

SQUEEZY[®] ATHLETIC

LOSE FAT. NOT POWER.



FÜR ALLE, DIE AN DEN RICHTIGEN STELLEN ABNEHMEN WOLLEN.

Viele kennen den täglichen Kampf mit den lästigen Pfunden. Das Fett soll weg, doch eine falsche Diät macht den Körper schlapp und lässt auch die Muskeln schrumpfen.

Doch wie nimmt man richtig ab? Kann man Fett überhaupt gesund und nachhaltig reduzieren?

Diese Broschüre soll Ihnen einen kleinen Einblick geben, welche Dinge für eine Diät wichtig sind. Wie Sie erfolgreich abnehmen können, ohne dabei an Vitalität und Leistungsfähigkeit zu verlieren. Das Ziel einer erfolgreichen Diät ist es, möglichst viel Fett und so wenig wie möglich Körpereiwweiß, also u. a. Muskulatur abzubauen.

Dazu möchten wir Ihnen den biologischen Stoffwechsel kurz erläutern, damit Sie die Zusammenhänge vom gesunden Abnehmen besser verstehen.



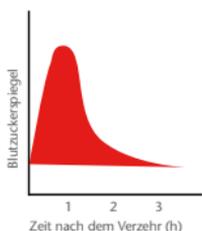
JEDES PROBLEM HAT SEINE URSACHE.

Essen bietet uns Genussmomente im Alltag, hält uns gesund, liefert Energie und macht uns leistungsfähig. Leider gibt es viele Dinge, die gut schmecken, aber auch dick machen.

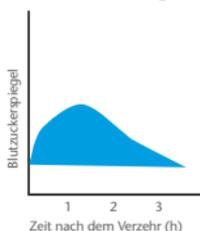
Kohlenhydrate – vornehmlich Stärke und Zucker – sind die Nr. 1 unter den Energielieferanten. Idealerweise sollten wir die Hälfte unserer Energiezufuhr aus ihnen schöpfen. Kohlenhydrate aus Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Obst, Gemüse u. a. machen fit, fördern die Konzentration und sättigen gut.

Aber: Kohlenhydrate sind nicht alle gleich zu bewerten. Sie 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.

Traubenzucker = hoher GI



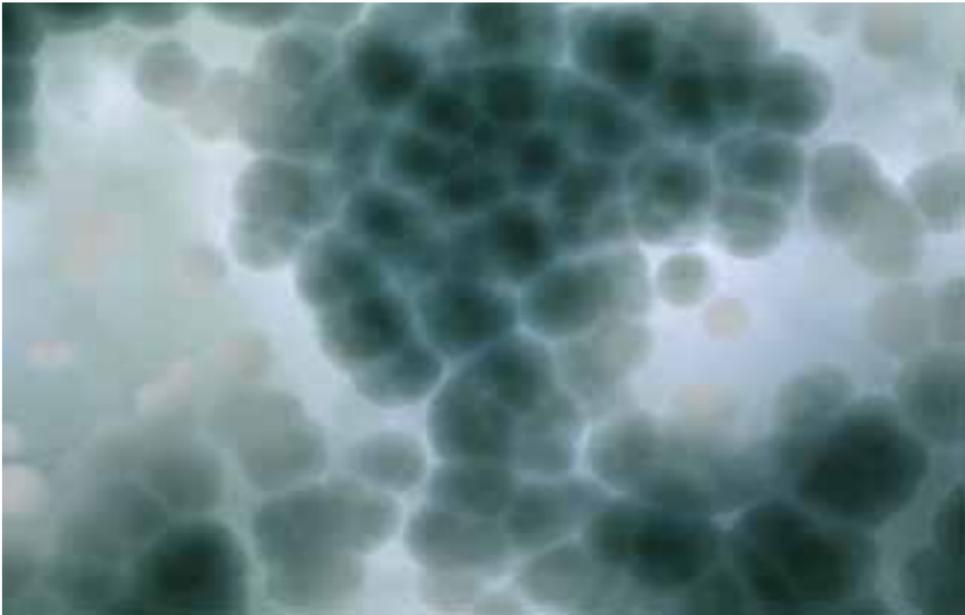
Hülsenfrüchte = niedriger GI



Beispiel:

Nach dem Konsum von Traubenzucker (GI=100) steigt die Blutzuckerkurve steil an und fällt rasch wieder ab. Nach dem Essen von Hülsenfrüchten (im Durchschnitt GI=25) sind Anstieg und Abfall der Blut-zuckerkurve flach.

Unser Stoffwechsel sorgt dafür, dass die Blutzucker-
kurve abfällt und der Zucker (Glukose) wieder aus dem
Blut entfernt wird. Verantwortlich dafür ist die Bauch-
speicheldrüse, die dazu das Hormon Insulin ausschüttet.
Dessen Aufgabe ist es, die „Zelltüren“ von Muskeln,
Leber und Fettzellen zu öffnen, damit Nährstoffe wie
Zucker (Glukose) und Eiweißbausteine (Aminosäuren)
einströmen und dort verstoffwechselt werden können.



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 gespei-
chertem Fett verhindert. Die Folge: Der Körper setzt
Fettpolster an – man nimmt zu.

LOSE FAT. NOT POWER.

Wer denkt, das Wichtigste bei einer Diät sei die Gewichtsreduktion, der irrt sich. Viele verlieren bei so genannten Hungerkuren außer Vitalität und Leistungsfähigkeit meist nur Wasser und Muskelmasse, während der Körperfettanteil sogar noch steigen kann.

Für den, der überschüssiges Fett verlieren will, gilt grundsätzlich ein Kriterium: Entscheidend ist nicht das Körpergewicht, sondern die optimale Körperzusammensetzung, das heißt Ausmaß und Zustand der aktiven Körperzellmasse (Muskulatur). Wissenschaftlich ausgedrückt **BCMI (Body Cell Mass Index)**, der den Anteil der aktiven Körperzellmasse in Relation zur Größe (in m^2) misst.

Je höher der BCMI, desto höher der Anteil der aktiven Körperzellmasse im Organismus. Der BCMI-Wert sollte bei Frauen mindestens 7,6 und bei Männern mindestens 8,0 betragen.

Wer in Form kommen will, also Figur und Leistungsfähigkeit verbessern will, muss vor allem den Anteil aktiver Körperzellmasse (BCMI) in adäquater Weise erhöhen.

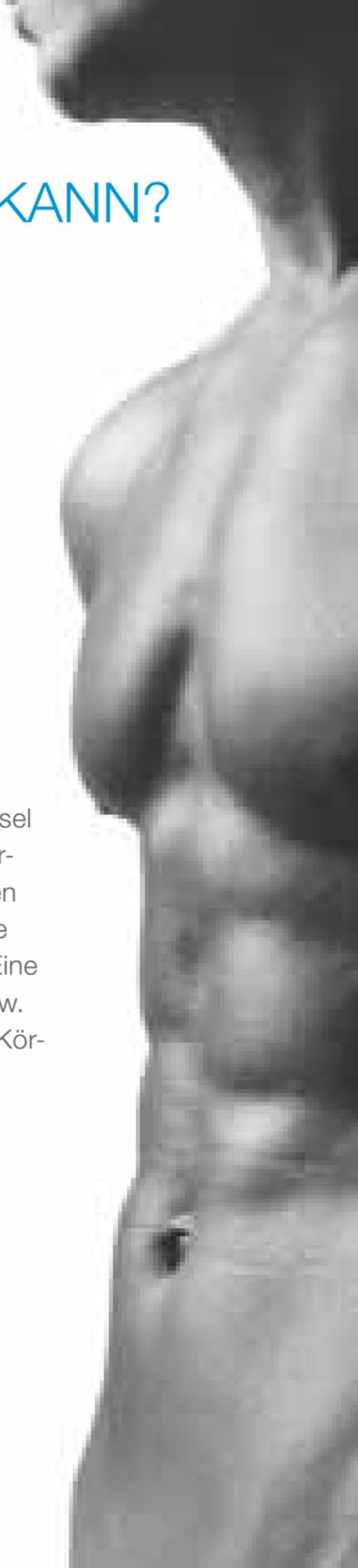
Die Berechnung der aktiven Körperzellmasse (BCM) erfolgt über die BIA-Messung, die in vielen Fitnessstudios oder bei Sportärzten erfolgen kann.

WIE MAN SEINEN BCMI VERBESSERN KANN?

Das Angebot an Diät-Produkten ist kaum noch überschaubar. Doch welches kann auch halten, was es verspricht?

Im Vordergrund von vielen wissenschaftlichen Empfehlungen stehen Kohlenhydrate mit niedrigem Glykämischen Index, die den Blutzuckerspiegel nur geringfügig ansteigen lassen und über den Stoffwechsel aktive Körperzellen optimal versorgen. Auf diesem Weg können in den Fettdepots frei werdende Fettsäuren verbrannt werden. Eine gesunde Gewichtsabnahme bzw. eine Verbesserung der aktiven Körperzellmasse sind die Folge.

Aus diesen Erkenntnissen leitet sich die logische Fragestellung ab: Wie muss ein Produkt beschaffen sein, das den Stoffwechsel so verbessert, damit der Körper gezielt Fett verbrennen kann?



NATÜRLICH STARK – OHNE STÄRKE: SQUEEZY ATHLETIC.

Nach neuesten Erkenntnissen von Ernährungsexperten entwickelt, beruht das diätetische Lebensmittel, SQUEEZY ATHLETIC, auf 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.



DIE WICHTIGSTEN VORTEILE VON SQUEEZY ATHLETIC SIND:

1) Verbesserung des Stoffwechsels durch optimale Verwertung von Kohlenhydraten und Proteinen/Eiweiß

2) Enthält wertvolle Eiweiße, energieliefernde Kohlenhydrate und Ballaststoffe mit sehr niedrigem Glykämischen Index (< 20,0), die günstige Blutzuckerwerte hervorrufen.

3) Durch die vollwertige Zusammensetzung werden gute Verdaulichkeit der Nahrung sowie eine gleichmäßige Energieversorgung des Körpers erreicht.



ANWENDUNG UND DOSIERUNG IN DREI PHASEN:

Um Sie mit SQUEEZY ATHLETIC effektiv in Form zu bringen und an Ihr neues Wunschgewicht sukzessive heranzuführen, gehen Sie in 3 Schritten vor.

PHASE 1 – INITIAL- UND POWERPHASE

In dieser kurzen, aber für die Umstellung des Stoffwechsels enorm wichtigen Phase, werden Sie bereits von lästigen Hungergefühlen befreit. Gleichzeitig läuft die Fettverbrennung mit spürbarer Reduktion an den Problemzonen an.

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 bzw. 5 Portionsbeutel. Einen Shake erhalten Sie, indem Sie 3-4 Esslöffel bzw. 1 Beutel 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. Aus der Ernährungspyramide entnehmen Sie, welche Nahrungsmittel dafür am besten geeignet sind.

ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



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.

Je konsequenter Sie SQUEEZY ATHLETIC zu sich nehmen, umso besser ist die Versorgung der aktiven Körperzellen, d. h. umso besser läuft die Verbrennung an und desto besser nehmen die Fettzellen ab. Dies beruht auf einer der herausragenden Eigenschaften von SQUEEZY ATHLETIC: gute Verdaulichkeit, Verbesserung des Stoffwechsels, niedriger Glykämischer Index, günstige Blutzuckerwerte.

PHASE 2 – STABILISIERUNGSPHASE

In dieser Phase werden Sie den Fettanteil Ihres Körpers weiter reduzieren und gleichzeitig dazu hingeführt, Ihre Ernährung stückweise umzustellen.

In der Stabilisierungsphase dürfen Sie täglich eine Mischmahlzeit zu sich nehmen. Dafür entfällt der „Wunschtag“. Achten Sie bei der Auswahl der Nahrungsmittel wiederum auf die Ernährungspyramide. 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. Zudem erreichen Sie Ihre neue Wunschfigur und Sie sind am Ziel.

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 die Ernährungspyramide zu beachten und abends Eiweißprodukte Kohlenhydraten vorzuziehen.

SQUEEZY ATHLETIC nehmen Sie wie gewohnt zu sich.

NÜTZLICHE TIPPS

Erfolg beim Abnehmen 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 Fett reduzieren.

SQUEEZY ATHLETIC ist vielseitig mischbar. Mit Wasser erzielen Sie zwar die besten Effekte, Sie können es aber auch mit Magerjoghurt, Diätquark, Molke oder Buttermilch zu einem Shake 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. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!



DAS SQUEEZY ATHLETIC SORTIMENT



SQUEEZY ATHLETIC DIETARY FOOD 675 g Dose (diätetisches Lebensmittel)

Gibt es als leicht mischbares Nährstoffkonzentrat in den Geschmacksrichtungen Classic (natur) und Banane. Die empfohlene tägliche Verzehrmenge und die Angaben über die Zubereitung sollten zur Erzielung eines optimalen Ergebnisses eingehalten werden.



SQUEEZY ATHLETIC DIETARY FOOD Start-/Travelpack 10 Portionsbeutel á 45 g (diätetisches Lebensmittel)

Mit den Portionsbeuteln ist die Zubereitung eines „Shakes“ denkbar einfach und passt in jedes Zeitkorsett – sogar im Büro. Ideal für unterwegs oder um SQUEEZY ATHLETIC kennen zu lernen. Erhältlich als „Classic“ (ohne Geschmack) und mit Bananengeschmack.



SQUEEZY ATHLETIC TABS (Nahrungsergänzungsmittel)

Konzipiert als kleiner Snack für zwischendurch, z. B. während Konferenzen, auf Reisen oder im Auto.

COMING
SOON



SQUEEZY ATHLETIC BAR (Nahrungsergänzungsmittel)

Gewicht 40 g. Wie die Tabs, dient auch der Riegel als Snack für zwischendurch. Glyk. Index < 30,0! Der Riegel besitzt einen sehr hohen Sättigungsgrad. Geschmack Joghurt / Apfel, mit Schokoladenüberzug

BEISPIELE GLYKÄMISCHER INDEX

Lebensmittel	Glykämischer Index (GI)
Traubenzucker	100
Kartoffelbrei	92
Instantreis	87
Haferflocken, fein	80
Knäckebrot	79
Geleefrüchte	78
Pommes	75
Wassermelone	72
Croissant	67
Ananas	66
Hafervollkornbrot	65
Cola	62
Kartoffeln	61
Müsli	60
Roggenvollkornbrot	58
Honig	55
Chips, Mais	54
Orangensaft	53
Bananen	52
Haferflocken, kernig	50
Erbsen	48
Trauben	46
Spaghetti (10-15 Min. Kochzeit)	44
Schokolade	43
Apfelsaft, ungesüßt	40
Vollmilch	27
Grapefruit	25
SQUEEZY ATHLETIC	< 20

SQUEEZY ATHLETIC – MIT BESTEN EMPFEHLUNGEN:



„Schon wieder eine neue Wunder-Diät, die den ultimativen Erfolg verspricht? Nein, das nicht – aber ein Produkt, das ich nicht nur getestet habe, sondern auch regelmäßig anwende. Mit dem Erfolg, das ich Fett verliere, dabei fit bleibe und mich vital fühle. Entscheidend für die Wirksamkeit dieser Diät sind bei diesem Produkt äußerst niedrige Glykämische Index und die Ballaststoffe, die günstige Blutzuckerwerte hervorrufen.“
(Jürgen Hingsen, mehrfacher Weltrekordler im Zehnkampf)

Die wichtigste Fitnessübung für heute – SQUEEZY ATHLETIC besorgen bei:

**SQUEEZY®
ATHLETIC**

Squeezy Sports Nutrition GmbH Steinweg 8 D-38100 Braunschweig
Telefon +49 531-87 609-17 Telefax +49 531-87 609-20
Mehr Produktinformationen erhalten Sie unter: www.squeezy.de