                 | 510 mg                        | 64                 |
| Phosphor                       | 480 mg                 | 400 mg                        | 57                 |
| Kalium                         | 460 mg                 | 600 mg                        | 30                 |
| Eisen                          | 21 mg                  | 5,6 mg                        | 40                 |
| Zink                           | 20 mg                  | 6,0 mg                        | 60                 |
| Kupfer                         | 2,0 mg                 | 0,5 mg                        | 50                 |
| Jod                            | 195 µg                 | 60 µg                         | 40                 |
| Selen                          | 78 µg                  | 20 µg                         | 36                 |
| Magnesium                      | 305 mg                 | 115 mg                        | 31                 |
| Mangan                         | 6,0 mg                 | 1,6 mg                        | 80                 |
| Beta-Glucan                    | 430 mg                 | 110 mg                        |                    |

<sup>1</sup> Zubereitung aus 25,6 g Pulver mit 300 ml Milch (1,5%) <sup>2</sup> Prozent der empfohlenen Tagesdosis

Beide Shakes können nach Ihrem Geschmack und Ihren Vorstellungen leicht abgewandelt werden. Sie können z. B. zuckerarme Obststückchen in einen kalten SHAKE VANTLLA geben. Die heiße Shakevariante könnte mit Gemüsestückchen, z. B. Lauch, Sellerie, Möhren oder Spargel, angereichert werden.

#### SHAKE VEGETABLE

#### Mahlzeit für eine gewichtskontrollierende Ernährung

#### Zutaten:

Soiaeiweiß, Kartoffelflocken, Inulin, Gemüsemischung (10 %): Karotten, Erbsen, Sellerie, Blumenkohl, Lauch, Brokkoli; gekörnte Brühe (Würze, Salz), Erbseneiweiß, Rapsölpulver (Rapsöl, Milcheiweiß, Glukosesirup, Saccharose, Emulgator: Zitronensäureester von Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäuren, Antioxidationsmittel: Natriumascorbat, Ascorbylpalmitat, tocopherolhaltiger Extrakt), Sojaölpulver (Sojaöl, Glukosesirup, Milcheiweiß, Stabilisator: Pentanatriumtriphosphat, Trennmittel: Siliciumdioxid, Aroma), Feinstreuwürze (Meersalz, Maltodextrin, Hefeextrakt, Stärke, pflanzliches Fett, Sellerie, Zwiebel, Gewürze), Verdickungsmittel: Johannisbrotkernmehl, Gerstenballaststoffe, Mineralstoffmischung (Calciumcitrat, Magnesiumcarbonat, Kaliumjodid, Eisen-III-pyrophosphat, Zinksulfat, Kupfersulfat, Manganchlorid, Natriumselenit), Spinatpulver, Kräuter getrocknet: Petersilie, Majoran, Schnittlauch; Zwiebelpulver, Kräuterzubereitung (Kräuter gemahlen, Würzgemüse, Geschmacksverstärker: Mononatriumglutamat, Gewürze), Vitaminmischung (Vitamin C, Niacin, Vitamin E, Pantothensäure, Vitamin B<sub>a</sub>, Vitamin B<sub>a</sub>, Vitamin B<sub>a</sub>, Vitamin A, Folsäure, Biotin, Vitamin D, Vitamin B, 2).

Inhalt Nettogewicht 867 g 30 Einzelportionsbeutel à 28,9 g

Dieses Produkt wird in Deutschland exklusiv hergestellt für: NSA AG. 4015 Basel. Schweiz

Dieses Produkt unterliegt einer ständigen Laborkontrolle. Trocken lagern bis max. 25 °C. Keine Abgabe von einzelnen Beuteln möglich.

#### Mit Beta-Glucan

#### Verzehrempfehlung:

Ersetzen Sie max. 2 Mahlzeiten pro Tag durch je 1 Portion Shake Vegetable.

#### **Zubereitung:**

300 ml fettreduzierte Milch (1,5 % Fett) in einem Topf erhitzen. Das Pulver (28,9 g; Inhalt eines Beutels) zufügen und mit dem Schneebesen gut unterrühren. Vor dem Verzehr ca. 1 Minute ziehen lassen, bis das Produkt andickt.

#### **Alternative Zubereitung:**

28,9 g Pulver (Inhalt eines Beutels) mit 300 ml kalter, fettreduzierter Milch (1,5 % Fett) verrühren und in der Mikrowelle (600–700 W) unter ständiger Beobachtung ca. 1–1,5 Minuten erhitzen, bis das Produkt zu köcheln beginnt. Danach nochmals umrühren. Vor dem Verzehr ca. 1 Minute ziehen lassen, bis das Produkt andickt.

#### Hinweise:

SHAKE VEGETABLE wurde nach wissenschaftlichen Kriterien sorgfältig komponiert, um die notwendige Qualität für den Ersatz von Mahlzeiten zu gewährleisten. Shake Vegetable liefert alle für eine komplette Mahlzeit notwendigen Nährstoffe wie Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette in den richtigen Proportionen, dazu noch Ballaststoffe und eine Fülle von Mikronährstoffen wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Das pflanzliche Eiweiß ist von hoher biologischer Wertigkeit.

SHAKE VEGETABLE erfüllt nur im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung den angestrebten Zweck; andere Lebensmittel müssen Teil dieser Ernährung sein.

Während der Einnahme sollte auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme geachtet werden.

Die Hinweise zur Zubereitung der Nahrung sind zu beachten.

| Nährwertangaben                | Pro 100 g              | Pro Portion<br>verzehrfertig¹ | % EDT <sup>2</sup> |
|--------------------------------|------------------------|-------------------------------|--------------------|
| Brennwert                      | 1454 kJ<br>347 kcal    | 1042 kJ<br>248 kcal           |                    |
| Eiweiß                         | 33 g                   | 20 g                          |                    |
| Kohlenhydrate<br>davon Zucker  | 19 g<br>5,6 g          | 20 g<br>17 g                  |                    |
| Fett<br>davon gesättigte Fetts | 11,0 g<br>säuren 1,2 g | 8,2 g<br>3,5 g                |                    |
| Ballaststoffe                  | 17 g                   | 4,9 g                         |                    |
| Natrium                        | 3100 mg                | 1030 mg                       |                    |
| Vitamin A                      | 1107 µg                | 320 µg                        | 40                 |
| Vitamin D                      | 6,9 µg                 | 2,0 µg                        | 40                 |
| Vitamin E                      | 14 mg                  | 4,0 mg                        | 33                 |
| Vitamin C                      | 83 mg                  | 24 mg                         | 30                 |
| Vitamin B <sub>1</sub>         | 2,1 mg                 | 0,6 mg                        | 55                 |
| Vitamin B₂                     | 0,42 mg                | 0,6 mg                        | 43                 |
| Niacin                         | 25 mg                  | 7,2 mg                        | 45                 |
| Vitamin B <sub>6</sub>         | 2,8 mg                 | 0,8 mg                        | 57                 |
| Folsäure                       | 277 µg                 | 80 µg                         | 40                 |
| Vitamin B <sub>12</sub>        | 0,38 µg                | 1,1 µg                        | 44                 |
| Biotin                         | 301 µg                 | 87 µg                         | 174                |
| Pantothensäure                 | 8,1 mg                 | 2,6 mg                        | 43                 |
| Calcium                        | 475 mg                 | 510 mg                        | 64                 |
| Phosphor                       | 462 mg                 | 410 mg                        | 59                 |
| Kalium                         | 521 mg                 | 635 mg                        | 32                 |
| Eisen                          | 19 mg                  | 5,6 mg                        | 40                 |
| Zink                           | 17 mg                  | 6,0 mg                        | 60                 |
| Kupfer                         | 1,7 mg                 | 0,5 mg                        | 50                 |
| Jod                            | 173 µg                 | 60 µg                         | 40                 |
| Selen                          | 69 µg                  | 20 µg                         | 36                 |
| Magnesium                      | 413 mg                 | 160 mg                        | 43                 |
| Mangan                         | 1,7 mg                 | 0,5 mg                        | 25                 |
| Beta-Glucan                    | 381 mg                 | 110 mg                        |                    |

<sup>1</sup> Zubereitung aus 28,9 g Pulver mit 300 ml Milch (1,5%)

<sup>&</sup>lt;sup>2</sup> Prozent der empfohlenen Tagesdosis

#### **BAR**

#### Mahlzeit für eine gewichtskontrollierende Ernährung

#### Zutaten:

Schokolade (Zucker, Kakaomasse, Kakaobutter, Emulgator: Sojalezithin), Soja-Chips (Sojaeiweiß, Tapiokastärke, Salz), Agavensirup, Sojakörnchen, Reissirup, Oligofruktose, Cranberrys gesüßt (Cranberrys, Zucker, Sonnenblumenöl), Sojaeiweiß, Erbseneiweiß-Chips (Erbseneiweiß, Reismehl, Trennmittel: Siliciumdioxid), Haferkleie, Mineralstoffmischung (Dikaliumphosphat, Tricalciumphosphat, Magnesiumoxid, Eisen-III-diphosphat, Zinkoxid, Mangansulfat, Kupfersulfat, Kaliumjodid, Natriumselenit), Sojaöl, fettarmer Kakao, Aromen, Säuerungsmittel: Zitronensäure, Vitaminmischung (Vitamin C, Niacin, Vitamin E, Pantothensäure, Vitamin B<sub>6</sub>, Vitamin B<sub>1</sub>, Vitamin A, Folsäure, Biotin, Vitamin D, Vitamin B, 2). Kann Spuren von Weizen, Gluten, Milch, Laktose, Erdnüssen, Nüssen, Sesamsamen enthalten.

#### 10 Bars à 62 g

Die Bars werden in den Niederlanden exklusiv hergestellt für:

#### NSA AG, 4015 Basel, Schweiz

Dieses Produkt unterliegt einer ständigen Laborkontrolle. Trocken lagern bei 15–22°C. Keine Abgabe von einzelnen Riegeln möglich.

#### Verzehrempfehlung:

Ersetzen Sie max. 2 Mahlzeiten pro Tag durch einen Bar.

#### Hinweise:

Der BAR wurde nach wissenschaftlichen Kriterien sorgfältig komponiert, um die notwendige Qualität für den Ersatz von Mahlzeiten zu gewährleisten. Er liefert alle für eine komplette Mahlzeit notwendigen Nährstoffe wie Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette in den richtigen Proportionen, dazu noch Ballaststoffe und eine Fülle von Mikronährstoffen wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Das pflanzliche Eiweiß ist von hoher biologischer Wertigkeit.

Der BAR erfüllt nur im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung den angestrebten Zweck; andere Lebensmittel müssen Teil dieser Ernährung sein.

Während der Einnahme sollte auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme geachtet werden.

Diese Anweisungen bitte unbedingt einhalten.

| Brennwert<br>Eiweiß                | 1659 kJ<br>395 kcal<br>25,9 g | 1029 kJ<br>245 kcal<br>16,1 g |    |
|------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|----|
|                                    |                               | 16,1 g                        |    |
|                                    | 40.3 a                        |                               |    |
| Kohlenhydrate<br>davon Zucker      | 40,3 g<br>26,2 g              | 25,0 g<br>16,3 g              |    |
| Fett<br>davon gesättigte Fettsäure | 12,2 g<br>en 5,2 g            | 7,6 g<br>3,2 g                |    |
| Ballaststoffe                      | 9,8 g                         | 6,1 g                         |    |
| Natrium                            | 310 mg                        | 190 mg                        |    |
| Vitamin A                          | 474 µg                        | 294 µg                        | 37 |
| Vitamin D                          | 3,0 µg                        | 1,9 µg                        | 38 |
| Vitamin E                          | 7,2 mg                        | 4,5 mg                        | 37 |
| Vitamin C                          | 47,5 mg                       | 29,4 mg                       | 37 |
| Vitamin B <sub>1</sub>             | 0,67 mg                       | 0,41 mg                       | 38 |
| Vitamin B <sub>2</sub>             | 1,0 mg                        | 0,65 mg                       | 45 |
| Niacin                             | 11,1 mg                       | 6,9 mg                        | 43 |
| Vitamin B <sub>6</sub>             | 0,9 mg                        | 0,56 mg                       | 40 |
| Folsäure                           | 120 µg                        | 74 µg                         | 37 |
| Vitamin B <sub>12</sub>            | 1,5 µg                        | 0,9 µg                        | 37 |
| Biotin                             | 30 µg                         | 18 µg                         | 37 |
| Pantothensäure                     | 3,55 mg                       | 2,2 mg                        | 37 |
| Calcium                            | 348 mg                        | 216 mg                        | 27 |
| Phosphor                           | 567 mg                        | 352 mg                        | 50 |
| Kalium                             | 830 mg                        | 514 mg                        | 26 |
| Eisen                              | 13,8 mg                       | 8,5 mg                        | 61 |
| Zink                               | 7,26 mg                       | 4,5 mg                        | 45 |
| Kupfer                             | 1,02 mg                       | 0,63 mg                       | 64 |
| Jod                                | 89,9 µg                       | 56 µg                         | 37 |
| Selen                              | 32,7µg                        | 20 µg                         | 37 |
| Magnesium                          | 93,4 mg                       | 57,9 mg                       | 15 |
| Mangan                             | 1,68 mg                       | 1,0 mg                        | 52 |

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> Prozent der empfohlenen Tagesdosis

Der BAR stellt wie die beiden Shakes ein Mahlzeitenersatzprodukt dar und kann somit eine normale Mischkostmahlzeit ersetzen. Der BAR sollte mit einem großen Glas Wasser eingenommen werden. Er kann auch an Stelle der Shakes verwendet werden.

#### **BOOSTER**

#### Nahrungsergänzungsmittel\* mit Koffein (erhöhter Koffeingehalt; 50 mg/100 ml)

\*Schweiz: Ergänzungsnahrung

#### Zutaten:

Öl-Emulsion (Maissirup, Palmöl, Haferöl), Fruktose, Grünteeextrakt, Aroma, Stabilisator (Kaliumtriphosphat), Farbstoff (Apocarotenal), Koffein.

# 270 g (30 Stickpacks à 9 g)

Der Booster wird in Deutschland exklusiv hergestellt für: NSA AG, 4015 Basel, Schweiz

Dieses Produkt unterliegt einer ständigen Laborkontrolle. Vor Wärme schützen und trocken aufbewahren. Keine Abgabe von einzelnen Stickbacks mödlich.

#### Hinweise:

Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und einen gesunden Lebensstil verwendet werden.

Wegen des erhöhten Koffeingehaltes nur in begrenzten Mengen genießen.

Für Kinder, Schwangere, stillende und koffeinempfindliche Personen nicht geeignet.

Pro 2 Stickpacks

369 kJ

88 kcal

0.00

Vor Kindern sicher aufbewahren.

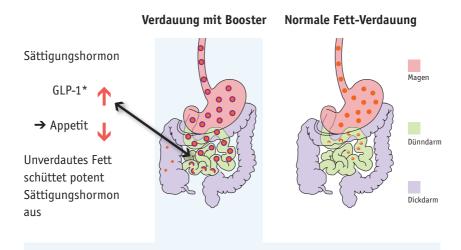
Nährwertangaben

Brennwert

Fiwoiß

| keille Abgabe von einzemen Suckpacks mognen.  | Eiweiß   | 0,0 g          |  |
|---|--|----------------|--|
| Verzehrempfehlung:  1- bis 2-mal täglich den Inhalt eines Stickpacks in  50 ml kohlensäurefreies Wasser einrühren und trinken.  Da es sich um eine Emulsion handelt, entsteht auch nach kräftigem Rühren keine klare Lösung. Die ange- gebene empfohlene tägliche Verzehrmenge soll nicht überschritten werden. | Kohlenhydrate<br>davon Zucker<br>Fett<br>davon gesättigte Fettsäuren | 13,0g<br>6,0g  | dillon.  |
|   |  | 4,0 g<br>2,0 g | S. Santa   |
|   | Ballaststoffe  | 0,0 g          | The state of the s |
|   | Natrium  | 0,0 g          | Marie Marie  |
| uberschiftten werden.   | Koffein  | 50 mg          | THE PARTY OF THE PARTY.  |
|   |  |                | 13   |

# Wirkungsmechanismus des BOOSTERS:



Der Booster gelangt in den Dünndarm und löst dort Sättigungssignale aus, die den Appetit hemmen. Der Hauptwirkungseintritt erfolgt nach ca. 4 Stunden.

<sup>\*</sup> GLP-1: Glucagon-Like-Petid-1 (Peptidhormon; wird im Darm produziert)

# 3.2 Ausgewogene Mischkost im i-WMP

Damit es Ihnen nicht nur in der Abnehmphase, sondern auch danach, also in der jahrelangen Haltephase gut geht, ist die richtige Nährstoffmenge und Mahlzeitenfrequenz entscheidend. Deshalb bildet eine abwechslungsreiche, ausgewogene Mischkost die Grundlage für die i-WMP-Ernährungsempfehlungen. Diese entsprechen den Empfehlungen der führenden Fachgesellschaften in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

# Was bedeutet "ausgewogene Mischkost"?

Kurz zusammengefasst bedeutet es:

- alle N\u00e4hrstoffe, die unser K\u00f6rper braucht, werden in sachgerechter Menge zugef\u00fchrt
- Schwerpunkt auf pflanzlichen Nahrungsmitteln
- täglicher Verzehr von fünf Portionen Obst und Gemüse
- wenig Zucker und Salz
- schonende Zubereitung der Lebensmittel (z. B. Dünsten, Dampfgaren)
- Getreide- und Milchprodukte sollen täglich gegessen werden
- maximal 600 g Fleisch und Fisch pro Woche, wenig Wurst
- wenig Fett und fettreiche Lebensmittel; pflanzliche Fette sind zu bevorzugen
- 1,5 bis 2 Liter tägliche kalorienarme Flüssigkeitsaufnahme
- Konsum von farhigen" Lehensmitteln

# DAS 3 (HAUPT-)MAHLZEITEN-MODELL VON I-WMP

## Warum nur 3 Mahlzeiten?



Mit jeder Mahlzeit kommt es zu einem Anstieg des Blutinsulins. Eine Fettverbrennung, bzw. ein Fettabbau und damit ein effektiver Gewichtsverlust ist nur bei einem ausreichend geringen Blutinsulinspiegel möglich (in der Abbildung: rote Insulinkurve im grünen Bereich). Um eine möglichst effektive Gewichtsreduktion zu gewährleisten, empfehlen wir deshalb nur 3 (Haupt-)Mahlzeiten und maximal 2 kleine Zwischenmahlzeiten einzunehmen. Ideal sind 4-6 stündige essensfreie Intervalle, die zu herabgesenkten Insulinspiegeln führen. Eine Zwischenmahlzeit sollte nicht mehr als 200 kcal liefern. Dies kann ein Apfel, eine Banane oder ein fettarmer Joghurt sein. Wichtig: maximal 2 dieser Zwischenmahlzeiten am Tag einnehmen. Besser als die Einnahme von Zwischenmahlzeiten ist allerdings eine hohe Flüssigkeitsaufnahme durch kalorienfreie Getränke. Dies kappt die Hungerspitzen. Ein großes Glas Wasser füllt den Magen und verursacht Dehnungsreize, die ihrerseits sättigend wirken.

Also, nicht viele kleine Mahlzeiten essen, sondern je nach Programmphase 1-3 Hauptmahlzeiten und max. 2 Zwischenmahlzeiten zu sich nehmen.

# Tipp:

Verzehren Sie nicht kurz vor dem Zubettgehen zuckerreiches Obst, was den erwünschten nächtlichen Fettabbau behindern würde.

# DIE 4 PHASEN DES I-WMP

### Phase 1 - der Start

Damit der Start besonders gut gelingt, nehmen Sie in den ersten beiden Tagen jeweils 2 BOOSTER täglich zu sich. Und zwar morgens und mittags je einen. Die BOOSTER führen dazu, dass Sie von der abendlichen Mahlzeit besser gesättigt sind und keine Hungerattacken erleiden müssen. Daneben nehmen Sie 2 Mahlzeitenersatzprodukte zu sich und 1 Mischkostmahlzeit (kalt oder warm). Essen Sie prinzipiell von Ihren Mischkostmahlzeiten nur so viel, bis erste Sättigungssignale eintreten. Wenn Sie eine Art Unterzuckerung spüren, dann trinken Sie erst 1 großes Glas Wasser und nehmen dann eine kleine Zwischenmahlzeit ein.

# Phase 2 - die Reduktion

In dieser eigentlichen Fettabbauphase hat sich eine tägliche Kalorienreduktion von ca. 800 kcal/Tag bewährt. Dies muss nicht jeden Tag ganz genau erreicht werden. Aber innerhalb einer Woche sollten Sie es durchschnittlich schaffen, täglich 2 der 3 Hauptmahlzeiten durch die SHAKES und/oder BARS zu ersetzen. Ein BOOSTER pro Tag, morgens zum Frühstück, setzt das Sättigungshormon GLP-1 rechtzeitig frei, so dass Sie von der Mischkostmahlzeit nicht zu viel essen. Hungerattacken treten somit kaum bis gar nicht auf.

Sobald Sie ca. 70 % Ihres Abnahmeziels erreicht haben, werden Sie vom Online Coach aktiv darauf hingewiesen, dass Sie nun in die Phase 3 – die Integration – wechseln sollten.

# Phase 3 - die Integration

Bei Phase 3 steht nicht mehr die Gewichtsreduktion, sondern die Umstellung auf eine gesunde Ernährung und das Verinnerlichen eines gesunden Ernährungsverhaltens im Mittelpunkt. Deshalb wird hier nur noch eine Mahlzeit durch einen SHAKE oder BAR ersetzt. Auch hier entscheiden Sie selbst, welche Mischkostmahlzeit Sie ersetzen. Wichtig ist jedoch, morgens den BOOSTER einzunehmen. Dieser hilft, die mittägliche oder abendliche Mischkostmahlzeit "im Zaum zu halten" und nicht über den Sättigungspunkt hinaus zu essen.

# Phase 4 - die Stabilisation

Sie haben es geschafft und Ihr Zielgewicht oder ein sinnhaftes Zwischenziel erreicht. Jetzt geht es darum, dieses Gewicht zu halten. Bewährt haben sich Strategien zur Rückfallprophylaxe. Überlegen Sie, ob nicht 1 Tag in der Woche Ihr ganz spezieller Gesundheitstag werden könnte. An diesem sollten Sie vorbeugen und sich ganz kalorienbewusst ernähren. Gehen Sie strukturiert vor.

Beispiel: Jeden (!) Donnerstag treiben Sie Sport. Zusätzlich nehmen Sie zum Frühstück 1 BOOSTER und mittags/abends 1 Mahlzeitenersatzprodukt (BAR oder SHAKE) ein. Dies wird Ihnen extrem behilflich sein, das Erreichte auf Dauer zu halten

### Hinweis:

In allen 4 Phasen nehmen Sie Juice PLUS+® Premium ein. Ohne dieses würden Sie in allen Abnehmphasen unweigerlich einen Mangel an wertgebenden Wirkstoffen aus Obst und Gemüse erleiden. Nur 1-2 Mischkostmahlzeiten können die empfohlenen 650 g Obst und Gemüse nicht liefern. Darüber hinaus wird in der Phase des Fettabbaus, der Lipolyse, der Stoffwechsel besonderen Belastungen ausgesetzt. Hier schützen die Inhaltstoffe von Juice PLUS+®.

#### 4 Phasen im i-WMP











# 3.3 Sinn und Zweck der Ernährungspyramide



Sie möchten einschätzen, ob Ihre Essgewohnheiten in Balance sind? Ein Blick auf die Ernährungspyramide und Sie sehen, wovon Sie eventuell etwas mehr oder etwas weniger essen sollten. Die Ernährungsfachgesellschaften aus Deutschland (DGE), Österreich (ÖGE) und der Schweiz (SGE) haben didaktisch hervorragende Pyramiden entwickelt. Dabei haben sich dreidimensionale Lebensmittelpyramiden besonders bewährt. Eine davon liegt dem Startpaket bei. Sie soll Ihnen die Empfehlungen noch einmal bildlich vor Augen führen und Ihnen helfen, die zuvor beschriebene Mischkost im Alltag umzusetzen. Sie bietet einen schnellen und einfachen Überblick über die optimalen Mengenverhältnisse, lässt aber zur individuellen Gestaltung des Speiseplans genügend Freiraum. Sie zeigt Ihnen ebenfalls deutlich, dass es bei einer gesunden Ernährung keine Verbote gibt, sondern nur eine optimale Menge.

# 4. MODUL BEWEGUNG

Zu Recht hat der Deutsche Sportbund bereits vor vielen Jahren den Slogan geprägt:

# "Essen und Trimmen – beides muss stimmen"

Abnehmprogramme, die entweder nur das Ernährungsverhalten oder ausschließlich die Bewegungsänderung zum Ziel haben, sind zum Scheitern verurteilt. Ernährung wie Bewegung sind im Hinblick auf die Ursache und Behandlung des Übergewichts ein untrennbares Paar.

# Die Bedeutung des Bewegungsverhaltens für eine gesunde Lebensführung und erfolgreiches Abnehmen

- Regelmäßige körperliche Aktivität reduziert das Risiko für weitverbreitete Krankheiten wie Übergewicht,
  Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2,
  Knochenschwund (Osteoporose), Rückenschmerzen sowie
  vor Darm- und Brustkrebs. Bewegung wirkt zudem antidepressiv, sie hellt die Stimmung auf. Körperlich Aktive
  leben länger und sind im Alter weniger pflegebedürftig.
- Bei Erwachsenen reicht pro Tag eine halbe Stunde körperliche Aktivität aus, um Gesundheit, Wohlbefinden, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit zu verbessern. Die Intensität der Bewegung sollte dabei zügigem Gehen entsprechen.
   Wer bereits aktiv ist, kann mit einem gezielten Training der Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit einen zusätzlichen Nutzen erzielen.
- Bewegung lohnt sich immer, denn die möglichen schädlichen Auswirkungen selbst starker körperlicher Aktivität sind deutlich geringer als diejenigen von Bewegungsmangel.

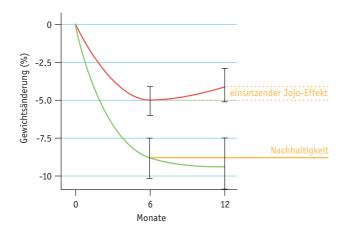
# Wer sich bewegt ist:

- zufriedener
- leistungsfähiger
- seltener krank
- insgesamt gesünder
- entspannter
- besser gelaunt

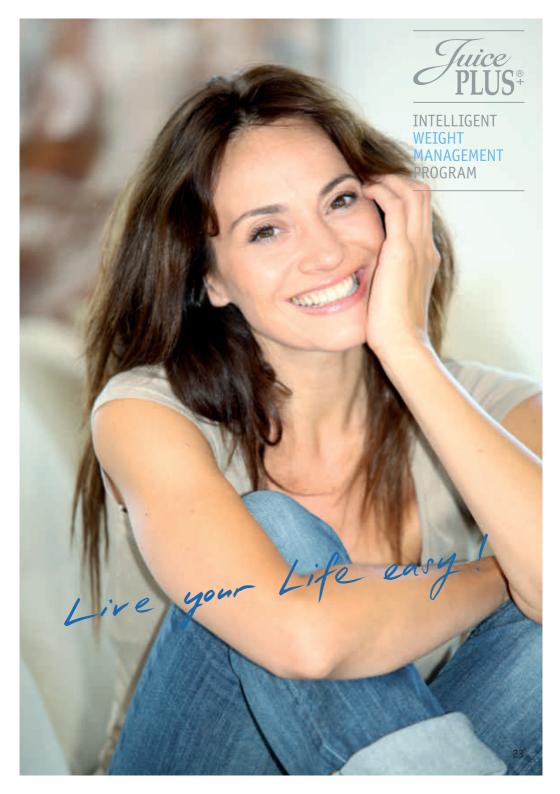
# Das sagt die Forschung

- Durch einen erhöhten Energieverbrauch trägt vermehrte körperliche Aktivität zur Gewichtsabnahme und noch stärker zur Gewichtserhaltung bei.
- Besonders geeignet ist k\u00f6rperliche Aktivit\u00e4t zur Gewichtserhaltung nach einer Phase der Gewichtsreduktion. Um das Gewicht zu stabilisieren sind 3-5 Stunden vermehrte Bewegung pro Woche mit einem Gesamtenergieverbrauch von mindestens 1.500 kcal erforderlich (siehe Abbildung).
- Eine Steigerung der Alltagsaktivität hat einen ähnlich günstigen Effekt auf die Gewichtsstabilisierung wie ein strukturiertes Bewegungsprogramm.

# Typische Gewichtsverläufe innerhalb des 1. Jahres



- Verhaltensänderung: nur Ernährung
- Verhaltensänderung: Ernährung und Bewegung



# DER JUICE PLUS+® SMILEY – IHR PERSÖNLICHER BEWEGUNGSCOACH

Es ist nicht immer leicht, Bewegungsempfehlungen stetig und konsequent umzusetzen. Deshalb geben wir Ihnen mit dem beigefügten Smiley einen persönlichen Bewegungscoach in die Hand. Der Smiley ist weit mehr als ein gewöhnlicher Schrittzähler (Pedometer). Er kann erkennen, wie lange und intensiv Sie sich bewegen und unterscheidet, ob Sie laufen oder gehen.

# Schrittzähler - Pedometer

- · zählt nur Schritte
- misst keine weitere Bewegung
- nur eindimensionale Technik



# Smiley - 3D-Aktivitätsmesser

- misst Bewegung und deren Intensität
- erfasst die Bewegungszeit
- kann online individuell ausgewertet werden
- 3D-Beschleunigungssensor
- Mac- und PC-kompatibel



# Ein Lächeln, das motiviert

Das Gesicht des Smileys zeigt Ihnen, wie viel Ihres persönlichen Tagespensums Sie hinsichtlich Bewegung schon erreicht haben. Je mehr das Gesicht lächelt, desto näher sind Sie Ihrem Bewegungsziel. Sie können dabei, je nach persönlicher Fitness, im Online Coach zwischen vier Aktivitätsleveln wählen. Der vom Online Coach empfohlene Aktivitätslevel ist hervorgehoben.

# Displayanzeige und mögliche Einstellungen

- täglich ein zunehmend lächelndes Gesicht in vier Stufen
- vier über den Online Coach einstellbare Aktivitätslevel samt einer individuellen, auf Sie zugeschnittenen Aktivitätslevelempfehlung
- Tagesziel erreicht
- 75 % des Tagesziels erreicht
- 50 % des Tagesziels erreicht
- weniger als 50 % des Tagesziels erreicht



Mit Hilfe des im Online Coach hinterlegten Programms zur Datenübertragung und dem Mini-USB-Kabel können Sie Ihre Daten an den Online Coach übertragen und online auswerten. Den Link zum Download des entsprechenden Programms sowie eine Anleitung zur Installation finden Sie im Online Coach unter dem Menüpunkt "Bewegung".

## **WICHTIGER HINWEIS:**

Sollen die Daten des Smileys online ausgewertet werden, darf der Smiley unter keinen Umständen ausgeschaltet werden, da mit dem Ausschalten sämtliche Daten gelöscht werden und nicht mehr für eine Auswertung zur Verfügung stehen.

Sie haben im Online Coach die Möglichkeit einer täglichen, wöchentlichen oder auch monatlichen grafischen Darstellung und Auswertung Ihrer gemessenen Alltags- und Sportaktivitäten. Zusätzlich wird Ihr Bewegungsverhalten zu Beginn und dann alle vier Wochen anhand Ihrer Daten individuell ausgewertet. Basierend auf dieser Auswertung erhalten Sie individuelle Empfehlungen und Tipps, wie Sie Ihr Bewegungsverhalten weiter optimieren können.



#### **WICHTIGER HINWEIS:**

Der Smiley kann Daten maximal 7 Tage speichern, dies bedeutet, Sie sollten die Daten des Smileys mindestens einmal pro Woche (spätestens nach 7 Tagen) an den Online Coach übermitteln.

Jeweils ab dem 8. Tag können keine weiteren Daten mehr gespeichert werden. Die vorherigen Daten bleiben so lange im Speicher erhalten, bis Sie den Smiley mit dem Online Coach synchronisieren. Erst mit der Synchronisation wird der Speicher geleert und Sie können weitere 7 Tage abspeichern.

# 5. DER ONLINE COACH – IHR INDIVIDUELLER TRAINER IN ALLEN ABNEHMFRAGEN

Der Online Coach liefert Ihnen maßgeschneiderte Unterstützung, durch die Sie in Ihrer gewohnten Umgebung informiert, begleitet, motiviert und hoffentlich auch gebührend belohnt werden. So erreichen Sie Ihr Wunschziel mit hoher Wahrscheinlichkeit.

Produkte allein garantieren noch keinen langfristigen Abnehmerfolg. Sie erhalten deshalb durch unseren Online Coach die bestmögliche Unterstützung bei der Umsetzung Ihrer Ziele. Er bietet – neben einer riesigen Rezeptdatenbank zur Zusammenstellung Ihres individuellen Speiseplans – verschiedenste Möglichkeiten, Ihre Erfolge zu messen und auszuwerten. Zusätzlich hilft Ihnen der Online Coach, Ihre Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten mit einem gezielten Mentaltraining noch effektiver zu verbessern. Ein wichtiges Instrument sind dabei die wöchentlichen Workshops.

# 16 Workshops

Jeder Workshop befasst sich intensiv mit einem Thema aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Mentalstrategien. Die Workshops bieten Grund-informationen, Anregungen für Veränderungen und Aufgaben, die Ihnen helfen, das Erlernte in Ihrem Alltag umzusetzen. Während der nächsten 16 Wochen erhalten Sie jeden Montag einen solchen Workshop.

Dabei sollen Sie alle Themen, die für eine erfolgreiche Gewichtsabnahme und Gewichtsstabilisierung notwendig sind, erarbeiten:

• Sie lernen mit dem Zielplaner des ersten Workshop-Themas "Ihr Start ins leichte Leben", Ziele richtig zu definieren, um unnötigen Frust zu vermeiden. Sie erstellen Ihre persönliche Energiebilanz und lernen diese zu optimieren. Sie erfahren, was gesunde Ernährung ausmacht und haben die Möglichkeit, Ihr Ernährungsverhalten mit Hilfe einer interaktiven Ernährungspyramide zu überprüfen und zu optimieren.

# AUSGEWOGEN ERNÄHRT – ESSEN NACH DER PYRAMIDE Eine ausgewogene Ernährung enthält aus jeder Lebensmittelgruppe

etwas – jedoch in ganz unterschiedlichen Mengen.



#### Die ideale Pyramide

Die unteren Abschnitte sind besonders wichtig für Ihren Speiseplan, während von den Nahrungsmitteln der Pyramidenspitze nur selten kleine Mengen genossen werden sollten.



# Ihre persönliche Pyramide

Diese zeigt, dass bei Ihrer Ernährung einiges im Argen liegt. Kein Grund, den Kopf hängen zu lassen – im Gegenteil. Profitieren Sie von unserer detaillierten Auswertung und erfahren Sie, wie man mit ein paar gezielten, aber einfachen Schritten eine Menge für sich und seine Gesundheit tun kann.

Beim Workshop "Ihr Weg zu mehr Fitness" können Sie Ihr aktuelles
Fitnessprofil erstellen und bekommen Tipps, wie Sie Ihr Bewegungsverhalten
verbessern können. Sie werden dabei außer von dem bereits beschriebenen
Smiley auch noch von unserem Online-Sportartenberater sowie von einer
umfangreichen Übungsdatenbank unterstützt. So steht Ihrem individuellen
Trainingsprogramm nichts mehr im Wege. Und so sieht in etwa die Webseite
hierzu aus:





- Beim Workshop "Zum Gemüse- und Obstfan werden" stellen Sie Ihre persönliche Obst- und Gemüsebilanz auf und lernen Obst und Gemüse zu lieben.
- Der Workshop "Gute Vorsätze, schlechte Vorsätze" bringt Ihnen die richtigen Anti-Ausrutscher-Strategien für einen langfristigen Abnehmerfolg bei. In 5 Lektionen erfahren Sie die Bedeutung von flexibler Kontrolle statt Abnehmstress.
- Beim Workshop "Den Heißhunger in Schach halten" geht es darum, Hunger und Sättigung zu verstehen und so besser vor Heißhungerattacken gewappnet zu sein.

# **Weitere Workshop-Themen:**

- "Stimmt Ihre Energiebilanz?"
- "Ausgewogen genießen"
- "Motiviert zu großen Zielen"
- · "Strategien gegen innere Barrieren"
- "Ihr Motor zum Erfolg: Willensstärke"
- "Barrieren überwinden"
- "Selbstwirksamkeit: Der Glaube an sich selbst"
- "Automatismen erkennen"
- "Gegenwelten schaffen"
- "Entspannt im Alltag"
- Zu guter Letzt bekommen Sie durch den Workshop "Auf der Zielgeraden"
   Ihr Rüstzeug für die Zukunft. Sie lernen und vertiefen alle wichtigen "Überlebens-Strategien", um auch langfristig Ihr Gewicht halten zu können eine Rückfallprophylaxe.

# Jede Menge Tipps, Tricks, Empfehlungen

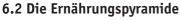
Auf der Basis eines Diagnosetests, den jeder Teilnehmer ganz zu Beginn durchführt, werden individualisierte Handlungskonzepte abgeleitet. Je nach Unterstützungsbedarf erhalten Sie mittwochs und freitags über 16 Wochen lang speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Tipps und Tricks, Empfehlungen aus den Bereichen Ernährungs- und Bewegungsverhalten, Motivation, Willensstärke, Selbstvertrauen, soziale Unterstützung und Stressbewältigung.

# 6. DAS FINDEN SIE IN IHREM STARTPAKET

Zusätzlich zu den 30 BOOSTER, den 30 SHAKE VANILLA, den 30 SHAKE VEGETABLE und den 10 BARS finden Sie die nachfolgenden unterstützende Elemente in Ihrem Starterpaket.

# 6.1 Das Poster

Das Poster ist Ihr Erfolgsplaner. Bringen Sie es doch gleich an einer passenden Stelle an, z. B. in der Küche, im Flur oder im Arbeitszimmer. Im Zentrum steht die aktuelle Gewichtsentwicklung, die Sie immer für die nächsten Schritte ermutigen soll. Wenn Sie ein Workshop-Thema erarbeitet haben, dann machen Sie einen "dicken" Haken dahinter und notieren Sie das Datum. Weiterhin finden Sie auf dem Poster Basisinformationen zu den 4 Produkten, zu den BMI-Klassen und zur sachgerechten Messung des Bauchumfangs.



(s. S. 20 und 28)

# 6.3 Das Maßband mit BMI-Calculator

Der Body-Mass-Index (BMI) ist eine Maßzahl für die Bewertung des menschlichen Körpergewichts. Hierbei steht die Information über die Körperfettmasse im Vordergrund. Freilich darf die Klassifizierung mit dem BMI nicht unkritisch erfolgen, da Personen mit einer erhöhten Muskelmasse mittels des BMI falsch charakterisiert werden.



MEIN ERFOLGSPLANER

Der Body-Mass-Index wird folgendermaßen berechnet:

BMI (kg/m²) = Körpergewicht: (Körperlänge)²

Die WHO empfiehlt, das Übergewicht ab einem BMI > 25 zu definieren. Hier die Klassifikation mittels des BMI (Gewicht-Längen-Index):

| Kategorie             | BMI (kg/m²) |               |
|-----------------------|-------------|---------------|
| Starkes Untergewicht  | < 16        |               |
| Mässiges Untergewicht | 16 - 17     | Untergewicht  |
| Leichtes Untergewicht | 17 - 18.5   |               |
| Normalgewicht         | 18.5 - 25   | Normalgewicht |
| Präadipositas         | 25 - 30     | Übergewicht   |
| Adipositas Grad I     | 30 - 35     |               |
| Adipositas Grad II    | 35 - 40     | Adipositas    |
| Adipositas Grad III   | ≥ 40        |               |

Um Ihnen die BMI-Berechnung etwas zu erleichtern, besitzt unser Maßband einen sogenannten "BMI-Calculator".

So wird's gemacht: Körpergröße und Gewicht zusammenbringen und am Pfeil den BMI-Wert ablesen.

Im abgebildeten Beispiel ist der Nutzer 1,80 m gross und wiegt 90 kg.

Das Ergebnis: der BMI liegt bei ca. 28 kg/m²



#### Wozu dient das Maßband?

Die Messung des Bauchumfangs ist eine indirekte, jedoch aussagekräftige Methode zur Bestimmung des in der Bauchhöhle liegenden Fettgewebes. Ein erhöhter Bauchumfang, bei Frauen von über 80 cm, bei Männern von über 94 cm, gilt als wichtiger Risikofaktor für das Auftreten von Krankheiten, wie Koronare Herzkrankheit, Schlaganfall und Diabetes mellitus Typ 2.

Erhöhtes kardio-metabolisches Risiko bei:

Frauen: > 88 cmMänner: > 102 cm

Das Maßband ist entsprechend dieser internationalen Grenzwerte im optimalen Bereich grün, im Übergangsbereich orange und im nachgewiesen ungesunden Bereich rot gekennzeichnet, so dass Sie auf einen Blick – auch ohne Kenntnis der Leitlinien – erkennen, welches Risiko Sie aktuell aufweisen. Das Maßband ist beidseitig bedruckt, wobei eine Seite für Frauen (mit Q gekennzeichnet) und die andere für Männer (mit Q gekennzeichnet) gilt.

Die Messung des Bauchumfangs sollte folgendermaßen durchgeführt werden:

- vor dem Friihstiick
- stehend und mit freiem Oberkörper, am besten vor dem Spiegel
- an der dicksten Stelle des Bauches (zumeist etwa 2 cm oberhalb des Nabels) bzw. mittig zwischen dem unteren Rippenbogen und dem Beckenkamm
- leicht ausgeatmet

Vertiefende Informationen und eine Grafik finden Sie unter dem Titel TAILLE-HÜFT-MESSUNG auf dem Poster.

Befinden Sie sich zu Beginn des i-WMP-Programmes im orangenen oder im roten Bereich, so ist dies ein weiterer guter Grund, das Programm konsequent zu verfolgen um auch in diesem Bereich sichtbare Erfolge zu erzielen.

# 6.4 Der Juice PLUS+® Smiley

Im Startpaket finden Sie den Aktivitätsmesser Juice PLUS+® Smiley mit Mini-USB-Kabel, Knopfbatterie, 2 Tragebändern und Bedienungsanleitung.





INTELLIGENT WEIGHT MANAGEMENT PROGRAM



# 7. Shaker zur Zubereitung der Shakes

## Der Shaker besteht aus:

- einem dichten Drehverschluss mit einem Klappverschluss zum direkten Trinken oder Servieren,
- einer Wirbelscheibe zum effektiveren Mixen,
- einem Messbecher mit 500 ml Fassungsvermögen

und er ist selbstverständlich spülmaschinengeeignet.

# Verwendung:

Zur Zubereitung des SHAKE VANILLA 300 ml (kalte) Milch (1,5 % Fett) in den Messbecher geben. Die Wirbelscheibe einlegen und den (verschlossenen) Deckel aufschrauben. Das Ganze ca. 15-20 Sekunden gut schütteln und anschließend den fertigen Shake genießen.

Bei der Verwendung warmer Milch ggf. zwischendurch den Shaker abstellen und den Klappverschluss öffnen, um eventuell entstehenden Überdruck zu vermeiden.

Wenn Sie den Shaker in der Mikrowelle verwenden, dann bitte ohne aufgeschraubten Verschluss.





Wir wünschen Ihnen viel Erfolg mit diesem einzigartiger Programm, das ganz spezifisch auf Sie und Ihre Bedürfnisse eingeht.

Ihr individuelles i-WMP, geschaffen, alleine für Sie!

Ihr i-WMP-Team



