

Almased®

Fasten mit Almased

Fühlen Sie sich leichter,
gesünder, aktiver



Inhalt

- 3 Fasten ist gut**
Einfach abnehmen wie von selbst
- 6 Almased-Fasten**
Proteine für den Muskelerhalt
- 9 Fastenarten**
Welcher Fasten-Typ sind Sie?
- 10 Zur Ruhe kommen**
Entspannen Sie mal richtig
- 16 Almased-Shakes**
Leckere Shakes zum Abnehmen
- 18 Almased-Produkte**
8-mal Almased-Qualität
- 19 Impressum**



Einfach abnehmen wie von selbst

Das Fasten zählt zu den ältesten Methoden des bewussten Verzichts

Eine Fastenkur schafft für immer mehr Menschen eine intensive Zeit der Besinnung. Durch diesen bewussten Nahrungsverzicht entstehen zudem bemerkenswerte Effekte: Eine geschärfte Wahrnehmung und das seelische Wohlbefinden lassen innere Ausgeglichenheit und tiefe Ruhe entstehen. Man fühlt sich leicht und energiege-laden. Fastende verlieren durch den Verzicht auf feste Nahrung nicht nur sichtbar Gewicht. Der Körper aktiviert dazu den verstärkten Abbau von körpereigenem Zellmüll.

Der Fasten-Stoffwechsel

Das Fasten bewirkt eine natürliche Stoffwechsel-Regulation. Der Körper wechselt in ein alternatives Programm, die Ketogenese. Eine Entwicklung, die schon vor Millionen von Jahren durch Zeiten mit begrenzter

Nahrungsaufnahme entstand. Unser Gehirn und die roten Blutkörperchen sind auf Glukose – oder alternativ auf Ketonkörper – als Energiequelle angewiesen, da sie keine Fettsäuren verwerten können. Ketonkörper werden aus den Abbauprodukten der Fette gebildet. Während des Fastens stellt der Körper vermehrt Ketonkörper her, die dann die entscheidende Energiequelle des Gehirns darstellen. Beim Fasten werden also verstärkt Fettdepots zur Deckung des Energiebedarfs herangezogen.

Fasten – aber richtig

Die Zutaten für eine klassische Fastenkur sind schnell genannt: Wasser, Wasser und Wasser – zur Abwechslung höchstens Tee oder eine ungesalzene Brühe. Nichts essen – trotzdem gut gelaunt, zufrieden, ausgeglichen sein: „Fasten-Euphorie“ nennt die Wissenschaft dieses Phänomen, wenn radikal auf feste Nahrung verzichtet wird. Doch alle gängigen Fastenkuren haben gravierende Nachteile: Der hungernde Körper zapft nicht nur seine Fettreserve an, um die fehlende Verbrennungsenergie zu gewinnen, sondern bedient sich aus dem leichter zu verwertenden Muskeleiweiß – und baut damit auch Muskeln statt Fett ab. Außerdem fehlen bei längerem Fasten meist viele Mineralstoffe. Das modifizierte Flüssigkeitsfasten

mit Almased-Shakes ist hingegen der ideale erste Schritt auf dem Weg zu einem gesünderen Lebensstil. Keine Sorge: Mit Almased fasten Sie richtig, dank einer guten Nährstoffzufuhr und wertvollen Mehrkomponenten-Proteinen für den Muskelerhalt.



Fasten gilt als natürlicher Jungbrunnen

Proteine für den Muskelerhalt

Wer länger fastet, baut deutlich Muskulatur ab

Wir wissen heute, dass die Muskeln für einen aktiven Stoffwechsel wichtig sind. Almased liefert wertvolle Mehrkomponenten-Proteine mit hoher Bioverfügbarkeit, die Ihre Muskelmasse stabil halten. Zudem werden über einen speziell ausgesuchten Honig auch wertvolle Kohlenhydrate als Energielieferanten angeboten. Der flüssige Honig liefert viele natürliche Enzyme. Ein besonderer Herstellungsprozess stellt sicher, dass die empfindlichen Honigenzyme lebendig bleiben.

Der Almased-Effekt

So können die Bestandteile der einzelnen Rohstoffe den Nutzen der anderen verstärken, indem sich neue biologisch aktive Stoffe bilden. Neben diesen Makronährstoffen gibt es in Almased noch eine Fülle an nachgewiesenen Mikronährstoffen, die für eine ausgewogene Ernährung wichtig sind.

5 Gründe für das modifizierte Flüssigkeitsfasten mit Almased

Grund 3

Ein Shake versorgt Sie im Handumdrehen mit allen wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

Grund 1

Wertvolle Mehrkomponenten-Proteine erhalten die Muskulatur beim Fasten.

Grund 4

Die einfache Zubereitung des Shakes gibt Ihnen mehr Zeit für bspw. Yoga- und Entspannungsübungen.

Grund 2

Enzymreicher Honig liefert wertvolle Enzyme und Aminosäuren und ausreichend Kohlenhydrate.

Grund 5

Sie genießen alle Vorteile einer Fastenkur und müssen keinen Nährstoffmangel befürchten.

Biologisch aktive Peptide und sekundäre Pflanzenstoffe schaffen ideale Voraussetzungen für eine Gewichtsreduktion.

Der ideale Fastenbegleiter

Wir wissen heute eine Menge über die Wirkung und Wirkweise von Almased. Seit über 15 Jahren engagiert sich Almased in der wissenschaftlichen Forschung. Die positive Wirkung wurde in zahlreichen Studien von unabhängigen Instituten belegt. Das einzigartige Herstellungsverfahren und die Rezeptur, welche von einem Heilpraktiker vor 25 Jahren als „Stoffwechsel-Booster“ erfunden wurde, sowie die qualitativ hochwertigen Rohstoffe sorgen für eine besonders hohe Bioverfügbarkeit.



Welcher Fasten-Typ sind Sie?

KLASSISCHES ALMASED-FASTEN

Für eine 14-tägige Fastenkur ersetzen Sie alle 3 Mahlzeiten im Abstand von 4 bis 6 Stunden durch einen Almased-Shake. Dazu viel Wasser, ungesüßten Tee und selbst gekochte Gemüsebrühe. Danach folgt ein ganz sanfter Übergang von der flüssigen Fastennahrung zu einer normalen ausgewogenen Ernährung.

INTERVALL-FASTEN 16:8

Die Essensphase wird innerhalb von 24 Stunden auf 8 Stunden begrenzt. Anschließend wird 16 Stunden gefastet. Einfach durchführbar legt man die Fastenphase über Nacht.

INTERVALL-FASTEN 5:2

An 5 Tagen in der Woche kann wie gewohnt ausgewogen gegessen werden. An den restlichen 2 Tagen wird mit 3 Almased-Shakes gefastet. Flexibel können die Fastentage in den persönlichen Alltag eingebunden werden.

Das Intervall-Fasten ist sehr gut mit dem Almased-Prinzip kombinierbar. Mehr erfahren Sie unter: www.almased.de/diaet-plaene/fasten-plan/



Entspannen Sie mal richtig

Wie Sie in ein paar Schritten schnell und einfach entspannen

Eine Fastenkur ist nicht nur charakterisiert durch den bewussten Verzicht auf feste Nahrung. Sie bringt Körper und Seele in Einklang und lässt ganz nebenbei die Pfunde purzeln. Zudem ist das Almsed-Fasten der ideale erste Schritt auf dem Weg zu einem gesünderen Lebensstil. Zu dieser Atempause vom Alltag gehören innere Ruhe und Gelassenheit. Am besten durch Entspannungs- und Atemübungen, denn wer entspannt, fühlt sich gelassen, innerlich ruhig und ausgeglichen.

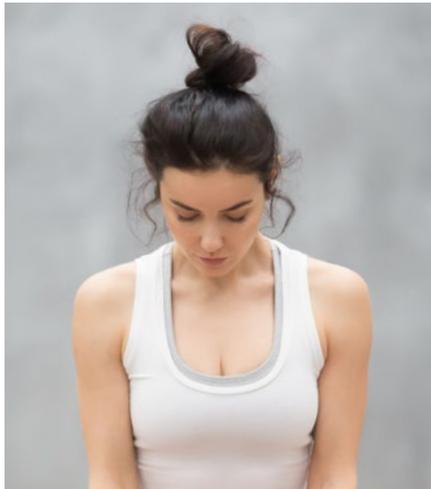
Körper und Geist in Einklang bringen

Unterstützend sorgen zusätzlich einfache Yogaübungen für Gelassenheit und Ausgeglichenheit. Sanfte Übungen, die außerdem den Körper kräftigen und straffen. Es geht ganz einfach: Probieren Sie es einfach mal aus!

Kurze Entspannung im Büro

Setzen Sie sich auf den Rand eines Stuhls. Ihr Rücken ist gerade, die Füße stehen fest auf dem Boden. Ihre Beine sind weit gegrätscht. Ihre Arme hängen locker seitlich am Körper. Beginnen Sie nun langsam, Ihren Kopf nach vorne sinken zu lassen und rollen Sie Wirbel für Wirbel Ihren Oberkörper nach unten, bis Ihr Kopf zwischen Ihren Knien hängt. Schließen Sie Ihre Augen und atmen Sie tief ein und aus. Bleiben Sie so lange in dieser Haltung, wie es Ihnen guttut. Richten Sie sich dann langsam Wirbel für Wirbel wieder auf.

**Stress abbauen,
Ruhe und
Entspannung
finden »**



**Entspannungs-
und Atemübungen
für zwischendurch**



Kurze Entspannung für unterwegs

Wenn Sie unter Zeitdruck stehen und im Stau stecken, auf einen Termin warten oder Ähnliches, reagiert der Körper meist mit einer sehr großen Anspannung. Vielleicht verspüren Sie jetzt den Impuls, Ihren Stress mit Essen zu kompensieren! Versuchen Sie, ganz ruhig zu bleiben, indem Sie sich auf Ihre Atmung konzentrieren. Atmen Sie tief bis in den Bauch hinab ein und langsam wieder aus. Sprechen Sie folgende Affirmation („Bejahung“): „Ich bin zur richtigen Zeit am richtigen Ort.“ Wiederholen Sie diese Affirmation so lange, bis Sie das Gefühl bekommen, dass Sie wieder ruhig und im Gleichgewicht sind.

**Einfache
Yogaübungen
für Anfänger**



Eine besonders entspannende Yogaübung, die nicht nur Stress abbaut, sondern auch den Magen und die Verdauungsorgane beruhigt und den Unterbauch lockert »

Die Haltung des Kindes

Legen Sie, vom Fersensitz (siehe oben) ausgehend, per Vorwärtsbeuge Ihren Oberkörper auf den Oberschenkeln ab. In dieser Stellung sinken die Schultern tief nach unten und sind entspannt. Die großen Zehen berühren sich und die Knie sind hüftbreit auseinander. Die Arme bzw. Hände sind entweder vor oder neben dem Körper abgelegt. Wenn Sie die Stirn auf den Boden ablegen, erhöhen Sie die entspannende Wirkung. Halten Sie die Augen nun geschlossen und bleiben Sie für mindestens 30 Sekunden in dieser Stellung liegen. Tipp: Wenn es Ihnen leichter fällt, können Sie bei der Stellung des Kindes auch ein Kissen oder eine gefaltete Decke zwischen Waden und Oberschenkel legen (wenn es Ihnen nicht gelingt den Po entspannt Richtung Fersen abzulegen).

Das Krokodil

Legen Sie sich auf den Rücken. Drücken Sie den unteren Rücken in den Boden. Stellen Sie beide Beine auf. Die Füße und die Knie stehen nebeneinander und sind geschlossen. Strecken Sie Ihre Arme waagrecht zur Seite. Sie sind in der Verlängerung der Schultern und bilden eine Linie. Die Handflächen sind nach unten gerichtet. Legen Sie nun beide Knie zur rechten Seite ab und drehen Ihren Kopf zur linken Seite. Versuchen Sie, beide Schultern am Boden zu lassen. Bleiben Sie 2 bis 3 Atemzüge in dieser Haltung, kommen Sie dann zur Mitte zurück. Legen Sie dann die Beine zur linken Seite ab und den Kopf zur rechten Seite. In dieser Stellung ebenfalls 2 bis 3 Atemzüge bleiben, danach zur Mitte zurückkommen. Lassen Sie Ihre Beine lang nach vorne rutschen, die Arme liegen nun neben dem Körper – und entspannen Sie kurz.

Wenn Sie Ihre Beine nicht seitlich ablegen können, legen Sie eine dicke Decke oder ein Kissen an die Seite. Versuchen Sie, mit Ihren Beinen bis zu dieser Decke zu kommen »



Frischer Gurken Shake

Zutaten: 150 g Salatgurke (Bio), 50 g Hüttenkäse, 100 ml Wasser, 50 g Almased, 2 TL Rapsöl, 1 TL Zitronensaft, 1 EL Schnittlauchröllchen, 1 EL Gartenkresse, 1 Prise Salz, Kreuzkümmel (gemahlen), Cayennepfeffer, 4-5 Eiswürfel

Zubereitung: Die Gurke waschen, in Stücke schneiden und im Mixer mit dem Hüttenkäse fein pürieren. Das Wasser, Almased, Rapsöl und Zitronensaft zugeben und alles gut vermischen. Zum Schluss die Kräuter nur kurz untermixen, alles mit Salz, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer abschmecken und in einem Glas mit Eiswürfeln servieren.

Nährwerte pro

Portion ca.:

294 kcal, BE: 1,7

KH: 20 g, F: 8 g, E: 34 g

Ballaststoffe: 2,1 g

Vorbereitungszeit:

ca. 5 Minuten »



Orientalische Minze

Zutaten: 3 Zweige Marokkanische Minze (oder andere Pfefferminze), 100 ml Mandeldrink (ungesüßt), 50 g Almased, 1 Prise Kardamom (gemahlen), 2 TL Rapsöl, 4-5 Eiswürfel

Zubereitung: Von der Minze ein paar Blättchen abzupfen und in ein Glas füllen. Den Rest mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und 3-5 Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen. Den Tee anschließend im Shaker mit dem Mandeldrink, Almased, Kardamom und Rapsöl gut vermischen. Noch ein paar Eiswürfel zur Minze in das Glas geben, das Getränk darüber gießen und servieren.

Nährwerte pro

Portion ca.:

242 kcal, BE: 1,3

KH: 15 g, F: 8 g, E: 27 g

Ballaststoffe: 0,1 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten »

**Erhältlich in
Ihrer Apotheke**

8-mal Almased- Qualität



1 ALMASED

Almased in der klassischen Vorratsdose (500 g). Almased unterstützt und optimiert jede Diät! Probieren Sie es aus. Sie werden begeistert sein.



2 ALMASED-10ER-PACK

Almased im praktischen Portionsbeutel (10 x 50 g) eignet sich besonders für Berufstätige oder auf Kurztrips und Wochenendausflügen. Die platzsparenden Portionsbeutel passen in jede Tasche.



3 ALMASED LACTOSEFREI

Unbeschwerter Genuss mit Almased-Lactosefrei bei Laktoseintoleranz. Mit den bewährten Rohstoffen Soja, Honig und Joghurt lactosefrei.



4 ALMASED MANDEL-VANILLE

Eine neue Variante mit Mandel-Vanille-Geschmack nach bewährter Rezeptur: Mit den Rohstoffen Soja, Joghurt und Honig, ergänzt durch ein natürliches Aroma.



5 ALMASED TAG- UND NACHTCREME

Ätherische Öle, wertvolle Vitamine und Collagen für eine entspannte Haut. Spendet Feuchtigkeit, regeneriert und baut auf.



6 ALMASED ANTIFALTIN-ÖL

Ätherische Öle versorgen die Haut mit Nähr- und Schutzstoffen. Sie wirkt glatter, straffer und die Poren werden kleiner.



7 ALMASED VITAL-TEE

Unsere wohlschmeckende Kräutertee-Mischung mit Weißdorn und Sellerie. Passt ideal zur Almased-Diät.



8 ALMASED SHAKER XL

Perfekt gemixt – Größer. Vielseitiger. Besser. Cremige Shakes für den schnellen Genuss. Ob zuhause, unterwegs, im Büro oder beim Sport. Bequem zu transportieren, leicht zu reinigen – der ideale Begleiter für jeden Tag.

Impressum: Almased Wellness GmbH
Eichenstraße 11 a • 85445 Oberding
Kostenfreie Beratungs-Hotline: 0800 366 62 50
Fotos iStock: S. 12, 13, 14, 15

Die Kraft der Natur: Unser Almased Vital-Tee

Ihr perfekter **Begleiter zum Fasten**. Ein würzig-kräftiger Tee mit ausgewählten, wohlschmeckenden Kräutern – genießen Sie diese **besondere Kräutermischung**.



- Holunder 30%
- Weißdorn 20%
- Sellerie 10%
- Majoran 20%
- Waldmeister 20%

