



abnehmen macht spaß!

gewichtsmangement-paket

gesund und dauerhaft abnehmen

- ✓ 1 x l-carnitin 400 + magnesium (120 kapseln - 400 mg l-carnitin + 120 mg magnesium pro kapsel)
- ✓ 1 x spirulina (360 tabletten - 400mg spirulinapulver pro tablette)
- ✓ 1 x fat burner (90 kapseln)
- ✓ 1 x lecithin (200 kapseln) oder alternativ lecithin granulat (500 g)
- ✓ 1 x säure basen kapseln (90 kapseln)
- ✓ 1 x fitness drink 600 g pulver (geschmack: vanille, schoko)

6 produkte - 1 preis!

nur 57,00 € - sie sparen 14,40 €!



frühstück

- ✓ **fitness drink:** 2 esslöffel pulver in 400 ml stilles wasser einrühren)
- ✓ **lecithin:** 3 teelöffel pur einnehmen oder in ein getränk einrühren.
- ✓ **fat burner:** 1 kapsel

10.30 h

- ✓ **l-carnitin:** 2-3 kapseln (auf nüchternen magen einnehmen)
- ✓ **spirulina:** 3-5 tabletten (auf nüchternen magen einnehmen)

mittag

- ✓ **eiweißreiche mahlzeit** mit wenig kohlenhydraten, dazu viel gemüse oder salat
- oder*
- ✓ **fitness drink:** 2 esslöffel pulver in 400 ml stilles wasser einrühren)
- ✓ **fat burner:** 1 kapsel



16.00 h

- ✓ **spirulina:** 3-5 tabletten

abendessen

- ✓ **eiweißreiche mahlzeit** mit wenig kohlenhydraten, dazu viel gemüse oder salat
- oder*
- ✓ **fitness drink:** 2 esslöffel pulver in 400 ml stilles wasser einrühren)
- ✓ **fat burner:** 1 kapsel



vor dem schlafengehen

- ✓ **säure-basen-kapseln:** 3 kapseln

zusätzlich pro tag 2 bis 3 liter wasser oder kohlenhydrat-reduzierte getränke trinken. absolut verboten sind nachspeisen oder sonstige süßigkeiten zu den mahlzeiten. nach 3 wochen kann die kohlenhydratzufuhr wieder erhöht werden.



wie lange reichen die einzelnen produkte?

- fitness drink** ca. 3-4 wochen, **lecithin** ca. 5-6 wochen,
- l-carnitin** ca. 6-8 wochen, **fat burner** ca. 4 wochen,
- spirulina** ca. 6-8 wochen, **säure-basen-kapseln** ca. 4-5 wochen

* eiweißreiche nahrung in geringen mengen vor dem zubettgehen wirkt sich sehr positiv auf den fettstoffwechsel aus, kann aber zu schlafstörungen führen.

