



#myBodyTransform30

MYBODY  transform30

## Bereit für Veränderungen?

Sie haben nach einer Lösung gesucht, nachhaltig mehr Balance und Leichtigkeit in Ihr Leben zu bringen?

Das **myBodyTransform30 Gewichtsoptimierungs-Programm** gibt Ihnen ein hoch-innovatives, individualisiertes und ganzheitliches Konzept an die Hand, das Sie dazu befähigt, Ihren Lebensstil zu optimieren.

Über einen multimodalen Ansatz trainieren Sie mit dem **Gewichtsoptimierungs-Programm** neue Gewohnheiten in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Verhalten.

Ganzheitliche Konzepte haben sich bewährt und zählen zu den nachhaltigsten Ansätzen.

Das motiviert!

Die schmackhafte Juice PLUS+ **Complete** Produktvielfalt sorgt dabei für die nötige Abwechslung in Ihrem Speiseplan und speziell der **Booster** unterstützt Sie dabei gegen Heißhungerattacken und reguliert auf rein pflanzlicher Basis ihr Hungergefühl.

Viel Spaß mit den Informationen über das **myBodyTransform30 Gewichtsoptimierungs-Programm** – Ihrem persönlich geschnürten Bündel an tatkräftiger Unterstützung für eine ausgewogene, genussvolle und gesunde Gewichtsoptimierung. Es ist ein Lifestyleprogramm, das Sie auf unbegrenzte Zeit, individuell für Sie abgestimmt nutzen können – somit wird die Gewichtsoptimierung zu Freude und Spaß.

## Mit Leichtigkeit zum Wohlfühlgewicht

### Mein neuer Weg

Regelmäßig werden schwerwiegende Tatsachen aufgetischt: Die Bevölkerung wächst, unglücklicherweise nur in die Breite. Vielen fällt es schwer, die eigene Gesundheit in den Fokus zu rücken. Zu verführerisch bieten sich das bequeme Sofa am Abend und das breite Lebensmittelangebot bei gleichzeitig immer knapper werdender Zeit an.



**Das myBodyTransform30 Gewichtsoptimierungs-Programm** ist das Programm, das Sie zu einer ganzheitlichen Veränderung Ihres Lebensstils befähigt. Das ermöglicht es Ihnen ihr Körpergewicht gesund in Balance zu bringen und zu halten.

Nicht jedes Pfund über dem Normalgewicht macht gleich krank. Aber nach wie vor gilt, dass Übergewicht, und erst recht Adipositas, Wegbereiter für zahlreiche Krankheiten sind, vor allem wenn sie über einen längeren Zeitraum bestehen. 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.

**Zusammen mit den überschüssigen Pfunden lässt sich jedoch ganz leicht auch das Risiko für damit verbundene Krankheiten reduzieren.**

Ihr Weg der Veränderung beginnt jetzt. Setzen Sie sich überschaubare Ziele, die Sie Stück für Stück zu neuen Gewohnheiten führen.

Mit dem **myBodyTransform30 Gewichtsoptimierungs-Programm** haben Sie sich für eine Investition in die kostbarste Ressource entschieden, die Sie haben: **Ihre Gesundheit.**

## Mein BMI

BMI, die Abkürzung für Body-Mass-Index, ist eine Zahl, anhand der Sie sehen können, ob das Verhältnis Ihres Gewichts zur Körpergröße optimal ist. Der BMI berechnet sich aus dem Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch die Körpergröße in Metern zum Quadrat. Nutzen Sie die Matrix Ihres persönlichen Erfolgstagebuchs, um in den nächsten 7 Wochen Ihre Gewichtsveränderungen einzutragen und somit Ihren persönlichen Fortschritt zu dokumentieren.

Hier die BMI-Klassifikation:

| Kategorie             | BMI (kg/m <sup>2</sup> ) |               |
|-----------------------|--------------------------|---------------|
| 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: Deutsche Adipositas-Gesellschaft, DAG, 2011

## DIE ABNEHM-PHASEN

### *Phase 1: Abnehm-Phase, maximale Reduktion der Kalorien, 2 von 3 Mahlzeiten werden ersetzt!*

In Phase 1 gilt es das größtmögliche Kaloriendefizit von 700 kcal zu erreichen. Du erreichst das, indem du 2 Mahlzeiten durch Juice PLUS+ Complete Produkte ersetzt und mittags eine gesunde Mischkostmahlzeit zu Dir nimmst.

Ein Tagesablauf in Phase 1 sieht wie folgt aus: Morgens wird das Frühstück zum Beispiel durch den Complete Shake, der dich mit allen 3 Grundnährstoffen versorgt und somit den Stoffwechsel aktiviert, ersetzt. Mittags folgt dann die Mischkostmahlzeit. Diese sollte, wenn möglich, immer die 3 Grundnährstoffe Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette enthalten. Abends nimmst Du dann das 2te Mahlzeitenersatzprodukt zu Dir. Den Booster nimmst Du immer kurz vor jeder dieser 3 Mahlzeiten zu Dir. Einfach das Booster-Sackerl aufreißen, Pulver in den Mund leeren und ausreichend Wasser nachtrinken. Er kassiert Deinen Hunger und regt zusätzlich den Stoffwechsel an.



### *„Du darfst auch variieren“*

Für den Complete Shake liefern wir Dir gerne unsere Rezeptbroschüre mit. Hier findest Du einige Variationsmöglichkeiten für mehr Vielfalt. Selbstverständlich muss die Mischkost nicht zwingend mittags verzehrt werden. Du kannst Sie auch abends zu Dir nehmen. In diesem Fall wird mittags die Mahlzeit durch ein Complete Produkt ersetzt. Zwischen den Mahlzeiten sollten 4-6 Stunden Pause liegen, jedoch nicht mehr, da sonst der Stoffwechsel wieder deaktiviert wird und Du Dich im Unterzucker befindest.

**WICHTIG:** An Tagen, an denen Du Sport machst, hast Du einen erhöhten Kalorienbedarf. An diesen Tagen isst Du 2 Mischkostmahlzeiten und ersetzt nur 1 Mahlzeit. Sonst wäre das Kaloriendefizit zu groß und Du würdest Muskelsubstanz verlieren.

Phase 1 ist beendet, wenn Du 50% Deines Ziels erreicht hast.

### *Phase 2: Stabilisierung (bei Wunschgewichterreichung von 50%), langsame Erhöhung der Kalorien*

Nur noch 1 Mahlzeit ersetzen!

In der 2ten Phase wird jetzt nur noch 1 Mahlzeit durch ein Complete Produkt ersetzt und das Kaloriendefizit somit reduziert. Das Kaloriendefizit ist nun zwar geringer, doch Du verbrennst immer noch Fett. Vor allem an Tagen, an denen Du Sport machst, erreichst Du das maximale Kaloriendefizit. Auch hier kannst Du frei variieren und entscheiden, wann Du die 2 Mischkostmahlzeiten zu Dir nimmst und welche Mahlzeit du ersetzt. Phase 2 wird nun so lange umgesetzt, bis Du Dein Zielgewicht erreicht hast.

## Schlemmertag: 1x pro Woche

Diesen Tag solltest Du am Besten auf das Wochenende legen, da der Tagesablauf hier nicht so geregelt stattfindet wie unter der Woche. Zudem wirst Du ja oft an Wochenenden zum Essen eingeladen oder es gibt besondere Anlässe. An diesem Schlemmertag lässt Du die Complete Produkte von Juice PLUS+ weg und isst 3 Mischkostmahlzeiten. 2 dieser Mahlzeiten sollten trotzdem durchdacht und gesund sein und Du solltest Dich etwas zügelnd. Bei dieser einen Portion jedoch darfst Du Dir auch wirklich was gönnen.

Ob ein ausgiebiger Brunch, ein gutes Mittagessen beim Griechen oder abends beim Italiener. Wann und wo Du Dir diese große Mahlzeit am Schlemmertag gönnst, bleibt Dir überlassen. Dieser Schlemmertag ist nicht nur wichtig für das Durchhaltevermögen, sondern auch ein wichtiger Aspekt für die Psyche. Ganz wichtig ist jedoch, dass der Körper somit nicht verlernt, auch ungesunde Sachen zu „verstoffwechseln“, da er 1x die Woche damit zu kämpfen hat. Schlemmen ist hier also ausnahmsweise erlaubt.

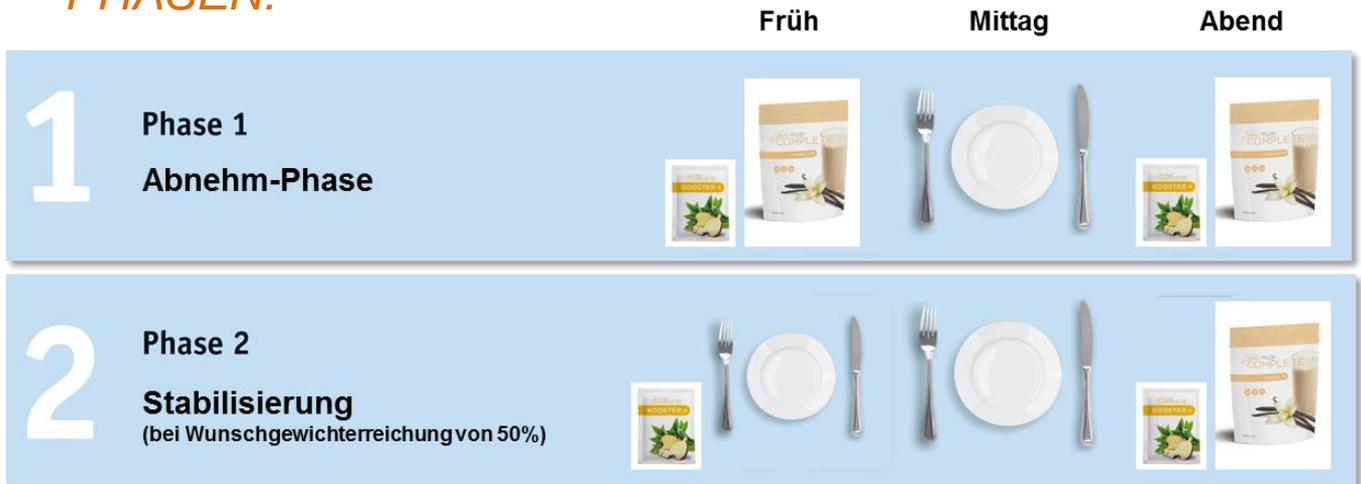


## Anti-Jojo Effekt durch Mischkostmahlzeiten

Der Booster hilft optimal gegen den Jojo-Effekt. Nun hast Du ja Dein Zielgewicht erreicht und kannst wieder 3 Mischkostmahlzeiten essen. Sprich es werden keine Mahlzeiten mehr ersetzt. Den Booster empfehlen wir auf jeden Fall täglich weiter zu trinken. Er bietet eine Hilfestellung nicht zu viel zu Essen und das Gewicht zu halten. Du hast nun kein Kaloriendefizit mehr, sondern isst ausreichend Kalorien für Deinen Tagesverbrauch. Dadurch, dass Du Schritt für Schritt die Kalorienzufuhr erhöht hast, tritt kein Jojo-Effekt ein. Vor allem wenn Du weiterhin den Booster trinkst und nach Bedarf die Complete Produkte einsetzt. Der Stoffwechsel wurde aktiviert und neu programmiert und Du hast keine zu hohe Kalorienzufuhr mehr. Du hast die Ernährungsumstellung erfolgreich umgesetzt.



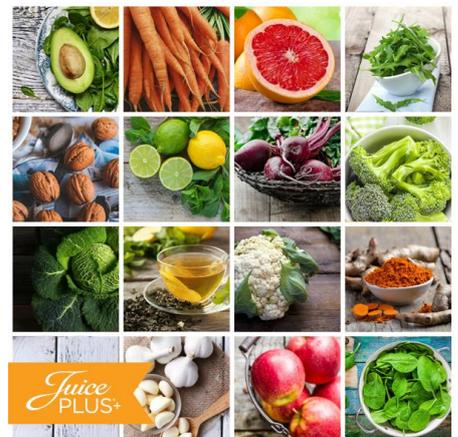
## PHASEN:



+ täglich mind. 2 Liter Wasser (ungesüßt und ohne Kohlensäure)

+ je 2 Kapseln Obst- Gemüseauslese Juice Plus+

*Die Juice PLUS+ Obst- und Gemüseauslese Kapseln unterstützen den Abnehmprozess enorm!*



### NATÜRLICH JUICE PLUS+ DIE NAHRUNGSERGÄNZUNG

Juice PLUS+ Obst- und Gemüseauslese Kapseln – ein hervorragendes, vielfach wissenschaftlich überprüftes Nahrungsergänzungsmittel, das die tägliche Ernährung optimiert und dem Körper unzählige wertvolle Mikronährstoffe direkt aus Obst und Gemüse liefert. Zu diesen gehören verschiedene in Obst und Gemüse natürlich enthaltene Vitamine und eine Vielzahl an Sekundären Pflanzenstoffen. Juice PLUS+ Obst- und Gemüseauslese bestehen aus hochwertigen und sorgfältig verarbeiteten Pulvern, die aus erntefrischem und vollreifem Obst und Gemüse gewonnen werden.

### OBSTSORTEN IN JUICE PLUS+ OBSTAUSLESE KAPSELN

Äpfel, Orangen, Ananas, Acerolakirsche, Pfirsich, Papaya, Zwetschge, Moosbeeren, Dattel sowie Rote Beete.

## GEMÜSESORTEN IN JUICE PLUS+ GEMÜSE AUSLESE KAPSELN

Karotten, Petersilie, Rüben, Broccoli, Grünkohl, Weißkohl, Tomaten, Spinat, Knoblauch.

### WEITERE INHALTSSTOFFE

Der Wert von Juice PLUS+ liegt in der Synergie der Sekundären Pflanzenstoffe aus Obst und Gemüse sowie weiterer wertvoller Biowirkstoffe. Eine Auflistung einzelner Sekundären Pflanzenstoffe ist nicht zielführend, da laufend neue Stoffe aus Obst und Gemüse entdeckt werden. Der wichtigste Aspekt ist nicht die detaillierte Menge der Inhaltsstoffe eines Produkts, sondern die jeweilige Bioverfügbarkeit der eingenommenen Mikronährstoffe. Gerade hier belegen diverse unabhängige Studien, die mit JuicePLUS+ durchgeführt wurden: Juice PLUS+ Produkte sind optimal bioverfügbar. Des Weiteren sind Juice PLUS+ Kapseln Obst- und Gemüseauslese gluten-\* und lactosefrei sowie für Diabetiker geeignet. Fructose ist nur in geringen Mengen enthalten. \* unter 20 ppm

### EMPFEHLUNGEN FÜR DIE EINNAHME VON JUICE PLUS+ OBST- UND GEMÜSE AUSLESE KAPSELN

Je 2 rote und 2 grüne Kapseln täglich mit einem großen Glas Wasser, vorzugsweise zu einer Mahlzeit.

## MyBodyTransform30 – Pakete: Star 1-4



| • Star 1  | • Star 2  | • Star 3  | • Star 4  |
|---|---|---|---|
| Tools<br>Betreuung<br>6 Beutel Complete<br>90 Booster                             | Tools<br>Betreuung<br>6 Beutel Complete<br>90 Booster<br><i>Beerenauslese Kap.<br/>für 4 Monate</i> | Tools<br>Betreuung<br>6 Beutel Complete<br>90 Booster<br><i>Obst- und<br/>Gemüseausl. Kap.<br/>für 4 Monate</i> | Tools<br>Betreuung<br>6 Beutel Complete<br>90 Booster<br><i>Obst-<br/>Gemüse- u.<br/>Beerenausl.<br/>für 4 Monate</i> |
|  |                    |                               |                                    |
| EUR 70,25   | EUR 96,25   | EUR 119,75  | EUR 145,75  |

## #mybodytransform – Paket:

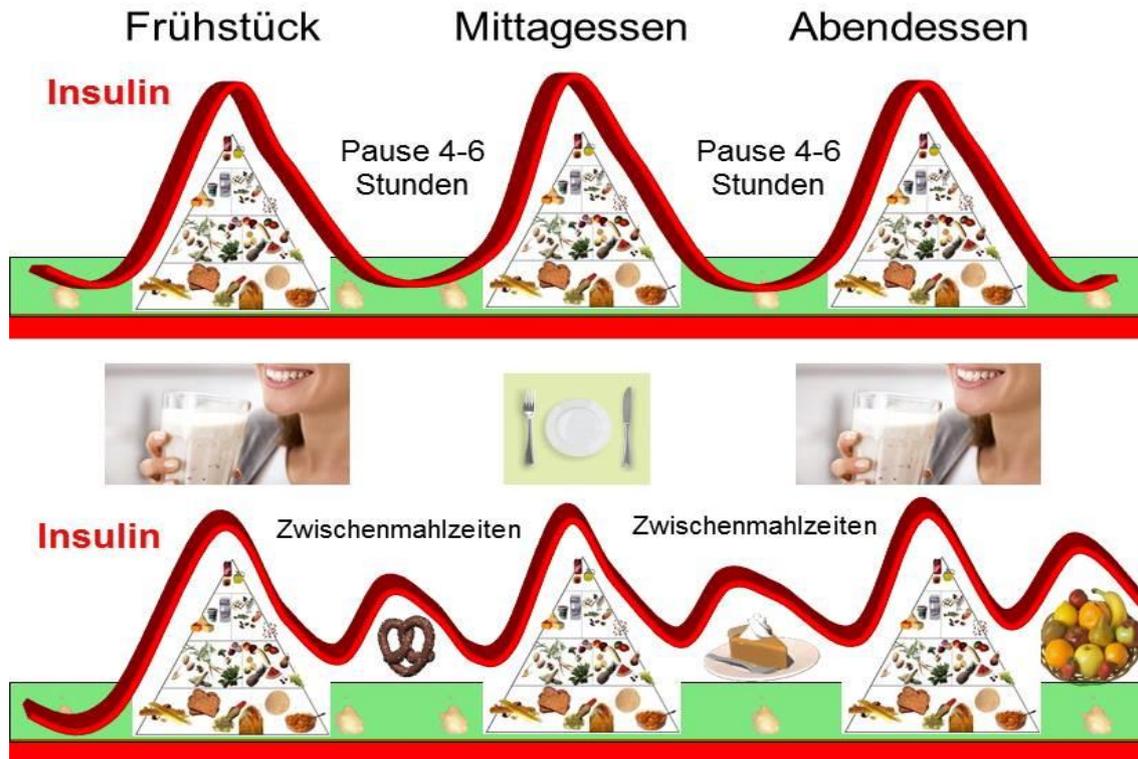
### Dein Mehrwert:

- Betreuung über Facebook und Facebook Kundengruppe zum Erfahrungsaustausch
- **mybodytransform** Konzeptbeschreibung und Wegbegleiter
- Tabelle zum eintragen (als .pdf)
- **Poster für Deinen Gewichtsverlauf inkl. Vorher/Nachher Bild**
- Flyer und Detailbeschreibung zu den Complete Produkten
- **Rezepte für die Shakes und Suppen (als .pdf)**
- **Broschüre mit 10 zusätzlichen Tipps für Deine Gewichtsoptimierung**
- **Videos**



## Das 3-Mahlzeiten-Modell

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, in denen jedoch bei Bedarf die beschriebene kleine Zwischenmahlzeit eingenommen werden kann.



Der Körper **braucht Pausen** zwischendurch.

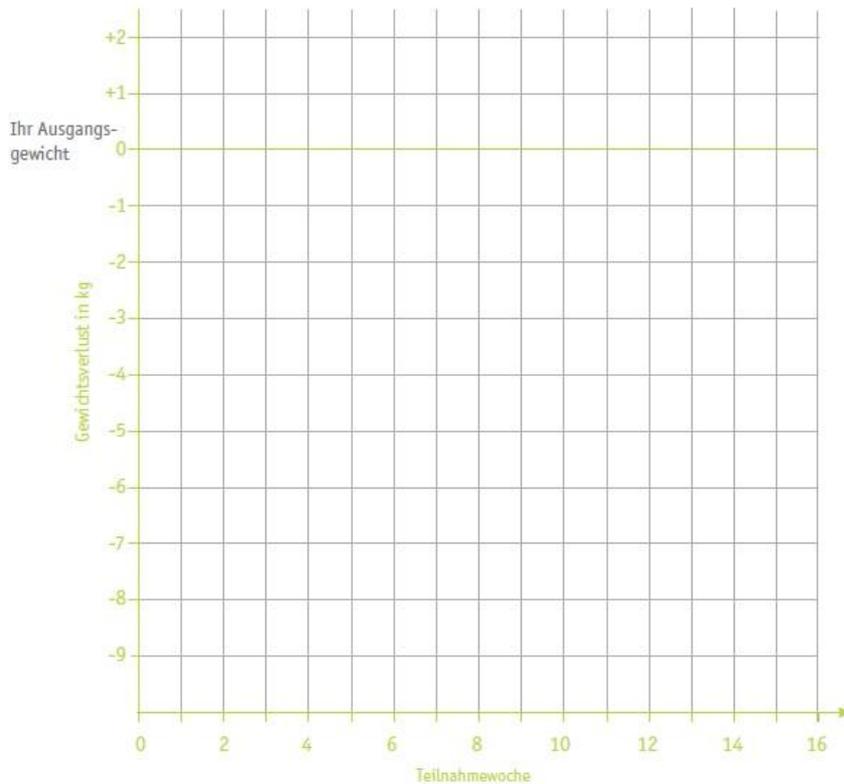
Mit jeder Mahlzeit kommt es zu einem Anstieg des Blutinsulins. Eine Fettverbrennung

bzw. ein Fettabbau und damit ein effektiver Gewichtsverlust ist nur bei einem ausreichend geringen Blutinsulinspiegel möglich (in der Abbildung: rote Insulinkurve im grünen Bereich).

Eine Zwischenmahlzeit sollte nicht mehr als 200 kcal liefern. Dies kann z. B. ein Apfel, eine kleine Banane oder ein fettarmer Naturjoghurt 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.

## Mein Erfolgstagebuch

Hier können Sie jede Woche nach dem Start mit **myBodyTransform30** **Gewichtsoptimierungs-Programm** Ihre persönliche Gewichtsveränderung notieren.



## 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

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



### Tailen- bzw. 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.



## Tailen- bzw. 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. Allein die Messung des Tailen- bzw. Bauchumfangs hat bereits hohe Aussagekraft:

Allein die Messung des Tailen- bzw. Bauchumfangs hat bereits hohe Aussagekraft:

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

## Mein Bauchumfangstagebuch

Hier können Sie jede Woche nach dem Start mit dem **myBodyTransform30 Gewichtsoptimierungs-Programm** Ihren persönlichen Bauchumfang messen und notieren.

|          |  |
|----------|--|
| Woche 1  |  |
| Woche 2  |  |
| Woche 3  |  |
| Woche 4  |  |
| Woche 5  |  |
| Woche 6  |  |
| Woche 7  |  |
| Woche 8  |  |
| Woche 9  |  |
| Woche 10 |  |
| Woche 11 |  |
| Woche 12 |  |
| Woche 13 |  |
| Woche 14 |  |
| Woche 15 |  |
| Woche 16 |  |



## 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.

### Hier ist Platz für Ihre Ziele

Mein aktuelles Ziel:

Ich will es 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?

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

*Thomas von Aquin  
(Theologe und Philosoph)*

*Hier bin ich*

Größe \_\_\_\_\_

Gewicht \_\_\_\_\_

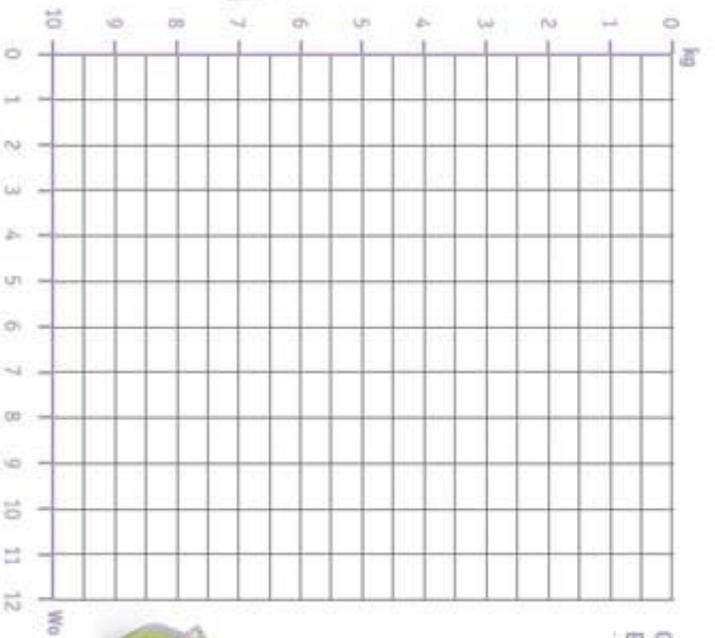
Bauchumfang \_\_\_\_\_

BMI \_\_\_\_\_



**Bauchumfang-Erfolgsplaner**  
Hier können Sie nach dem Start der 90 Day Challenge jede Woche Ihren persönlichen Bauchumfang notieren.

|          |
|----------|
| Woche 1  |
| Woche 2  |
| Woche 3  |
| Woche 4  |
| Woche 5  |
| Woche 6  |
| Woche 7  |
| Woche 8  |
| Woche 9  |
| Woche 10 |
| Woche 11 |
| Woche 12 |



Gewichts-  
Erfolgsplaner



*Sch will. Sch kann.*

*Hier will ich hin*

Aktuelles Ziel \_\_\_\_\_

Was verbinde ich mit meinem Ziel? \_\_\_\_\_

Welche Belohnung gönne ich mir bei Erreichung des Ziels? \_\_\_\_\_



08.10.27