

Abnehmen, aber mit Sicherheit gesund und auf Dauer erfolgreich!

Der Sommer-Hit!



BEWUSSTE ERNÄHRUNG FÜR EIN LEICHTERES LEBEN



Tipps zum Sommer!

Nutzen Sie die Sommerzeit um mit sportlichen Aktivitäten im Freien zu beginnen. Optimal sind z.B. Walken und Radfahren, aber auch zügiges Schwimmen ist gut geeignet um den Fettstoffwechsel zu erhöhen.

Achten Sie auf den richtigen Durchschnittspuls im aeroben Bereich während der sportlichen Aktivitäten. Folgende Faustformel hilft Ihnen den richtigen Puls zu finden:

220 - Lebensalter x 65%

Beispiel für ein Alter von 50 Jahren:

220 - 50 Jahre = 170 170 : 100 % = 1,7 1,7 x 65% = 110 Pulsschläge/Min.

Der durchschnittliche Pulsschlag sollte während der sportlichen Aktivität in diesem Beispiel bei 110 Schlägen pro Minute liegen.

Zum messen des Puls reicht eine normale Uhr mit Sekundenanzeige völlig aus. Fühlen Sie mit dem Zeige.- und Ringfinger den Puls über 15 Sekunden und nehmen die Anzahl mal vier. Für das o.g. Beispiel sollten in 15 Sekunden ca. 27 bis 28 Pulsschläge gemessen werden.

Wenn Sie lange keinen Sport betrieben haben oder gesundheitliche Beschwerden haben, fragen Sie vorher ihren Arzt. Beginnen Sie mit kurzen Sporeinheiten von 10 - 15 Minuten und erhöhen Sie diese jede Woche um 5 Minuten, bis Sie auf eine Dauer von 30 - 45 Minuten kommen.

Bei Einschränkungen oder völlig untrainierten Personen, beginnen Sie mit zügigen Spaziergängen an der frischen Luft.

Sportliche Aktivitäten werden durch die **Nr.1 Premium** nicht nur möglich, sondern auch verbessert und die positiven Auswirkungen der Aktivitäten erheblich verstärkt.

Das heißt: Der positive Nutzen aus der Bewegung hilft Ihnen viel stärker beim abnehmen, wenn sie Mahlzeiten mit der **Nr.1 Premium** ersetzen.

Aber auch ohne zusätzliche Bewegung werden sie mit der **Nr.1 Premium** Gewicht abnehmen, da die optimale Zusammensetzung, u.a. aus **4 verschiedenen Eiweißen**, einen **extrem hochwertigen Eiweißkomplex** bildet der das Immunsystem und den ganzen Körper schützt und stärkt.

Vermeiden sie Alkohol auch in geringen Mengen, wenn sie ihr Gewicht reduzieren möchten. Denn Alkohol ist ein Nervengift und die Leber baut Gift vorrangig ab. Je nach Alkoholmenge ist die Leber bis zu Tagen und Wochen nicht mehr in der Lage die Körperfettverbrennung vorzubereiten.

Genussvolle gesunde Abwechslung!

Wir empfehlen bei Verwendung von **Nr.1 Premium** als Mahlzeitenersatz, zu jeder Portion auch ein Stück Obst zu sich zu nehmen. Versuchen sie doch auch einmal das Obst in die **Nr. 1 Premium** mit ein zu mixen.

Nr.1 Premium	mit	Obst
Schoko / Vanille / Kirsch / Natur		Banane
Schoko / Vanille / Natur		Erdbeere
Schoko / Vanille / Natur		Honig- / Galia-Melone
Schoko / Vanille / Natur		Kirschen (ohne Kerne)

Dies sind nur einige Vorschläge, denn den Kombinations-Möglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt.

Eine besondere Erfrischung im Sommer ist die Verwendung von **Buttermilch** bei der Zubereitung der **Nr.1 Premium Kirsche oder Erdbeere**.

Als Mahlzeit eignet sich auch ein selbst gemachter Obstsalat in der **Nr.1 Premium Natur oder Vanille** hervorragend als Kaltschale.

Aber auch untereinander lassen sich die Geschmacksrichtungen der **Nr.1 Premium** hervorragend mischen.

Wie wäre es denn mal mit:

Nr.1 Premium Schoko-Kirsche-Mix als Schwarzwälder-Kirsch

Gesundes Eis!

Fertig zubereitet kann die **Nr.1 Premium** oder aber auch die oben vorgeschlagenen Mischungen eingefroren werden, um dann als Eis zu genießen.

Besonders erfrischend und lecker die Mischungen mit Buttermilch!

Mit Gemüsesaft oder als Suppe!

Wer es deftiger mag, kann auch Tomatensaft, Gemüsesaft oder eine Tütensuppe mit der **Nr.1 Premium Natur** mischen.

Achten Sie gerade jetzt im Sommer darauf, mindestens 3 Liter Flüssigkeit in Form von ungesüßtem Tee, Mineralwasser, Fruchtsaftschorlen u.s.w. täglich zu sich zu nehmen.

Für Unterwegs!

Der Mahlzeitenersatz **Nr.1 Premium** ist fertig zubereitet haltbar und kann in einem geeigneten Behälter, z.B. unserem **Shaker PM**, auch für Unterwegs mitgenommen werden.

Achten Sie auch Unterwegs darauf, genug Flüssigkeit zu sich zu nehmen und nehmen Sie Mineralwasser oder Fruchtsaftschorlen mit.

Wenn Sie länger unterwegs sind, sollten Sie auch etwas Obst mitnehmen, für eventuell auftretenden Hunger. Hierdurch verhindern Sie erfolgreich den oft auftretenden Ernährungsfehler des kleinen Snack zwischendurch. Auch wird dadurch der oft auftretende Heißhunger bei der Heimkehr verhindert.

Der aus TV-Reportagen bekannte Ernährungsberater Peter Meyer, erklärt Ihnen hier, wie Sie ihr Wunschgewicht und ihre Wunschfigur erreichen und auch dauerhaft halten.



Die Produktfamilie



**Diätetik / Sport / Regeneration /
Rekonvaleszenz / Stress / Wellness**