

Idealfigur – Vitalstoffe auffüllen



Herzlich Willkommen
Transformationsgruppe
„TOP 2016“
GESCHAFFT!



Idealfigur – Vitalstoffe auffüllen

Offene Fragen aus der Gruppe:

Wie kann ich mein Gewicht halten?

„Wenn Sie wieder das Übliche tun, wird mit ziemlicher Sicherheit nach einer Weile auch wieder das Übliche rauskommen...“



Idealfigur – Vitalstoffe auffüllen

Vorschläge

- ✓ Telefonkonferenz zu Viszeralfett anhören und umsetzen
- ✓ Telefonkonferenz Adiponektin anhören und umsetzen
- ✓ Telefonkonferenz über Suchtmuster anhören und umsetzen



Idealfigur – Vitalstoffe auffüllen

Tipps

- ✓ Mahlzeiten auf grünem, stärkearmem Gemüse basieren
- ✓ Genug Protein richtig aufgeteilt
- ✓ Gesundes Fett einbeziehen
- ✓ Keine Mahlzeiten auslassen



Idealfigur – Vitalstoffe auffüllen

12 Möglichkeiten für Gemüseahlzeiten

- ✓ Salatvariationen mit Keimlingen und Variationen im Dressing
- ✓ Rohkostgemüse und frische Keimlinge mit Dips
- ✓ Dehydrierte Gemüsechips
- ✓ Gemüsesäfte



Idealfigur – Vitalstoffe auffüllen

12 Möglichkeiten für Gemüseahlzeiten

- ✓ Gemüse-Smoothies (1 Stück Obst oder Süßgemüse höchstens)
- ✓ Gedämpftes Gemüse mit Dips
- ✓ Gegrilltes Ofengemüse mit Olivenöl
- ✓ Gemüsesuppe aus stärkearmem Gemüse



Idealfigur – Vitalstoffe auffüllen

12 Möglichkeiten für Gemüseahlzeiten

- ✓ Gemüsepfannengerichte
- ✓ Gemüsecurry Gerichte mit Kokosmilch
- ✓ Fermentiertes Gemüse
- ✓ Gemüseprodukte und Grünprodukte von Platinum: Best of Greens, Pure Barley Caps, Barley Green Juice, Kamut Blend, Chlorella, Spirulina, Hippokrates Power



Idealfigur – Vitalstoffe auffüllen

Proteinquellen für Mahlzeiten (Mischkost)

- ✓ 100 – 150 Gramm Fisch oder Meeresfrüchte (Wildfang, Bio)
- ✓ 100 – 150 Gramm Bio-Freilandfleisch
- ✓ 2 – 3 Bio-Freiland Eier
- ✓ Gelegentlich: wenn Milch vertragen wird, 100 Gramm Bio Schafskäse oder Bio Ziegenkäse oder Quark



Idealfigur – Vitalstoffe auffüllen

Proteinquellen für Mahlzeiten (Vegan)

- ✓ 100 Gramm Hülsenfrüchte (haben aber 20 Gramm KH und nur 10 Gramm Protein) + 2 MAP
- ✓ 100 Gramm Quinoa, Amaranth, Buchweizen (haben aber 20 Gramm KH und nur 10 Gramm Protein) + 2 MAP
- ✓ Gelegentlich: 100 – 150 Gramm Tofu (Männer, Kinder, Frauen mit Östrogendominanz oder Immunproblemen nicht)



Idealfigur – Vitalstoffe auffüllen

Proteinquellen für Mahlzeiten (Vegane Rohkost)

- ✓ Keime von Hülsenfrüchten (2 faustgroße Portionen)
- ✓ Keime von Samen (2 faustgroße Portionen)
- ✓ Aktivierte Nüsse (20 Gramm)
- ✓ Algen in Gemüsemenge
- ✓ Gräser in Gemüsemenge
- ✓ Proteinhaltigere Gemüse und Pilze noch mehr betonen



Idealfigur – Vitalstoffe auffüllen

Proteinquellen für Mahlzeiten (Produkte)

- ✓ 1 Portion L.O.V.E.
- ✓ 4 Stück MAP und ein Esslöffel extra Kokosöl oder gesundes Fett



Idealfigur – Vitalstoffe auffüllen

Gesundes Fett

- ✓ 20 Gramm rohe oder aktivierte Nüsse oder Samen
- ✓ 2 Esslöffel Kokosöl
- ✓ 2 Esslöffel rohes Mandelmus oder Sesam Mus
- ✓ 2 Esslöffel Ghee
- ✓ 1 kleine Avocado oder eine halbe große Avocado



Idealfigur – Vitalstoffe auffüllen

Gesundes Fett

- ✓ 6 – 8 Stück Oliven
- ✓ 2 Esslöffel Olivenöl oder Leinöl, oder Kürbiskernöl, Avocadoöl...
- ✓ 2 Esslöffel Bio-Rohmilchbutter (wenn Milch vertragen wird)
- ✓ 2 Esslöffel Bio-Sahne (wenn Milch vertragen wird)
- ✓ Nicht: Sojaöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl, Margarine, Frittiertes



Idealfigur – Vitalstoffe auffüllen

Platinum Produkte Priorität I zum Gewicht halten

- ✓ Mindestens 1 Grün und Gemüseprodukt
- ✓ Mindestens 1 Proteinprodukt
- ✓ Mindestens 1 Produkt gesunde Fette
- ✓ L.O.V.E. vereint alle drei Aspekte und die Zusammenstellung bezüglich der Verhältnismengen ist ebenfalls ideal



Idealfigur – Vitalstoffe auffüllen

Platinum Produkte – zusätzliche Vorteile:

- ✓ 1 Produkt mit tief pigmentierten Früchten
- ✓ Ionic Elements
- ✓ Enzyme und Probiotika
- ✓ Revive-It-All



Idealfigur – Vitalstoffe auffüllen

Dokument: Tipps für die Zeit nach der 10 Tage Transformation



Idealfigur – Vitalstoffe auffüllen

Vorteile von selbst gemachter Brühe

- ✓ Hyaluronsäure
- ✓ Glucosamine
- ✓ Chondroitin
- ✓ Kollagen
- ✓ Glutamin
- ✓ Glycin, Cystein



Idealfigur – Vitalstoffe auffüllen

Vorteile von Fleischbrühe

- ✓ Mineralien
- ✓ Gelenke, Bindegewebe, Entgiftung, Darmschleimhaut, Immunsystem, Stärkung und Kräftigung, Erscheinungsbild von Falten und Cellulite, Neurotransmitter Vorstufen
- ✓ Kulinarisch – Basis für Gerichte
- ✓ Budget



Idealfigur – Vitalstoffe auffüllen

Transformation Tag II
Ergebnisse – Erfahrungen – Feedback



Idealfigur – Vitalstoffe auffüllen

Telefonkonferenzen zu Produkten, Wellness und Stoffwechsel
derzeit immer

I. Donnerstag im Monat

Zusätzliche Termine oder Änderungen immer aktuell per E-Mail-
Ankündigung

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!


