

So läuft die Almased® -Diät optimal

1. Die Almased-Mahlzeit



Die optimale Dosierung: Die individuelle Dosierung von Almased richtet sich nach der Körpergröße (siehe Rückseite).

Mehr über die 4 Phasen der Almased-Diät auf der Rückseite.

2. Viel trinken



Wer eine Almased-Diät macht, muss viel Wasser trinken. Doch Vorsicht: Wasser ist nicht gleich Wasser. Seine Qualität bemisst sich nach dem Nährstoffgehalt. Wichtig sind hohe Anteile von Calcium und Magnesium (sollten addiert mehr als 300 mg pro Liter sein) sowie ein hoher Hydrogencarbonatgehalt (am besten mehr als 1.500 mg pro Liter). Die Inhaltsstoffe stehen auf dem Flaschenetikett.

Dazu Gemüsebrühe: Leckerer Rezept im Beipackzettel von Almased.



3. Die richtigen Öle und Fette



Tagesempfehlung: 3–4 EL ÖL entspricht \approx 40–50 g (entspricht \approx 370–460 kcal)

Anteil einfach ungesättigter Fette*	Verhältnis Ω -6** : Ω -3**
empfehlenswert	
Fischöl 35 %	1 : 7
Rapsöl 60 %	2 : 1
Olivenöl 72 %	8 : 1
Walnussöl 16 %	4 : 1
Weizenkeimöl 15 %	6 : 1
Leinöl 17 %	1 : 4
ungünstig	
Sonnenblumenöl	120 : 1
Diät-Margarine	92 : 1

* Ölsäure
** Ω -6 (Linolsäure):
 Ω -3 (α -Linolensäure)

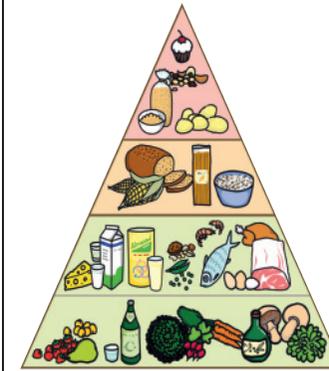
4. Säure-Basen-Haushalt und Verdauung stärken



Säure-Basen-Haushalt stärken Bei einer Diät entstehen Ketonensäuren, die den Fettabbau bremsen. Citrate neutralisieren die anfallenden Säuren, beispielsweise die "BasenCitrate-Pur", Hersteller: Post-Apotheke Grevenbroich, in der Apotheke: PZN 2067190.

Gute Verdauung – optimales Gewicht Eine gesunde Darmflora ist Voraussetzung für eine optimale Gewichtsreduktion und eine natürliche geregelte Verdauung. Dabei helfen beispielsweise UK-Darmflora-10-Mega-Kapseln, hergestellt von UK-Naturprodukte, gibt es in der Apotheke: PZN 0477506.

5. Ernährung im neuen „Almased-Leben“



ROT Einige Male pro Monat Verarbeitetes Getreide (Weißmehl), Cornflakes, Salzkartoffeln, Knabberer und Süßigkeiten.

ORANGE Einige Male pro Woche Vollkornprodukte: z. B. VK-Nudeln, VK-Reis sowie Mais, Nudeln, Müsli.

GRÜN Hauptbestandteile der täglichen Ernährung Fettarme Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Fisch und Meerestiere, Geflügel, Fleisch, Eier, ballaststoffreiches Obst, kalorienfreie Flüssigkeit (mind. 2 Liter/Tag), Gemüse und Pilze, zubereitet mit Raps- oder Olivenöl...

... und natürlich 50 g Almased täglich.

6. Was Almased leistet



Optimiert den Stoffwechsel: Hohe Fettverbrennung, ohne die Muskulatur anzugreifen.

Senkt hohe Insulinwerte: Hohe Insulinwerte verursachen verstärkte Fettbildung und -speicherung, behindern den Fettabbau.

Bietet optimale Nährstoffe: Ein Naturprodukt aus hochwertigem Soja, probiotischem Joghurt und naturbelassenem Honig.



Der Almased®-Langzeitplan

Weniger Gewicht, mehr Energie:

Andere Diäten hungern den Körper aus, Almased bringt stattdessen den Stoffwechsel auf Touren. **Resultat: schnelles und gesundes Abnehmen.** Mit diesen vier Phasen kommen Sie zu Ihrer persönlichen Traumfigur. Dabei hilft Ihnen "Planfigur", die Broschüre mit vielen Tipps und Rezepten. Sie bekommen sie gratis in Ihrer Apotheke, als Download unter www.planfigur.de oder als App für Ihr Smartphone.



1 Startphase



An diesen Tagen nimmt man neben flüssigen Mahlzeiten (z. B. Gemüsebrühe) **ausschließlich Almased** zu sich. So wird der Körper optimal auf die Stoffwechsellumstellung vorbereitet. Achtung: Wenn man die Startphase zu lange ausdehnt, verliert man sehr schnell an Gewicht. Es ist wichtig, dass man in der Startphase ausschließlich flüssige Nahrung zu sich nimmt.

2 Reduktionsphase



Sie führt zu einer stetigen Gewichtsabnahme. In dieser Zeit werden **zwei Mahlzeiten am Tag durch Almased ersetzt**. Während der Reduktionsphase sollte man Obst meiden: Auch Fructose führt zur Einspeicherung von Fett und hemmt den Diät-Erfolg. Diese Phase sollte etwa sechs Wochen dauern oder bis Sie Ihr Zielgewicht erreicht haben.

3 Stabilitätsphase



Sie hilft, das neue Gewicht dauerhaft zu halten und 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 Lebensphase



Almased enthält viele wichtige essenzielle Nährstoffe und zellschützende sekundäre Pflanzenstoffe. Deshalb unsere Empfehlung: Halten Sie Ihren Stoffwechsel auch außerhalb der Diät mit Almased aktiv. Sie werden spüren, dass Sie sich gerne bewegen und energiegeladener an Ihre täglichen Aufgaben gehen. Ihre Arbeit, Ihre Bewegung, einfach alles wird Ihnen wieder mehr Freude machen. Ihr verändertes Aussehen – dichteres Haar, kräftigere Fingernägel, feineres Hautbild – wird Ihre Umgebung in Erstaunen versetzen.

Die richtige Dosierung

ist entscheidend für eine sichere Gewichtsabnahme. Die Tagesmengen richten sich nach Ihrer Körpergröße. Ein gehäufter Esslöffel entspricht etwa 10 g Almased. Die Dosiermenge in kalter oder lauwarmer Flüssigkeit eingerührt trinken. Den besten Diäterfolg erzielt man, wenn man Almased nur in Wasser eingerührt zu sich nimmt. Zusätzlich viel mineralstoffreiches Wasser trinken (mind. 2 Liter pro Tag). Stündlich ein Glas kalorienfreie Flüssigkeit verbessert den Diäterfolg.

Der Mahlzeitenabstand sollte mindestens 4 bis 6 Stunden betragen.

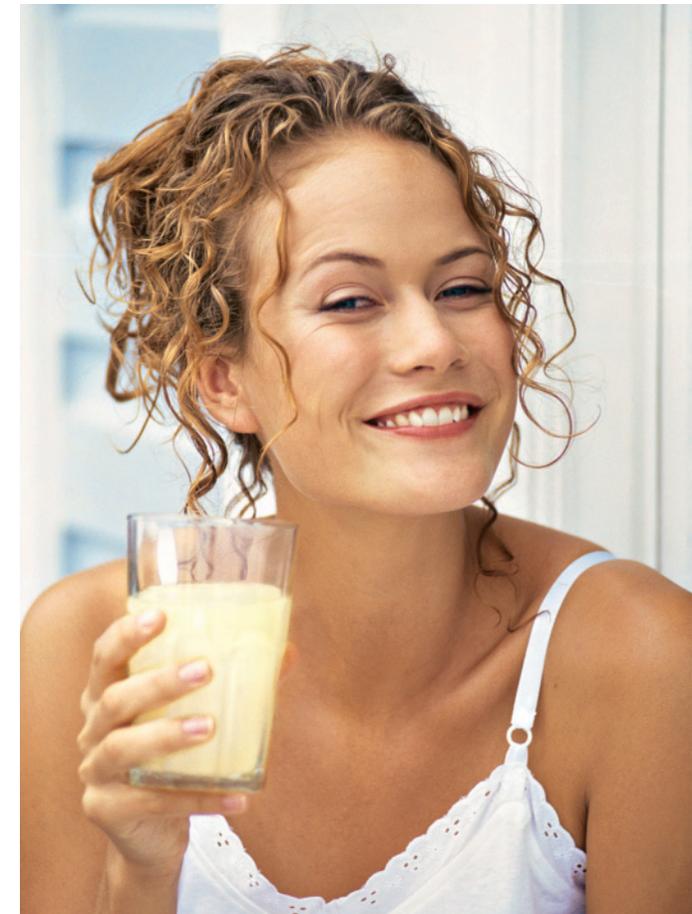


Körpergröße	Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4
	3-mal täglich	2-mal täglich	1-mal täglich	1-mal täglich
150-165 cm	5 Esslöffel	5 Esslöffel	5 Esslöffel	3 Esslöffel
170-180 cm	6 Esslöffel	6 Esslöffel	6 Esslöffel	3 Esslöffel
185-190 cm	7 Esslöffel	7 Esslöffel	7 Esslöffel	3 Esslöffel

Almased
VITALKOST

Schlank mit Almased®

So gehts:
die 4-Phasen-Diät



...einfach weil es funktioniert