

möglichst Kohlenhydrate wählen, die den Insulinspiegel günstig beeinflussen, wie z.B. Vollkornbrot oder bissfest gekochtes Gemüse. Zu diesem Thema empfehlen wir Ihnen das Buch von Prof. Hamm: »Die GX-Diät«, Knauer Verlag, ISBN 3-426-64332-4.

Übrigens: Almased®-Vitalkost enthält genau die Kohlenhydrate und Menge, die Ihnen gut tut.

Diabetiker

Die Almased®-Forschung hat eine ernährungswissenschaftliche Untersuchung mit Diabetikern durchgeführt.* Ergebnis: Neben einer erheblichen Gewichtsabnahme führt die Almased®-Diät zu einer deutlichen Verbesserung des Stoffwechsels von Diabetikern. **Empfehlung: Bauen Sie 4 gehäufte Esslöffel (50 g) Almased®-Vitalkost in Ihre tägliche Ernährung ein.** Zur weiteren Information empfehlen wir das leicht verständliche Büchlein: »Leichter leben mit Typ 2 Diabetes«, Knauer-Verlag, ISBN 3-426-64243-3.

Wichtig: Der Säure-Basen-Haushalt

Ein ausgeglichener **Säure-Basen-Haushalt** ist Voraussetzung für einen optimal funktionierenden Stoffwechsel. Während einer Diät entstehen aber vermehrt saure Stoffwechsel-*Abfallprodukte*. Eine hohe Säurebelastung des Körpers kann dazu führen, dass sich die StoffwechsellLeistungen verschlechtern und man während einer Diät langsamer abnimmt. Der Extremfall wäre ein Gewichtsstillstand. Um den Säure-Basen-Haushalt innerhalb und außerhalb der Zellen zu unterstützen, empfehlen wir deshalb zusätzlich zur Almased®-Diät **MAKI-Base (Apotheke-200g PZN: 1875195) und MAKI-Teststreifen (PZN: 4745240)**. Mit den Teststreifen können Sie testen, ob Ihr Urin sauer oder basisch reagiert. Einnahme: Abends vor dem Schlafengehen ei-

Haben Sie weitere Fragen? Wir helfen Ihnen gerne.

Sie erreichen uns Mo–Fr zwischen 9 und 12 Uhr unter:

Beratungs-Hotline 05823/449

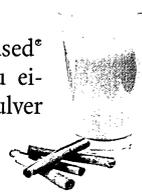
oder schreiben Sie an: Almased® Wellness GmbH,
Postfach 12 20, 29553 Bienenbüttel

nen Messlöffel in Wasser auflösen und trinken. Am nächsten Morgen, nüchtern gemessen, sollte sich der Teststreifen blau (pH > 7,0, d.h. basisch) verfärben. Weitere Infos finden Sie unter: www.saeure-basen-forum.de

Weitere köstliche Variationen

Kakao- und Zimt-Turbo

Geben Sie 3–4 geh. Esslöffel Almased® in 300 ml fettarme Milch. Dazu einen gehäuften Teelöffel Kakao-Pulver ohne Zucker oder einen Teelöffel Zimt. Umrühren und fertig!



Weitere Spezialitäten



Almased® Antifalten-Öl
pflegt, schützt und glättet die Haut.



Almased® Tag- und Nacht-Creme
spendet Feuchtigkeit und regeneriert die Haut.



Almased® Body Balm –
Hautpflege-Lotion
bindet Feuchtigkeit und regeneriert



Almased® Vital-Tee
ist ein wohlschmeckender Kräutertee
mit ausgesuchten Bestandteilen.

Bitte beachten Sie: Almased®-Vitalkost ist ein Naturprodukt, daher sind Schwankungen in Geschmack und Farbe ein besonderes Merkmal der Einzigartigkeit dieser Rezeptur. Dies sollte Sie keinesfalls beunruhigen.

Allergiker sollten vor dem Beginn der Diät Ihren Arzt befragen.

Weitere Informationen und ein Forum in dem Sie ihre Fragen loswerden können, finden Sie auf unserer Internet-Seite unter

www.almased.de



* A. Berg et al.: Ernährungsumschau 50 (2003) Heft 10, 386-392; A. Berg et al.: Ernährungsumschau 52 (2005) Heft 8, 310-314; Deibert et al.: int. J. Obes. 29 (2004), 2813-29-352. ** K.S. Zanker et al.: Dt. Zeitschr. Endokologie, 2005; 37: 114-119



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 Wohlfühl. Anders ist das bei der Almased®-Diät.

Mit Unterstützung der Almased®-Vitalkost **nehmen Sie bei Ihrer Diät nicht nur mehr ab**, als mit einer Diät ohne Almased®, sondern fühlen sich auch **gleichzeitig fit und vital**. Der Almased®-Diät-Effekt: Verbessertes Stoffwechsel, höhere Fettverbrennung, Vitalität und Fitness. Das hört sich unglaublich an, doch der überlegene Erfolg der Almased®-Diät wurde jetzt offiziell 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.

Nachgewiesen ist ebenfalls, dass die Almased®-Diät die Produktion der Hormone Leptin (das Schlankheitshormon), Cortisol (das Stresshormon) und Insulin (das Masthormon) günstig beeinflusst. Diese Hormone spielen u. a. eine wichtige Rolle bei der Sättigungssteuerung des Gehirns und bei der Fettverbrennung*.

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, müssen Sie Ihren Körper überlisten und dafür sorgen, dass er trotz verminderter Kalorienzufuhr den Stoffwechsel voll

aufrechterhält. In diesem Zusammenhang ist es 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 oder ihre Aktivität im physiologisch erwünschten Bereich sogar optimiert wird.

Der Stoffwechsel arbeitet auf Hochtouren

Das besondere Herstellungsverfahren von Almased® garantiert, dass das wertvolle Eiweiß aus Soja und probiotischem Joghurt inklusive enzymreichem Honig in leicht verwertbare Aminosäuren zerlegt wird. So stehen sie dem Körper schnell zur Verfügung, der Stoffwechsel bleibt auf Hochtouren, und die Fettdepots 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, um so mehr Fett wird vom Körper verbrannt.

Die Almased®-Diät gliedert sich in vier Phasen

1 Die Startphase

Sie ist am strengsten. An diesen Tagen nimmt man neben einer Mahlzeit von flüssiger Konsistenz (z.B. Gemüsebrühe, Rezept siehe rechts) ausschließlich Almased®-Vitalkost zu sich. So wird ihr Körper optimal auf die Stoffwechselumstellung vorbereitet.

Achtung, wenn Sie die Startphase zu lange ausdehnen, nehmen Sie sehr schnell an Gewicht ab. Das ist nicht immer gesund!

Morgens-Mittags-Abends



Es ist wichtig, dass in der Startphase ausschließlich flüssige Nahrung aufgenommen wird.

2 Die Reduktionsphase

Sie führt zu einer gesunden, stetigen Gewichtsabnahme. In dieser Zeit werden zwei Mahlzeiten am Tag durch Almased®-Vitalkost ersetzt. Vermeiden Sie während der Reduktionsphase den Konsum von Obst: Auch Fruchtzucker führt zur Einspeicherung von Fett und hemmt den Diät-Erfolg. Diese Phase sollte etwa sechs Wochen dauern.

Wieviel Almased®-Vitalkost nehme ich zu mir?

Diese Tagesverzehrmen gen orientieren sich an Ihrer Körpergröße.

Ein gehäufter Esslöffel entspricht etwa 13 g Almased®-Vitalkost.

Die angegebene Tagesmenge ist auf die Anzahl der Almased®-Mahlzeiten aufzuteilen und in kalter oder lauwarmer Flüssigkeit eingerührt zu trinken. Alle Angaben sind Circa-Angaben.

Körpergröße	3 Almased-Mahlzeiten Phase 1	2 Almased-Mahlzeiten Phase 2	1 Almased-Mahlzeiten Phase 3	Phase 4
150 cm	3 × tgl. 3 EL	2 × tgl. 3 EL	1 × tgl. 3 EL	1 × tgl. 2 EL
155 cm	3 × tgl. 3 EL	2 × tgl. 3 EL	1 × tgl. 3 EL	1 × tgl. 2 EL
160 cm	3 × tgl. 3 EL	2 × tgl. 3 EL	1 × tgl. 3 EL	1 × tgl. 2 EL
165 cm	3 × tgl. 3 EL	2 × tgl. 3 EL	1 × tgl. 3 EL	1 × tgl. 2 EL
170 cm	3 × tgl. 4 EL	2 × tgl. 4 EL	1 × tgl. 4 EL	1 × tgl. 2 EL
175 cm	3 × tgl. 4 EL	2 × tgl. 4 EL	1 × tgl. 4 EL	1 × tgl. 3 EL
180 cm	3 × tgl. 4 EL	2 × tgl. 4 EL	1 × tgl. 4 EL	1 × tgl. 3 EL
185 cm	3 × tgl. 4 EL	2 × tgl. 5 EL	1 × tgl. 5 EL	1 × tgl. 3 EL
190 cm	3 × tgl. 5 EL	2 × tgl. 5 EL	1 × tgl. 5 EL	1 × tgl. 3 EL

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®-Vitalkost ersetzt.

4 Die »Lebensphase«

Halten Sie ihren Stoffwechsel auch außerhalb der Diät mit Almased® aktiv. Sie werden spüren, dass Sie sich gerne bewegen und energiege-ladener an Ihre täglichen Aufgaben gehen. Auch Haut, Haare und Nägel werden es Ihnen danken. Almased®-Vitalkost ist eine Portion Lebensqualität, auf die sie nicht verzichten sollten. Wir empfehlen 2-3 gehäufte Esslöffel Almased®-Vitalkost pro Tag. Almased® gibt Ihnen viele wichtige essentielle Nährstoffe und zellschützende sekundäre Pflanzenstoffe.



Wichtig: Zusätzlich viel mineralstoffreiches Wasser trinken (mindestens 2 Liter pro Tag)

So funktioniert Almased®

Woran liegt es, dass ich mich so gut fühle?

Almased®-Vitalkost liefert wichtige Bestandteile einer gesunden und ausgewogenen Ernährung in konzentrierter und praktisch verwendbarer Form. Die Almased®-Diät erhöht nachweisbar die körperliche Power und dadurch den Optimismus und die Lebensenergie. Hinzu kommt, dass sie einfach durchzuführen ist: Man muss weder Kalorien zählen noch komplizierte Mahlzeiten bereiten. Die Almased®-Diät führt von Anfang an zu einer sichtbaren Gewichtsabnahme und bringt so mehr Motivation zum Weitermachen.

Was bedeutet das konkret für mich?

Ich habe das Gefühl, mit Almased® tanke ich Energie. Ich werde äußerlich schlanker und straffer, und innerlich fühle ich mich wie neu aufgeladen. Durch meine Abnehm-Erfolge und das Gefühl der absoluten Leistungsfähigkeit, das mich dabei erfüllt, spüre ich, dass Almased® genau richtig für mich ist.

Wie nehme ich Almased® am besten?

Lösen Sie Almased®-Vitalkost in 300 ml fettarmer Milch oder Buttermilch auf. Um die Versorgung mit essentiellen Fettsäuren zu sichern, geben Sie 5 g Soja-, Raps- oder Sonnenblumenöl hinzu.

Wichtig: Verwenden Sie nur kalte oder lauwarmer Flüssigkeit, da sonst die stoffwechselfördernden Eigenschaften der Almased®-Diät verloren gehen (genaue Zubereitung siehe Dose).

Leckere Gemüsebrühe

Ca. 500 g möglichst vieler verschiedener frischer Gemüsesorten oder Tiefkühlkost (z.B. Brokkoli, Lauch, Karotten, Tomaten, Zwiebeln, Bohnen, Kohlrabi, Spinat, Erbsen, Kohl, Paprika) sehr klein schneiden und mit 2l Wasser bedeckt garen. Die Feststoffe werden abfiltriert. Die verbleibende Gemüsebrühe würzt man mit Kräutern und Meersalz und trinkt sie über den Tag verteilt. Wer nicht die Zeit für eine selbstgemachte Brühe hat, weicht auf eine Fertigbrühe aus.



Was esse ich zu den übrigen Mahlzeiten?

Gemüse können Sie ohne Einschränkungen essen. Ebenfalls in Maßen empfehlenswert sind Fisch und fettarmes Fleisch. Kartoffeln sollten Sie nur als Pellkartoffeln zubereiten. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass der Verzehr von Obst in der Anfangsphase der Diät die Gewichtsabnahme bremsen kann. Verzichten sollten Sie auf konzentrierte Energieträger wie fett-, stärke- und zuckerreiche Lebensmittel sowie alkoholische Getränke.

MOBILIS-Programm

Almased® ist Bestandteil des von der Universität Freiburg und der Sporthochschule Köln entwickelten Adipositas-Programms MOBILIS. Viele deutsche Krankenkassen erstatten den Teilnehmern an diesem Programm den größten Teil der Kosten. MOBILIS ist von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) als bestes von 59 Abnehmprogrammen mit dem Prädikat »vorbildlich« ausgezeichnet worden. Bei Interesse an dem MOBILIS-Programm wenden Sie sich bitte an die MOBILIS-Zentrale in Freiburg (Tel. 0761-503910, Internet: www.mobilis-programm.de)

Warum gefährden Zucker und Weißmehl den Diät-Erfolg?

Einfach verfügbare Kohlenhydrate bewirken, dass der Blutzuckerspiegel rasant ansteigt und große Mengen des Hormons Insulin zur Verfügung gestellt werden müssen. Durch das Insulin sinkt der Blutzuckerspiegel wieder rapide. Die Folge eines zu niedrigen Blutzuckerspiegels ist eine Hungerattacke. Ein Teufelskreis beginnt. Außerdem wirkt zu viel Insulin wie ein Masthormon, das die Fettverbrennung nicht nur unterbricht, sondern zusätzlich Fett in die Fettzellen einlagert.

Sollte ich auf Kohlenhydrate lieber ganz verzichten?

Nein, denn sie haben u.a. Einfluss auf die Psyche. Wer keinerlei Kohlenhydrate zu sich nimmt, riskiert schlechte Laune. Allerdings sollten Sie