

10-Tage PROGRAMM ZUR KÖRPERENTLADUNG und GEWICHTSREDUZIERUNG

Produkt	Wirkung	Verzehrs Empfehlung	Verzehrs Empfehlung	Menge für 10 Tage
Frühstück				
Pektin Kissen: mit Sanddorn und Apfel "Gleichgewicht" bzw. mit Heidelbeeren und Blaubeeren "Verjüngung"	Verbessert die Darmfunktion, hilft beim Aufbau des Stoffwechsels, was sehr wichtig bei Problemen mit Übergewicht ist.	Geben Sie 180-200 ml heißes Wasser hinzu und rühren es gründlich ein. Nach 2-3 Min fertig zum Verzehr.	Morgens auf nüchternen Magen	10 Stk.
Chinesische Kaffeebohnen Getränk	Die Kassienfrüchte enthalten Antraglykoside, die eine leicht abführende Wirkung haben und den Reinigungsprozess der Därme optimieren. Sie helfen, eine schlanke Figur zu halten.	Eine 1/2 Packung (5 g) mit 200 ml heißem Wasser übergießen, 15-20 Minuten ziehen lassen (am besten in einer Thermoskanne). Während des Essens trinken.	Morgens und Nachmittag (15:00 Uhr)	5 Stk.
Vormittag				
Creme-Suppe mit Banane oder Tomatensuppe mit Kokos Abwechselnd mit Protein Shake mit Johannisbrot und Leinsamen (Slim-Mix)	verbessert die Darmflora aufgrund des Vorhandenseins natürlicher Präbiotika und Ballaststoffe in seiner Zusammensetzung Die aktiven Bestandteile des Cocktails unterstützen einen ruhigen emotionalen Zustand, normalisieren den Schlaf und reduzieren Heißhungerattacken während der natürlichen Umstrukturierung des weiblichen Körpers.	Den Inhalt von 1 Beutel mit 150 ml kochendem Wasser mischen, gründlich durchrühren. Nach 2-3 Minuten ist das Produkt verbrauchsbereit Mit einem Mixer oder Shaker gründlich 1 Beutel (20 g) mit 200 ml entrahmter Milch bei Raumtemperatur vermischen.	Im Laufe des Tages (als Zwischen- oder Hauptmahlzeit) Im Laufe des Tages. Empfohlen werden 1-2 Shakes pro Tag	5 Stk. + 5 Stk.
Instant-Getränk mit Chicorée und L-Carnitin (Slim-Kaffee)	trägt dazu bei, Stoffwechselprozesse anzukurbeln, überschüssige Kalorien werden in Energie umgewandelt und dank des Extrakts aus Maisseide und Inulin, das Verlangen nach Süßigkeiten reduziert und das Gefühl von Der Hunger wird blockiert.	1 Beutel (3 g) in 200-220 ml heißem Wasser mischen. Sie können mit Milchschaum verfeinern.	Im Laufe des Tages. Empfohlen werden 1-2 Kaffee pro Tag	10 Stk.

Nachmittag				
<u>Getränk mit Kakao, angereichert mit Hyaluron Säure</u>	Jetzt müssen Sie nicht mehr auf Ihr beliebtes Dessert verzichten. TianDe hat alle wertvollen Inhaltsstoffe in Kakaobohnen genutzt, Hyaluronsäure und Pektin, Eiweiß der Walnüsse hinzugefügt, alles mit Vanillin und Zimt abgeschmeckt und ein leckeres, nährstoffreiches und kalorienarmes Dessert entwickelt, das jeder ohne Bedenken genießen kann.	1 Beutel 10 g in 100–120 ml heisser Milch auflösen.	1 Beutel pro Tag	5 Stk
<u>Chinesische Kaffeebohnen Getränk</u>	Die Kassienfrüchte enthalten Antraglykoside, die eine leicht abführende Wirkung haben und den Reinigungsprozess der Därme optimieren. Sie helfen, eine schlanke Figur zu halten.	Eine 1/2 Packung (5 g) mit 200 ml heißem Wasser übergießen, 15–20 Minuten ziehen lassen (am besten in einer Thermoskanne). Während des Essens trinken.	Morgens und Nachmittag (15:00 Uhr)	

Das normale Volumen eines erwachsenen Magens ist 500 ml. Während einer Mahlzeit dehnt sich der Magen auf 1,5 Liter aus und kehrt dann zu seiner vorherigen Größe zurück. Bei ständigem Überessen kann es sich bis zu 3-4 Liter ausdehnen und kann sich dieses Volumen problemlos "merken".

Wenn die Nahrungsmenge abnimmt, kehrt der Magen allmählich zu seinem normalen Volumen zurück und es dauert bis er sich erneut an kleinere Portion gewöhnt.

Unser Ziel mit euch ist: sich durch die Verwendung mit weniger Essen satt zu fühlen.

Was werden wir machen? Reduzieren Sie nach und nach die Essensmenge was zu einer Abnahme des Magenvolumens und damit zu einer Sättigung mit kleineren Portionen führt.

Zusätzlich: Bereiten Sie den Körper auf den Prozess der Fettentfernung vor.

ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN

Um den Abschiedsprozess mit Übergewicht so weit wie möglich effektiv zu gestalten, befolgen Sie ein paar einfache Regeln.

1. Keine Eile! Optimaler Gewichtsverlust - 3-4 kg pro Monat!

2. **Wasser trinken! Täglich 20-30 ml pro 1 kg Körpergewicht (zum Beispiel bei einem Gewicht von 70 kg - 1,5-2 Liter Wasser pro Tag).**

3. Essen Sie fraktioniert, 5-6-mal am Tag.

Ein reichhaltiges Frühstück ist erforderlich (maximal 20 % der Tagesration). Nach 3-3,5 Stunden - der erste Snack (nicht mehr als 15% der täglichen Ernährung). Eine vollständige Mahlzeit (nicht mehr als 35 % des Tagesbedarfs).

Diät). Der zweite Snack (nicht mehr als 10% der täglichen Ernährung).

Leichtes Abendessen (nicht mehr als 15 % der täglichen Ernährung). Snack vor dem Schlafengehen, falls gewünscht (nicht mehr als 5 % der täglichen Ernährung).

Wenn Sie es gewohnt sind, sagen wir 3 Mahlzeiten am Tag zu essen und es Ihnen schwerfällt, auf ein neues System umzusteigen, oder Ihr Tagesablauf es Ihnen nicht erlaubt, Snacks zu sich zu nehmen, teilen Sie die tägliche Kalorienzufuhr auf 3 Mahlzeiten auf (aber in jeder im Fall von 800-900 kcal müssen vor 15:00 Uhr verzehrt werden). Im Wesentlichen zu den Mahlzeiten gehören Proteinshakes Slim Mix, Cremesuppen:

Creemesuppe mit Bananen und Gemüse, Tomatensuppe mit Kokos, Pektin-Kissel und frischem Gemüse.

4. Achte darauf, was und wie viel du isst! Erwägen Sie absolut alles – **Verzicht auf Süßigkeiten und Kekse!** Helfen

Sie das Programm so effektiv und erfolgreich wie möglich durchzuführen.

5. Ändern Sie das Wurst-Knödel-Bäcker-Menü, essen Sie lecker und gesund!

Produkt Bezeichnung	Gewicht g./Tag
Broterzeugnisse (Brot und Teigwaren in Begriffen für Mehl, Getreide, Hülsenfrüchte)	260
Frisches Gemüse und Kürbis	675
Frisches Obst	275
Zucker	6,5
Fleisch	200
Fisch	100-150

9. Kaufen Sie eine Küchenwaage, um Ihre Nahrungsaufnahme im Auge zu behalten!

10. **Essen Sie mit Bedacht. Die Formel für eine ausgewogene Ernährung für einen normalen Menschen sieht so aus:**

11-12% der gesamten täglichen Kalorienzufuhr sind Eiweiß, 30 % Fette, 58–59 % Kohlenhydrate.

10.1. Ihre tägliche Ernährung sollte alle notwendige Komponenten enthalten. Sorgen Sie für ein ausgewogenes Verhältnis lebenswichtiger Makro- und Mikronährstoffe.

10.2. Ist es nach dem Frühstück Zeit für die Arbeit oder die Schule? Kommt ein Schwerer Tag? Zwischenmahlzeiten nicht vergessen.

10.3. Wenn Sie in der Kantine mit warmen Gerichten speisen, nutzen Sie als zweites Frühstück den Proteinshake Slim Mix von TianDe und eventuell eine Frucht mit niedrigem Insulin und glykämischer Index. Eine weitere Option wäre ein Stück gekochtes Fleisch und Gemüse, wie Gurke, Paprika, Tomate oder Karotte. Sie können fettarmen Käse und Brot hinzufügen.

10.4. Zwischen Mittag- und Abendessen liegt eine lange Pause, deshalb führen wir eine zweite Mahlzeit ein - einen **Proteinshake** Slim Mix von TianDe mit Vollkorn und Früchte mit niedrigem glykämischen Index.

Milch und Milchprodukte (in Berechnung auf der Milch)	890
Eier (Stück)	0,7
Pflanzen Öl und Fett (unraffiniert)	10-15
Salz	3,5-4

6. Essen Sie von einem (kleinen) Teller. Es ist einfacher, kontrollieren Sie die Größe einer einzelnen Portion.

7. Reduzieren Sie die Salzmenge. Versuchen Sie, Hauptgerichten kein Salz hinzuzufügen, und Salate salzen Sie überhaupt nicht. Vergessen Sie nicht das darin enthaltene versteckte Salz in Fertigprodukten (z. B. in Käse und Wurstwaren).

8. Reduzieren Sie die Menge an Pflanzenöl. Nicht mehr als 1–1,5 EL. l. unraffiniertes Öl. Es ist besser, Olivenöl zu verwenden. Gewöhnen Sie sich den Salat mit Balsamico-Essig, Zitronensaft und Gewürzen anzumachen.

10.5. Planen Sie das Abendessen drei bis vier Stunden vor dem Schlafengehen ein, damit das Essen Zeit zum Verdauen hat und nicht die vollkommene Ruhe stört.

10.6. 30-40 Minuten vor dem Schlafengehen - ein sehr leichter Abendsnack (optional). Super wäre ein Eiweiß Slim-Mix-Cocktail.

10.7. **Vermeiden Sie Energy- und andere Süße-Drinks.** Wenn sie diese verwenden, werden Sie für kurze Zeit ein Kraftschub spüren, Euphorie, gesteigerte Effizienz, aber sofort nach einer Überlastung des Nervensystems kommt es zu Funktionsstörungen des gesamten Organismus, Müdigkeit stellt sich ein, der Schlaf- und Wachzustand ist gestört.

10.8. Vergessen Sie nicht: die nützlichsten Lebensmittel sind Kohl, Karotten, Zwiebeln, Knoblauch, Äpfel, Bananen, Bohnen, Hüttenkäse, Olivenöl, Fisch, Honig, Walnüsse und grüner Tee. Eigentlich gibt es genug gesunde Lebensmittel für den Alltag, Kombinieren Sie sie einfach richtig in Ihrer Diät.

10.9. Heute ist es unmöglich, alles aus Produkten herauszuholen Stoffe, die der Körper benötigt. Nehmen Sie Nahrungsergänzungsmittel in Ihre Ernährung auf