Jetzt neu: Almased im 10er-Portionspack

Ein kurzer Business-Trip, ein Wochenendausflug mit leichtem Gepäck – da wirkt die Almased-Dose schon einmal recht sperrig. Für derlei Anlässe – und natürlich auch für den Ersatz der Mittagsmahlzeit in der Bürokantine – gibt es jetzt Almased in praktischen Portionsbeuteln (PZN: 07115605).

Praktisch: Der Almased-Shaker

Geschüttelt, nicht gerührt: Mit dem Almased-Shaker mixen Sie Almased im Handumdrehen! Den Shaker gibt's in der Apotheke (PZN: 9230032).

Gratis downloaden oder bestellen: Das Planfigur-Heft

Abnehmen leicht gemacht: Das 14-Tage-Programm mit leckeren Rezepten gibt es kostenlos in Ihrer Apotheke oder zum Anfordern/Download auf der Website: **www.almased.de/downloads-apps**

planfigur

Ihr Fahrplan zur Schlankheit mit detaillierten Rezepten für jeden einzelnen Tag. Dazu leckere und abwechslungsreiche Shake-Rezepte.

Das Almased-Programm

Abnehmen ohne Hunger und schlechte Laune? Das Almased-Konzept macht's möglich! Leckerleichte Rezepte und Mini-Workouts unterstützen dabei, das individuelle Wunschgewicht zu erreichen.

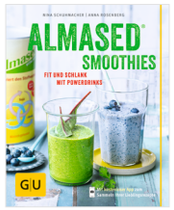
Dörte Kuhn, Nina Schuhmacher, Katharina Frons, **Das Almased-Programm**, Basic Know-How mit Mini-Workouts und Genussrezepten, € 19,99 [D], Gräfe & Unzer Verlag, ISBN 9783833848254

Kraft der Natur: Almased-Vital-Tee

Almased-Vital-Tee (PZN: 3497662) ist ein wohlschmeckender Kräutertee, der ideal die Almased-Diät unterstützt. Er enthält Weißdorn, Holunder, Majoran, Waldmeister und Sellerie, die in der Mischung eine wohltuende Wirkung entfalten. Die Wirkstoffe stärken den Magen und fördern die Verdauung. Eine Packung enthält 100 g.

Almased-Smoothies

Zwicken Sie ein paar Kilos zuviel? Oder kämpfen Sie schon länger gegen Ihr Übergewicht? Diäten fürchten Sie als zu zeitaufwendig? Dann sind diese Smoothies Ihre Lösung.



Nina Schuhmacher, Anna Rosenberg, **Almased-Smoothies**, Fit und schlank mit Powerdrinks, € 14,99 [D], Gräfe & Unzer Verlag, ISBN 9783833848933

Bitte beachten Sie:

Almased ist ein Naturprodukt, daher sind Schwankungen in Geschmack, Körnung und Farbe ein besonderes Merkmal der Einzigartigkeit dieser Rezeptur. Dies sollte Sie keinesfalls beunruhigen.

Allergiker sollten vor dem Beginn der Diät Ihren Arzt befragen.

Haben Sie weitere Fragen? Wir helfen Ihnen gern.

Sie erreichen uns von Montag bis Donnerstag von 8 bis 18 Uhr, Freitag von 8 bis 17 Uhr unter der **kostenfreien Beratungs-Hotline**

0800 2466 7526

oder schreiben Sie an:
Almased Wellness GmbH,
Postfach 1220, 29550 Bienenbüttel

Alle Informationen finden Sie auch unter **www.almased.de**

10201509-2

Die Almased®-Diät...

...einfach weil sie funktioniert!

Je länger und je mehr Übergewicht man hat, umso schwerer ist es abzunehmen. Die meisten Diäten setzen ausschließlich auf Kalorienreduktion und reduzieren das körperliche und seelische Wohlgefühl. **Anders ist das bei der Almased-Diät.**

Mit der Unterstützung von Almased **nehmen Sie bei Ihrer Diät nicht nur mehr ab** als mit einer Diät ohne Almased, sondern fühlen sich auch **gleichzeitig fit und vital.** Der Almased-Diät-Effekt: Die höhere Fettverbrennung. Das hört sich unglaublich an, doch der überlegene Erfolg der Almased-Diät wurde jetzt wissenschaftlich bestätigt.

Almased® VITALKOST

Das Besondere der Almased®-Diät

Der Erfolg der Almased-Diät ist wissenschaftlich bewiesen

In einer ernährungswissenschaftlichen Studie der Universität Freiburg wurden verschiedene Diätmethoden miteinander verglichen. Die Almased-Diät erwies sich als mit Abstand am wirkungsvollsten.
Nachgewiesen ist ebenfalls, dass die Almased-Diät die Produktion der Hormone Leptin (das Schlankheitshormon), Cortisol (das Stresshormon) und Insulin (das Masthormon) günstig beeinflusst. Diese Hormone spielen u. a. eine wichtige Rolle bei der Sättigungssteuerung des Gehirns und bei der Fettverbrennung.*

Gegen den Jo-Jo-Effekt

Nach einer Diät schnellt das Gewicht oft wieder hoch, weil der Stoffwechsel sich nicht sofort wieder auf „Normalbetrieb" umstellen kann. Um diesen gefürchteten Jo-Jo-Effekt zu verhindern, muss man den Körper überlisten und dafür sorgen, dass er trotz verminderter Kalorienzufuhr den Stoffwechsel voll aufrechterhält. In diesem Zusammenhang ist es wichtig, dass die Schilddrüse mit unverminderter Aktivität weiterarbeitet, damit der Grundumsatz sich nicht vermindert. Die Almased-Forschung hat nachgewiesen, dass die Schilddrüsenhormone während der Almased-Diät mit unverminderter Kraft weiterarbeiten oder ihre Aktivität im physiologisch erwünschten Bereich sogar optimiert wird.

Die Fettverbrennung arbeitet auf Hochtouren

Durch das besondere Herstellungsverfahren verschmelzen die hochwertigen Rohstoffe Sojaeiweiß, probiotischer Joghurt und enzymreicher Honig. Es kommt zu einem Synergieeffekt: die Bestandteile des einen Rohstoffs verstärken den Nutzen der anderen Rohstoffe. Ein innovatives Lebensmittel entsteht – Almased. Die Fettverbrennung bleibt auf Hochtouren, und die Fettdepots verbrennen um etwa 40 % schneller als bei üblichen Reduktionsdiäten. Und weil Ihr Körper bekommt, was er braucht, bleiben die Muskeln erhalten. Das ist wichtig, denn je mehr Muskeln vorhanden sind, umso mehr Fett wird vom Körper verbrannt.

* A. Berg et al.: Ernährungsumschau 50 (2003) Heft 10, 386–392; A. Berg et al.: Ernährungsumschau 52 (2005) Heft 8: 310–314; Deibert et al. Int J Obesity 2004, 28:1349–1352.

Die Almased®-Diät gliedert sich in vier Phasen

1 Die Startphase – die Fettverbrennung aktivieren

An diesen Tagen nimmt man neben 2 bis 3 Liter kalorienarmen Getränken ausschließlich Almased zu sich. So wird Ihr Körper optimal auf die Stoffwechselumstellung vorbereitet. Die Startphase kann 3 bis 7 Tagen durchgeführt werden. Es ist offiziell erwiesen, dass eine hohe Gewichtsabnahme zu Beginn einer Diät für ein langfristigen Erfolg entscheidend ist.

Wichtig:

Zusätzlich sollte man ausreichend trinken:

- 1 bis 1,5 Liter mineralstoffreiches Wasser
- 0,5 bis 1 Liter gekochte Gemüsebrühe (Rezept siehe unten rechts)
- Kräuter-, Früchtetee (ohne Zucker)
- 2 bis 3 Tassen Kaffee (ohne Zucker, mit wenig Milch)

Achtung:

Nur ein sehr gut funktionierender Darm garantiert eine optimale Gewichtsabnahme. Es empfiehlt sich daher, während der Diät die Verdauung mit der Einnahme eines Probiotikums zu unterstützen.

2 Die Reduktionsphase

Sie führt zu einer gesunden, stetigen Gewichtsabnahme. In dieser Zeit werden zwei Mahlzeiten am Tag durch Almased ersetzt. Zu Beginn empfehlen wir auf Obst zu verzichten. Danach können kleine Mengen Obst moderat 2-3 mal pro Woche eingebunden in die Mittagsmahlzeit, als Nachtisch, verzehrt werden. Diese Phase kann etwa 6 Wochen dauern.

3 Die Stabilitätsphase

Sie hilft dem Körper, zusätzlich sein neues Gewicht dauerhaft zu halten und langsam weiter Gewicht zu reduzieren, ohne Jo-Jo-Effekt. In einem Zeitraum von etwa 18 Wochen wird nur noch eine Mahlzeit am Tag durch Almased ersetzt.

4 Die „Lebensphase“

Halten Sie Ihre Fettverbrennung auch außerhalb der Diät mit Almased aktiv. Sie werden spüren, dass Sie sich gern bewegen und energiegeladener an Ihre Aufgaben gehen. Auch Haut, Haare und Nägel werden es Ihnen danken. Almased ist eine Portion Lebensqualität, auf die Sie nicht verzichten sollten. Wir empfehlen, morgens und abends je die Hälfte einer Almased-Mahlzeitendosierung in das Essen zu integrieren. Almased gibt Ihnen viele wichtige essenzielle Nährstoffe und zellschützende sekundäre Pflanzenstoffe. So kann Almased ein Bestandteil einer vollwertigen Ernährung sein.

So funktioniert Almased®

Woran liegt es, dass man sich so gut fühlt?

Almased liefert wichtige Bestandteile einer gesunden und ausgewogenen Ernährung in konzentrierter und praktisch verwendbarer Form. Die Almased-Diät erhöht nachweisbar die körperliche Power und dadurch den Optimismus und die Lebensenergie. Hinzu kommt, dass sie einfach durchzuführen ist: Man muss weder Kalorien zählen noch komplizierte Mahlzeiten zubereiten. Die Almased-Diät führt von Anfang an zu einer sichtbaren Gewichtsabnahme und bringt so mehr Motivation zum Weitermachen.

Wie nehme ich Almased am besten?

Lösen Sie Almased je nach Pulvermenge in 200 bis max. 300 ml Wasser, fettarmer Milch oder Buttermilch auf. Falls Sie sich für eine fettarme Flüssigkeit entscheiden, bitte nur bis zu 200 ml davon verwenden und bei Bedarf den Rest mit Wasser auffüllen.

Die Versorgung mit essentiellen Fettsäuren sichert ein Öl, das reich an Omega-3-Fettsäuren ist. Geben Sie 2 Teelöffel z.B. Raps-, Soja-, Lein-, oder Walnussöl hinzu. Ihre Mahlzeiten sollten im Abstand von 4 bis 6 Stunden über den Tag verteilt werden.

Wichtig: Verwenden Sie nur kalte oder lauwarme Flüssigkeit, da die sonst für den Körper wertvollen Eigenschaften der Almased-Diät verloren gehen.

Wie gestalte ich meine Mahlzeiten?

Ein fettarmer Eiweißanteil wie Fisch und Fleisch, reichlich Gemüse und ein kleiner Anteil an Kohlenhydraten aus Vollkornreis, Nudeln oder Vollkornbrot sind empfehlenswert. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass der Verzehr von Obst in der Anfangsphase der Diät die Gewichtsabnahme bremsen kann. Verzichten sollten Sie auf konzentrierte Energieträger wie fett,- stärke- und zuckerreiche Lebensmittel sowie alkoholische Getränke.

Wichtig: Der Säure-Basen-Haushalt

Während einer Diät entstehen vermehrt saure Abbauprodukte, die den Fettabbbau bremsen. Zuckerfreie Basenprodukte helfen den Säure-Basen-Haushalt auszugleichen. Im Körper angesammelte Säuren werden abgebaut, der Stoffwechsel kann effektiv arbeiten. Zur Kontrolle des pH-Wertes kann man den Wert mit Teststreifen selbst im Urin bestimmen. Durch die Überprüfung des pH-Wertes im Urin kann man erkennen, ob der pH-Wert im optimalen Bereich liegt. Die Werte sollten zwischen 7-8 liegen, in diesem Fall ist das pH-Papier dann grün-blau gefärbt.

Tipp:

Mit der Almased-Diät kann man schnell und dauerhaft abnehmen. Möchte man die Wirkung steigern, erhöht man moderat seine körperliche Aktivität.

Wie viel Almased®nehme ich zu mir?

Die richtige Dosierung ist entscheidend für eine sichere Gewichtsabnahme. Die Almasedmenge richten sich nach Ihrer Körpergröße pro Mahlzeit.

Ein gehäufter Esslöffel (EL) entspricht etwa 10 g Almased.

Einen besseren Diäterfolg erzielt man, wenn man Almased nur in Wasser eingerührt zu sich nimmt.

Alle Angaben sind Zirka-Angaben.

Körpergröße	Phase 1 3-mal täglich	Phase 2 2-mal täglich	Phase 3 1-mal täglich	Phase 4 1-mal täglich
ab 150 cm	5 gehäufte EL (50 g)	5 gehäufte EL (50 g)	5 gehäufte EL (50 g)	5 gehäufte EL (50 g)
ab 160 cm	6 gehäufte EL (60 g)	6 gehäufte EL (60 g)	6 gehäufte EL (60 g)	5 gehäufte EL (50 g)
ab 170 cm	7 gehäufte EL (70 g)	7 gehäufte EL (70 g)	7 gehäufte EL (70 g)	5 gehäufte EL (50 g)
ab 180 cm	8 gehäufte EL (80 g)	8 gehäufte EL (80 g)	8 gehäufte EL (80 g)	5 gehäufte EL (50 g)
ab 190 cm	9 gehäufte EL (90 g)	9 gehäufte EL (90 g)	9 gehäufte EL (90 g)	5 gehäufte EL (50 g)
ab 200 cm	10 gehäufte EL (100 g)	10 gehäufte EL (100 g)	10 gehäufte EL (100 g)	5 gehäufte EL (50 g)

Abnehmen im Schlaf

Eine wunderbare Anti-Aging-Methode! Während wir schlafen, werden die „Schäden“, die unser Körper über den Tag durch Bewegung, Arbeit, freie Radikale oder Stress genommen hat, repariert. In der Nacht wird am meisten Fett verbrannt, ...aber nur dann, wenn man dem Körper spezielle Aufbau- und Vitalstoffe zur Verfügung stellt.
Ihr hochwertiger Almased-Abend-Shake zwischen 18 und 19 Uhr sorgt für einen erholsamen Schlaf und man fühlt sich am nächsten Morgen wach und gut gelaunt. Diesen Sofort-Test kann jeder schnell und einfach durchführen: Schlafen Sie (sich) schön.

Leckere Gemüsebrühe

Ca. 500 g möglichst vieler verschiedener frischer Gemüsesorten oder Tiefkühlkost (z. B. Brokkoli, Lauch, Karotten, Tomaten, Zwiebeln, Bohnen, Kohlrabi, Spinat, Erbsen, Kohl, Paprika) sehr klein schneiden und mit 2 l Wasser bedeckt garen. Die Feststoffe werden abgefiltert. Die verbleibende Gemüsebrühe würzt man mit Kräutern und wenig Meersalz und trinkt zirka 500 bis 1000 ml über den Tag verteilt. Wer nicht die Zeit für eine selbstgemachte Brühe hat, nimmt alternativ einen salzarmen, gemischten Gemüsesaft (750 ml).