



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 Wohlfühlgefühl. **Anders ist das bei der Almased-Diät.** Mit der Unterstützung von Almased **nehmen Sie bei Ihrer Diät nicht nur ab**, sondern fühlen sich auch **gleichzeitig fit und vital**. Der Almased-Diät-Effekt: Verbesserter Stoffwechsel, höhere Fettverbrennung. Das hört sich unglaublich an, doch der überlegene Erfolg der Almased-Diät wurde wissenschaftlich bestätigt.*



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.*

Gegen den Jo-Jo-Effekt

Nach einer Diät schnell 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. Es ist 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.

Der Stoffwechsel arbeitet auf Hochtouren

Durch das besondere Herstellungsverfahren verschmelzen die hochwertigen Rohstoffe Sojaeiweiss, 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. Der Stoffwechsel bleibt auf Hochtouren, und die Fettpots 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.

Haben Sie weitere Fragen? Wir helfen Ihnen gern.

Sie erreichen uns von Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr unter der **kostenfreien Beratungs-Hotline 0800 - 24 667 526**

oder schreiben Sie an: Almased Schweiz GmbH, Poststrasse 30, 6300 Zug. Alle Informationen auch unter www.almased.ch



Rezepte für Mahlzeiten zur Diät:

Empfehlenswert sind sind 200 bis 300 g Gemüse, Fisch und fettarmes Fleisch. Rezepte finden Sie in der „planfigur“ (gratis in der Apotheke) oder unter www.almased.ch/rezpte

Die Almased®-Diät gliedert sich in vier Phasen

1 Die Startphase – radikal abnehmen

An diesen Tagen nimmt man neben einer Mahlzeit von flüssiger Konsistenz (z. B. Gemüsebrühe, Rezept: www.almased.ch/rezpte/suppen) ausschliesslich Almased zu sich. So wird Ihr Körper optimal auf die Stoffwechsellumstellung vorbereitet. Es ist wichtig, dass in der Startphase ausschliesslich flüssige Nahrung aufgenommen wird. Es ist offiziell erwiesen*, dass eine hohe Gewichtsabnahme zu Beginn einer Diät entscheidend ist für den langfristigen Erfolg.



3 Almased-Shakes (Dosierung unten) und Gemüsebrühe

Achtung! Wenn Sie die Startphase zu lange ausdehnen, nehmen Sie sehr schnell an Gewicht ab. Das ist nicht immer gesund! Deshalb empfehlen wir, die Startphase nicht länger als 14 Tage auszudehnen. **Wichtig:** Zusätzlich sollte man täglich 1 bis 1,5 Liter mineralstoffreiches Wasser trinken.

2 Die Reduktionsphase

Sie führt zu einer gesunden, stetigen Gewichtsabnahme. In dieser Zeit werden zwei Mahlzeiten am Tag durch Almased ersetzt. Vermeiden Sie während dieser Phase den Konsum von Obst: Auch Fruchtzucker führt zur Einspeicherung von Fett. Verzichten sollten Sie auf fett-, stärke- und zuckerreiche Lebensmittel sowie alkoholische Getränke. Diese Phase sollte etwa sechs Wochen dauern.



2 Almased-Shakes morgens und abends und eine Mahlzeit am Mittag.

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.



1 Almased-Shake abends und zwei Mahlzeiten.

4 Die „Lebensphase“

Halten Sie Ihren Stoffwechsel 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.



1 Almased-Shake und zwei Mahlzeiten.

Wichtig: Der Säure-Basen-Haushalt

Während einer Diät entstehen vermehrt saure Abbauprodukte. Ausgleichend wirken basische Mineralcitrate. Weitere Informationen und Bestellmöglichkeiten erhalten Sie über die Drogerie Durtschi, Blumensteinstrasse 5, 3665 Wattenwil,

E-Mail: wattenwil@pedro-drogerie.ch

Wie viel Almased® nehme ich?

Die richtige Dosierung richtet sich nach Ihrer Körpergrösse. **Ein gehäufter Esslöffel entspricht etwa 10 g Almased.** Lösen Sie Almased in 200 ml Wasser, fettarmer Milch oder Buttermilch auf. Die Gewichtsabnahme ist am höchsten, wenn Sie Leitungswasser oder stilles Mineralwasser verwenden. Um die Versorgung mit essentiellen Fettsäuren zu sichern, geben Sie 2 Teelöffel Raps-, Soja- oder Walnussöl hinzu. Alle Angaben sind Zirka-Angaben. **Wichtig:** Verwenden Sie nur kalte oder lauwarme Flüssigkeit.

Grösse	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)

* A. Berg et al.: Ernährungsumschau 50 (2003) Heft 10, 386-392; A. Berg et al.: Ernährungsumschau 52 (2005) Heft 6, 310-314; Dreber et al.: Int J Obesity 2004, 28:1349-1352.