

# Anwendung BODYform

Empfehlungen zum richtigen Umgang!

# Praxis



# Empfehlungen zum richtigen Umgang

Bitte nehmen Sie sich einige Minuten Zeit, um sich mit der optimalen Anwendung von BODYform vertraut zu machen. Sie werden feststellen, wie einfach und flexibel der Umgang mit BODYform ist – und wie leicht Sie das Ziel Ihrer Wünsche erreichen. Mit BODYform werden Sie schon nach wenigen Tagen von lästigen Heißhungerattacken befreit. Gleichzeitig beginnt der konsequente Abbau der Fettspeicher in den typischen und störenden Körperzonen. Das für Ihr Wohlbefinden entscheidend wichtige, überwiegend muskuläre, aktive Körpergewebe wird im Rahmen der Gewichtsreduktion mit BODYform optimal geschont. Dies ist eine Grundvoraussetzung für einen der wesentlichen Vorteile von BODYform: Die Vermeidung des JoJo-Effektes.



## Das 3-Phasen-Konzept: Grundlage

Um Sie sicher an Ihr neues Wunschgewicht heranzuführen und Ihren Stoffwechsel sukzessive umzustellen, gehen Sie in folgenden 3 Schritten vor:

### Phase 1 Die Initial- und Powerphase

In dieser für die Umstellung Ihres Stoffwechsels enorm wichtigen Phase, werden Sie von lästigen Heißhungerattacken befreit. Gleichzeitig läuft die Fettverbrennung mit spürbarer Gewichtsreduktion an. Halten Sie sich unbedingt an die später erläuterte Vorgehensweise, bis Sie 50 bis 60% der gewünschten Gewichtsreduktion erreicht haben.

### Phase 2 Die Stabilisierungs-Phase

In dieser Phase werden Sie von weiteren 20 bis 30% Ihres Übergewichtes befreit. Gleichzeitig werden Sie in die Ernährungsumstellung hineingeführt.

### Phase 3 Die Ziel-Phase

Hier steht die Ernährungsumstellung im Vordergrund. Gleichzeitig erreichen Sie Ihr neues Wunschgewicht – und Sie sind am Ziel.

# Das 3-Phasen-Konzept: Anwendung

Nach diesen ersten Grundinformationen zu BODYform beginnen Sie nun mit der:

## Phase 1 Die Initial- und Powerphase

In der Initial- und Powerphase ernähren Sie sich 3 Tage ausschließlich von BODYform. Bitte nehmen Sie beim geringsten Anzeichen von Hunger oder Appetit BODYform zu sich – über den Tag verteilt mindestens 18 Esslöffel.

In dieser Phase folgen Sie einem einfachen Rhythmus:

### 3 BODYform – Tage → 1 Wunschtage

Mischen Sie einfach BODYform mit Wasser (oder einer anderen zuckerfreien Mischsubstanz), so dass ein leichter, sämiger Brei entsteht. Diese Menge nehmen Sie zu sich, so oft Sie ein Hungergefühl verspüren. Zumindest aber so oft, dass Sie die Menge von 18 Esslöffeln erreichen.

Der 4. Tag ist Ihr »Wunschtage«. Jetzt dürfen Sie sich »belohnen« und essen, was Ihnen schmeckt. Halten Sie sich hierbei bitte an die Empfehlungen der Ernährungspyramide und übertreiben Sie nicht – also:

- **zum Sattessen** komplexe Kohlenhydrate (Obst, Gemüse, Vollkornbrot, Kartoffeln, Nudeln);
- **zum Genießen** Eiweiß (Fisch, Fleisch, Geflügel, Milchprodukte);
- **zum Verfeinern** Fett und Süß.

Jetzt folgen weitere 3 Tage, an denen Sie sich ausschließlich von BODYform ernähren. Gehen Sie dabei vor, wie zum Start der Initial- und Powerphase beschrieben. Danach folgt ihr nächster »Wunschtage«. Diesem Rhythmus folgen Sie nun solange, bis Sie 50 bis 60% der gewünschten Gewichtsreduktion erreicht haben.

Und schon sind Sie bei der:

## Phase 2 Die Stabilisierungs-Phase

In der Phase 2 dürfen Sie täglich eine Mischmahlzeit zu sich nehmen. Dafür entfällt der Wunschtage! Achten Sie bei der Auswahl der Nahrungsmittel aber bitte wieder auf die Ernährungs-Pyramide. Ansonsten nehmen Sie BODYform in der bekannten Weise zu sich. Wichtig ist, dass Sie täglich mindestens 12 Esslöffel zu sich nehmen. Folgen Sie dem Rhythmus der Phase 2 solange, bis Sie Ihrem Wunschgewicht um weitere 20 bis 30% nähergekommen sind.

Nun sind Sie schon auf der letzten Etappe, der:

## Phase 3 Die Ziel-Phase

Glückwunsch, Sie haben Ihr Ziel fast erreicht. In der Phase 3 dürfen Sie täglich zwei Mischmahlzeiten zu sich nehmen. Beachten Sie bitte dabei wieder die Ernährungs-Pyramide. Ansonsten nehmen Sie BODYform in der bekannten Weise zu sich. Wichtig ist, dass Sie täglich mindestens 8 Esslöffel BODYform erreichen.

### Vorsicht:

Ohne Einfluß auf die Gewichtsreduktion können Sie soviel BODYform zu sich nehmen wie Sie möchten.

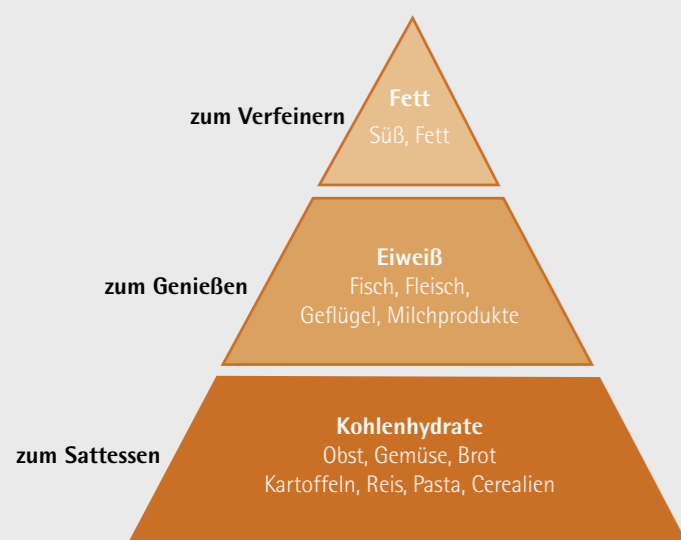
Zu wenig BODYform dagegen sollten Sie vermeiden, da hiermit eine Unterversorgung Ihrer aktiven Körperzellen ausgelöst würde.

Die Ernährungspyramide zeigt Ihnen, wie Sie sich gesund ernähren:

Fett und Süßes machen fett. Einsparungen lohnen sich hier am meisten – also nur zum Verfeinern.

Eiweiß benötigen wir weniger als allgemein angenommen wird – also zum Genießen.

Den größten Anteil auf Ihrem Teller sollten komplexe Kohlenhydrate einnehmen – also zum Sattessen.



# Wichtige und nützliche Tipps

## Was und wie viel sollten Sie trinken?

Trinken Sie viel – während Ihrer Abnehmphase ca. 2 bis 3 l kalorienfreie Getränke pro Tag – am besten Wasser oder Kräutertee. Dies ist ganz wichtig für die Unterstützung der Stoffwechsel-Prozesse. Auch gegen eine gelegentliche Tasse Kaffee ohne Sahne ist nichts einzuwenden – wenn Sie ausschließlich mit Süßstoff süßen. Aber Vorsicht bei Cappuccino mit Sahne oder Kakaobeimischungen – vor allem aber bei Instant-Cappuccino.

## Was sind die besten Mischsubstanzen?

BODYform ist enorm vielseitig mischbar – das Optimum ist jedoch die Mischung mit stillem Wasser. Hierdurch erreichen Sie den niedrigsten Insulinspiegel – und damit den besten Effekt.

### Es gibt jedoch auch Alternativen:

0,1 %ige Diät-Molke (kcal 20 – 25 / 100 ml) z. B. in den Geschmacksrichtungen »Multivitamin«, »Blutorange-Maracuja«, »Tropic«. Mischen Sie im Verhältnis 2 zu 1 Wasser und Molke. Magerjoghurt, Kefir, Magerquark. Natürlich dürfen Sie nach Wunsch mit Kräutern würzen oder mit Süßstoff süßen.

### Vorsicht:

Jede Mischsubstanz muss zuckerfrei sein!

## Sie erhalten eine Einladung zum Abendessen – und gerade heute ist Ihr BODYform – Tag?

Vorausgesetzt Sie haben die ersten 3 Tage der Initial- und Powerphase bereits hinter sich – nehmen Sie die Einladung an! Gönnen Sie sich einen schönen Abend – und setzen Sie Ihr BODYform Konzept am folgenden Tag fort. BODYform macht Sie auch hierbei flexibel und unabhängig.

## Sie brauchen etwas zum »REINBEISSEN« oder etwas Herzhaftes, Warmes?

Ein säuerlicher Apfel, rohe Paprika, ein Stück Salatgurke, eine Tomate oder auch eine Instant-Gemüse oder Hühnerbrühe direkt im Anschluss an BODYform sind möglich.

Meiden Sie Bananen, Melonen, Weintrauben, Kirschen, Ananas etc. wegen des hohen Zuckergehaltes dieser Früchte.

### Mit BODYform steuern Sie die Intensität Ihrer Gewichtsreduktion selbst!

#### Es ist ganz einfach:

Solange und immer dann, wenn Sie BODYform zu sich nehmen, läuft die Fettverbrennung ungestört weiter! BODYform ist praktisch »insulinneutral«. Mit jeder Süßigkeit, mit jedem Happen »zwischen durch« heben Sie die Fettverbrennung für 2 – 3 Stunden auf. Dies sollten Sie bedenken – und auch »zwischen durch« bei BODYform oder BODYplus bleiben. Und wenn Sie doch einmal »gesündigt« haben? Vergessen Sie es – und machen Sie wieder konsequent mit BODYform weiter. BODYform verzeiht auch »kleine Sünden«.

### Solange Sie mit dem Abnehmprozess zufrieden sind, ist alles in Ordnung.

Wenn Ihr Gewicht jedoch – durch »größere oder häufigere Sünden« – stehen bleibt oder Ihnen das Abnehmen zu langsam vorangeht, dann legen Sie einfach wieder komplette BODYform – Tage ein, wie in Ihrer Initial- und Powerphase. So haben Sie alles schnell wieder im Griff.

## Gewichtskontrolle – wann und wie oft?

Bitte steigen Sie nicht jeden Tag auf die Waage. 1 x in der Woche ist genug, aber bitte immer zu gleichen Zeit – am besten morgens und nüchtern. Mindestens ebenso wichtig ist es, Messungen an den Problemzonen vorzunehmen. Hierbei zeigt sich viel deutlicher, dass Sie auf dem richtigen Wege sind – und Fette reduziert werden.

### Daher unsere Empfehlung:

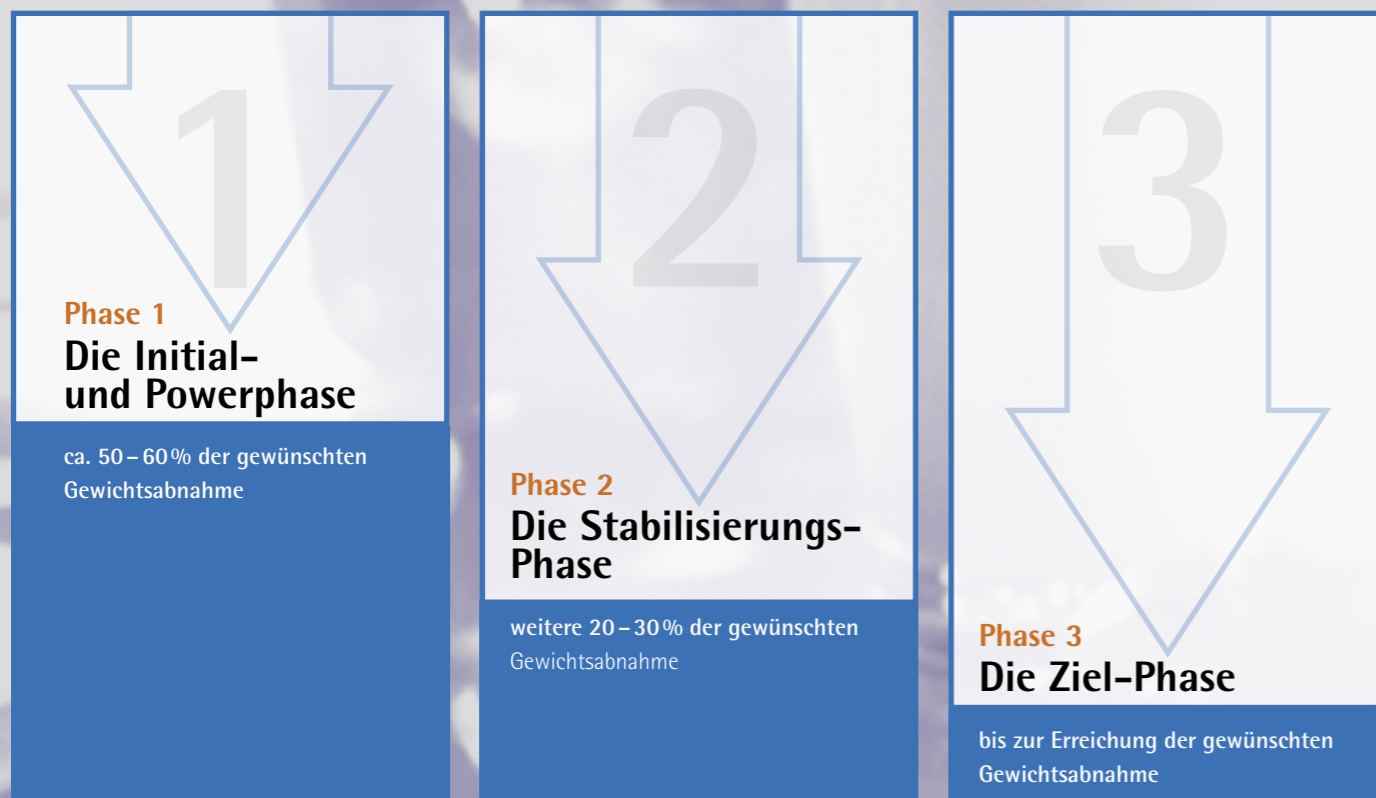
Messen Sie zu Beginn der Initial- und Powerphase den Umfang Ihrer Problemzonen, z. B.: Taille, Hüfte, Oberschenkel. Messen Sie sich dann 1 bis 2 mal pro Woche – und Sie sehen Ihren Erfolg deutlich am Zentimetermaß.

## Zum Schluss noch ein Hinweis für die »Zeit danach«:

Sollten Sie irgendwann einmal in alte Essgewohnheiten zurückfallen und dadurch wieder viele Insulinstiege über den Tag provozieren, wissen Sie jetzt was passiert – Sie nehmen zu! Dies hat nichts mit dem »JoJo-Effekt« zu tun, sondern ist das Resultat der Rückkehr zu alten Essgewohnheiten oder mangelnder körperlicher Aktivität. Kein Grund zur Sorge! Steuern Sie einfach mit einigen konsequenten BODYform – Tagen gegen diese Entwicklung, bis Ihr Wohlfühlgewicht wieder erreicht ist. Nun sind Sie informiert und können beginnen. Ein neues Körper- und Lebensgefühl wartet auf Sie!

# Zusammenfassender Überblick

## Das 3-Phasen-Konzept



Nehmen Sie mindestens 18 Esslöffel über den Tag verteilt zu sich. Nachdem Sie sich 3 Tage ausschließlich von BODYform ernährt haben, dürfen Sie am vierten Tag essen, was Sie wollen. Halten Sie sich an die Ernährungspyramide. Diesen Zyklus (3 Tage BODYform, 1 Wunschtage) behalten Sie bei, bis Sie 50 bis 60% des gewünschten Abnehmgewichts erreicht haben.

Nehmen Sie mindestens 12 Esslöffel über den Tag verteilt zu sich. Jetzt dürfen Sie sich eine Mischmahlzeit pro Tag gönnen. Achten Sie auf die Ernährungspyramide – sparen Sie am Fett. Die zweite Phase endet, wenn Sie 70 bis 90% des Abnehmgewichts erreicht haben. Am besten halten Sie Ihre verlorenen Kilo in einer Gewichts- und Maßtabelle fest.

Nehmen Sie mindestens 8 Esslöffel über den Tag verteilt zu sich. Jetzt dürfen Sie sich 2 Mischmahlzeiten pro Tag gönnen. Achten Sie auch weiterhin auf die Ernährungspyramide. Diese Vorschriften beachten Sie so lange, bis Sie Ihr Wunschgewicht erreicht haben.

## Fragen und Antworten

### Was passiert, wenn ich nicht genug Wasser trinke?

Dadurch, dass durch den Einsatz von BODYform der Insulinspiegel niedrig bleibt, scheidet der Körper auf natürliche Weise viel Wasser und unter anderem auch Mineralsalze aus. Gibt man dem Körper die fehlende Flüssigkeit nicht zurück, dann können Kopfschmerzen auftreten. Die Kopfschmerzen hören sofort auf, wenn Sie Salz zu sich nehmen, also z. B. auf eine Tomate streuen oder direkt essen.

### Woran erkennt man, ob man genug getrunken hat?

Hat man ausreichend getrunken, ist dies an der hellen Färbung des Urins zu erkennen. Zeigt der Urin eine dunkle Färbung, ist dies ein Zeichen dafür, dass zu wenig getrunken wurde.

### Kann ich das 3-Phasen-Konzept variieren?

Natürlich, wenn Sie möchten, können Sie jeden Tag eine andere Phase anwenden. Das hat jedoch Konsequenzen. Je beharrlicher Sie sind, d. h. je öfter und intensiver Sie BODYform einsetzen, umso schneller erreichen Sie auch Ihr Ziel.

### Nach Beginn der BODYform-Anwendung kommt es zu einer Erhöhung der Wasserausscheidung. Enthält BODYform ein Diuretikum (Wasser ausscheidender Stoff)?

Nein – BODYform enthält kein Diuretikum und auch keine irgendwie auf verstärkte Flüssigkeitsausscheidung ausgerichteten Substanzen. Die verstärkte Wasserausscheidung in den ersten Tagen ist ein völlig normaler Prozess im Rahmen eines wirksamen Abnehmprozesses. Die Umstellung und Aktivierung der Stoffwechselprozesse und die damit verstärkte Ausscheidung von Stoffwechselprodukten erhöht die Ausscheidungsmenge. Hinzu kommt ein positiver Effekt, der auf die BODYform-abhängigen, niedrigen Insulinspiegel zurückzuführen ist: Überschüssige Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe werden bei konsequenter BODYform-Anwendung ausgeschieden.

### Warum wird mit BODYform der JoJo-Effekt vermieden?

Während der Ernährung mit BODYform wird der Organismus in optimaler Weise mit allen wichtigen Makro- und Mikro-Nährstoffen versorgt. Es entsteht kein Mangelzustand. Eine Umstellung des Stoffwechsels auf das sonst übliche »Notfallprogramm« kommt gar nicht erst zustande. Darüber hinaus werden während der BODYform-Anwendung ungehindert Fette verbrannt (bedingt durch extrem niedrige Insulinspiegel), während das Muskelgewebe optimal geschont wird. Hat man sein Wunschgewicht erreicht, wurden vor allem Fette verbrannt. Die zur Fettverbrennung erforderlichen Bereiche des aktiven Körpergewebes, hier vor allem die Muskulatur, sind in ausreichendem Maße vorhanden und sorgen für einen aktiven Stoffwechsel und einen natürlichen Abbau der Fettsäuren.

### Enthält BODYform chemische oder arzneiliche Wirkstoffe?

Nein – BODYform ist ein Nahrungsmittel auf der Basis von reinem Weizenvollkorn. Die entscheidenden Vorteile von BODYform ergeben sich aus einem patentierten, biologischen Herstellungsprozess, bei dem das reine Weizenvollkorn durch eine Zweifach-Fermentation veredelt wird. So entsteht ein neuartiges Nahrungsmittel, dessen Eigenschaften in optimaler Weise auf den menschlichen Stoffwechsel abgestimmt sind.

### Können in den ersten Tagen leichte Blähungen auftreten?

Ja – im Zusammenhang mit der positiven Veränderung der Darmflora durch die spezifischen, natürlichen Ballaststoffe in BODYform. Diese Erscheinungen klingen kurzfristig ab.

### Können übergewichtige Jugendliche BODYform nehmen?

Ja – Anwendung wie bei Erwachsenen.

### Darf ich BODYform nehmen, wenn ich eine Weizenallergie habe?

Äußerste Vorsicht ist geboten. Die Einnahme von BODYform sollte unbedingt mit dem Arzt abgesprochen werden.

### Muss ich während meiner BODYform-Anwendung zusätzlich Vitamine nehmen?

Nein – in BODYform sind alle Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in ausreichender Menge vorhanden.

### Enthält BODYform Konservierungsstoffe?

Nein, die Haltbarkeit wird auf natürlichem Wege über die Milchsäure hergestellt.

### Wie lange ist BODYform haltbar?

Ungeöffnet: Wie am Dosenboden angegeben. Geöffnet: bei kühler und trockener Lagerung bis zu 8 Wochen. Angerührt: ca. 24 Std. ohne Kühlung.

### Nähere Informationen:

BODYtrust GmbH  
Im Auel 34 · 51766 Engelskirchen  
Fon +49 (0) 2263 9025-0 · Fax +49 (0) 2263 9025-11  
E-Mail: [info@bodytrust.net](mailto:info@bodytrust.net) · [www.bodytrust.net](http://www.bodytrust.net)

# Bestellung

...per Fax an 02263/902511

...per Telefon unter 02263/90250

Artikel-Nr.	Artikelbezeichnung	Anzahl	Einzelpreis (inkl. MwSt.)	Gesamtpreis (inkl. MwSt.)
Versandkostenpauschale				4,95€*
Summe				

## 1. Zahlungsweise

per Nachname                       per Vorauskasse

per Bankeinzug (Einzugsermächtigung wurde bereits bei BODYtrust GmbH hinterlegt)

per Kreditkarte

Nr.: \_\_\_\_\_

von (z. B. Visa) \_\_\_\_\_

gültig bis:

\_\_\_\_.\_\_\_\_.20\_\_\_\_

## 2. Bestellart

Kundenbestellung

Geschäftspartnerbestellung

## 3. Geschäftspartner ID

\_\_\_\_\_

## 4. Kundendaten

Kundennummer: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Straße / Nr.: \_\_\_\_\_

Land: \_\_\_\_\_

PLZ / Ort: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

## 5. Lieferanschrift

Anrede: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Straße / Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ / Ort: \_\_\_\_\_

Land: \_\_\_\_\_

\*Für Warenbestellung innerhalb Deutschlands!

Alle Preise verstehen sich inklusive der jeweils geltenden gesetzlichen MwSt. Sie erhalten die bestellte Ware zu den jeweils aktuell gültigen Bedingungen der BODYtrust GmbH. Bitte beachten Sie in diesem Zusammenhang unsere AGBs. Der Besteller kann diese Bestellung schriftlich unter Einhaltung einer Frist von 2 Wochen gegenüber der BODYtrust GmbH widerrufen. Zur Einhaltung der Frist genügt die rechtzeitige Aufgabe zur Post (Datum des Poststempels).

Ort und Datum

Unterschrift

Nähere Informationen:

BODYtrust GmbH, Im Auel 34, 51766 Engelskirchen, Tel.: 02263/9025-0, Fax: 02263/9025-11

E-Mail: [info@bodytrust.net](mailto:info@bodytrust.net), [www.bodytrust.net](http://www.bodytrust.net)