

Bodymed - 4 Wochen Programm - 5 bis 10 kg



**Möchten sie 5 - 10 kg
an Gewicht verlieren??**

Aktionspreis: €129,-

Bodymed - 4 Wochen Programm
3 Dosen Sana Fit Premium
(4 Wochen zwei Bodymed Shakes/Tag
+ eine normale Mahlzeit)
Christian Fuchsberger 0660/3474025
fuchsberger.fitness@gmail.com

**FUCHSBERGER
FITNESS**
& PERSONAL TRAINING

**Wunschgewicht in
4 Wochen erreichen**

- **Wichtig:** Täglich Visualisieren das man gesund isst und Sport betreibt
- Am Abend wenig Kohlenhydrate
- Nach dem Sport Eiweiß
- 2 – 3 l Wasser
- Gesunde Ernährung
- Keine Süßigkeiten
- Wenig Fettessen
- **Wichtig:** Wenn möglich, jeden Tag 1 Stunde Sport z.B. 3 x Krafttraining 3 x Ausdauer 1 Tag Pause

Essen

- 2 x Bodymed und 1 x Gesund Essen am Tag (lt. Beschreibung)
- Ev. Sonntag ein gesundes Frühstück genießen

Notfallplan bei Hunger!!!

- Visualisieren
- Gemüse
- Suppen
- Salat
- 0,5 l Wasser trinken

Bodymed - 4 Wochen Programm - 5 bis 10 kg

- Topfen oder Joghurt
- kleiner Shake

WICHTIGER TIP: Arbeiten mit der Yazio App

DAS 4-PHASEN-KONZEPT VON BODYMED

Abnehmen mit nachhaltigem Erfolg

Erreichen Sie mit dem Bodymed-Ernährungskonzept Ihr Wunschgewicht. Denn wer abnehmen will, muss essen!

Das Bodymed-Prinzip beruht auf dem bewährten 4-Phasen-Konzept, bei dem Sie für einen begrenzten Zeitraum einzelne Mahlzeiten durch hochwertige, sättigende und schmackhafte Eiweiß-Shakes (Meal Replacement) ersetzen.

Im Laufe der Zeit stellen Sie Ihre Ernährung dauerhaft so um, dass die Aufnahme von Eiweiß optimiert, und die von Kohlenhydraten reduziert wird. Außerdem erfahren Sie, wie Sie zwischen guten und schlechten Fetten unterscheiden. So können Sie erfolgreich abnehmen und dauerhaft mit Genuss schlank bleiben.

Das strukturierte Beratungskonzept von Bodymed setzt sich aus 4 Phasen zusammen, die sich über insgesamt 4 - 12 Wochen erstrecken. Da die Ernährung nach dem Bodymed-Prinzip Sie mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt, können Sie bedenkenlos auch länger am Programm teilnehmen. So lange, bis Sie sich in Ihrer Haut wieder rundum wohl fühlen!

Tipp: Durch Sport kurbeln Sie Ihre Fettverbrennung zusätzlich an!

Die 4 Phasen: Schlank werden und schlank bleiben



Phase 1: Startphase – Fettverbrennung ankurbeln

Bodymed - 4 Wochen Programm - 5 bis 10 kg

Sie starten mit 2 Fastentagen: Dabei trinken Sie täglich 5 Portionen SANA-FIT START. So wird Ihr Stoffwechsel optimal auf die folgenden Tage vorbereitet.

Ziele der Startphase

Die Startphase dient dazu, die Fettverbrennung einzuleiten, ohne dabei die wichtige, stoffwechselaktive Masse (Muskulatur) abzubauen. Während dieser 2-tägigen Fastenphase werden die körpereigenen Zuckerspeicher geleert und die Insulinproduktion der Bauchspeicheldrüse verringert sich. Diese Verminderung des Insulinspiegels im Blut sorgt dafür, dass Sie in den 2 Fastentagen vermehrt Wasser ausscheiden. Erst durch diese **Verminderung des Insulinspiegels im Blut** wird die **Fettverbrennung ermöglicht!**

Phase 2: Reduktionsphase – Pfunde purzeln

In Phase 2 geht es den Fettreserven an den Kragen. Die Reduktionsphase schließt direkt an die Startphase an. Für diese Phase gibt es keine zeitliche Begrenzung: Sie ersetzen einfach so lange zwei Ihrer täglichen drei Mahlzeiten durch SANA-FIT PREMIUM, bis Sie Ihr individuelles Wohlfühlgewicht erreicht haben.

Dabei können Sie selbst entscheiden, welche Mahlzeiten Sie ersetzen möchten. Ist Ihnen Ihr Frühstück heilig? Dann genießen Sie das Frühstück als leckere Mischkostmahlzeit und ersetzen den Rest des Tages Ihre Mahlzeiten durch SANA-FIT PREMIUM. Sie freuen sich schon den

ganzen Tag auf Ihr Abendessen? Dann behalten Sie das bei! Wichtig ist nur, dass Sie zwei Ihrer drei Mahlzeiten täglich ersetzen. So einfach ist das.

Abwechslungsreiche Vielfalt für jeden Geschmack: SANA-FIT PREMIUM ist in vielen verschiedenen Geschmacksrichtungen erhältlich. Da ist für jeden etwas dabei!



Phase 3: Stabilisierungsphase – Neues Gewicht fixieren

Die Stabilisierungsphase stellt den Übergang von der Reduktionsphase zur Langzeiternährung dar. In dieser Phase ersetzen Sie nur noch eine Ihrer täglichen Mahlzeiten durch SANA-FIT PREMIUM. Diese Ernährung trägt dazu bei, das Wunschgewicht auch dauerhaft zu halten.

Phase 4: Erhaltungsphase – Den Erfolg sichern

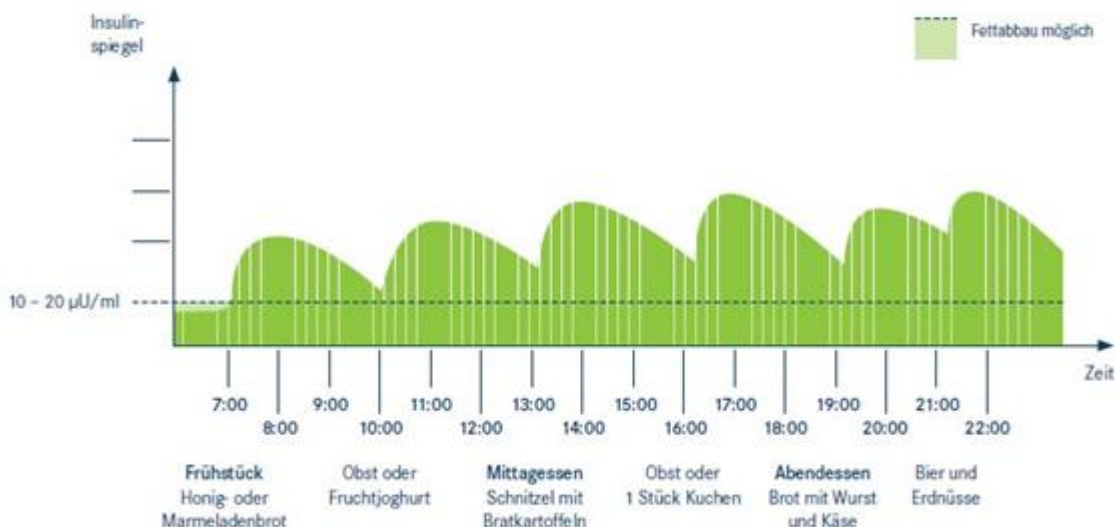
Sie haben Ihr Wunschgewicht erreicht? Herzlichen Glückwunsch! Jetzt kommt es darauf an, das Gewicht dauerhaft zu halten.

Setzen Sie in der Erhaltungsphase um, was Sie in den letzten Wochen über gesunde Ernährung erfahren haben. Ab jetzt wird keine Ihrer Mahlzeiten mehr durch SANA-FIT PREMIUM ersetzt. Sie bereiten sich Ihre drei ausgewogenen Mahlzeiten wieder selbst zu. Bestimmt haben Sie in unseren Treffen eine Menge Anregungen und neue Rezepte bekommen. Freuen Sie sich auf eine ausgewogene und gesunde Küche mit Genuss!

DAS 3-MAHLZEITEN-PRINZIP

Für die optimale Fettverbrennung

Insulin nimmt bei dem 3-Mahlzeiten-Prinzip eine Schlüsselrolle ein. Es ist ein Hormon, das von der Bauchspeicheldrüse gebildet und nach dem Verzehr von Kohlenhydraten (Zuckerstoffen) ins Blut abgegeben wird. Bei jedem Verzehr von Kohlenhydraten wird Insulin ausgeschüttet. Je süßer eine Mahlzeit schmeckt, desto mehr einfache Zucker sind in der Regel enthalten und umso schneller und intensiver steigt der Zucker im Blut und infolgedessen das Insulin. Insulin normalisiert aber nicht nur den Blutzucker, sondern fördert auch die Fettspeicherung, hemmt den Fettabbau und löst schnell wieder Hunger aus.

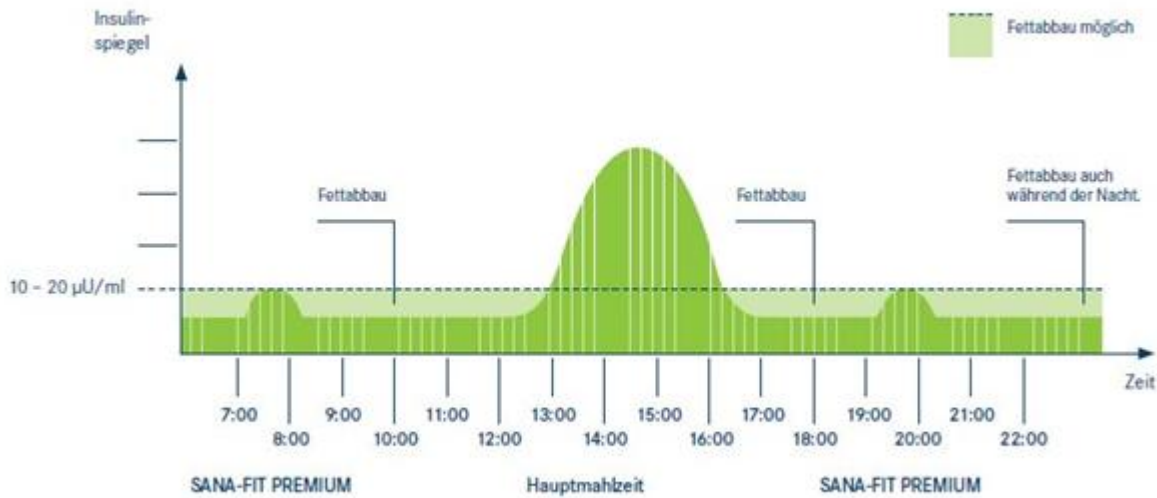


Nur bei niedrigem Insulinspiegel kann der Körper Fett abbauen! Die Grafik zeigt: Viele kleine Mahlzeiten führen zu häufiger Ausschüttung von Insulin, ein Fettabbau ist deshalb nicht möglich!

Der gezielte Fettabbau

Um Gewicht, insbesondere Fettmasse, zu reduzieren ist es wichtig, den Insulinspiegel niedrig zu halten. Im Bodymed-Konzept werden daher langfristig nur drei Mahlzeiten pro Tag verzehrt.

Bodymed - 4 Wochen Programm - 5 bis 10 kg



Warum sollten Sie auf Snacks verzichten?

Durch den Verzicht auf Zwischenmahlzeiten (meist Süßigkeiten, Snacks, Obst und Obstsaften) kann der Insulinspiegel zwischen den drei Hauptmahlzeiten sinken und Ihr Körper kann auch tagsüber Fett verbrennen. Die Abendmahlzeit sollte nicht zu spät, nicht zu üppig sein und möglichst wenig Kohlenhydrate enthalten, um auch in der Nacht eine Fettverbrennung zu ermöglichen. Das Drei-Mahlzeiten-Prinzip schafft dafür wichtige Grundvoraussetzungen.

Visualisieren lernen: So setzen Sie die Kraft Ihres Geistes ein

Visualisieren bedeutet, sich in Bildern seine Wünsche und Ziele vorzustellen. Jeder Mensch besitzt die Fähigkeit, aus Gedanken und Träumereien Bilder zu machen. Das beste Beispiel dazu ist das Lesen eines Buches. Während Sie damit beschäftigt sind, entsteht nach und nach die Geschichte in Ihrem Kopf. Die Charaktere sowie die Umgebung erwecken zum Leben. Um Visualisieren zu lernen, müssen Sie aber nicht unbedingt das Lesen mögen.

- Das Entstehen von geistigen Bildern lässt sich üben, wenn Sie zum Beispiel dazu einen Gegenstand verwenden. Beschreiben Sie diesen bis ins kleinste Detail. Betrachten Sie ihn von allen Seiten. Nun stellen Sie sich vor, wie er von unten aussieht. Der Gegenstand hilft Ihnen dabei, Bilder im Kopf entstehen zu lassen.
- Üben Sie das regelmäßig, damit Ihr Gehirn automatisch Bilder produziert. Hören Sie zum Beispiel einer Erzählung zu und lassen Sie die Geschichte in Ihrem Kopf abspielen. Es ist auch möglich, auf Erinnerungen zurückzugreifen. Rufen Sie sich schöne aus der Kindheit ins Gedächtnis.
- Wenn Sie beruflich oder privat etwas erklären, dann zeichnen Sie es auf. Beschreiben Sie es in Bildern. So lernen Sie, es schriftlich anhand von Symbolen auszudrücken. Achten Sie darauf, eine einfache Bildsprache zu verwenden. Ihr Gesprächspartner versteht dann umso besser, was Sie mit Ihren Ausführungen meinen.
- Damit Sie Ihr Ziele erreichen, brauchen Sie eine Vision. Es ist wichtig, dass Ihnen bewusst ist, was Sie in Zukunft haben wollen. Fangen Sie mit kleinen Zielen an. So überlisten Sie Ihren

Bodymed - 4 Wochen Programm - 5 bis 10 kg



Verstand, der gerne glaubt, dass sich Wünsche und Träume nicht verwirklichen lassen. Erstellen Sie dann ein Vision Board.

- Hegen Sie bei alldem keine Erwartungen. Machen Sie ein Spiel daraus. Probieren Sie es aus und haben Sie Spaß daran. Bauen Sie es in Ihren Alltag ein, indem Sie zum Beispiel den Erzählungen von Ihren Freunden folgen. Sie können aber auch mit Kindern "Ich sehe was, was du nicht siehst" spielen. Dabei lernen Sie von ihnen und unterstützen so Ihre eigene Vorstellungskraft.

Richtig visualisieren: So gehen Sie nach mehrmaligem Üben vor!

Haben Sie Ihren Verstand nun im Griff und können sich Bilder leichter vorstellen, dann gehen Sie dazu über, Ihre ausgearbeitete Vision im Kopf wahr werden zu lassen. Seien Sie darauf bedacht, dass Ihre Wünsche und Ziele im Einklang mit Ihren Gefühlen stehen. Es bringt nichts, wenn Sie der festen Überzeugung sind, dass es sowieso nicht klappt.

1. Visualisieren Sie nur, wenn Sie ausreichend Zeit haben. Am besten wäre es daher am Abend vor dem Zubettgehen. Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie niemand stört. Sie können sich auf ein Sofa setzen oder hinlegen. Machen Sie es sich bequem. Nehmen Sie eine angenehme Position ein.
2. Kommen Sie zur Ruhe und entspannen Sie sich. Das erreichen Sie ganz gut, wenn Sie ein paar Mal tief durchatmen. Ziehen Sie die Luft über die Nase in den Bauch ein, halten Sie kurz an und lassen Sie sie aus dem Mund fließen. Machen Sie das drei bis vier Mal.
3. Atmen Sie danach normal und beobachten Sie, wie Sie ein- und ausatmen. Führen Sie das einige Minuten lang durch.
4. Rufen Sie sich dann schöne Erinnerungen in Ihren Kopf. Erleben Sie die Situation bewusst noch einmal. Konzentrieren Sie sich darauf, was Sie sehen, spüren und fühlen. Achten Sie auf Geräusche, Gespräche und andere relevante Besonderheiten Ihrer Erinnerung.
5. Stellen Sie sich nun Ihre Ziele vor. Gehen Sie hier Schritt für Schritt vor. Wo befinden Sie sich? Wie sieht Ihr Leben aus? Was machen Sie beruflich? Was haben Sie erreicht? Wie gestaltet sich das Familienleben? Haben Sie einen Partner und Kinder? Malen Sie sich alles so detailliert wie möglich aus.
6. Vergessen Sie dabei nicht, diese Bilder zu fühlen. Verbinden Sie sie mit Ihren Emotionen. Lassen Sie die Bilder aufleben. Stellen Sie sich vor, Sie sind mitten im Geschehen. Sie sprechen mit anderen Personen, sehen, was gerade passiert und spüren, wie es Ihnen in dieser Situation ergeht.
7. Es ist möglich, dass Sie währenddessen einschlafen. Das ist kein Problem. Sind Sie jedoch wach und mit Ihrer Visualisierung fertig, dann kommen Sie langsam zurück, indem Sie von 5 bis 1 zählen.

Auch eine Meditation hilft, visualisieren zu lernen. Wenden Sie eine solche an, dann entwickeln Sie wie von selbst Bilder in Ihrem Kopf. Mit ein paar einfachen Tipps gelingt Ihnen auch das richtige Meditieren.

Viel Spaß, du schaffst es. Bei Fragen und Unklarheiten bitte melden.

Christian Fuchsberger
Reithstraße 51
5321 Koppl
0660/3474250

Bodymed - 4 Wochen Programm - 5 bis 10 kg

4 Phasen für Ihren Erfolg Schlank werden und schlank bleiben

2 Tage

Startphase – Fettverbrennung ankurbeln

- Ihr Start mit 2 Fastentagen
- Täglich 5 Portionen SANA-FIT START
- **WICHTIG:** Auch wenn Sie das Gefühl haben bereits satt zu sein, trinken Sie alle 5 Portionen

→ **Ziel:** Ihren Stoffwechsel auf die Gewichtsabnahme vorbereiten

Etwa 8 bis
10 Wochen

Reduktionsphase – Die Pfunde purzeln

- Nun geht es den Fettreserven an den Kragen
- Ab jetzt gilt das 3-Mahlzeiten-Prinzip
- 2 der 3 Mahlzeiten ersetzen Sie durch SANA-FIT PREMIUM
- Welche Mahlzeiten, Sie ersetzen, entscheiden Sie selbst
- 1 Mahlzeit bereiten Sie als Mediterrane Mahlzeit zu

→ **Ziel:** Erreichen Ihres persönlichen Wohlfühlgewichts

Etwa 3 bis
4 Wochen

Stabilisierungsphase – Neues Gewicht fixieren

- 1 Ihrer 3 Mahlzeiten ersetzen Sie durch SANA-FIT PREMIUM
- Welche Mahlzeit, Sie ersetzen, entscheiden Sie selbst
- 2 Mahlzeiten bereiten Sie als Mediterrane Mahlzeit zu

→ **Ziel:** Halten Ihres persönlichen Wohlfühlgewichts

Dauerhaft

Erhaltungsphase – Den Erfolg sichern

- Ihre dauerhafte Ernährungsweise
- Alle 3 Mahlzeiten bereiten Sie als Mediterrane Mahlzeiten zu
- Weiterhin: Keine Zwischenmahlzeiten!

→ **Ziel:** Wohlfühlgewicht dauerhaft halten

Achten Sie immer darauf, ausreichend zu trinken: Täglich mind. 2 bis 3 Liter Mineralwasser und ungesüßte Kräutertees sind ideal.

morgens

mittags

abends



SANA-FIT
START



SANA-FIT
PREMIUM

SANA-FIT
PREMIUM

Mediterrane Mahlzeit nach
der Flexi-Carb-Pyramide**



SANA-FIT
PREMIUM

Mediterrane Mahlzeit nach
der Flexi-Carb-Pyramide**

Mediterrane Mahlzeit nach
der Flexi-Carb-Pyramide**



Mediterrane Mahlzeit nach
der Flexi-Carb-Pyramide**

Mediterrane Mahlzeit nach
der Flexi-Carb-Pyramide**

Mediterrane Mahlzeit nach
der Flexi-Carb-Pyramide**

Bodymed - 4 Wochen Programm - 5 bis 10 kg



Mediterrane Ernährung nach der Flexi-Carb-Pyramide

nach Prof. Dr. Nicolai Worm



Flexi-Carb-Pyramide gewichtet nach Energiedichte, Nährstoffdichte, Kohlenhydrate/GJ, Verarbeitungsgrad, nach Worm/Lehninger/Mangione © 1994 Verlag, 2015 in Adaption an die LOQI-Pyramide