

*Juice* PLUS+  
COMPLETE

IT'S  
YOUR  
**LIFE.**  
MAKE IT  
COMPLETE.

# HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH, DASS DU DICH FÜR **JUICE PLUS+ COMPLETE** ENTSCHIEDEN HAST!

Es geht nicht nur darum, deinen Körper in Form zu bringen, sondern um einen gesünderen Lebensstil, den du mit nur einer kleinen Änderung am Tag erreichen kannst.

## So einfach ist das!

Mit Juice PLUS+ Complete steht dir eine optimale ausgewogene Alternative zu deinen täglichen Mahlzeiten zur Verfügung. Zudem findest du hier 10 Dinge, die du beachten solltest („10 things to keep in mind“). Bemühe dich, Juice PLUS+ Complete täglich in dein Leben einzubinden. So kommst du mit jedem Tag und jeder kleinen Veränderung deinen Zielen einen Schritt näher: gutes Aussehen, Wohlbefinden und der Lebensstil, von dem du immer geträumt hast.

## WARUM JUICE PLUS+ **COMPLETE?**

**Juice PLUS+ Complete** enthält alle Nährstoffe einer vollständigen Mahlzeit und bietet dir eine ausgewogene Mischung von Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett sowie Ballaststoffe und Mikronährstoffe, wie Vitamine und Mineralstoffe.

Das rein pflanzliche Eiweiß hat eine hohe biologische Wertigkeit. Juice PLUS+ Complete zeichnet sich durch seinen niedrigen glykämischen Index aus.

**Juice PLUS+ Complete** wurde von unserem Team aus Ernährungsexperten entwickelt und ist das Ergebnis unserer umfassenden Erfahrung. Da wir für unsere hochwertigen Rohmaterialien bekannt sind, kannst du darauf vertrauen, dass unsere Zutaten und unser Herstellungsprozess eine optimale Qualität gewährleisten.



# “HEALTHY LIFESTYLE”

WAS BEDEUTET DAS?

EIN **GESUNDER LEBENSSTIL** BESTEHT IDEALERWEISE AUS **ERNÄHRUNG, SPORT** UND **ENTSPANNUNG**, DIE ALLE AUF DEINE PERSÖNLICHEN BEDÜRFNISSE ABGESTIMMT SIND. **DAS BEDEUTET:**

## NOURISH!

Eine vielfältige, pflanzenbasierte Ernährung, die dir genau die richtigen Nährstoffe in der richtigen Zusammenstellung liefert.

[Mehr auf Seite 10]

## MOVE!

Aktivität, die nicht nur aus Sport besteht, sondern auch aus Bewegung in deinem Alltag (z.B. Treppensteigen, Fahrradfahren).

[Mehr auf Seite 13]

## RELAX!

Die richtige Balance ist der Schlüssel zu deiner persönlichen Stressbewältigung.

[Mehr auf Seite 13]

# READY? GO!

# 10 THINGS TO KEEP IN MIND.

So einfach geht's:  
Suche dir jeden Tag einen der Tipps  
in diesem Abschnitt aus.

1, 2, ... 10!  
**READY? GO!**

1

IT'S ALL  
IN THE  
BALANCE

**DIE WELTGESUNDHEITSORGANISATION, REGIERUNGEN, ÄRZTE UND ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLER AUF DER GANZEN WELT EMPFEHLEN EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG AUS**

- **Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten**
- **Nüssen und Getreide** als Kohlenhydratquelle
- **magerem Fleisch und Fisch**
- **Eiweißquellen** (aus Molkereiprodukten und pflanzlichen Quellen wie z. B. Hülsenfrüchte, Nüssen und Getreide)
- **gesunden Fetten** z. B. aus Oliven- und Rapsöl, Avocados, ungesalzenen Nüssen und Fettfischen

Diese Lebensmittel liefern dir die Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett) und die Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Phytonährstoffe), die deinen Körper den ganzen Tag über mit Energie versorgen. Dies ist entscheidend für ein gesundes Wachstum, die Regenerationsfähigkeit und das Immunsystem sowie einen funktionierenden Stoffwechsel.

2

5

AM TAG!

## BEVORZUGE PFLANZLICHE LEBENSMITTEL

Versuche, mindestens **5 Portionen Obst und Gemüse jeden Tag** zu dir zu nehmen – das entspricht etwa 650 g Obst und Gemüse. Dabei ist es gleichgültig, ob es sich um frisches, gefrorenes, getrocknetes oder eingemachtes Obst und Gemüse handelt: Sie zählen alle zu deinem Soll dazu.

Vermeide lediglich in Sirup eingelegtes Obst. 1 Portion frisches Obst oder Gemüse entspricht etwa einer Handvoll.

Obst und Gemüse stecken nicht nur voller **Vitamine** und **Mineralien**, sondern enthalten auch **Ballaststoffe**, die dich satt machen. Greife also ohne schlechtes Gewissen zu Obst und Gemüse, wenn du Lust auf einen **gesunden Snack** hast!

Um die empfohlenen 5 Portionen zu erreichen, kannst du deine Mahlzeiten ganz einfach aufpeppen: Gib deinem Sandwich einen Frischekick mit Salat, Tomatenscheiben, Gurke und anderem Gemüse. Oder gewöhne dir an, zu deinen Mahlzeiten einen frischen Beilagensalat mit etwas Olivenöl und Balsamico zu genießen.

**Keine Frage:** Frisches oder gefrorenes Obst, wie Pfirsich, Birne, Mango oder Beeren sorgen mit einer Prise Ingwer oder Zimt in deinem morgentlichen Müsli für einen perfekten Start in den Tag.

# GET THE POWER!

3



1.5-2l

## KEINE MACHT DEM DURST

**Stelle sicher**, dass du pro Tag **1,5 bis 2 Liter** kalorienarme Flüssigkeit trinkst. Peppe dein Wasser mit Zitronen-/Limettenscheiben, Gurke oder Minzeblättern auf. Alternativ kannst du zu ungesüßtem Früchte- oder Kräutertee greifen.

# 10 THINGS TO KEEP IN MIND.

## DIE ZUBEREITUNG IST DER SCHLÜSSEL

Eine **schonende Zubereitung** der Gerichte (z. B. **Dämpfen** und **Dünsten**) ist die beste Methode, die **wertvollen Nährstoffe** und den natürlichen Geschmack deiner Lebensmittel zu bewahren.

4

ZUBE-  
REITUNG

5



## GETREIDE- UND MILCHPRODUKTE

- > **(Süß-) Kartoffeln** (200–250g, gekocht),
- > **Brot** (Vollkorn) (4–6 Scheiben oder 3–5 Scheiben und 50–60g Getreideflocken)
- > **Reis** (150–180g, gekocht)
- > **Pasta** (Vollkorn) (200–250g, gekocht)

**Ballaststoffreiche Kohlenhydrate** wie diese sind die beste Wahl. Sie sollten etwa **ein Drittel** deiner täglichen Ernährung ausmachen.

**Fettarme Milch** und **Milchprodukte** (wie Käse und Joghurt) sind hervorragende Quellen für **Eiweiß** und **Mineralstoffe** (wie Kalzium).

6

GELB,  
ROT,  
GRÜN...

## ISS FARBENFROH

Wählen **Obst und Gemüse in verschiedenen Farben**. Ihre Zusammensetzungen an **Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen** sowie **sekundären Pflanzenstoffen** ist **unterschiedlich**.

Warum probierst du nicht einmal seltenere Obst- und Gemüsesorten?

Entdecke das breite Angebot auf dem Wochen- oder im Supermarkt und erweitere deine Geschmackserlebnisse. Nutze die ganze Vielfalt!

## FETTE: IN MASSEN KEIN PROBLEM!

Greife zu **gesunden pflanzlichen Fetten**, wie Avocados, Oliven, ungesalzenen Nüssen und Samen. Verwende zum Kochen und in Dressings **Raps-** oder **Olivenöl** (insgesamt 1–2 Esslöffel).

Versuche, **Essen vom Lieferdienst und Fastfood zu reduzieren**. Gönn dir diese zu besonderen Gelegenheiten, jedoch nicht jeden Tag. Lebensmittel wie Chips, Schokolade, Kuchen, Süßigkeiten, Pommes Frites, Limonaden und Alkohol sind leere Kalorien. Sie enthalten eine geringe Nährstoffdichte und füllen nur deinen Fettspeicher auf. Das soll nicht heißen, dass du bis in alle Ewigkeit auf deine Lieblingsnascherei verzichten musst! Mache diese Momente jedoch zu etwas Besonderem.

**So sind gelegentliche Extrakalorien kein Problem!**

7  
GESUNDE  
FETTE

8

WENIGER  
IST  
MEHR

## WENIGER ZUCKER UND SALZ

Verfeinere deine Mahlzeiten mit **frischen Kräutern**, wie Basilikum, Schnittlauch, Petersilie, Koriander, Majoran oder Dill. Gewürze wie Ingwer, Chili, Curry und Knoblauch verleihe deinen Gerichten Aroma und helfen dir, weniger Salz zu verwenden.

Bereite dir **deinen eigenen Fruchtojoghurt** zu, indem du fettarmen Naturjoghurt mit frischem oder gefrorenem Obst mischst. So süßt du ihn auf natürliche Weise.

**Super sweet and so healthy!**

## FLEISCH UND FISCH

Falls **Fleisch** ein fester Bestandteil deines Ernährungsplans ist, solltest du darauf achten, möglichst magere Fleischsorten, wie z. B. Pute, zu dir zu nehmen und versuchen den Konsum von **rotem Fleisch** so gering wie möglich zu halten. Empfohlen werden 300–600 g Fleisch (zubereitet), fettarme Fleisch- und Wurstwaren pro Woche.

Vergiss auch deine wöchentliche Portion Fisch nicht! Iss idealerweise eine größere Portion **fettarmen Meeresfisch**, wie Kabeljau, und eine **kleinere Portion Fettfisch** wie Lachs. Dies entspricht etwa 150–220 g Fisch (zubereitet) pro Woche. Damit sicherst du deine Versorgung an gesunden Omega-3-Fettsäuren.

**Zum Vergleich:** Eine Portion Fleisch oder Fisch entspricht etwa der Größe deiner Handfläche. Diese Messmethode berücksichtigt unterschiedliche persönliche Bedürfnisse (vergleiche beispielsweise die Größe der Handfläche bei einer Frau und einem Mann).

9



# [10 THINGS TO KEEP IN MIND.]

10



## BEWUSST GENIESSEN

**Genieße deine Mahlzeiten bewusst.** Lass dich nicht vom Fernseher, Spielen auf deinem Smartphone oder Computer ablenken.

**Die gute Nachricht ist: Du wirst dich schneller satt fühlen.**

**Rücke also dein Essen in den Mittelpunkt!**



## WEITERE INFORMATIONEN:

DGE, DE:

<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>

<http://www.dge-ernaehrungskreis.de/start/>

# WIE LAUTEN DEINE PERSÖNLICHEN ZIELE? WO MÖCHTEST DU IN VIER WOCHEN SEIN?



**Setze dir Ziele**, die **realistisch und erreichbar** sind. Das sorgt für die nötige Motivation und du bleibst leichter auf deinem Kurs. Lege stets einen Tag fest, zu dem du dein Ziel erreicht haben möchtest. Dies hilft dir, **einen Plan zu entwickeln** und spornt dich an, ihn einzuhalten. Zudem kannst du sehen, welche Zwischenziele du auf dem Weg zu deinem Hauptziel bereits erreicht hast. Allerdings, um zu wissen, was zu tun ist, damit du dein Ziel erreichst, musst du wissen, wo du gerade stehst. Das bedeutet Messungen in regelmäßigen Abständen, wie die Analyse deines Fitnesszustands, die Beleuchtung deiner Lebensmittelauswahl und deines aktuellen Lebensstils. So kannst du deine Erfolge nachverfolgen und dich gleichzeitig motivieren, am Ball zu bleiben.

START:  
**FOKUS AUF  
DICH!**

**Visualisiere dein Ziel! Wie?** Mache einfach ein Foto von dir selbst und drucke es aus (bevorzugt im Format A4). Nimm einen Buntstift und zeichne deine Wunschsilhouette darauf ein. Hänge das Bild an einem Ort auf, an dem du es ständig siehst. So hast du dein Ziel immer im Blick. Jetzt musst du dir nur noch einen realistischen Zeitrahmen setzen und du bist startklar! Die überflüssigen Zentimeter an deiner Taille in den nächsten Monaten loszuwerden, ist absolut machbar.

## READY? GO!

Achte darauf, dass deine Ziele immer **S.M.A.R.T.** sind, also: **S**pezifisch, **M**essbar, **A**ngemessen, **R**ealistisch, **T**erminiert.

# NOURISH!

**Es spielt keine Rolle, ob du Muskeln aufbauen, deinen Körper in Form bringen oder ganz allgemein an deinem Lebensstil arbeiten möchtest. Wichtig ist, sinnvolle Ess- und Bewegungsgewohnheiten im Alltag fest zu verankern und so seinen Lebensstil nach und nach zu optimieren.**

Ein ausbalancierter Blutzuckerspiegel ist dabei von großem Vorteil. Da jede Mahlzeit zu einem Anstieg des Insulinspiegels im Blut führt, solltest du maximal drei Mahlzeiten pro Tag und nicht mehr als zwei kleine Zwischenmahlzeiten (zu je < 200 kcal) zu dir nehmen.

Wähle beispielsweise einen Apfel, eine Banane oder einen fettarmen Joghurt.

Ersetze maximal zwei deiner drei Mahlzeiten pro Tag durch jeweils einen Juice PLUS+ Complete Shake, Soup oder Bar. Dabei kannst du selbst entscheiden, welche Mahlzeit(en) du ersetzen möchtest.

Frühstück, Mittagessen oder Abendessen – die Wahl liegt bei dir!

Greifst du zwischendurch gerne zu kleinen Leckerbissen? Dann ist der **Juice PLUS+ Complete Booster** genau das Richtige für dich. Mit natürlichen Zutaten wie Grüntee, Haferöl und **Glucomannan**, **eine innovative Zutat**, die aus der Konjakwurzel gewonnen wird, unterstützt er dich, «richtig» zu essen.



KEEP IN MIND

WUSSTEST DU, DASS ...

**... Juice PLUS+ Premium dich maßgeblich bei der Abnahme unterstützen kann?**

Nur 1–2 ausgewogene Mahlzeiten reichen nicht aus, um die empfohlene Menge von 650 g Obst und Gemüse am Tag abzudecken. Zudem wird dein Stoffwechsel bei der Fettverbrennung, der so genannten Lipolyse, besonders unter Stress gesetzt. Die Inhaltsstoffe von Juice PLUS+ Premium bieten dir in diesem Hinblick besonderen Schutz.



## WICHTIGER HINWEIS

### In der Schwangerschaft

Schwangere Frauen sollten auf Diäten verzichten. In einigen Fällen kann die Entwicklung des ungeborenen Kindes bei einer mangelhaften Nährstoffzufuhr beeinträchtigt werden. Schwangere sollten sich die gesamte Schwangerschaft über gesund und ausgewogen ernähren, d. h., sie sollten zu viel zucker- oder fetthaltige Speisen meiden.

### Bei speziellen Gesundheitsproblemen

Wenn du über spezielle Gesundheitsprobleme verfügst, die durch die Teilnahme an einem Programm zur Gewichtskontrolle verschlimmert werden könnten, wende dich bitte an deinen Arzt, bevor du mit dem Programm beginnst.



## MEHR LEICHTIGKEIT MIT JUICE PLUS+ COMPLETE

WENIGER  
IST  
MEHR

Wenn du ein paar Kilos an Gewicht verlieren möchtest, solltest du täglich etwa 800 kcal einsparen. Dies muss nicht unbedingt jeden Tag genau erreicht werden. Du solltest jedoch versuchen, im Laufe einer Woche zwei deiner drei Hauptmahlzeiten pro Tag jeweils durch einen Juice PLUS+ Complete Shake (1 Portion = 1 Messlöffel + 250 ml Magermilch), eine Suppe oder Bar zu ersetzen. Du kannst selbst entscheiden, welche Mahlzeiten du austauschen möchtest.

ES IST  
WISSEN-  
SCHAFTLICH  
BEWIESEN,  
DASS:

Das Ersetzen von zwei der täglichen Mahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeitenersatz trägt zu Gewichtsabnahme bei.

Du solltest von deiner Mischkostmahlzeit stets nur so viel essen, bis du erste Sättigungssignale spürst. Nimm dir Zeit zum Essen und kaue langsam. Das erlaubt deinem Gehirn und Magen besser festzustellen, wann das Sättigungsgefühl eintreten kann, damit du aufhörst zu essen. Wenn du dich unterzuckert fühlst, trinke ein großes Glas Wasser und nimm eine kleinen Zwischenmahlzeit zu dir, beispielsweise einen Apfel. So kannst du aufkommende Hungergefühle vermeiden.

Sicher möchtest du so schnell wie möglich abnehmen, aber das ist nicht der richtige Weg. Du solltest deine Kalorienaufnahme nicht zu sehr herunterfahren, da eine Ernährung mit zu wenig Kalorien nicht dauerhaft umsetzbar ist. Zudem nimmst du am Ende deiner Diät oft mehr zu, als du abgenommen hast. Stelle stattdessen deinen gesamten Lebensstil auf eine Weise um, die DAUERHAFT durchführbar ist. Ändere deine Art zu essen, deine Lebensmittel und den GRUND, warum du isst, und behalte diese neue Ernährung für immer bei, nicht nur kurzfristig.

BE REALISTIC!  
BE CONFIDENT!  
BE SUCCESSFUL!

## BLEIBE, WER DU BIST – GENIESS DEIN LEBEN



Wenn du dein Gewicht halten oder einfach gesünder leben möchtest, solltest du dich darauf konzentrieren, eine dauerhaft gesunde Ernährung einzuführen.

Ersetze zu diesem Zweck eine Mahlzeit durch einen Shake, eine Suppe oder einen Riegel von Juice PLUS+ Complete.

Auch hier kannst du selbst entscheiden, welche Mahlzeit du ersetzen möchtest.



## WIE KANN ICH MEIN NEUES WUNSCHGEWICHT HALTEN?

**Du hast dein Gewicht erfolgreich reduziert? Jetzt besteht die Herausforderung darin, deine neue Figur beizubehalten. Dir stehen einige bewährte Methoden zur Vermeidung von Rückfällen zur Verfügung.**

Bestimme einen Tag pro Woche zu deinem ganz besonderen „Gesundheitstag“. An diesem Tag solltest du dich besonders auf die Umsetzung der «10 Things» konzentrieren. Ein gut strukturierter Ansatz kann dich dabei unterstützen.

### BEISPIEL:

Jeden (!) **Donnerstag machest du Sport**. Zudem nimmst du am Mittag oder Abend **1 Mahlzeitenersatzprodukt (Riegel, Shake oder Suppe)** zu dir. Dies ist eine immense Hilfe bei deinen Bemühungen, deine Erfolge auf Dauer aufrechtzuerhalten – und macht dir das Leben leichter!



# MOVE!



## SETZE DICH LANGSAM IN BEWEGUNG

Sport ist für einen gesunden Lebensstil ebenso wichtig, wie Ernährung und Motivation. Die WHO nennt körperliche Inaktivität sogar als viertgrößten Risikofaktor für ein frühzeitiges Ableben.

WIR SIND FÜR  
BEWEGUNG  
GESCHAFFEN,  
ALSO **LET'S GET  
MOVING!**

Neben anderen positiven Effekten bringt Bewegung Fettdepots unter der Haut schneller und dauerhafter zum Schmelzen. 30 Minuten am Tag reichen laut der Weltgesundheitsorganisation WHO aus. Ob du gehst, Treppen steigst oder im Garten arbeitest – die einzelnen Bewegungsintervalle, die du in deinen Alltag integrierst, müssen nur 10 Minuten lang sein. Das klingt doch machbar!



150  
MIN.  
PRO  
WOCHE

### ODER ANDERS GESAGT:

Erwachsene sollten sich jede Woche 150 Minuten lang einer Aktivität mit mittlerer Intensität widmen. Kinder benötigen mehr, nämlich

60 Minuten Aktivität

mit hoher Intensität pro Tag.

Also locke die gesamte Familie weg vom Fernseher und hinaus in den Park, um gemeinsam eine Runde Fußball zu spielen oder Fahrrad zu fahren!



60  
MIN.  
TÄGLICH

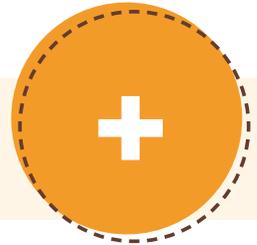
### WEITERE INFORMATIONEN:

<https://www.in-form.de/buergerportal/in-form-sein/aktiv-und-in-bewegung/bewegung-in-allen-lebenslagen.html>

## DAS SAGT DIE WISSENSCHAFT:

- **Körperliche Aktivität** trägt aufgrund des **höheren Energieverbrauchs** zur Abnahme und zur langfristigen Beibehaltung des Gewichts bei.
- Um dein **Gewicht dauerhaft zu stabilisieren, ist pro Woche ein Training von 3–5 Stunden mit erhöhter Intensität** und einem Gesamtenergieverbrauch von mindestens 1 500 kcal erforderlich.
- Die Steigerung deiner **täglichen Aktivität** wirkt sich positiv auf die Stabilisierung deines Gewichts aus, ähnlich wie bei einem strukturierten Trainingsprogramm.

## DER EFFEKT VON BEWEGUNG



### LUNGEN:

Verbessert die Lungenfunktion

### IMMUNSYSTEM:

- Stärkt die Abwehrkräfte
- Senkt Stresshormone

### GEHIRN:

- Stellt neue Nervenverbindungen her
- Setzt Botenstoffe frei, beispielsweise Endorphine
- Steigert die Konzentration und Kreativität

### MUSKELN/GEFÄSSSYSTEM:

- Verbrennt Unterhautfettdepots schneller und dauerhafter
- Senkt den Blutdruck
- Schützt vor Herz-Kreislauf-erkrankungen
- Senkt das Risiko von Diabetes und Osteoporose



**RUHE IST WICHTIG!**

**RELAX!**

**Schlafe. Sich auszuruhen ist neben Bewegung genauso wichtig. Während wir schlafen, regenerieren und erholen wir uns und senken unsere Stresslevel. Manche Personen sind derart gestresst, dass sie nicht schlafen können. Sport hilft, diesen Stress abzubauen und sorgt für eine gesunde Müdigkeit. Sport und Ruhe sind also das perfekte Paar!**

**MIT DIESEN TIPPS IST DAS GANZ EINFACH:**

- Tue, was dir Spaß macht. Erfreue dich an den kleinen Dingen. Schaffe deine ganz privaten besonderen Momente.
- Konzentriere dich auf deine innere Freude. Entspanne dich. Mach dich frei von altem Ballast.
- Nimm dir Zeit, um deinen Moment zu erleben. Werde zum Genussexperten.
- Mache diese speziellen Momente zu einem Highlight deines Tages!

**GENIESS  
DEN  
MOMENT**

Den Moment zu genießen, hilft dir loszulassen und die Energie zu sammeln, die du jeden Tag brauchst. Und das ganz ohne dich mit einem Snack zu belohnen!

# GET THE JUICE PLUS+ EXPERIENCE! **TRY NOW!**

10.15./073/PDF, d



[www.juiceplus.com](http://www.juiceplus.com)

The Juice PLUS+ Company Europe GmbH  
Kirschgartenstrasse 14, CH-4051 Basel