

VORBEREITUNG

VERABSCHIEDE DICH VON FAST FOOD

Beginne dein Slenderiiz Programm, indem du dich von deinen Heißhungerattacken auf Fast Food verabschiedest! Es trägt den Namen „Junk-Food“ nicht umsonst. Junk-Food wird stark verarbeitet und bremst deine Anstrengungen zum Fettabbau, weil es den Blutzuckerspiegel nach oben schießen lässt und deinen Stoffwechsel verlangsamt.

OPTIMALE ERGEBNISSE

BEREITE DEINEN KÖRPER VOR

Nimm dir zwei Tage und bereite deinen Körper auf die Fettverbrennungsphase vor, indem du dich normal ernährst, allerdings Fast Food dabei außen vor lässt. Für optimale Ergebnisse füge deiner Ernährung gesunde Fette hinzu wie Avocado, rohe Nüsse und Samen und beginne wie angewiesen mit der Einnahme der Day & Night Tropfen.

PRAKTISCHER TIPP: Der Zusatz von Nutrifii Nahrungsergänzungsmitteln zu deiner täglichen Ernährung im Rahmen des Slenderiiz Programms trägt zu deiner täglichen Einnahme von Vitaminen und Mineralstoffen während deiner Transformation bei.

PHASE EINS

FETTVERBRENNUNG

Durchsuche vor Beginn der Fettverbrennungsphase deine Schränke und sortiere Kekse, Gebäck, Süßigkeiten, verarbeitetes Fleisch, Chips, Limonade, Tiefkühlkost mit hohem Natriumanteil, verpackte Nahrung und Dosenuppen aus.

PRAKTISCHER TIPP: Eine Dosis Rejuveniix ist ein fantastisches, kraftvolles Nahrungsergänzungsmittel, das deinen Körper schnell auf Touren bringt und ihn mit zusätzlicher Energie versorgt, die du bei der Transformation benötigst. Füge eine Portion Rejuveniix zu deiner täglichen Ernährung hinzu.

ZEICHNE DEINE LEBENSMITTEL AUF

Im Rahmen des Slenderiiz Programms sollten unbedingt die gesündesten, nährstoffreichsten Nahrungsmittel ausgewählt werden. Um den Überblick zu behalten, solltest du deine Nahrungsaufnahme täglich überwachen.

Das Führen eines Ernährungstagebuchs wird dir helfen, den Unterschied zwischen vollwertigen, nährstoffreichen und verarbeiteten, kalorienreichen, nährstoffarmen Nahrungsmitteln zu verstehen. Du wirst bald Nahrungsmittel entdecken, die du aufgrund ihrer Nährwertdichte länger mit Energie versorgen. Du wirst sicherlich Nahrungsmittel auswählen wollen, die dich bei der Gewichtsabnahme unterstützen werden und gleichzeitig Energie liefern und satt machen.

SO KANNST DU DEINE MAHLZEITEN GANZ EINFACH ÜBERWACHEN:

- + Nimm drei regelmäßige, gesunde Mahlzeiten pro Tag aus der Liste der zugelassenen Nahrungsmittel zu dir.
- + Je nach Wunsch kannst du deine Mahlzeiten in kleinere Snacks aufteilen und regelmäßig im Laufe des Tages zu dir nehmen.
- + Verfolge deine Essgewohnheiten mithilfe einer mobilen App wie CalorieCounter, MyFitnessPal oder Lose It!
- + Die kalorienreichste Mahlzeit sollte das Frühstück sein. Beende deinen Tag mit der kalorienärmsten Mahlzeit. So bleibt dem Körper genug Zeit zur Verdauung und Verbrennung der Kalorien vor der Entspannung am Abend.

Obwohl das Kalorienzählen schwierig sein kann, ist es doch so wichtig für eine optimale Gewichtsabnahme oder -kontrolle. Um das SlenderiiZ Programm bestmöglich zu nutzen, solltest du deine tägliche Kalorienaufnahme verfolgen und unter 1.250 Kalorien halten. Indem du die richtigen Nahrungsmittel verzehrst, wird es für dich einfacher und natürlicher werden, die Kalorienaufnahme aufgrund ihrer Nährstoffdichte auf 1.250 Kalorien zu begrenzen.

Im Rahmen des SlenderiiZ Programms sollte man nicht hungern, sondern lernen, wie nährstoffreiche, gesunde Lebensmittel dich mit Energie versorgen, dir ein besseres Gefühl geben, dich länger satt machen, deinen Blutzuckerspiegel unter Kontrolle halten können und wie du im Gegenzug ungewollte Pfunde loswirst.

PRAKTISCHER TIPP: mische eine Portion [PureNourish](#) mit Wasser oder ungesüßter Mandel- oder Kokosmilch und 120g Beeren oder 30g Nüssen als perfekten Start in den Tag.

TRINKE GEFILTERTES WASSER

Für optimale Ergebnisse solltest du täglich mindestens acht bis zehn 250-ml-Gläser mit gefiltertem Wasser trinken. So können Giftstoffe aus deinem Körper gespült werden, wenn du anfängst, Fettspeicher zu verbrennen.

PRAKTISCHER TIPP: Das Puritii Wasserfiltersystem ist eine hervorragende Option, gefiltertes Wasser jederzeit in Reichweite zu haben.

MEHR ENERGIE

KÖRPERLICHE BEWEGUNG

Einfache körperliche Bewegung ist gut für deine Gesundheit. Beginne mit 20-30 Minuten Gehen, Wandern, Schwimmen, Joggen, Fahrradfahren, usw., fünf Mal pro Woche.

Wenn du vor Beginn dieses Programms nicht viel Sport getrieben hast, ist es wichtig, langsam anzufangen und unser empfohlenes Level innerhalb der nächsten Wochen zu erreichen. Überstürze nichts beim Erreichen dieses Ziels, du solltest aber dein Aktivitätsniveau stetig und sicher erhöhen.

HINWEIS: beim Sport baut der Körper magere Muskeln auf. Lass dich nicht entmutigen, weil Muskeln schwerer sind als Fett, wodurch das Gefühl entstehen kann, dass du bei deiner Gewichtsabnahme stagnierst. Jedoch nehmen Muskeln physisch weniger Platz ein als Fett, nimm also regelmäßig Maß, damit du die Ergebnisse sehen kannst.

PRAKTISCHER TIPP: verwende einen Schrittzähler und versuche, mindestens 10.000 Schritte pro Tag zu erreichen.

PRAKTISCHER TIPP: nicht vergessen, keine Angst vor Fett! Gesunde Fette sind gut für dich!

LASS ES ZUR ROUTINE WERDEN

Nimm morgens die meisten und abends die wenigsten Kalorien zu dir, um deinem Körper den ganzen Tag Zeit zu lassen, sie zu verbrennen.

Esse nicht nach 19 Uhr, damit dein Körper Zeit hat, die Kalorien des Tages zu verbrennen, während du noch aktiv bist. Selbst ein kleines Abendessen zu essen und dann für den Rest der Nacht wegzudösen, schadet dem Stoffwechsel und beeinträchtigt die Verdauung und die Qualität des Schlafs. Um optimale Ergebnisse zu erzielen, solltest du nach der Einnahme der Night Drops nichts mehr essen.

PLANE DEINE MAHLZEITEN IM VORAUS.

Vermeide die Versuchung nach unnötigem Essen, indem du eine Einkaufsliste vorbereitest und in die Läden gehst, wo man frische, ausgewogene Lebensmittel findet, die deinen Stoffwechsel verbessern.

LISTE MIT ZUGELASSENEN LEBENSMITTELN

Konzentriere dich auf frische Lebensmittel, um Natrium, ungesunde Fette und verarbeitete Lebensmittel zu vermeiden, die deinen Blutzucker in die Höhe treiben und deine Fortschritte verlangsamen. Wir bieten auch separat einige spezielle Rezepte an, um dich zum gesunden Kochen zu inspirieren.

PROTEIN

Huhn aus Freilandhaltung (<i>am besten ohne Hormone gezüchtet</i>)	Kabeljau	und Tofu	Walnüsse
Ente	Krabbe	Tempeh	*Bitte sei vorsichtig bei veganen Fleisch-/Meeresfrüchte-Ersatzprodukten, die normalerweise stark mit Salz, Konservierungsstoffen, Weizen und Zucker verarbeitet sind, um den Geschmack zu verbessern. Ernähre dich bitte von natürlichen Lebensmitteln im Rahmen des Slenderize™-Programms. HINWEIS: Lies immer die Etiketten und wähle Fleischalternativen, die keinen Weizen, Soja oder andere künstliche Zusätze enthalten.
Eier aus Freilandhaltung	Flunder	Bohnen (<i>kalorienreich in kleinen Mengen</i>)	GEMÜSE
Grasgefüttertes Rindfleisch (<i>Hack, Steak, Spitzen, Braten</i>)	Seehecht	- <i>Kidneybohnen, schwarze Bohnen, Cannellini-Bohnen, Limabohnen</i>)	<i>Bio-Gemüse der Saison ist die beste Wahl. Alles Grüne ist in der Regel gesund, probiere also etwas Neues aus!</i>
Lamm	Makrele	- <i>Kichererbsen (Garbanzbohnen)</i>	Artischocken
Putenfleisch (<i>frisch, nicht konserviertes Fleisch aus dem Supermarkt</i>)	Muscheln	Linsen	Spargel
Putenspeck (<i>nitratfrei</i>)	Rotbarbe	NÜSSE UND SAMEN	Rucola (<i>Rucola-Blätter</i>)
Wildfleisch	Lachs	<i>(in Maßen, da sie kalorienreich sind)</i>	
Büffel	Sardinen	Mandeln	
Weißer Fisch, <i>wild, nicht gezüchtet</i>	Schwertfisch	Paranüsse	
Heilbutt	Thunfisch	Cashews	
Seebarsch	Forelle	Esskastanien	
Sardellen	Hummer	Chia-Samen	
	Flusskrebse	Leinsamen	
	Shrimps	Hanf samen	
		Sonnenblumenkerne	
		Kürbiskerne	

PFLANZLICHE

PROTEINE*

Quinoa
Tofu (*bio*)
Rohe oder gekeimte Nüsse sind nicht so kalorienarm und so sättigend wie Quinoa

Bohnensprossen
Rüben
Rosenkohl
Brokkoli
Bambussprossen
Rote Bete *
Paprikaschoten (*grün, rot und orange*)
Chinesischer Blätterkohl
Kohl
Karotten
Blumenkohl
Cavolo nero
Sellerie
Knollensellerie
Mangold
Choi-Sum-Gemüse
Chicorée
Chilischoten
Blattkohl
Zucchini
Kresse (*Senfkresse, Sprossensamen*)
Gurke
Löwenzahn
Essiggurken
Daikon-Rettich (*Mooli*)
Endivie
Eskariol
Grüne Bohnen
Grüner Blattsalat
Grünkohl
Lauch
Zuckererbse
Pilze
Senfgras

(*brauner Senf*)
Okra
Zwiebeln
Erbsen (*Zuckerschoten, Gartenerbsen und Zuckererbsen*)
Pastinake
Kürbis *
Radicchio
Radieschen
Rotkohl
Roter Blattsalat
Römersalat
Rhabarber
Stangenbohnen
Spinat
Sprossen
Schalotten
Kürbis (*Butternuss-, Sommer- und Spaghettikürbis*)
Zuckermais *
Süßkartoffel *
Mangoldgemüse
Gelbe Zucchini
Brunnenkresse
*In Maßen, da mittlerer/hoher Glykämiegehalt. Kann deinen Blutzuckerspiegel erhöhen, was den Fortschritt verlangsamen kann.
MEERES-PFLANZEN
Nori
Rotalge
Hijiki
Seetang

Kombu
Wakame

FRÜCHTE

Bio-Früchte der Saison ist die beste Wahl.

BESTE WAHL

(*niedrigster Zuckergehalt*)
Äpfel
Avocados
Erdbeeren
Blaubeeren
Brombeeren
Kirschen
Himbeeren
Tomaten

ZWEITBESTE WAHL

Preiselbeeren
Grapefruit
Passionsfrucht
Birnen
Pflaumen
Frische Feigen
Kiwi

DRITTBESTE WAHL

Orangen
Papaya
Mandarinen
Mango
Melone

(*Cantaloupe-Melone nur in Maßen wegen des mittleren/ hohen Glykämiegehalts*)
Mandarinen
Nektarinen

GESUNDE FETTE

Diese Fette sind Bausteine zur Unterstützung eines gesunden Immunsystems. Reserviere mindestens 250-300 der täglichen Kalorien für diese Fette.
Kokosnussöl * (*kann sicher beim Kochen verwendet werden: 1 Löffel = 100 Kalorien*)
*Das beste Speiseöl für die Verwendung bei großer Hitze ist natives, rohes Kokosnussöl.
Kaltgepresstes Chiasamenöl**
Kaltgepresstes Hanfsamenöl**
Kaltgepresstes rohes Kürbiskernöl**
Kaltgepresstes rohes Walnussöl **
** (2 Esslöffel pro Portion, kann als Salatdressing verwendet werden. Bei Verwendung von rohen Zutaten können 50 Gramm verwendet werden).
Öle zum Beträufeln

von Speisen
(Diese Öle dürfen nicht erhitzt werden, da sie sonst rauchen, Giftstoffe bilden und ranzig werden).
Avocado
Avocadoöl
Kaltgepresstes natives Olivenöl extra
Leinsamenöl
Borretschöl
Verzichte komplett auf Pflanzen-, Raps-, Mais-, Erdnuss-, Soja-, Sonnenblumen-, Distel- und Baumwollsaamenöle.
Verwende stattdessen Kokosnussöl.

KRÄUTER

Basilikum
Lorbeerblätter
Kümmel
Kardamom
Cayennepfeffer
Schnittlauch
Zimt
Nelken
Chiliflocken
Koriander (*Cilantro*)
Curryblätter
Dill
Fenchel
Knoblauch
Ingwer
Kafirlimettenblätter
Zitronengras
Minze
Oregano
Paprika
Petersilie

Rosmarin
Estragon
Thymian
Kurkuma
Salbei
Safran
Vanilleschote
(nicht die Essenz auf Alkoholbasis)
Hinweis: Nährhefe kann als Würzmittel verwendet werden

GEWÜRZE

Salz- und zuckerfreie Gewürze sind eine hervorragende Option, deine Mahlzeiten im Rahmen des Slenderiiz Programms zu beleben.
Apfelessig
Balsamico-Essig
Schwarzer/rosa Pfeffer
Cayennepfeffer
Kümmel
Currypulver
(alle Arten von Mischungen, aber auf Zuckerfreiheit achten)
Rotalgenflocken
Knoblauch
Seetangflocken
Zitrone
Limette
Senf
Zwiebelpulver
Echtes Meersalz
Kurkuma

SÜSSUNGSMITTEL

Flüssige Stevia-Tropfen
Steviapulver, das kein Maltodextrin enthält.

WÜRZMITTEL

Gegärte Würzmittel wie Kimchi oder Sauerkraut sind besonders hilfreich für den Stoffwechsel und können Fleisch verträglicher machen. Esse keine Würzmittel, die Zucker oder künstliche Süßungsmittel wie Sucralose, Aspartam, Equal oder Splenda enthalten. Vermeide süße Chilisauce und braune Sauce, da sie Zucker enthalten. Lies auch die Zutaten von Brühwürfeln und wähle salzarme Varianten.
Meerrettich (pur, nicht als Meerrettichsauce)
Ketchup (bio ohne Zucker oder Sucralose)
Senf (kein süßer Senf)
Oliven (sonnengetrocknet oder in Essig eingelegt)
Scharfe Sauce
Salsa (Liste der Inhaltsstoffe lesen, häufig ist Zucker enthalten)
Sojasauce (weizenfrei mit niedrigem Natriumgehalt)
Tabasco
Tamari (glutenfreie Sojasauce)
Wasabi

KOHLLENHYDRATE

(sparsam verwenden, nur ein Mal pro Woche)
Hafer, Roggen, Buchweizen, Soba, Pumpernickel, Sauerteig, Kichererbsenmehl

ZU VERMEIDEN

Brot (Weiß-, Braun- und Weizenbrot), Gerste, Pommes, Brezeln, Mehl (Weiß-, Weizen-, Braunmehl), Reis, Müsli, Couscous, Nudeln, Kartoffeln, Zucker, chemische Zuckerersatzstoffe, jodiertes Speisesalz, Chips, geröstete und gesalzene Nüsse, kommerzielle Molkereiprodukte, pflanzliche Öle, natriumreiche Lebensmittel wie Dosensuppen, verarbeitetes Fleisch, Schokolade, Tortilla-Chips, Marmelade und Transfette.



PRAKTISCHER TIPP:

Biologische Lebensmittel sind immer am besten. Sie bieten eine Möglichkeit, schädliche Chemikalien, Pestizide, Herbizide und zugesetzte Hormone zu vermeiden.

NICHT VERGESSEN:

+ Nur Lebensmittel aus der Liste mit empfohlenen Nahrungsmitteln essen
+ Lebensmittel aufzeichnen
+ Wasseraufnahme überwachen

PHASE ZWEI HALTEPHASE

Herzlichen Glückwunsch, du hast dein Ziel erreicht! Jetzt ist es wichtig, deinen gesunden Lebensstil beizubehalten, dazu gehören eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung.

Inzwischen weißt du um die Gefahren, die verarbeitete Lebensmittel für deine Gesundheit und deine Transformation mit sich bringen.

Du ernährst dich seit einiger Zeit glykämiearm und jetzt ist es an der Zeit, allmählich wieder komplexe Kohlenhydrate zuzuführen.

VERMEIDE FALLEN

Um übliche Fallen zu vermeiden, baue deinen Lebensstil ab der Fettverbrennungsphase um gesunde Nahrungsmittel herum auf. Sei dir darüber bewusst, zu welcher Tageszeit du isst, wie viel du verzehrst und achte auf die Qualität dieser Kalorien.

Achte darauf, Weißbrot, weißes Mehl, Nudeln und Kartoffeln sowie alle anderen hoch verarbeiteten Stärkeprodukte und andere verarbeitete Lebensmittel zu meiden. Achte besonders darauf, Produkte mit der Benennung „angereichert“ zu vermeiden. Achte stattdessen auf Begriffe wie Vollkorn, Vollkost und gekeimtes Getreide. Du kannst auch unter Vollkornreisarten wählen, wie Basmatireis, Langkornreis, Vollkornreis und Wildreis. Bevorzuge unter den Kartoffeln Süßkartoffeln oder rote Kartoffeln.

Wenn du dich an diese Empfehlungen hältst, wird dein Blutzuckerspiegel beim Essen nicht in die Höhe schnellen und du setzt die Verwandlung in ein neues, schlankes Ich weiter erfolgreich fort.

Unterstütze deinen Körper zusätzlich mit deinen Nutrifii Nahrungsergänzungsmitteln. Diese Produkte liefern gesunde Fette, einen extra Energie-Boost und verbesserte Nährstoffe, die wichtig sind, damit dein Körper gesund bleibt.

PRAKTISCHER TIPP: der Begriff „Vollkorn“ bedeutet nicht immer, dass das Nahrungsmittel aus Vollkorn besteht. Vollkornbrot ist nicht unbedingt besser. Achte darauf, die Liste der Inhaltsstoffe vor dem Kaufen vollständig zu lesen.

BEISPIEL EINES TAGES

FRÜHSTÜCK

Nimm die Day Drops wie angewiesen. Nimm die Nutrifii Nahrungsergänzungsmittel.

Wähle eine Option:

- PureNourish Shake (zwei Löffel) gemischt mit Spinat, Wasser und ungesüßter Kokosnuss- oder Mandelmilch.
- 3 Freilandeier mit ca. 60g Beeren
- Omelett mit 3 Eiern und 120g (oder mehr) Gemüse (kein Käse)
- Tofu-„Rührei“ mit Spinat, Knoblauch, Kurkuma und Kokosnussöl
- 120g Obst mit 10-20 rohen Mandeln. Du kannst es auch zu einem Smoothie mit 80 ml Kokosnussmilch vermischen

MITTAGESSEN

Nimm die Day Tropfen wie angewiesen.

Bis zu 250g Proteine aus der Liste der empfohlenen Nahrungsmittel (vor dem Kochen abwiegen)
ca. 360g Gemüse (oder mehr)
ca. 60g Obst (optional)

ZWISCHENMAHLZEIT

Wähle eine Option:

- Ungesüßte Essiggurken und weiße Putenbrust
- Apfel mit 1 Löffel Mandelbutter
- PureNourish Shake

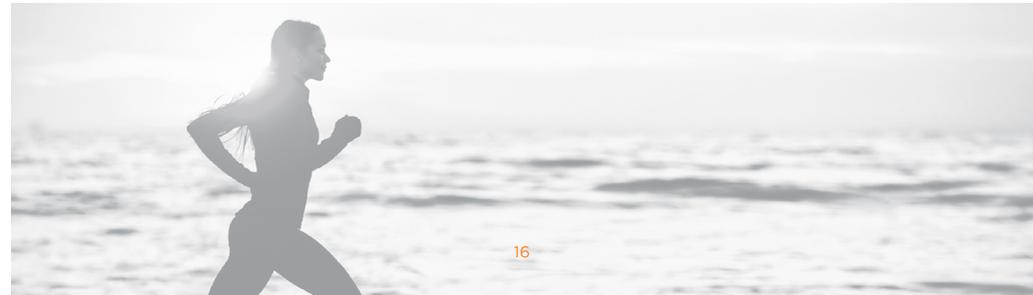
ABENDESSEN

Nimm die Day Tropfen wie angewiesen
Nimm die Nutrifii Nahrungsergänzungsmittel

Bis zu 200g Proteine aus der Liste der empfohlenen Nahrungsmittel (vor dem Kochen abwiegen)
ca. 240g gekochtes oder rohes Gemüse
ca. 120g Obst

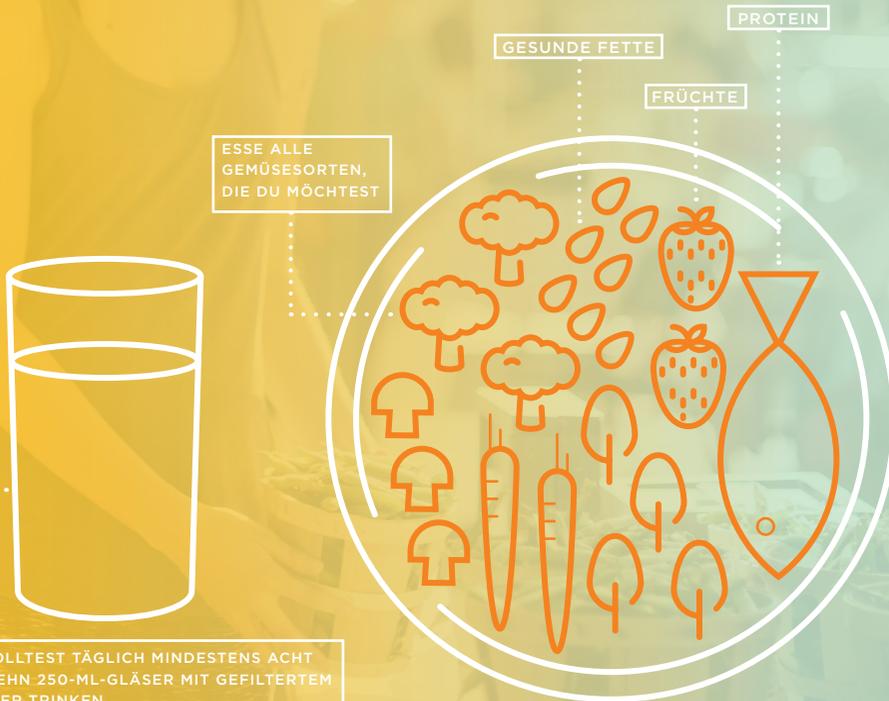
ABEND

Nimm die Night Drops wie angewiesen eine oder zwei Stunden vor dem Schlafengehen. Iss nach der Einnahme der Tropfen nichts mehr.



DER SLENDERIIZ TELLER

Der Slenderiiz Teller stellt die Portionen einer ausgewogenen Mahlzeit dar.



HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Frage: Mit welchen Erwartungen sollte ich das Programm starten?

Antwort: Vor Beginn des Programms solltest du verarbeitete Lebensmittel aus deiner Ernährung entfernen, wie Fast Food, Tiefkühlkost, Fertiggerichte oder Konserven. Da diese chemischen Reste ihren Weg aus deinem Körper nehmen, kann es zu stärkerem Hungergefühl kommen, aber es ist wichtig, in diesen ersten 48 Stunden stark zu sein, damit du zum guten Teil gelangen kannst! Um abzunehmen, esse große Mengen von ballaststoffreichem Gemüse wie Brokkoli, Blumenkohl, Spinat, Gurken, rote Paprika und Kohl.

Wenn du wirklich hungrig bist und nicht nur, weil du die Chemikalien aus verarbeiteten Lebensmittel weggelassen hast, musst du mehr ballaststoffreiches Gemüse essen und mehr Wasser trinken. Ballaststoffe und Wasser sind sehr wichtig für den Erfolg dieses Programms.

Frage: Muss ich im Rahmen dieses Programms Sport treiben?

Antwort: Körperliche Bewegung ist wichtig, um einen gesunden Lebensstil beizubehalten. Auch Bewegung von kurzer Dauer kommt dir bereits zugute. Körperliche Bewegung hilft, ein paar Zentimeter zu verlieren, allerdings mag sich das nicht sofort auf der Waage zeigen, weil sich gleichzeitig deine Muskeln aufbauen.

Frage: Was ist, wenn ich schummeln muss?

Antwort: Wenn du von dem Programm abweichst, iss mehr magere Proteine oder grünes Gemüse und gesunde Fette. Versuche, keine Süßigkeiten zu essen! Die Einnahme von Zucker, Stärke und pflanzlichen Ölen kann deine Gewichtsabnahme verlangsamen und dein Fettverbrennungspotential um drei oder vier Tage verzögern.

Kleine Abweichungen führen in der Regel nicht zu einer plötzlichen Gewichtszunahme, verlangsamen aber auf Dauer die Gewichtsabnahme. Es wäre besser, wenn du nicht vom Programm abweichst, aber wenn doch, versuche auf es intelligente Weise. Dein idealer Ausgangspunkt sollte nicht übertrieben, sondern in Maßen sein. Schummle nicht, um wieder bei Null beginnen zu müssen.

Frage: Was ist, wenn ich stagniere?

Antwort: Es ist ganz normal, zwischen zwei und fünf Tagen zu stagnieren. Wenn die Stagnation länger als sechs Tage anhält, solltest du ein oder zwei Dinge ausprobieren, um deinen Stoffwechsel anzukurbeln und weiter abzunehmen:

OPTION 1: Konsumiere einen Tag lang nur Proteine, Wasser und Day & Night Drops.

OPTION 2: Trinke drei PureNourish Shakes am Tag mit zwei Äpfeln zwischen den Mahlzeiten, Day & Night Drops und viel Wasser.

*Die Shakes können mit 60 Gramm mit Bio-Babypinac vermisch werden.

DAY DROPS VOR DEN MAHLZEITEN

Mit Pflanzenextrakten, Chrom und Biotin

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Netto Inhalt: 60 ml

NÄHRWERTANGABEN

Pro Tagesportion (45 Tropfen)		DRI%*
Extrakt aus weißen Kidneybohnen	150 mg	-
Kakaobohnen-Extrakt	85,2 mg	-
Grüner Kaffeebohnen-Extrakt	49,5 mg	-
Grüner Tee Blatt-Extrakt	19,8 mg	-
Guarana-Samen-Extrakt	15,9 mg	-
Zimtrinden-Extrakt	7,95 mg	-
Biotin	390 µg	780%
Chrom	39 µg	98%
Erythritol	80,4 mg	-

*DRI nicht etabliert

INHALTSSTOFFE:

Glycerin (Feuchthaltemittel), Wasser, Extrakt aus weißen Kidneybohnen (*Phaseolus vulgaris* L.), Extrakt aus Kakaobohnen (*Theobroma cacao* L.), Erythritol (Süßungsmittel), natürliches Vanillearoma, Extrakt aus grünen Kaffeebohnen (*Coffea arabica* L.), Zitronensäure (Säureregulator), Grüner Teeblattextrakt (*Camellia sinensis*), Guaranasamenextrakt (*Paullinia cupana* Kunth), Zimtrindenextrakt (*Cinnamomum cassia*), Steviolglycoside (Süßungsmittel), D-Biotin, Chromiumchlorid.

Enthält Koffein. Nicht empfohlen für Kinder und Schwangere (56 mg/45 Tropfen).

Biotin trägt zu einem normalen Stoffwechsel der Makronährstoffe und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

Chrom trägt zu einem normalen Stoffwechsel der Makronährstoffe und zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei.

Der Verzehr von Lebensmitteln, die Erythrit anstelle von Zucker enthalten, führt zu einem geringeren Anstieg des Blutzuckerspiegels nach dem Verzehr im Vergleich zu zuckerhaltigen Lebensmitteln.

EMPFOHLENE TÄGLICHE

VERZEHRMENGE UND

ANWENDUNGSHINWEISE: Vor Gebrauch gut schütteln. Nimm 15 Tropfen (0,7 ml) 20 - 30 Minuten vor dem Frühstück, Mittag- und Abendessen ein. Überschreite nicht die empfohlene Tagesdosis.

WARNUNGEN:

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL SOLLTEN NICHT ALS ERSATZ FÜR EINE ABWECHSLUNGSREICHE UND AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG UND EINE GESUNDE LEBENSWEISE VERWENDET WERDEN. AUSSERHALB DER REICHWEITE VON KLEINEN KINDERN AUFBEWAHREN. NICHT WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT ODER DER STILLZEIT VERWENDEN.

BERUHIGENDE TROPFEN FÜR DIE NACHT

Mit Pflanzenextrakten

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Netto Inhalt: 60 ml

NÄHRWERTANGABEN

Pro Tagesdosis (50 Tropfen)	
L-Theanin	100 mg
L-Glutamin	25 mg
Fructooligosaccharide	10 mg
Acerolafruchtextrakt	5 mg
Indisches Basilikumpulver	5 mg
Chinesisches Raupenpilzpulver	5 mg
Tragantwurzelpulver	5 mg

ZUTATEN:

Wasser, Glycerin (Feuchthaltemittel), L-Theanin, L-Glutamin, natürliches Himbeeraroma, natürliches Minzaroma, Zitronensäure (Säureregulator), Fructooligosaccharide, Acerolafruchtextrakt (*Malpighia glabra* L.), Indisches Basilikumpulver (*Ocimum tenuiflorum* L.), Chinesisches Raupenpilzpulver (*Cordyceps sinensis*), Tragantwurzelpulver (*Astragalus membranaceus*), Steviolglycoside (Süßungsmittel).

Tragantwurzelpulver ist ein Tonikum, das zur adaptogenen Aktivität und zum körperlichen und geistigen Wohlbefinden beiträgt. Adaptogene tragen zur Aufrechterhaltung der normalen physiologischen Prozesse bei.

Indisches Basilikum-Pulver trägt zur Aufrechterhaltung der Widerstandsfähigkeit gegen Stress bei.

EMPFOHLENE TÄGLICHE

VERZEHRMENGE UND

GEBRAUCHSANWEISUNG: Vor Gebrauch gut schütteln. Nimm 45 Tropfen (2 ml) ein bis zwei Stunden vor dem Schlafengehen ein. Um beste Ergebnisse zu erzielen, sollte nach der Einnahme der Tropfen nichts mehr gegessen werden. Überschreite nicht die empfohlene Tagesdosis.

WARNUNGEN:

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL SOLLTEN NICHT ALS ERSATZ FÜR EINE ABWECHSLUNGSREICHE UND AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG SOWIE EINE GESUNDE LEBENSWEISE VERWENDET WERDEN. AUSSERHALB DER REICHWEITE VON KLEINEN KINDERN AUFBEWAHREN.

NICHT GEEIGNET FÜR KINDER UNTER 12 JAHREN. NICHT ÜBER EINEN LÄNGEREN ZEITRAUM OHNE PROFESSIONELLEN RAT VERWENDEN. NICHT WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT ODER DER STILLZEIT VERWENDEN.