

ERFOLGSPLANER

Vor- und Zuname

Geplante Gesamtdauer

Gewichtsziel

Datum

Phase 1 2 3 4

Uhrzeit	Vorschlag

Die PREMIO LIFE Produkte unterstützen ketogene Ernährung. Ergänzen Sie Ihre Ernährung mit „erlaubten“ Lebensmitteln aus der nebenstehenden Liste und verzichten Sie auf „verbotene“. In den ersten 1 bis 3 Tagen werden Sie eine **Änderung Ihres Energiestoffwechsels** bemerken, die mit Konzentrationsschwäche, leichtem Schwindel oder Kopfschmerzen einhergehen kann. Nehmen Sie **ausreichend Flüssigkeit** zu sich und schränken Sie für eine Woche körperliche Betätigung ein.

Es ist wichtig, dass Sie Ihre **Mahlzeiten regelmäßig** zu sich nehmen und lassen Sie keine Mahlzeit aus. Sollte Hungergefühl aufkommen, so stillen Sie ihn mit „erlaubten“ Lebensmitteln oder mit Snacks von PREMIO LIFE. Achten Sie auf eine **ausreichende Flüssigkeitszufuhr** (mindestens 2 Liter pro Tag) sowie Zufuhr von Vitaminen und Salz.

Solange Sie diese Regeln befolgen, bezieht Ihr Körper seine Energie nicht aus Kohlenhydraten, sondern aus **Ketonkörpern**, die aus Fett gewonnen werden. Wenn Sie die Fettzufuhr niedrig halten, so wird Ihr eigenes Körperfett abgebaut und Sie verlieren Gewicht. Wenn Sie Ihr Gewicht halten möchten, erhöhen Sie den Fettgehalt Ihrer Nahrung. Sobald Sie die Kohlenhydratzufuhr wieder erhöhen, wird die Bildung von Ketonkörpern gedrosselt und dadurch kein Körperfett abgebaut.

Wichtige Info!

Die PREMIO LIFE Lebensmittelprodukte weisen einen hohen Proteingehalt sowie einen niedrigen Kohlenhydrat- und Fettanteil auf. Sie eignen sich deshalb optimal für die Einhaltung einer ketogenen Ernährungsform. Beachten Sie jedoch, dass die Produkte keinen Ersatz für vollwertige Mahlzeiten darstellen. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und nehmen Sie ausreichend Vitamine sowie Flüssigkeit zu sich.

Die PREMIO SLIM Produkte sind als Mahlzeitenersatz geeignet. Das Ersetzen von 2 täglichen Mahlzeiten trägt zur Gewichtsabnahme bei. Das Ersetzen von 1 täglichen Mahlzeit trägt zur Erhaltung des Gewichts nach Gewichtsverlust bei.

ANMERKUNGEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

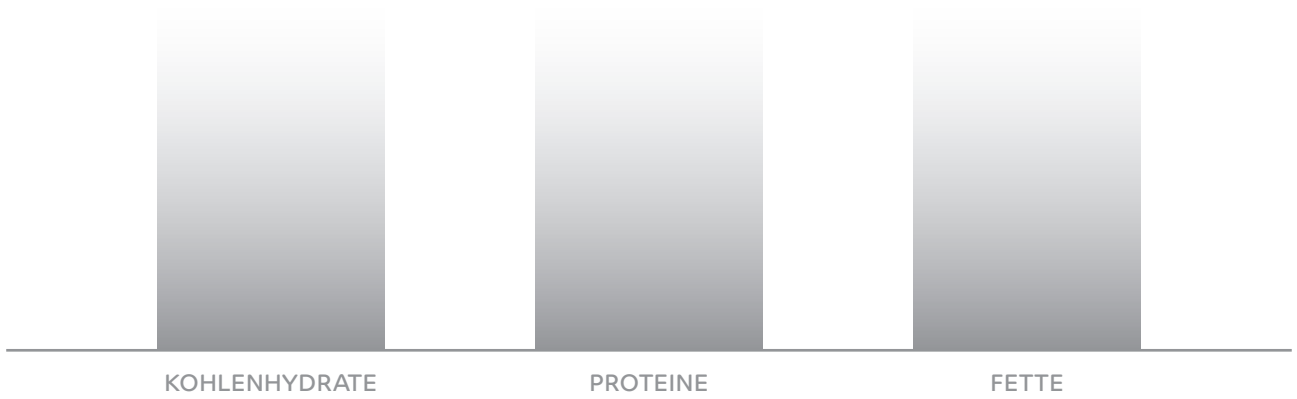
ERLAUBTE LEBENSMITTEL UND GETRÄNKE

Fleisch (v. a. Schinken, Rindfleisch), Fisch, Eier, Gemüse (Salat, Gurken, Tomaten, grüner Paprika, Kohl, Brokkoli, Radieschen, Soja, Spinat, Knoblauch), leichter Käse (Mozzarella), Olivenöl, Mineralwasser (still oder prickelnd), Tee, Kaffee (ohne Zucker!), zuckerfreies Cola, Salz, Gewürze, Süßstoffe.

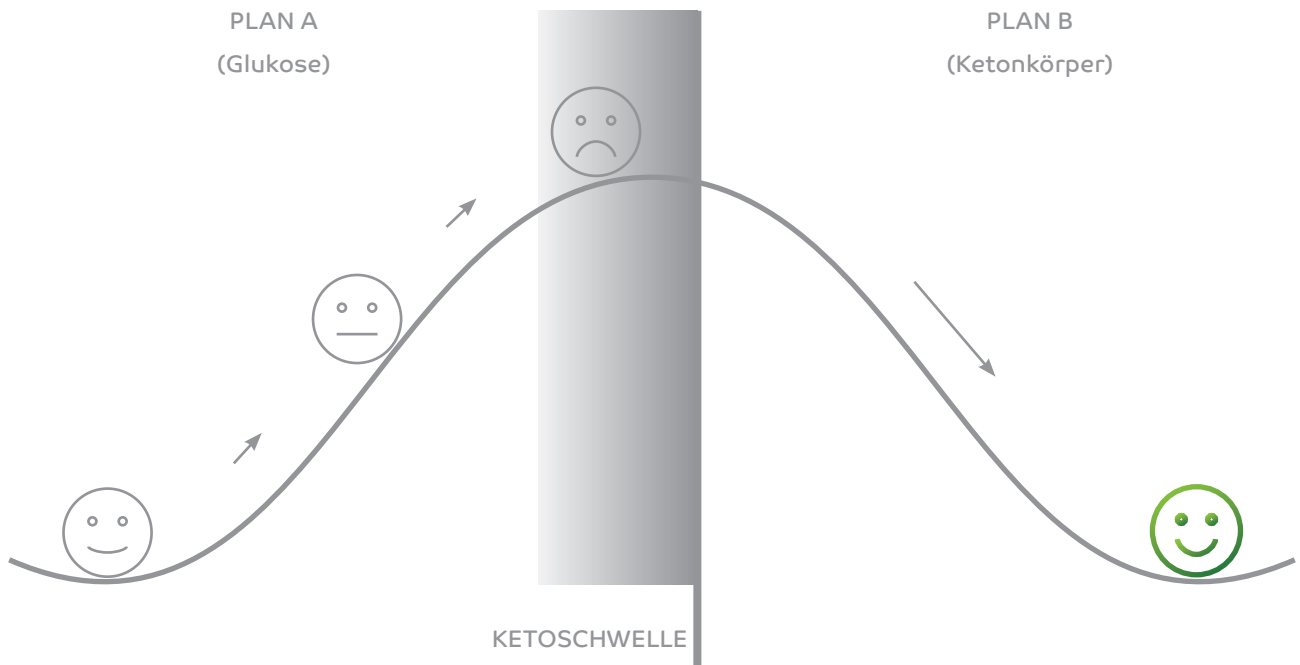
VERBOTENE LEBENSMITTEL UND GETRÄNKE

Jegliche zucker- und kohlenhydrathaltige Speisen wie Obst (auch Trockenobst), ausgewähltes Gemüse (Kartoffeln, Mais, Karotten, Erbsen, Linsen), Brot, Semmeln, Reis, Pasta, Süßspeisen, Limonaden, Fruchtsäfte, Alkohol, Stevia.

DIE DREI ENERGIELIEFERANTEN DES KÖRPERS



DIE ZWEI ANTRIEBSKONZEPTE DES KÖRPERS



NOTIZEN