

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!**



---

---

---

---

---

---

---

---