

SQUEEZY[®] WEIGHT LOSS

UPGRADE YOURSELF



SQUEEZY ATHLETIC DIETARY FOOD

Fast jeder kennt den Kampf gegen unnötige Speckpolster. Aber warum ist er so unglaublich schwer? Gründe dafür lassen sich immer finden. Mal ist es die falsche Diät, mal die falsche Zeit, mal die falsche Motivation. Alles nur Ausreden? Nein. Abnehmen funktioniert dauerhaft nur, wenn man sich dabei wohl und fit fühlt. Aber meistens ist das Gegenteil der Fall: die Muskeln schwinden, der Körper wird schlapper, man verliert die Lust am Leichterwerden. Und genau hier ist der Knackpunkt.

Essen bietet uns Genussmomente im Alltag, hält uns gesund, liefert Energie und macht uns leistungsfähig. Doch leider machen viele Dinge, die gut schmecken, dick.



EIN GEWICHTIGES PROBLEM UND SEINE URSACHE

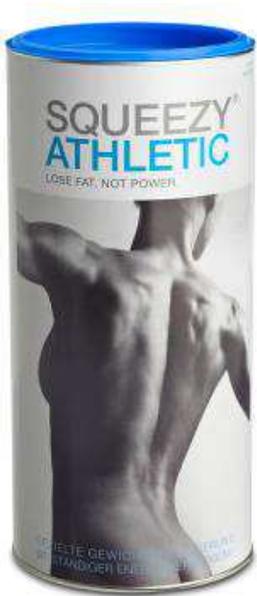
Kohlenhydrate - vornehmlich Stärke und Zucker - sind die Nr. 1 unter den Energielieferanten. Nach vorherrschenden Empfehlungen soll die Hälfte unserer Energiezufuhr aus ihnen geschöpft werden. Kohlenhydrate aus Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Obst, Gemüse u. a. machen fit, fördern die Konzentration und sättigen gut.



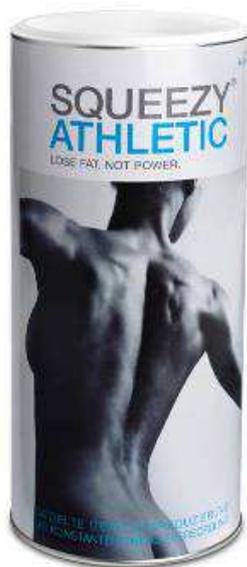
Aber: Kohlenhydrate lassen unseren Blutzuckerspiegel unterschiedlich stark ansteigen, das heißt der Glykämische Index (abgekürzt GI) von Lebensmitteln ist verschieden. Deshalb sollte man nicht von allen beliebig viel zu sich nehmen. Vor allem nicht von solchen Lebensmitteln oder Getränken, die den Blutzuckerspiegel kurze Zeit nach dem Essen in die Höhe schießen lassen.

Durch Bewegungsmangel oder falsche Ernährung kann der Insulinhaushalt gestört werden: der Insulinspiegel bleibt dauerhaft erhöht, was zur Speicherung von Fett in den Zellen führt bzw. den Abbau von bereits gespeichertem Fett verhindert. Die Folge: Der Körper setzt Fettpolster an - man nimmt zu.

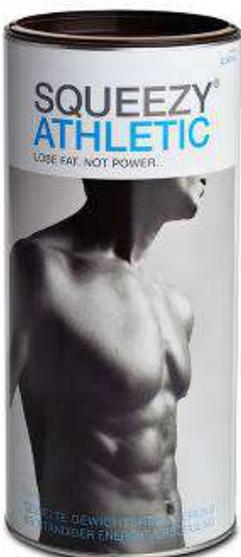
SQUEEZY ATHLETIC



Nach neuesten Erkenntnissen von Ernährungsexperten entwickelt, besteht das diätetische Lebensmittel, SQUEEZY ATHLETIC, aus natürlichem Weizenvollkorn, dem über einen patentierten biologischen Fermentierungsprozess - unter Einsatz von Hefen und ausgewählten Milchsäurebakterien - Stärke fast vollkommen entzogen wird.



Das Ergebnis: hochwertige Eiweiße, Ballaststoffe und wertvolle Kohlenhydrate mit niedrigem Glykämischen Index. Ebenso enthält SQUEEZY ATHLETIC viele lebensnotwendige Vitamine und Mineralien. Diese besondere Zusammensetzung macht SQUEEZY ATHLETIC zu einer „Tagesration für gewichtskontrollierende Ernährung“, die in ihrer Form und Funktion einzigartig ist.



SQUEEZY AHTLETIC in der 675-Gramm-Dose ist in den 3 Geschmacksrichtungen Natur, Banane und Schokolade erhältlich. 1 Tagesration besteht aus 5 Portionen à 45 g Pulver, gelöst in 200 ml Flüssigkeit. 1 Dose ist somit ergiebig für 3 Tage.

DIE WICHTIGSTEN VORTEILE VON SQUEEZY ATHLETIC

- 1) Im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung kann SQUEEZY ATHLETIC durch gezieltes Ersetzen von Mahlzeiten (siehe dazu die Anwendung und Dosierung von SQUEEZY ATHLETIC) dazu beitragen, das Gewicht zu halten bzw. zu reduzieren.
- 2) SQUEEZY AHTLETIC enthält wertvolle Eiweiße, Energie liefernde Kohlenhydrate und Ballaststoffe mit einem sehr niedrigen Glykämischen Index (< 20).
- 3) SQUEEZY ATHLETIC beinhaltet zudem Vitamine, Mineralien und Spurenelemente und stellt dadurch in seiner Zusammensetzung eine vollwertige Tagesration für eine gewichtskontrollierende Ernährung dar.



ANWENDUNG UND DOSIERUNG VON SQUEEZY ATHLETIC

Gehen Sie in 3 Schritten vor!

PHASE 1 - INITIALPHASE

In der Initialphase ernähren Sie sich drei Tage ausschließlich von SQUEEZY ATHLETIC. Nehmen Sie beim geringsten Anzeichen von Hunger oder Appetit sofort SQUEEZY ATHLETIC zu sich - über den Tag verteilt etwa 18 - 20 Esslöffel. Einen Shake erhalten Sie, indem Sie 3 - 4 Esslöffel SQUEEZY ATHLETIC mit Buttermilch, Diät-Molke oder -Joghurt (bzw. einer anderen zuckerfreien Mischsubstanz) mixen oder einfach mit Wasser zubereiten.

Der vierte Tag ist Ihr erster „Wunschtag“. Jetzt dürfen Sie sich belohnen und essen, was Ihnen schmeckt. Sie können sich dabei zum Beispiel an der LOGI-Ernährungspyramide orientieren.

Es folgen nun drei weitere Tage, an denen Sie sich ausschließlich von SQUEEZY ATHLETIC ernähren. Danach haben Sie wieder einen „Wunschtag“. Diesen Rhythmus halten Sie solange ein, bis Sie 50 % Ihres Diätzieles erreicht haben.

PHASE 2 - STABILISIERUNGSPHASE

In der Stabilisierungsphase dürfen Sie täglich eine Mischmahlzeit zu sich nehmen. Dafür entfällt der „Wunschtag“. Es ist wichtig, dass Sie abends keine Kohlenhydrate zu sich nehmen, vielmehr eine Eiweißmahlzeit bevorzugen. SQUEEZY ATHLETIC nehmen Sie in gewohnter Weise zu sich. Sie gehen dann in die nächste Phase über, wenn Sie weitere 20 % - 30 % Ihres Diätzieles erreicht haben.

PHASE 3 - ZIELPHASE

Hier steht die Ernährungsumstellung im Vordergrund. In der Zielphase dürfen Sie täglich zwei Mahlzeiten zu sich nehmen. So können Sie problemlos Pasta, Kartoffeln oder Reis mit fettarmem Fisch, Hähnchen- oder Putenfleisch kombinieren. Fetthaltige Soßen sollten Sie vermeiden, entscheiden Sie sich stattdessen für Tomatensoße. Es gilt auch hier, abends Eiweißprodukte Kohlenhydraten vorzuziehen. SQUEEZY ATHLETIC nehmen Sie wie gewohnt zu sich.



NÜTZLICHE TIPPS

ABNEHMERFOLG MISST SICH IN ZENTIMETERN NICHT IN KILOS

Nehmen Sie nicht nur das Körpergewicht als Maßstab Ihres Diäterfolgs. Messen Sie zu Beginn einer Diät Ihre Problemzonen (z. B. Taille, Hüfte, Oberschenkel). Messen Sie sich dann ein- bis zweimal pro Woche nach, damit Sie wirklich sehen, dass Sie erfolgreich Körperumfang reduzieren.

SQUEEZY ATHLETIC ist vielseitig mischbar. Mit Wasser können Sie zwar die besten Effekte erzielen, es liegt aber an Ihnen, ob Sie sich Ihren Shake auch mit Magerjoghurt, Diätquark, Molke oder Buttermilch anrühren. Ein wenig Zimt oder Orangenaroma verfeinern den Geschmack.

Halten Sie sich an die jeweils vorgegebene Verzehrmenge, die Sie nie unterschreiten sollten.

Achten Sie auf eine gesunde Lebensweise. Zum gesunden Leben gehört neben Essen und Trinken auch Bewegung. Halten Sie Ihren Körper fit, damit Ihre Energiebilanz stimmt und der Stoffwechsel in Schwung bleibt.



BEISPIELE GLYKÄMISCHER INDEX

Lebensmittel	Glykämischer Index (GI)
Traubenzucker	100
Kartoffelbrei	92
Instantreis	87
Haferflocken, fein	80
Knäckebrötchen	79
Pommes	75
Wassermelone	72
Croissant	67
Ananas	66
Cola	62
Kartoffeln	61
Müsli	60
Roggenvollkornbrot	58
Honig	55
Chips, Mais	54
Orangensaft	53
Bananen	52
Erbsen	48
Trauben	46
Spaghetti (10-15 min Kochzeit)	44
Schokolade	43
Vollmilch	27
SQUEEZY ATHLETIC	< 20

NÄHRWERTANGABEN

	pro 100 g SQUEEZY ATHLETIC DIETARY FOOD - Natur -	pro Portion (45 g Pulver in 200 ml Wasser)
Brennwert	1.651 kJ (393 kcal)	743 kJ (177 kcal)
Eiweiß	24 g	11 g
Kohlenhydrate	37 g	17 g
- davon Zucker	31 g	14 g
- davon Isomaltulose	19 g	8,6 g
- davon Lactose	11 g	4,8 g
- davon Stärke	1,6 g	0,70 g
Fett	12 g	5,5 g
- davon gesättigte Fettsäuren	2,0 g	0,90 g
Ballaststoffe	11 g	5,1 g
Natrium	0,29 g	0,13 g

	pro 100 g SQUEEZY ATHLETIC DIETARY FOOD - Banane -	pro Portion (45 g Pulver in 200 ml Wasser)
Brennwert	1.630 kJ (388 kcal)	734 kJ (175 kcal)
Eiweiß	25 g	11 g
Kohlenhydrate	38 g	17 g
- davon Zucker	32 g	14 g
- davon Isomaltulose	19 g	8,6 g
- davon Lactose	12 g	5,2 g
- davon Stärke	1,4 g	0,70 g
Fett	12 g	5,3 g
- davon gesättigte Fettsäuren	2,0 g	0,90 g
Ballaststoffe	11 g	5,1 g
Natrium	0,30 g	0,14 g

	pro 100 g SQUEEZY ATHLETIC DIETARY FOOD - Schoko -	pro Portion (45 g Pulver in 200 ml Wasser)
Brennwert	1.578 kJ (376 kcal)	710 kJ (169 kcal)
Eiweiß	23 g	10 g
Kohlenhydrate	35 g	16 g
- davon Zucker	28 g	13 g
- davon Isomaltulose	21 g	9,6 g
- davon Lactose	5,1 g	2,3 g
- davon Stärke	3,3 g	1,5 g
Fett	11 g	5,1 g
- davon gesättigte Fettsäuren	2,6 g	1,2 g
Ballaststoffe	14 g	6,6 g
Natrium	0,26 g	0,12 g

ZUTATEN

SQUEEZY ATHLETIC DIETARY FOOD (Natur)

Vitalose20®* (50 %), Isomaltulose** (20 %), Magermilchpulver (10 %), Emulgator (Sojalecithine), Molkenproteinkonzentrat, Verdickungsmittel (Xanthan, Guarkernmehl), Säuerungsmittel (Citronensäure), Trennmittel (Calciumphosphate), Kaliumchlorid, Natriumcitrat, Aromen, Magnesiumcitrat, Calciumcarbonat, Süßungsmittel (Sucralose), Ascorbinsäure, Zinklactat, Eisenfumarat, D,L-alpha-Tocopherylacetat, Nicotinamid, Vitamin A-Acetat, Calcium-D-Pantothenat, Kupfergluconat, Cholecalciferol, Pyridoxinhydrochlorid, Riboflavin, Thiaminmononitrat, Pteroylglutaminsäure, Natriumselenit, Kaliumiodid, D-Biotin, Cyanocobalamin.

SQUEEZY ATHLETIC DIETARY FOOD (Banane)

Vitalose20®* (50 %), Isomaltulose** (20 %), Magermilchpulver (11 %), Emulgator (Sojalecithine), Molkenproteinkonzentrat, Verdickungsmittel (Xanthan, Guarkernmehl), Trennmittel (Calciumphosphat), Kaliumchlorid, Calciumcarbonat, Säuerungsmittel (Citronensäure), Natriumcitrat, Aroma, Magnesiumcitrat, Süßungsmittel (Sucralose), Ascorbinsäure, Zinklactat, Eisenfumarat, D,L-alpha-Tocopherylacetat, Nicotinamid, Vitamin A-Acetat, Calcium-D-Pantothenat, Kupfergluconat, Cholecalciferol, Pyridoxinhydrochlorid, Riboflavin, Thiaminmononitrat, Pteroylglutaminsäure, Natriumselenit, Kaliumiodid, D-Biotin, Cyanocobalamin.

SQUEEZY ATHLETIC DIETARY FOOD (Schokolade)

Vitalose20®* (46 %), Isomaltulose** (23 %), fettarmes Kakaopulver (12 %), Emulgator (Sojalecithine), Molkenproteinkonzentrat (5 %), Aroma, Verdickungsmittel (Xanthan, Guarkernmehl), Trennmittel (Calciumphosphate), Kaliumchlorid, Natriumcitrate, Calciumcitrat, Magnesiumcitrat, Süßungsmittel (Sucralose), Ascorbinsäure, Zinklactat, Eisenfumarat, D,L-alpha-Tocopherylacetat, Nicotinamid, Vitamin A-Acetat, Calcium-D-Pantothenat, Kupfergluconat, Cholecalciferol, Pyridoxinhydrochlorid, Riboflavin, Thiaminmononitrat, Pteroylglutaminsäure, Natriumselenit, Kaliumiodid, D-Biotin, Cyanocobalamin.

* Fermentiertes Weizenerzeugnis aus Vollkornweizen, dessen Kohlenhydrate im Wege einer Hefefermentation fast vollständig abgebaut werden. Mit speziellen Magermilchjoghurtkulturen und Milch wird ein zweites Mal fermentiert und danach getrocknet.

** Isomaltulose ist eine Glukose- und Fruktosequelle.