

Juice
PLUS[®] 90 Day
Challenge

Mein Wegbegleiter.

„Messen“ Sie sich gerne?

Sie können sich auf verschiedene Weise messen. Mit dem Maßband, mit der Waage. Langweilig. Oder mit Freunden! Und plötzlich macht „messen“ Spaß.

Die Juice PLUS+® 90 Day Challenge basiert auf genau dieser Erkenntnis. Mit einem einzigen Ziel: Sie sollen Ihr Ziel erreichen!

Sie haben die Challenge angenommen, sich der Herausforderung gestellt. Sie wollen und Sie werden Körpergewicht abnehmen. Und Sie werden Ihr mit Vernunft gewähltes Ziel erreichen.

Wieso? Weil Sie nicht alleine sind. Weil Sie sich zusammen mit Freunden auf den Weg machen. Gruppendynamik. Das macht nicht nur doppelt Spaß sondern, es hilft enorm. Das ist wissenschaftlich erwiesen. Und schon nach wenigen Tagen spüren Sie es förmlich. Sie werden überrascht sein. Und sich dabei gut fühlen.

Sie haben mit der Juice PLUS+® 90 Day Challenge einen außergewöhnlichen Weg gewählt. Oder kennen Sie sonst noch ein Konzept, bei dem Sie hochinnovative Produkte kostenfrei erhalten können? Sie haben richtig gelesen.

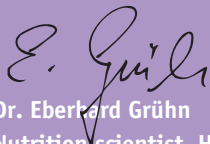
Sie haben die Möglichkeit, schon im nächsten Monat Ihr Produkt kostenlos zu beziehen. Es ist unser Dankeschön an Sie.

Das einzige, was Sie dafür tun sollen ist gleichzeitig das, was Sie zur Sicherung Ihres Erfolges ohnehin tun möchten:

Gewinnen Sie 3 Freunde, die ebenfalls ein Juice PLUS+® 90 Challenge Paket „For your Shape“ bestellen.

Sie gewinnen. Ihre Freunde gewinnen. Die Waage verliert. Sie ist das Opfer Ihres neuen Mottos: „Ich will. Ich kann.“

Wir wünschen Ihnen viel Spaß auf Ihrem Weg.



Dr. Eberhard Grünh

Nutrition scientist, Head of Weight Management

Bei produktbezogenen Fragen sind wir jederzeit für Sie erreichbar:

produkt-info@nsa.ch

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.

Schritt für Schritt ...

Juice PLUS+® 90 Day Challenge – Der Name ist Programm

- 1.1 **Mein neuer Weg** _____ 6
 - Mein BMI
 - Mein Bauchumfang
- 1.2. **Ein wichtiger Schritt: Juice PLUS+® for your Shape** _____ 14

1

90 Day Challenge – Meine Ernährung

- 2.1 **Die Produkte von Juice PLUS+® Shape** _____ 18
 - Vanilla Shake
 - Vegetable Soup
 - Chocolate Bar
 - Booster Shot
- 2.2. **Die Mischkost von Juice PLUS+® Shape** _____ 28
- 2.3 **Das 3 Mahlzeiten-Modell von Juice PLUS+® Shape** _____ 30
- 2.4 **For your Shape – Das 4 Phasenprinzip** _____ 32

2

90 Day Challenge – Meine Bewegung

- 3.1. **Schritt für Schritt mehr bewegen** _____ 40
- 3.2. **Der Juice PLUS+® Smiley** _____ 44

3

90 Day Challenge – Meine Motivation

- 4.1 **Der Healthy Steps Coach** _____ 50
- 4.2. **Meine Ziele** _____ 54

4

Juice PLUS+® 90 Day Challenge

Der Name ist Programm



Glück f
mit gar
kleinen
Dingen

WIE VIE
GL

fängt
anz
n
an.

EL WIEGT
LÜCK?



MEIN NEUER WEG

Das Bewusstsein auf die eigene Gesundheit zu achten nimmt zu. Leider auch das durchschnittliche Körpergewicht. Dabei leistet neben der gesunden Ernährung und ausreichend Bewegung die Kontrolle des persönlichen Gewichts einen maßgeblichen Beitrag für die Gesundheit.

*Über 60 %
der deutschen Frauen
sind übergewichtig*

*Über 50 %
der deutschen Männer
sind übergewichtig **

Healthy Steps nennen wir das Konzept, das Sie zu einer ganzheitlichen Veränderung des Lebensstils befähigt. Es bündelt die ganze Kompetenz aus 20 Jahren Erfahrung mit Juice PLUS+®, sowie die aktuellste Forschung führender Universitäten. All das **ermöglicht es Ihnen, Ihr Körpergewicht gesund in Balance zu bringen und zu halten.**

Dabei macht nicht jedes Pfund über dem Normalgewicht krank. Aber nach wie vor gilt, dass Übergewicht, wenn es über einen längeren Zeitraum besteht, ein Wegbereiter für zahlreiche Krankheiten ist. Oft sind die ersten Beschwerden Kurzatmigkeit beim Treppensteigen, verstärkte Schweißneigung, Kreuz- und Gelenkschmerzen. Viel gefährlicher aber sind Begleit- und Folgeerkrankungen, die sich schleichend über Jahre oder Jahrzehnte entwickeln. **Heute kennt man viele chronische Erkrankungen und Störungen, die durch Adipositas ausgelöst oder verschlimmert werden.**

Ihr neuer Weg beginnt jetzt. Setzen Sie sich überschaubare Ziele, die Sie Stück für Stück näher an die Erfüllung Ihres Traums bringen. Für Ihre Zieldefinition benutzen Sie bitte den beigelegten Erfolgsplaner.

* Quelle: „Essen in Zahlen“, BRANDeins, Ausgabe 5/2009, Seite 85

ADIPOSITAS? Was ist das?

Adipositas ist eine über das Normalmaß hinausgehende Vermehrung des Körperfetts. Neben dem Ausmaß des Übergewichts, welches über den BMI (Body Mass Index) erfasst wird, bestimmt das Fettverteilungsmuster das jeweilige Gesundheitsrisiko. Ein einfaches Maß zur Beurteilung des viszeralen Fettdepots ist die Messung des Taillenumfangs.

Mit der 90 Day Challenge haben Sie sich für eine Investition in die kostbarste Ressource entschieden, die Sie haben: **Ihre Gesundheit.**

Im Folgenden erfahren Sie, von welcher Tragweite diese Entscheidung für Ihre persönliche Zukunft sein kann.

Die wesentlichen Ursachen von Übergewicht und Adipositas:

- Familiäre Veranlagung, genetische Ursachen
- Lebensstil (Bewegungsmangel, Fehlernährung durch z. B. Snacks, Fast Food, zuckerhaltige Softdrinks, Alkohol)
- Stress
- Essstörungen
- Endokrine Erkrankungen (z. B. Hypothyreose, Cushing Syndrom)
- Medikamente (z. B. Antidepressiva, Neuroleptika, Antidiabetika, Glukokortikoide, Betablocker)
- Andere Ursachen (z. B. Immobilisierung, Schwangerschaft, Operationen in der Hypothalamusregion, Nikotinverzicht)

Quelle: Nach der evidenzbasierten Leitlinie der Deutschen Adipositas-Gesellschaft, DAG, 2007

Mein BMI

BMI, die Abkürzung für Body Mass Index, ist eine Zahl, anhand der Sie sehen können, ob das Verhältnis Ihres Gewichtes zur Körpergröße optimal ist. Sie berechnet sich aus dem Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch die Körpergröße im Quadrat.

Nutzen Sie die Matrix Ihres persönlichen BMI Erfolgsplaners, um in den nächsten 12 Wochen Ihre Gewichtsveränderung einzutragen und somit Ihren persönlichen Fortschritt zu dokumentieren.

Hier die Klassifikation mittels des BMI (Gewicht-Längen-Index):

Kategorie	BMI (kg/m ²)	
Starkes Untergewicht	< 16	Untergewicht
Mäßiges Untergewicht	16 – 17	
Leichtes Untergewicht	17 – 18,5	
Normalgewicht	18,5 – 25	Normalgewicht
Präadipositas	25 – 30	Übergewicht
Adipositas Grad I	30 – 35	Adipositas
Adipositas Grad II	35 – 40	
Adipositas Grad III	> 40	

Quelle: DAG Deutsche Adipositas-Gesellschaft

Die WHO empfiehlt, das Übergewicht ab einem BMI > 25 zu definieren.

Hinweis:

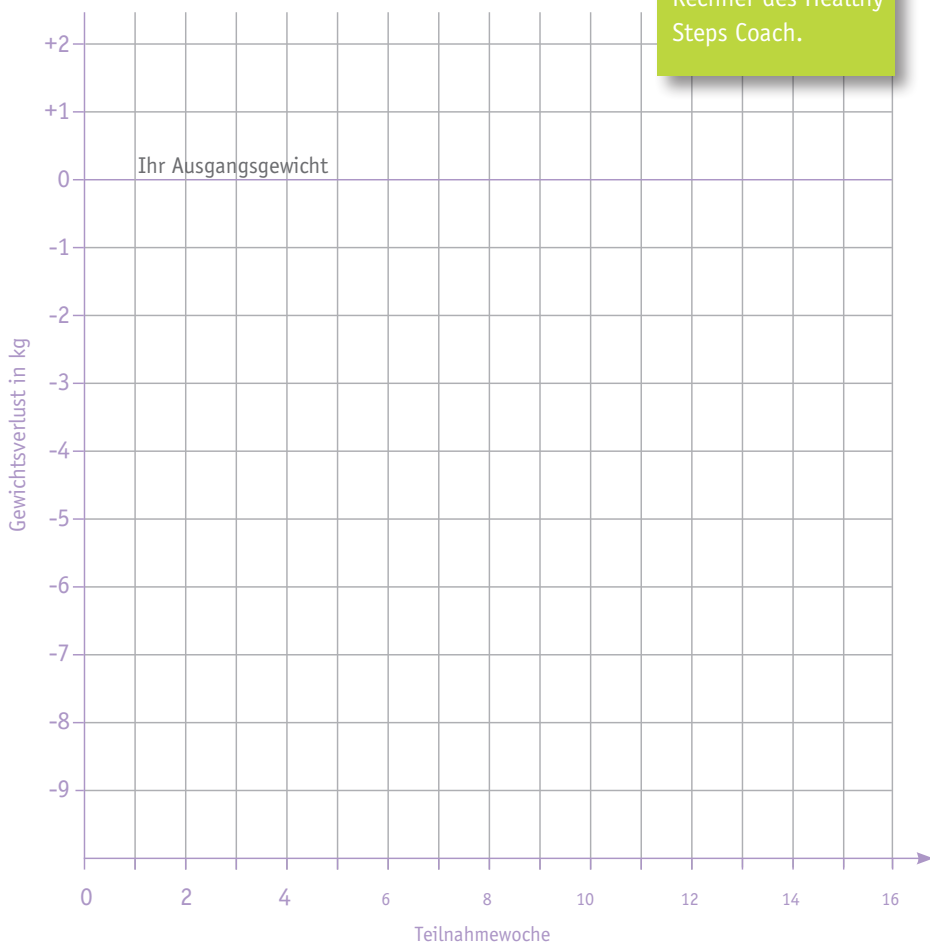
Die Klassifizierung mit dem BMI darf nicht unkritisch erfolgen, da Personen mit einer erhöhten Muskelmasse mittels des BMI falsch charakterisiert werden. Dennoch hat es sich als internationales Orientierungsmaß bewährt.

Mein BMI Erfolgsplaner

Hier können Sie nach dem Start der 90 Day Challenge Ihre persönliche Gewichtsveränderung jede Woche notieren.

TIPP:

Noch einfacher geht's mit dem BMI Rechner des Healthy Steps Coach.



$$\text{BMI (kg/m}^2\text{)} = \text{Körpergewicht} : (\text{Körperlänge})^2$$





Das Maßband mit BMI-Calculator

Um Ihnen die BMI-Berechnung etwas zu erleichtern, besitzt unser Maßband einen sogenannten „BMI-Calculator“. Das Maßband ist Teil der Juice PLUS+® Check-Up Box.

So wird's gemacht:

Körpergröße und Gewicht zusammenbringen und am Pfeil den BMI-Wert ablesen.

Ein Beispiel: Der Nutzer ist 1,80 m groß und wiegt 90 kg.

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

Warum man sich in Sachen Gewicht nicht auf sein „Bauchgefühl“ verlassen sollte, erfahren Sie im folgenden Kapitel.

Mein Bauchumfang

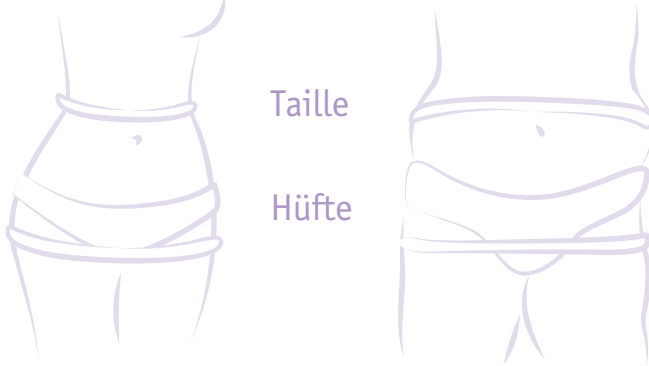
Wer wissen will, wie es um sein Risiko für Gefäßerkrankungen, Bluthochdruck und Diabetes bestellt ist, sollte regelmäßig Maß nehmen – und zwar am Bauch.

TAILLE-HÜFT-MESSUNG

Messung:

Die Messung erfolgt am besten vor dem Frühstück, unbedeckt, stehend und leicht ausgeatmet.

Tailen- oder Bauchumfang:



Körperumfang an der dicksten Stelle des Bauches (zumeist etwa 2 cm oberhalb des Nabels) gemessen; in der Mitte zwischen unterem Rippenbogen und Oberkante des Beckenkamms.

Hüftumfang:

Der Hüftumfang ist das größte Maß über dem Gesäß.

Ein erhöhter Bauchumfang und Taille-Hüft-Quotient (Taillenumfang/Hüftumfang) gilt als wichtiger Risikofaktor für das Auftreten von Krankheiten, wie Schlaganfall, koronare Herzkrankheiten und Diabetes mellitus Typ 2. Dieses Verhältnis soll bei Männern kleiner als 1,0 und bei Frauen kleiner als 0,85 sein.

Allein die Messung des Taillen- oder Bauchumfangs hat bereits hohe Aussagekraft:

Risiko für metabolische und kardiovaskuläre Komplikationen	Taillenumfang (in cm)	
	Männer	Frauen
Erhöht	≥ 94	≥ 80
Deutlich erhöht	≥ 102	≥ 88

Alles im grünen Bereich?

Ihr optionaler Wegbegleiter, 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 erkennen, welches Risiko Sie aktuell aufweisen. Das Maßband ist beidseitig bedruckt, wobei eine Seite für Frauen und die andere für Männer gilt.

Befinden Sie sich zu Beginn der 90 Day Challenge 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.



EIN WICHTIGER SCHRITT

JUICE PLUS+® FOR YOUR SHAPE

Die Juice PLUS+® 90 Day Challenge befähigt Sie, Ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen und dann Ihren Lebensstil nachhaltig zu verbessern. Sie basiert auf dem Konzept von Healthy Steps. Dieses ist fachlich fundiert, es typisiert nach wissenschaftlichen Erkenntnissen und wird individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten.

Juice PLUS+® Shape ist ein multimodales Ernährungs-, Bewegungs- und Verhaltensprogramm, das mit der Juice PLUS+® Challenge Box „For your Shape“ startet.

Mit jeder Juice PLUS+® Shape Box erhalten Sie ein hochwirksames Ernährungskonzept, das Ihren Körper optimal mit dem versorgt, was er dringend benötigt. Und das alles ohne Verbote und ohne Hungerattacken.



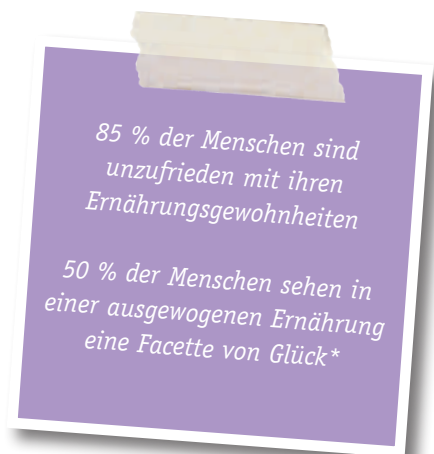
Und für Freunde von Juice PLUS+® Shape ist die pfiffige Juice PLUS+® Check-Up Box von unschätzbarem Wert. Sie beinhaltet:

1. Den Zugang zu Ihrem **Online Coach**. Der steht Ihnen mit einem gigantischen Schatz an individualisierten Ratschlägen, Rezepten, Bewegungsvorschlägen und vielem mehr zur Seite. Er hält Sie bei der Stange, wo Sie früher aufgegeben hätten.
2. Den **Juice PLUS+® Smiley** – ein cleveres 3D-Bewegungstool, das echt Freude bereitet. Denn es schenkt Ihnen ein Lächeln, wenn Sie das zuvor vereinbarte Maß an Bewegung erreicht haben! Es kitzelt Ihren Ehrgeiz.
3. Das **BMI-Maßband**, das Ihnen auf einen Blick verrät, ob weiterer Handlungsbedarf besteht.
4. Und schließlich den **Shaker**, damit Ihre Shakes nicht nur köstlich schmecken sondern auch sämig fließen.



Doch **Juice PLUS+® Shape** bietet noch mehr. Sie sind auf den Geschmack gekommen und genießen Ihre Vanilla Shakes, Vegetable Soups und Chocolate Bars schneller als gedacht? Mit Einzelbestellungen der unterschiedlichen Produkte (zu je 30 Stück) können Sie jederzeit individuell für Nachschub sorgen.

Und Sie, als glücklicher Teilnehmer der Juice PLUS+® 90 Day Challenge kommen sogar in den Genuss eines Vorzugspreises!



Haben Sie Ihr Wunschgewicht erreicht, macht es Sinn, längerfristig zu denken. Es geht dann ums Halten des Gewichts und die Gewinnung und Aufrechterhaltung eines gesunden Lebensstils.

Hervorragende Unterstützung finden Sie hierfür in folgenden beiden Paketen:

Juice PLUS+® Paket „For your Health“

Juice PLUS+® Paket „For your Life“

Mehr dazu erfahren Sie auf der Seite 34.

* Quelle: „Essen in Zahlen“, BRANDeins, Ausgabe 5/2009, Seite 85

A bedroom scene with a white bed on wheels, a white dresser, and a window with sheer curtains. The bed is covered with a white sheet and has a black wheel visible. The dresser is white with multiple drawers. The window has white sheer curtains. The floor is light-colored.

90 Day Challenge

Meine Ernährung



DIE PRODUKTE VON JUICE PLUS+® SHAPE

Für Juice PLUS+® Shape wurden innovative und hochwirksame Produkte entwickelt, mit denen Sie Mahlzeiten wirksam und kostengünstig ersetzen können. Wie der Vanilla Shake, die Vegetable Soup oder der praktische Chocolate Bar für unterwegs.

Ein echtes Faszinosum:

Der Sättigungsbooster – der kassiert den Hunger und verstärkt den Sättigungsimpuls.

*„Wann endlich,
wenn nicht jetzt?“*

Albert Einstein



Langfristig erfolgreich sind Programme, welche die Themen Ernährung, Bewegung und Verhalten individuell auf die Teilnehmer abstimmen. Bezogen auf die Ernährung soll das tägliche Energiedefizit etwa 500-1.000 kcal betragen. Bewährt haben sich Programme, die sogenannte Formelprodukte neben den eigentlichen Mischkostmahlzeiten einsetzen. Diese sorgen trotz geringer Kalorienlast für eine nachhaltige Sättigung.





VANILLA SHAKE

Juice PLUS® Shape

Lebensmittelrechtliche Kategorie:

Mahlzeit für eine gewichtskontrollierende Ernährung.

Der Vanilla Shake ersetzt als Mahlzeitenersatzprodukt eine „normale“ Mischkostmahlzeit.

Einige Produkt-Highlights:

- Vegetarische Rezeptur
- Ausschließlich pflanzliche Eiweiße (Soja, Lupine, Erbse)
- Hoher Eiweißanteil (32 Kalorien%)
- Pflanzliche omega-3-Fettsäuren: 125 mg DHA pro Portion
- Mit Beta-Glucan
- Niedriger Glykämischer Index und Glykämische Last

Dieses Produkt wird in Deutschland exklusiv für die NSA GmbH hergestellt.

Die vollständige Zutatenliste mit Nährwertangaben und weiteren Hinweisen sind den jeweiligen Produktpaketen zu entnehmen.

In der neuen Broschüre „Shake your life“ werden 7 schmackhafte Abwandlungsmöglichkeiten des Vanilla Shakes vorgestellt, z. B. Schoki-Birne, Cinnamon Plum, Mango Magic. Diese sind einfach zuzubereiten und ändern die Nährwertrelationen nur unwesentlich.





VEGETABLE SOUP

Juice PLUS® Shape

Lebensmittelrechtliche Kategorie:

Mahlzeit für eine gewichtskontrollierende Ernährung.

Vegetable Soup ersetzt als Mahlzeitenersatzprodukt eine „normale“ Mischkostmahlzeit.

Einige Produkt-Highlights:

- Vegetarische Rezeptur
- Hohe Stückigkeit der Gemüsemischung mit Karotten, Erbsen, Sellerie, Blumenkohl, Lauch und Brokkoli
- Ausschließlich pflanzliche Eiweiße (Soja, Kartoffel, Erbse)
- Hoher Eiweißanteil (32 Kalorien%)
- Pflanzliche omega-3-Fettsäuren: 125 mg DHA pro Portion
- Mit Beta-Glucan
- Niedriger Glykämischer Index und Glykämische Last

Dieses Produkt wird in Deutschland exklusiv für die NSA GmbH hergestellt.

Die vollständige Zutatenliste mit Nährwertangaben und weiteren Hinweisen sind den jeweiligen Produktpaketen zu entnehmen.

In der neuen Broschüre „Shake your life“ werden 10 schmackhafte Abwandlungsmöglichkeiten für Vegetable Soup beschrieben, z.B. Omi's Erbsenschmaus, Kesse Kresse, SpargelTarzan. Diese sind einfach zuzubereiten und ändern die Nährwertrelationen nur unwesentlich.





CHOCOLATE BAR

Juice PLUS+® Shape

Lebensmittelrechtliche Kategorie:

Mahlzeit für eine gewichtskontrollierende Ernährung.

Der Chocolate Bar ersetzt als Mahlzeitenersatzprodukt eine „normale“ Mischkostmahlzeit.

Einige Produkt-Highlights:

- Vegetarische Rezeptur
- Dunkle, pflanzliche, polyphenolreiche Schokolade
- Gleiche Kalorienmenge pro Riegel wie die beiden Shakes
- Pflanzliche omega-3-Fettsäuren: 100 mg DHA pro Riegel
- Mit Beta-Glucan
- Niedriger Glykämischer Index und Glykämische Last
- Ballaststoffreich
- Glutenfrei

Dieses Produkt wird in Holland exklusiv für die NSA GmbH hergestellt.

Die vollständige Zutatenliste mit Nährwertangaben und weiteren Hinweisen sind den jeweiligen Produktpaketen zu entnehmen.



BOOSTER SHOT

Juice PLUS+® Shape

Lebensmittelrechtliche Kategorie:

Nahrungsergänzungsmittel (in der Schweiz Ergänzungsnahrung)

Wesentliche Zutaten:

Öl-Emulsion (Maissirup, Palmöl, Haferöl), Fruktose, Grünteeextrakt, Aroma, Stabilisatoren, färbendes Lebensmittel: Färberdistelöl, Koffein.

Der Booster Shot ist glutenfrei.

Der Booster Shot wird in Deutschland exklusiv für die NSA GmbH hergestellt.

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

Verzehrempfehlung:

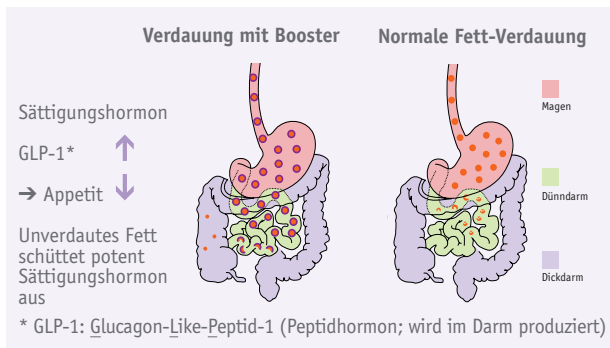
1- bis 2-mal täglich den Inhalt eines Stickpacks in 50 ml kohensäurefreies Wasser einrühren und trinken. Warmes Wasser erhöht die Löslichkeit. Da es sich um eine Emulsion handelt, entsteht auch nach kräftigem Rühren keine klare Lösung. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge soll nicht überschritten werden.

Hinweise:

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

Das eigentliche Produkt-Highlight – der Wirkmechanismus:

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



DIE MISCHKOST VON JUICE PLUS+® SHAPE

Damit es Ihnen nicht nur in der Phase des Abnehmens, sondern auch danach gut geht, ist die richtige Nährstoffmenge und Mahlzeitenfrequenz entscheidend. So bildet eine abwechslungsreiche, ausgewogene Mischkost die Grundlage für die Ernährungsempfehlungen von Juice PLUS+® Shape. Diese entsprechen den Empfehlungen der führenden Fachgesellschaften in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

*33 % der Menschen
halten sich nicht an feste Essenszeiten*

*10 % der Menschen
verzichten auf das Mittagessen*

*41 % der Menschen
essen mittags direkt
an ihrem Arbeitsplatz **

Was bedeutet „ausgewogene Mischkost“?

- Alle Nährstoffe in sachgerechter Menge
- Schwerpunkt auf pflanzlichen Nahrungsmitteln
- Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag
- 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
- Obst und Gemüse unterschiedlicher Farben wählen

* Quelle: „Essen in Zahlen“, BRANDeins, Ausgabe 5/2009, Seite 85

Sie möchten einschätzen, ob Ihre Essgewohnheiten in Balance sind?

Die Ernährungsfachgesellschaften aus Deutschland (DGE), Österreich (ÖGE) und der Schweiz (SGE) haben didaktisch hervorragende Pyramiden entwickelt.

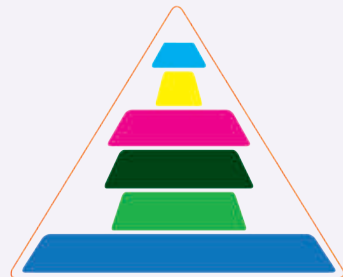
Ausgewogen ernährt – essen nach der Pyramide

Eine ausgewogene Ernährung enthält aus jeder Lebensmittelgruppe etwas – jedoch in ganz unterschiedlichen Mengen.



Die ideale Pyramide

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



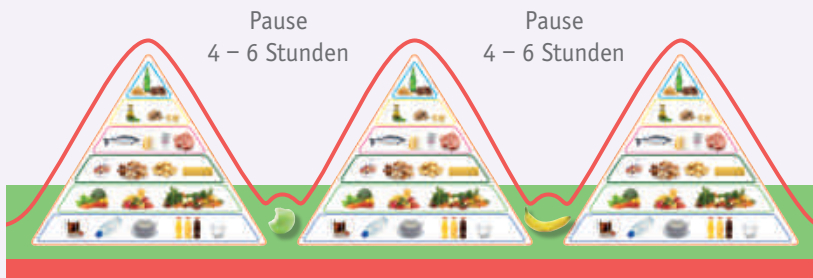
Ihre persönliche Pyramide

Profitieren Sie von unserer detaillierten Auswertung mit Hilfe des optionalen Healthy Steps Coach und erfahren Sie, wie man mit ein paar gezielten, aber einfachen Schritten eine Menge für sich und seine Gesundheit tun kann. Stellen Sie Ihre persönliche Pyramide doch mal grafisch dar. Das Beispiel oben zeigt, dass bei dieser Ernährung einiges im Argen liegt.

DAS 3-MAHLZEITEN-MODELL

VON JUICE PLUS+® SHAPE

Effektives Abnehmen ist nur mit einem niedrigen Blutinsulinspiegel möglich. Da es mit jeder Mahlzeit zu einem Insulinspiegelanstieg kommt, empfehlen wir zum effektiven Abnehmen, sich auf drei Hauptmahlzeiten und maximal zwei kleine Zwischenmahlzeiten (jeweils < 200 kcal) zu beschränken. Ideal sind 4-6 stündige essfreie Intervalle.



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).

*„Lieber drei Mal das Richtige essen
als eine Heißhungerattacke,
die am Kühlschrank endet.“*

Eine Zwischenmahlzeit sollte nicht mehr als 200 kcal liefern. Dies kann ein Apfel, eine Banane oder ein fettarmer Joghurt sein. Wichtig: Maximal zwei 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.

TIPP:

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

FOR YOUR SHAPE

DAS 4 PHASENPRINZIP

Entscheidend für einen nachhaltigen Abnehmerfolg ist eine individuell angepasste Kalorienreduktion mittels wirksamer Produkte sowie einer abwechslungsreichen Mischkost. Daneben ist schrittweise ein optimiertes Ernährungsverhalten zu trainieren. Um dies zu erreichen, begleitet Sie der Healthy Steps Coach im Verlauf des Abnehmens durch vier Phasen.

Das Juice PLUS+® 90 Day Challenge Paket „For your Shape“

Das 90 Day Challenge Paket „For your Shape“ mit insgesamt 100 Einzelportionen stellt für jede Person mit kleinem oder größerem Abnehmwunsch die ideale Basis dar. Haben sich Ihre geschmacklichen Präferenzen erstmals herauskristallisiert, können zu jeder Zeit Einzelbestellungen der jeweiligen Produkte vorgenommen werden, gerade auch dann, wenn der Wunsch besteht, mehr als ca. 5 kg abzunehmen.



Einnahmebeispiel für eine Person mit leichtem Übergewicht

Booster Shot

Innerhalb der ersten 10 Tage sollten ca. 10 Booster Shots eingenommen werden. Gerade in der herausfordernden Umstellungsphase von der bisherigen kalorienreichen Mischkost auf die Reduktionskost können Hungerattacken auftreten. In den nächsten 6 Wochen nehmen Sie vorzugsweise jeden 3. Tag einen Booster Shot ein. Und in den letzten 5 Wochen bis zum 90. Tag empfehlen wir Ihnen, Ihren Stoffwechsel mit einem Booster Shot pro Woche zu unterstützen.

Mahlzeitenersatzprodukte Shake, Soup, Bar

Initial sind 2 Mischkostmahlzeiten pro Tag zu ersetzen. Sie als Konsument entscheiden frei darüber, nach welchen dieser Mahlzeitenersatzprodukte es Sie gerade gelüstet. Schrittweise ist auf 1 Mahlzeitenersatzprodukt pro Tag und schließlich auf 1-2 Shakes, Soups oder Bars pro Woche zu reduzieren.

Paketvariante „For your Health“

Dieses Paket ist für jene Personen die allererste Wahl, die eine nachhaltige Prophylaxe betreiben möchten. Dazu zählen all Jene, die bereits erfolgreich abgenommen haben und ihr optimiertes Gewicht nun progressiv Halten möchten, also eine sinnvolle Rückfallprophylaxe betreiben wollen, wie von den Fachgesellschaften gefordert. Dabei lässt sich sogar weiterhin das eine oder andere störende Kilogramm loswerden.

Auch ist jenen Personen dieses Paket „auf den Leib geschrieben“, die sich entschieden haben, über 90 Tage jeweils 2 Gesundheitstage pro Woche einzurichten. „Wehret den Anfängen“ heisst hierbei das Motto, also die klassische Primärprophylaxe. Mit den wertgebenden Zutaten von Juice PLUS+® Obst- und Gemüseauslese.

Paketvariante „For your Life“

Seit Jahrzehnten hat sich das „Schalttage-Konzept“ bewährt: das konsequente Einrichten eines Gesundheitstages pro Woche – und dies ein Leben lang. Dies empfehlen wir grundsätzlich allen Teilnehmer des „For you Shape“-Programmes, die sich in der Phase 4, der Stabilisierungsphase befinden. Und erst recht Jenen, die mit Juice PLUS+® Premium Ihre Ernährungsweise langfristig optimieren möchten. Das Paket „For you Life“ liefert die wertvolle Synergie tausender sekundärer Pflanzenstoffe. Denn wer schafft es schon, die „Fünf-am-Tag“-Empfehlung täglich umzusetzen, die das Mindestmaß an Obst und Gemüse gewährleisten soll?

INHALT:

Juice PLUS+®:

- 3 x Obstauslese
- 3 x Gemüseauslese

Shape:

- 25 x Booster
- 10 x Vanilla Shake
- 8 x Vegetable Soup
- 7 x Chocolate Bar

INHALT:

Juice PLUS+®:

- 3 x Obstauslese
- 3 x Gemüseauslese
- 3 x Beerenauslese

Shape:

- 12 x Booster
- 4 x Vanilla Shake
- 4 x Vegetable Soup
- 4 x Chocolate Bar

4 Phasenprinzip für Teilnehmer der Juice PLUS® 90 Day Challenge

Das folgende 4 Phasen-Prinzip hat sich beim Erlernen eines neuen, optimierten Ernährungsverhaltens bestens bewährt.

Phase 1 – der Start

Damit der Start besonders gut gelingt, nehmen Sie in den beiden ersten Tagen jeweils zwei Booster Shots täglich zu sich – morgens und mittags. Die Booster Shots führen dazu, dass Sie von der Mittags- und Abendmahlzeit besser gesättigt sind und keine Hungerattacken erleiden. Daneben nehmen Sie zwei Mahlzeitenersatzprodukte und eine Mischkostmahlzeit (kalt oder warm) zu sich. Dabei spielt es keine Rolle, welche Mahlzeit Sie am Tag ersetzen möchten. Essen Sie prinzipiell von Ihren Mischkostmahlzeiten nur so viel, bis erste Sättigungssignale eintreten. Wenn Sie eine Art Unterzuckerung spüren, dann trinken Sie erst ein großes Glas Wasser und nehmen dann eine kleine Zwischenmahlzeit ein.

Phase 2 – die Reduktion

In der Fettabbauphase hat sich eine tägliche Kalorienreduktion von ca. 800 kcal/Tag bewährt. Diese muss nicht jeden Tag punktgenau erreicht werden. Aber innerhalb einer Woche sollten Sie es durchschnittlich schaffen, täglich zwei der drei Hauptmahlzeiten durch den Vanilla Shake, die Vegetable Soup und/oder den Chocolate Bar zu ersetzen. Ein Booster Shot pro Tag zum Frühstück setzt das Sättigungshormon GLP-1 rechtzeitig frei, so dass Sie von der Mischkostmahlzeit nicht zu viel essen. Hungerattacken treten so gar nicht auf.



Vanilla Shake
oder Vegetable Soup

Bemerkung: Shakes können auch durch Bars ersetzt werden.

Phase 3 – die Integration

Bei Phase 3 steht nicht mehr die Gewichtsreduktion, sondern die Umstellung auf eine gesunde Ernährung und das Einüben eines gesunden Ernährungsverhaltens im Mittelpunkt. Deshalb wird hier nur noch eine Mahlzeit durch einen Vanilla Shake, eine Vegetable Soup oder einen Chocolate Bar ersetzt. Auch hier entscheiden Sie selbst, welche Mischkostmahlzeit Sie ersetzen möchten. Wichtig bleibt am Morgen den Booster Shot 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 definiertes Zwischenziel erreicht. Jetzt geht es darum, dieses Gewicht zu halten. Bewährt haben sich Strategien zur Rückfallprophylaxe. Überlegen Sie, ob nicht ein 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 einen Booster Shot und mittags/abends ein Mahlzeitenersatzprodukt ein. So wird es Ihnen leichter fallen, das Erreichte auf Dauer zu halten und buchstäblich leichter durchs Leben zu gehen.

Wussten Sie, dass ...

... Juice PLUS+® Premium einen unverzichtbaren Beitrag beim Abnehmen leistet? Nur ein bis zwei Mischkostmahlzeiten könnten die empfohlenen 650 g Obst und Gemüse am Tag gar nicht liefern. Darüber hinaus wird in der Phase des Fettabbaus, der Lipolyse, der Stoffwechsel besonderen Belastungen ausgesetzt. Hier sorgen die Inhaltsstoffe von Juice PLUS+® Premium für einen wirksamen Schutz.



A close-up, low-angle shot of a woman with long, wavy brown hair drinking from a clear plastic water bottle. She has her eyes closed and a slight smile, suggesting she is enjoying the water. The background is a plain, bright white.

90 Day Challenge

Meine Bewegung



SCHRITT FÜR SCHRITT MEHR BEWEGEN

Wir müssen uns bewegen, sonst bewegt sich nichts. Dabei genügen schon 30 Minuten täglich, so die Weltgesundheitsorganisation WHO. Ob gehen, Treppen steigen oder im Garten arbeiten – nur 10 Minuten müssen die einzelnen Bewegungsintervalle schon dauern, die Sie in Ihren Alltag integrieren können. Das ist zu schaffen. Aber woher wissen Sie, ob es Ihnen tatsächlich auch gelingt? Hier unterstützt Sie das Healthy Steps Konzept ebenso wirksam wie persönlich.

Healthy Steps ist für Menschen, die gerne Fahrradfahren oder schwimmen. Oder mit Sport gar nichts am Hut haben. Täglich bekommen Sie eine persönlich abgestimmte Bewegungsempfehlung vom Healthy Steps Coach. Wird die erreicht, bekommt man buchstäblich ein Lächeln des Juice PLUS+® Smiley geschenkt.

Wussten Sie, wer sich bewegt ist ...

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

Darüber hinaus erhalten Sie vom Healthy Steps Coach persönliche Mental-, Ernährungs- und Bewegungs-Tipps sowie motivierende Übungen, die Sie Schritt für Schritt in Bewegung bringen und halten.



*„Die ganze Menschheit
teilt sich in drei Klassen. Solche,
die unbeweglich sind, solche, die
beweglich sind, und solche,
die sich bewegen.“*

Aus dem Arabischen

Was Bewegung für die Gesundheit bedeutet:

- 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 und 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.
- **Bewegung lohnt sich immer**, denn die möglichen schädlichen Auswirkungen selbst starker körperlicher Aktivität sind deutlich geringer als diejenigen von Bewegungsmangel.

Bewegung in Zahlen:

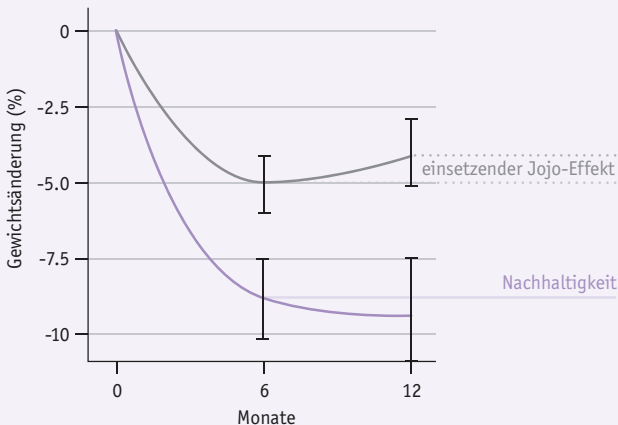
80 % der Deutschen wollen mehr Sport treiben.

Doch nur 15 % schaffen es, pro Woche wenigstens eine Stunde zu trainieren.

Mehr als 30 % wollen mindestens fünf Kilo abnehmen.

82 % davon haben erfolglose Diäten hinter sich. *

Typische Gewichtsverläufe innerhalb des 1. Jahres



- Verhaltensänderung: nur Ernährung
- Verhaltensänderung: Ernährung und Bewegung

Das sagt die Forschung

- Durch einen erhöhten Energieverbrauch trägt körperliche Aktivität zur Gewichtsabnahme und Gewichtserhaltung bei.
- Um das Gewicht dauerhaft 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.

* Quelle: Focus



DER JUICE PLUS+® SMILEY

Bei Healthy Steps erhalten Sie einen Begleiter - nicht viel größer als eine Streichholzschachtel -, der mittels eines 3-dimensionalen Beschleunigungssensors alle Ihre Bewegungsaktivitäten misst und auswertet. Wenn Sie Ihr Tagesziel erreicht haben, werden Sie belohnt. Mit einem Lächeln auf dem Display: Juice PLUS+® Smiley. Der Name des Geräts ist Programm.

*„Man kann gegen das Laufen
sagen, was man will,
aber es laufen sich
noch immer mehr Kranke
gesund als Gesunde krank.“*

Gerhard Uhlenbruck

Mit dem **Smiley** erhalten Sie einen persönlichen Bewegungskoach an 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.

Ein Lächeln, das motiviert

Das Gesicht des Smileys zeigt Ihnen, wie viel Ihres persönlichen Tagespensums Sie schon erreicht haben. Je stärker das Gesicht lächelt, desto näher sind Sie Ihrem Bewegungsziel.



Sie können dabei, je nach persönlicher Fitness, im Healthy Steps Coach zwischen vier Aktivitätsleveln wählen. Ausgehend von Ihrer Anfangsanamnese, wird ein für Sie passendes Aktivitätsniveau vorgegeben. Dieses können Sie im Verlauf des Einrichtungsprozesses individuell anpassen.

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



- täglich ein zunehmend lächelndes Gesicht in vier Stufen
- vier über den Coach einstellbare Aktivitätslevel samt einer individuellen, auf Sie zugeschnittenen Aktivitätslevelempfehlung



Tagesziel erreicht



66 % des Tagesziels erreicht



33 % des Tagesziels erreicht



weniger als 33 % des Tagesziels erreicht

So richten Sie Ihren Juice PLUS® Smiley ein:

Smiley tragen
Aufzeichnung
der Alltags- und
Sportaktivitäten



Daten übertragen
Daten mit Daten-
übertragungs-
programm an den
Coach übertragen



**Auswertung der
Daten**
Visualisierung
und Auswertung
der Daten



AKTIVE RÜCKMELDUNG



Sollen die Daten des **Smiley** online ausgewertet werden, darf das Gerät 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 Healthy Steps 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.

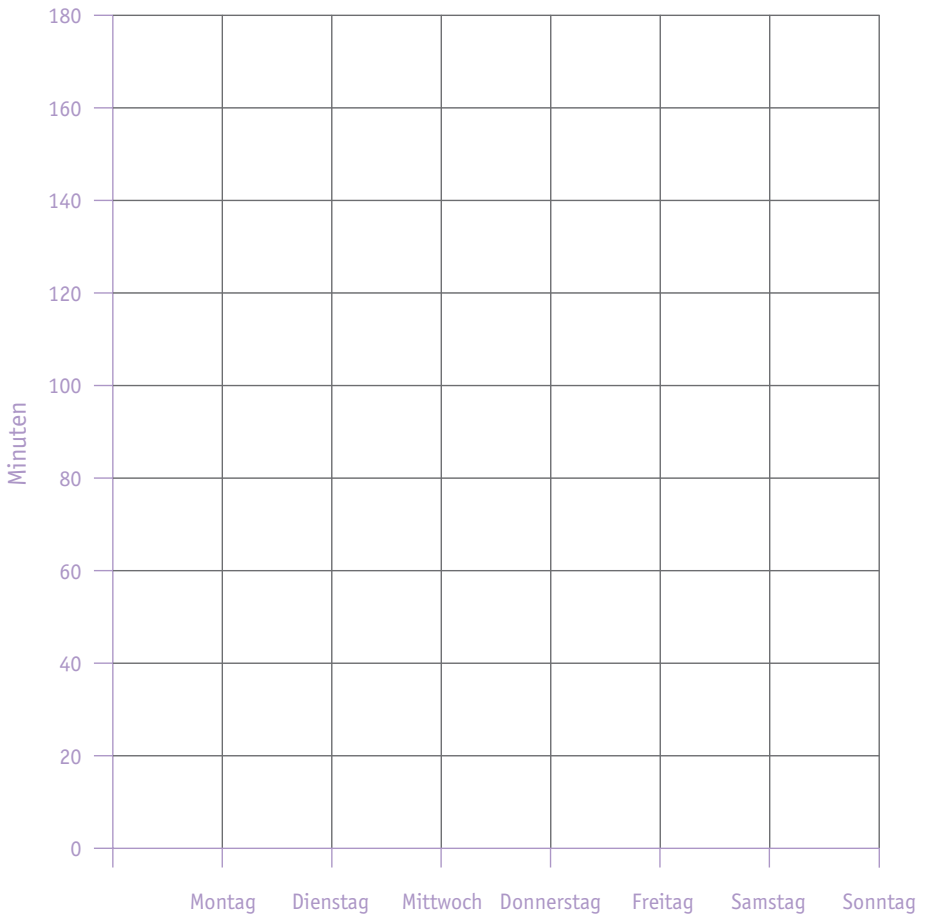
Wichtiger Hinweis:

Der **Juice PLUS® Smiley** kann Daten maximal 14 Tage speichern, dies bedeutet, Sie sollten die Daten des Smileys mindestens einmal in dieser Zeitspanne an den **Healthy Steps Coach** übermitteln. Jeweils ab dem 15. Tag können keine weiteren Daten mehr gespeichert werden. Die vorherigen Daten bleiben so lange im Speicher erhalten, bis Sie den Smiley mit dem **Healthy Steps Coach** synchronisieren. Erst dadurch wird der Speicher geleert und Sie können weitere 14 Tage abspeichern.

Mein Bewegungs-Erfolgsplaner

Mal Hand aufs Bein? Wie viel bewegen Sie sich wirklich? Auch für den kleinsten Fortschritt braucht es den allerersten Schritt. Machen Sie sich persönlich ein Bild davon und tragen Sie Ihre Aktivitäten in einer Wochenansicht ein. So halten Sie sich selbst in Sachen Bewegung auf dem Laufenden.

Wochenansicht



90 Day Challenge

Meine Motivation





DER HEALTHY STEPS COACH

Auf Ihrem Weg zu einem gesunden Lebensstil begleitet Sie schrittweise ein persönlicher Coach, der Sie fachkundig berät, persönlich motiviert und Ihnen rund um die Uhr zur Verfügung steht. Weil er jeden einzelnen Schritt mit Ihnen zusammen geht, machen Sie Fortschritte. Er ist Ihr individueller Trainer in allen Abnehmfragen und macht aufgrund seiner individuellen Betreuung das umfassende Lebensstiländerungsprogramm Healthy Steps erst möglich.



*„Gibt es etwa
eine bessere Motivation
als den Erfolg?“*

Ion Tiriac

Und so geht es los:

Zum Start erhalten Sie 30 Fragen, mit denen der **Healthy Steps Coach** Sie kennenlernen möchte:

- Was sind Sie für ein Typ?
- Wie ernähren Sie sich?
- Was bringt Sie in Bewegung?
- Wie ist Ihr Persönlichkeitsprofil?

Daraus werden spezifische Strategien und individualisierte Handlungsempfehlungen abgeleitet, die für Sie motivierend und leicht zu bewältigen sind.

Abgestimmt auf Ihren Unterstützungsbedarf fördert und motiviert Sie der Healthy Steps Coach mit vielen Workshops, Tipps und Tricks. Diese sind an Ihre Bedürfnisse angepasst und werden durch drei Berührungen pro Woche zu Ihrem treuen Begleiter. Aus wissenschaftlicher Sicht wird so eine langfristige Einhaltung des Programms ermöglicht.

Erfolg, der sich messen lässt

Produkte allein garantieren noch keinen langfristigen Abnehmerfolg. Durch den **Healthy Steps Coach** erhalten Sie die bestmögliche Unterstützung bei der Umsetzung Ihrer Ziele. Er bietet verschiedenste Möglichkeiten, Ihre Erfolge zu messen und auszuwerten. Zusätzlich hilft Ihnen der Coach, Ihre Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten mit einem gezielten Mentaltraining noch effektiver zu verbessern. Ein wichtiges Instrument sind dabei die Workshops.

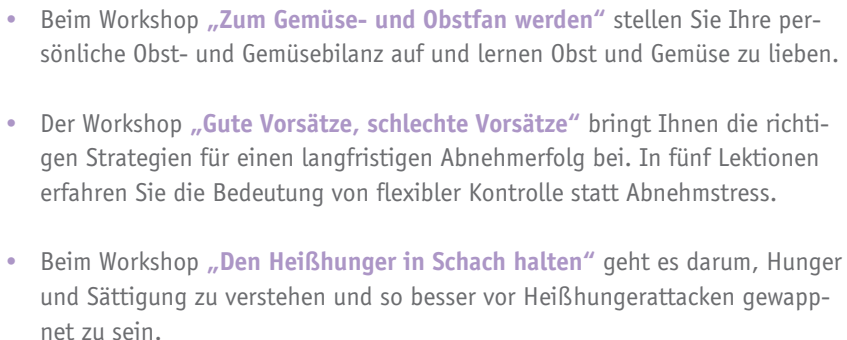
Workshops

Jeder Workshop befasst sich intensiv mit einem Thema aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Mentalstrategien. Die Workshops bieten Grundinformationen, Anregungen für Veränderungen und Aufgaben, die Ihnen helfen, das Erlernte in Ihrem Alltag umzusetzen. Dabei erarbeiten Sie alle Themen, die für eine erfolgreiche Gewichtsabnahme und Gewichtsstabilisierung notwendig sind:

- Sie lernen mit dem Zielplaner des ersten Workshops 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.
- 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 nicht nur vom Healthy Steps Coach, sondern auch von einem Online-Sportartenberater und einer umfangreichen Übungsdatenbank unterstützt. So steht Ihrem individuellen Trainingsprogramm nichts mehr im Wege.

*„Gesundheit ist weniger
ein Zustand als eine Haltung,
und sie gedeiht
mit der Freude am Leben.“*

Thomas von Aquin



- „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“

- Im Workshop „**Auf der Zielgeraden**“ bekommen Sie alles notwendige Rüstzeug für die Zukunft. Sie lernen und vertiefen alle wichtigen „Strategien“, um Ihr Gewicht auch langfristig halten zu können.

Wussten Sie das?

Auf der Basis des 30 Fragen Diagnosetests werden individualisierte Handlungskonzepte für Sie abgeleitet. Je nach Unterstützungsbedarf erhalten Sie mittwochs und freitags über 12 Wochen speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Tipps und Tricks, inspirierende Empfehlungen aus den Bereichen Ernährungs- und Bewegungsverhalten, Motivation, Willensstärke, Selbstvertrauen, soziale Unterstützung und Stressbewältigung.

“Kurz hinter der 30 Kilometermarke wollte der Marathonläufer noch alles hinwerfen. Aber kaum im Ziel, tankt er neue Energie und fängt in Gedanken an, den nächsten Lauf zu planen.“

Es stimmt: Motivation entsteht durch erreichte Ziele. Planen Sie deshalb Ihre Ziele bewusst, schriftlich und SMART, d.h. **S**pezifisch, **M**essbar, **A**traktiv, **R**ealistisch und auf **T**ermin.

MEINE ZIELE

Setzen Sie sich konkrete Ziele, wie Sie Ihr Ernährungs- und Bewegungsverhalten verändern möchten.

Der Zielplaner hilft Ihnen, Ihre Ziele im Auge zu behalten und zu verwirklichen. Er unterstützt Sie bei der realistischen Planung und zeigt Ihnen, was Sie bereits geschafft haben.

Wussten Sie, dass...

... für Sie ein persönlicher Zielplaner für Ernährung und Bewegung auch online bereit steht? Im Healthy Steps Coach unter www.juiceplus.de finden Sie alles, was Sie zum Thema Motivation und persönliche Zielerreichung brauchen. Hier bekommen Sie ganz individuelles Feedback, inspirierende Tipps und alles steht Ihnen rund um die Uhr zur Verfügung.

Ihnen viel Erfolg mit der Juice PLUS+® 90 Day Challenge!

Hier ist Platz für Ihre Ziele

Mein aktuelles Ziel:

Will ich erreichen bis (Datum)?

Was verbinde ich mit meinem Ziel?

Was könnte mich daran hindern, mein Ziel zu erreichen?

Was kann ich tun, um mich trotz dieser Hindernisse nicht vom Ziel abbringen zu lassen?

Welche Belohnung werde ich mir gönnen, wenn ich das Ziel erreicht habe?

TIPP: Motivationsfoto

Machen Sie ein Foto von sich. Der Ausdruck sollte möglichst groß sein (A4). Versuchen Sie sich vorzustellen, wie Ihr Bauch aussieht, wenn Sie den Zielwert erreicht haben. Zeichnen Sie die Kontur in grün auf das Bild. Dieses Bild hängen Sie am besten im Badezimmer auf. Setzen Sie das Datum fest, bis wann Sie die neue Kontur erreicht haben wollen. Realistisch ist 1 Zentimeter pro Monat.

90 Tage!

Ihr Ziel!

Gemeinsam mit Freunden!

Juice
PLUS[®] 90 Day

Challenge



NSA GmbH • Holeestraße 87 • CH-4015 Basel
www.juiceplus.ch/www.juiceplus.de/www.juiceplus.at