REDUZIN®

Einfach **abnehmen** **mit** dem **REDUZIN** 3-Säulen-Konzept

Einfach Abnehmen mit Konzept

REDUZIN

Herzlich willkommen!
Wenn Sie dies lesen haben Sie sich entschieden: **Sie wollen Ihr Leben verändern und Ihr Wunschgewicht erreichen.**

Ein guter Entschluss, denn Übergewicht führt nicht nur dazu, dass unsere Kleider nicht mehr passen, es hat auch negative Folgen für die Gesundheit. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck und schlechte Cholesterinwerte sind eng mit zu vielen Pfunden verknüpft. Aber auch die Beweglichkeit wird eingeschränkt und die Gefahr an Diabetes Typ II zu erkranken, erhöht sich.

Auf dem Weg zu einem gesünderen, schlankeren Leben unterstützt Sie REDUZIN mit hochwertigen REDUZIN-Shakes und dem REDUZIN-3-Säulen-Konzept. Damit fällt es erheblich leichter, weniger zu essen und die Energiebilanz in die richtige Richtung zu verschieben. Ihre Erfolge in den ersten vier Wochen können Sie ab Seite 14 dokumentieren und so Ihre persönliche Erfolgsbilanz festhalten.

Bleiben Sie auch bei kleinen Ausrutschern motiviert und setzen Sie sich realistische Ziele, dann steht Ihrem Erfolg nichts mehr im Wege!

REDUZIN auf Facebook
Hier erhalten Sie Tipps und wertvolle Informationen und Sie können sich mit Gleichgesinnten austauschen:
www.facebook.com/reduzin

Einfach Abnehmen mit Konzept

REDUZIN

Das REDUZIN-Konzept wurde von Medizinern und Ernährungswissenschaftlern speziell für Sie entwickelt. Es unterstützt Sie dabei Ihr optimales Gewicht zu erreichen und es auch dauerhaft zu halten.
Das Konzept ist auf drei Säulen aufgebaut:
- Ernährung
- Bewegung
- Verhalten

Auf dem Weg zu einem gesunden Gewicht, sollten Sie sich mit allen drei Punkten beschäftigen, denn sie beeinflussen sich gegenseitig. Auf der Grundlage des Konzeptes und den besonderen Bedürfnissen beim Abnehmen wurden die REDUZIN-Shakes entwickelt. Sie sind Bestandteil des REDUZIN 3-Säulen-Konzeptes und tragen neben anderem auch zum Aufbau und Erhalt der Muskulatur bei.

REDUZIN 3-Säulen-Konzept:
1) Ernährung
2) Bewegung
3) Verhalten

!

REDUZIN Eiweiß-Shakes

Die REDUZIN-Eiweißmahlzeiten sind von der Qualität und der Zusammensetzung so wertvoll, dass sie eine vollwertige Mahlzeit ersetzen. Es gibt sie als schmackhafte Drinks in den leckeren Geschmacksrichtungen Bourbon-Vanille, Schoko, Kirsche-Joghurt, Pfirsich-Maracuja, Cappuccino, Macadamia-Nuss und Erdbeere.

Besonders wertvoll ist der hohe Eiweißanteil, der vor Muskelabbau schützt. Kohlenhydrate und Fette sind reduziert, so dass pro Mahlzeit nur ca. 240 kcal aufgenommen werden.

Schokolade

Cappuccino

Erdbeere

Kirsch-Joghurt

Pfirsisch-Maracuja

Macadamia-Nuss

Bourbon-Vanille

Pro Mahlzeit wird eine Portion zu 18 g (ca. 2 gehäufte Esslöffel) in 275–300 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett) im Shaker aufgelöst und verzehrt. Sie können statt Milch auch 250 g eines anderen Milchproduktes verwenden. Besonders eignen sich Magerquark, Joghurt, Dickmilch oder Kefir.

Der REDUZIN-Einstieg

Im ersten Schritt ersetzen Sie Ihre gewohnte Ernährung durch fünf tägliche Portionen REDUZIN StarterShake, einem speziellen Shake für die ersten zwei Tage Ihrer Diät. Ideal ist ein Wochenende ohne viele Termine, denn die ersten zwei Tage Ihrer Diät dienen dazu, dass sich Ihr Körper optimal auf die veränderte Ernährung einstellen kann. Der körpereigene Kohlehydratspeicher wird dabei geleert.

Der REDUZIN-Tagesplan

In den ersten beiden Wochen werden dann zwei Hauptmahlzeiten einfach durch die leckeren REDUZIN BasisShakes ersetzt. Dadurch nehmen Sie ca. 1.200 kcal pro Tag auf und schützen Ihre Muskelmasse.

Als dritte Mahlzeit bereiten Sie sich ein leichtes vollwertiges Essen mit 500-600 kcal zu.

Ernährung

Die REDUZIN-Shakes unterstützen Ihre Diät und versorgen Sie mit wichtigen Nährstoffen. Um den Diäterfolg aber langfristig zu halten müssen auch die Ernährungsgewohnheiten umgestellt oder anpasst werden.

Essen Sie drei Mahlzeiten am Tag

Frühstück ist wichtig, da die Energiespeicher wieder aufgefüllt werden müssen. In Studien konnte gezeigt werden, dass Frühstücker bei der Gewichtsabnahme gegenüber Frühstücksmuffeln eindeutig im Vorteil waren. Damit sind Sie bis zum Mittag satt und kommen nicht in Versuchung, zwischendurch zu essen. Wenn Sie am Nachmittag Hunger haben, gönnen Sie sich zusätzlich eine eiweißreiche Zwischenmahlzeit und/oder einen Rohkostteller. Rohes Gemüse hat kaum Kalorien. Es enthält aber viele Ballaststoffe, die zur Sättigung beitragen.

Gehen Sie „satt" einkaufen, so können Sie viel einfacher an den Versuchungen vorbei gehen. !

Essen Sie täglich Obst und Gemüse

Die bunten Früchtchen bringen im Allgemeinen nicht viele Kalorien auf die Waage. Obst ist daher der ideale Ersatz für Naschkatzen z. B. als Dessert. Kombiniert mit Eiweiß (z. B. Quark) erreicht man schneller ein wohliges Sättigungsgefühl.

Noch unbedenklicher als Obst ist allerdings Gemüse! Es enthält meist gar keinen Fruchtzucker, dafür jede Menge Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Deshalb kann man sie auch in großen Mengen zu sich nehmen ohne das Gewicht zu belasten.

Snacks

Kleine Appetithappen zwischendurch wirken bei großem und kleinem Heißhunger und retten uns oft über den Tag. Wenn Sie dabei konsequent auf Süßigkeiten und Fast Food verzichten, wird es Ihnen die Waage danken und die Pfunde purzeln weiter!

Eiweiß

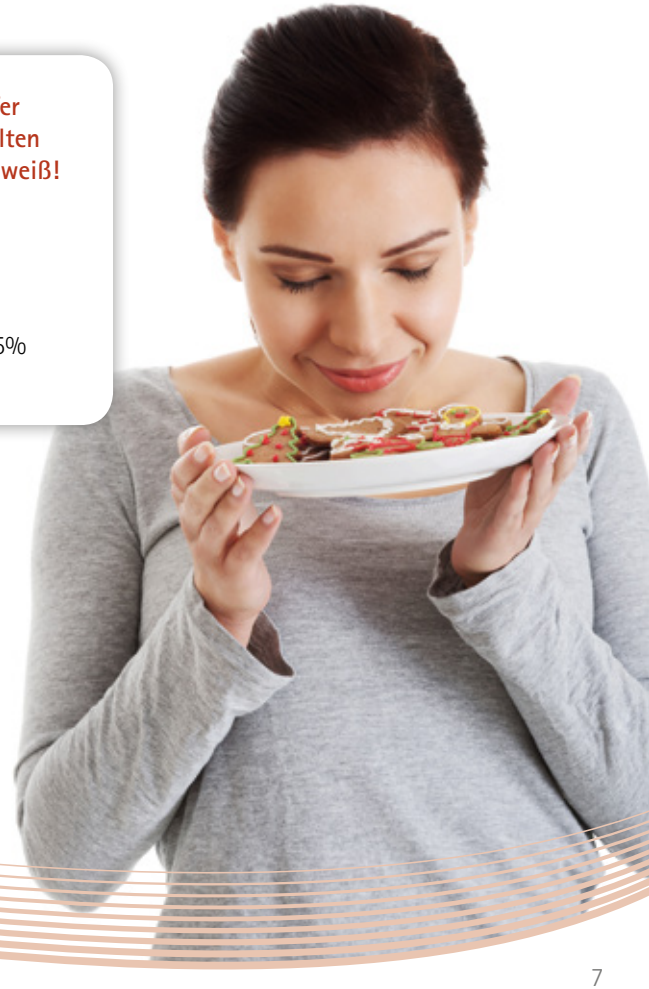
Eiweiß hat den höchsten Sättigungseffekt von allen Nährstoffen. Wenn Sie also mehr Eiweiß essen, können Sie Kalorien sparen, ohne zu hungern. Proteine schützen außerdem die Muskelmasse vor dem Abbau während einer Diät. Muskeln verbrauchen außerdem viel Energie, auch in Ruhe, und sollten daher bei einer Gewichtsreduktion auf jeden Fall erhalten bleiben.

Eiweiß ist also ein wichtiger Helfer bei unserer Diät und daher enthalten die REDUZIN-Shakes fast 70% Eiweiß!

Sattmacher: Eiweiß aktiviert das Sättigungszentrum im Gehirn.
Muskelschoner: Eiweiß verhindert den Abbau von Muskelmasse.
Energie-Turbo: Eiweiß benötigt 15% mehr Energie bei der Verdauung.

Trinken nicht vergessen

Es sollten mindestens 1,5 Liter am Tag sein. Am besten kalorienfrei. Besonders geeignet sind Wasser, ungesüßte Tees oder stark verdünnte Säfte. Säfte und Limonaden enthalten meistens viel Zucker und sollten daher nur selten und wenn in kleinen Mengen genossen werden.



Verhalten

Unser Ernährungsverhalten ist stark an Gewohnheiten gebunden. Die gute Nachricht: Gewohnheiten können wir ändern. Die schlechte Nachricht: Es dauert eine Weile, bis die neuen Verhaltensweisen zur Gewohnheit werden und uns zum Guten dienen.

Naschen für die Seele

Häufig greifen Menschen zu Schokolade und Bonbons, weil Sie frustriert sind oder sich ablenken wollen. Oft stehen andere Bedürfnisse hinter dem Wunsch: „Ich brauche sofort etwas Süßes". Wenn man sich bewusst damit beschäftigt, merkt man, dass es eigentlich Stress, Traurigkeit, Ärger oder einfach Langeweile ist, die man mit dem süßen Genuss verscheuchen will. Nach dieser Erkenntnis sollte man versuchen, andere Lösungsansätze zu finden, die vielleicht sogar nachhaltiger wirken. Ein Gespräch mit einem Freund, ein Spaziergang in der Natur oder einfach eine Ruhepause können hilfreich sein.

Nicht jeder schafft es, die süßen Verführer ganz aus dem Leben zu verbannen und strenge Verbote sind schädlich. Gönnen Sie sich z. B. eine halbe Tafel Schokolade für die Woche. Wenn am Ende noch was übrig ist, können Sie stolz und zufrieden sein und mit dem Abnehmen klappt es trotzdem.

Strenge Verbote sind schädlich

Wie gehe ich mit meinen kleinen Verfehlungen um, die mir im Alltag ab und zu passieren? Natürlich weiß man, dass eine Currywurst eigentlich nicht zum neuen Leben passt. Wer jetzt schwört, dass er nie wieder eine Currywurst isst, macht einen Fehler. Absoluter Verzicht kann nur eine gewisse Zeit aufrecht erhalten werden.

Dann sündigt man, ohne es zu wollen und fühlt sich hinterher als Versager und gibt das ganze Unternehmen Gewichtsreduktion auf. Psychologen lehnen völligen Verzicht deshalb ab und empfehlen flexible Kontrolle und kleine machbare Schritte. Bevor man ganz auf etwas verzichtet, sollte man den Genuss reduzieren (und gegebenenfalls nur die Hälfte essen).

Regelmäßig auf die Waage

Nur wer den Tatsachen ins Auge sieht, kann vernünftig damit umgehen. Kontrollieren Sie also regelmäßig Ihr Gewicht um rechtzeitig Gegenmaßnahmen einleiten zu können.

Frühstück – damit der Tag erfolgreich wird

Unsere Energiespeicher haben sich in der Nacht geleert und es ist an der Zeit, sie wieder richtig aufzufüllen.
Studien zeigen, dass Menschen, die nach einer Diät erfolgreich ihr Gewicht halten konnten, etwas gemeinsam haben: sie frühstücken täglich.

Einkaufen – Verlockungen standhalten

Eine Einkaufsliste hilft Ihnen zielgerichtet einzukaufen und überflüssige Lebensmittel schaffen es gar nicht bis zu Ihnen nach Hause. Gehen Sie immer mit vollem Magen einkaufen. Dann kann man entspannt an den Chips- und Schokoregalen vorbeigehen.

Bewegung

Eigentlich wissen wir es alle: Bewegung ist nicht nur gut für das Herz-Kreislauf-System und wirkt sich ausgleichend auf die Psyche aus, sie ist auch ein hervorragender Kalorienkiller!

Bewegung tut gut!

Sportliche Aktivitäten sind also ein wichtiger Faktor, um die überschüssigen Pfunde erfolgreich los zu werden. Wenn wir es vom Sofa aufs Fahrrad, ins Schwimmbad oder mit den Walkingstöcken in den Park schaffen, verbrennen wir durch die Muskelbeanspruchung automatisch mehr Kalorien. Doch neben dem kurzfristigen gibt es auch noch einen langfristigen Erfolg. Wir bauen durch regelmäßige Bewegung Muskeln auf. Muskeln, die ständig Kalorien verbrennen, auch wenn wir vor dem Fernseher sitzen oder im Bett liegen. Der Muskelmotor verbraucht ständig Energie.

Bewegung soll Spaß machen!

Bewegung soll aber niemals Quälerei sein. Suchen Sie sich deshalb die Sportarten, die zu Ihnen passen und begeistern Sie Ihre Freunde mitzumachen. Bauen Sie kleine Übungen in Ihren Alltag ein und Sie werden schnell merken, dass Bewegung nicht nur Ihrem Körper gut tut, sondern auch Ihre Stimmung hebt und zu einem neuen positiven Lebensgefühl beiträgt.

Machen Sie den ersten Schritt

Zuerst sollten Sie sich darüber klar werden, welche Art der Bewegung Ihnen am meisten liegt. Wer starkes Übergewicht hat, sollte auf gelenkschonende Sportarten achten. Sanfte Bewegungsarten sind Schwimmen, Radfahren oder Walking.
Starten Sie langsam, denn beim Sport gilt für uns die Regel: mäßig aber regelmäßig.

! Vor dem Start ist es unbedingt notwendig, dass Sie mit Ihrem Arzt den Einstieg in Ihr neues bewegtes Leben besprechen. Sinnvoll ist es, sich durchchecken zu lassen, damit mögliche Probleme ausgeschlossen werden.

Realistische Ziele setzen

Wichtig ist, dass Sie motiviert bleiben und Sie sich immer klar darüber sind, was Sie bereits geschafft haben.
Patzer und gelegentliche Ausrutscher gehören dazu. Davon lassen Sie sich nicht unterkriegen. Ihre Kondition wird nach kurzer Zeit automatisch besser und dadurch können Sie auch das Pensum steigern.

Ihr Ziel

Das Endziel Ihrer sportlichen Leistung legen Sie selbst fest. Profis empfehlen für eine optimale Fitness drei- bis viermal pro Woche 30-40 Minuten Sport zu treiben.
Aber nicht nur die 30 Minuten Laufen, Schwimmen usw. verbrennen viel Fett, sondern durch regelmäßige Bewegung bilden sich Muskeln und die verbrennen Kalorien rund um die Uhr.

Aller (Neu-)Anfang ist schwer

Erfahrungsgemäß dauert es einige Wochen, bis wir uns an die neue Bewegung gewöhnt haben und richtig Spaß daran finden. Also durchhalten und nicht gleich beim zweiten Mal das Handtuch werfen!

Wochenplanung

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	
Tag 1 & 2	Starter Shake 1 + Starter Shake 2	+ Starter Shake 3	+ Starter Shake 4 + Starter Shake 5	
Woche 1		Basis Shake 1	Basis Shake 2	+ +
Woche 2	Basis Shake 1		Basis Shake 2	+ +
Woche 3	Basis Shake 1		Basis Shake 2	+ +
Woche 4			Basis Shake 2	+ +

! Vergessen Sie nicht ausreichend zu trinken, REDUZIN ist ein Mahlzeitenersatz und gilt nicht als Flüssigkeitszufuhr. Obst, Rohkost und Gemüsebrühe sind jederzeit erlaubt. **Bei Langzeitanwendung ist eine ärztliche Beratung empfehlenswert.**

StarterShake **Basis**Shake

Tag 1 & 2

Im ersten Schritt ersetzen Sie nun Ihre gewohnte Ernährung durch fünf tägliche Portionen REDUZIN Diät StarterShake, einem speziellen Shake für die ersten zwei Tage Ihrer Diät.

Ideal ist ein Wochenende ohne viele Termine, denn die ersten zwei Tage Ihrer Diät dienen dazu, dass sich Ihr Körper optimal auf die veränderte Ernährung einstellen kann. Dabei wird Ihr körpereigener Kohlehydratspeicher geleert.

1. Woche: Umstellungsphase

In der Startwoche empfehlen wir, das Mittag und Abendessen gegen eine REDUZIN-Mahlzeit zu ersetzen.

Bewegung: Beginnen Sie damit, mehr Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren – kurze Spaziergänge und unsere Bewegungstipps sind für den Anfang ideal.

2. & 3.Woche: Abnehmphase

In den beiden Wochen ersetzen Sie zwei Mahlzeiten nach Wahl durch jeweils einen REDUZIN BasisShake. Ihre dritte Mahlzeit, die Sie frei wählen können, sollte den Grundregeln einer ausgewogenen und gesunden Ernährung entsprechen.

Bewegung: Ein leichtes Ausdauertraining an 2-3 Tagen pro Woche (z. B. 20 min. Walken oder Radfahren) erhöht den Stoffwechsel zusätzlich und steigert den Energieverbrauch. **Diese Abnehmphase kann bei Bedarf auch verlängert werden.**

4. Woche: Erhaltungsphase

Ab der vierten Woche gilt es, die neuen Verhaltensweisen in Bezug auf eine gesunde Ernährung und mehr Bewegung fest in Ihren Alltag zu integrieren.

Begleitend dazu ersetzen Sie in der vierten Woche nur noch eine Mahlzeit durch einen REDUZIN BasisShake, am besten das Abendessen.

1. Woche: Umstellungsphase

Datum: _____ bis _____

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Essen	Morgens	Tee, 2 Scheiben Brot, 1 EL Butter, 50g Camembert, 50g gekochter Schinken, 300ml Buttermilch, Apfel	Spinatomlette (2 Eier, 1 Tomate, Tiefkühlspinat) 1 Scheibe Vollkornbrot, 2 EL 0,2%iger Kräuterquark					
	Mittags	Reduzin-Shake Cappuccino	Reduzin-Shake Macadamia-Nuss					
	Abends	Reduzin-Shake Erdbeere	Reduzin-Shake Schokolade					
Snacks		Karottensticks mit Hummus	Apfel					
Flüssigkeit		1 l Tee, 2 Flaschen Wasser	2 Flaschen Wasser, 1 schwarzer Kaffee					
So geht es mir								
Körperliche Bewegung		1 Stunde Spaziergang mit Carmen und Bello	30 Minuten Fahrrad gefahren, Treppen statt Aufzug... Puhh!					

Mein Gewicht am Anfang der Woche

Mein Gewicht am Ende der Woche

Kalorienkiller-Tipp:

Citrusfrüchte

Die gelben und orangen Früchte kommen aus den warmen Gegenden der Welt.

Sie sind nicht nur reich an Vitaminen, sondern zeichnen sich durch einen hohen Gehalt an Flavonoiden aus. **Diese Inhaltsstoffe kurbeln die Fettverbrennung im Körper an** und haben deshalb einen positiven Einfluss auf die Gewichtsabnahme.

2. Woche: Abnehmphase

Datum: _____ bis _____

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Essen	Morgens							
	Mittags							
	Abends							
Snacks								
Flüssigkeit								
So geht es mir								
Körperliche Bewegung								

Mein Gewicht am Anfang der Woche

Mein Gewicht am Ende der Woche

Einkaufs-Tipp:

Satt und geplant

Gehen Sie immer mit vollem Magen eiNkaufen. Dann kann man entspannt an den Chips- und Scho-ko- Regalen, ohne das Verlangen zuzugrei-fen, entlanggehen.

Überlegen Sie sich genau, was Sie brau-chen und schreiben Sie eine Einkaufsliste. Überflüssige Lebens-mittel schaffen es dann gar nicht erst zu Ihnen nach Hause.

3. Woche: Abnehmphase

Datum: _____ bis _____

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Essen	Morgens							
	Mittags							
	Abends							
Snacks								
Flüssigkeit								
So geht es mir								
Körperliche Bewegung								

Mein Gewicht am Anfang der Woche

Mein Gewicht am Ende der Woche

Alltags-Tipp:

Bewegung

Ob in der Schlage vor der Einkaufskasse oder in der Kantine, beim Warten auf den Bus oder die Bahn. Nutzen Sie die Zeit zur Wadenstärkung.

Wippen Sie nach vorne auf die Zehen und ziehen die Fersen dabei nach oben. So oft wiederholen, wie Sie es schaffen. Streichen Sie die Worte Rolltreppe oder Aufzug aus Ihrem Wortschatz - benutzen Sie die Treppe!

4. Woche: Erhaltungsphase

Datum: _____ bis _____

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Essen	Morgens							
	Mittags							
	Abends							
Snacks								
Flüssigkeit								
So geht es mir								
Körperliche Bewegung								

Mein Gewicht am Anfang der Woche

Mein Gewicht am Ende der Woche

Erhaltungs-Tipp:

Nicht nachlassen

90% der Erfolgreichen treiben regelmäßig Sport und nutzen viele Gelegenheiten, um auch **im Alltag aktiv zu sein und sich zu bewegen.**

Um am Ball zu bleiben und bei Bedarf schnelle Gegenmaßnahmen ergreifen zu können, ist die regelmäßige Gewichtsmessung sinnvoll. Daher 1x pro Woche auf die Waage.

Sportübungen zum Nachmachen

Workout

Hier finden Sie 4 klassische Übungen für die Muskulatur an Bauch und Rücken. Dadurch unterstützen Sie Ihr Ausdauertraining und ein bisschen zusätzliche Kraft tut jedem gut.

Einsteiger sollten mit einer Kraft-Workout-Einheit von ca. 5-10 Minuten pro Woche beginnen. Später können Sie sich auf 2-3 Termine pro Woche steigern.

1. Beinheber

Legen Sie sich flach auf den Bauch. Die Arme vor dem Gesicht verschränken, so dass Ihre Stirn auf den Händen liegt.

Heben Sie ein Bein gestreckt an und halten es 10 Sekunden in dieser Position. Langsam wieder senken. Jetzt das andere Bein.

Die Übung 15-mal abwechselnd mit jedem Bein wiederholen.

2. Bauch- und Rücken-Trainer

Flach auf dem Rücken liegen, die Arme neben dem Körper.
Oberkörper leicht anheben, indem die Bauchmuskeln angespannt werden. Beide Arme leicht anheben.
Der rechte Arm wird in einem weiten Halbkreis nach hinten geführt. Gleichzeitig werden beide Beine leicht angehoben und das rechte Bein wird angewinkelt.

Die Stellung 10 Sekunden halten, dann den Arm wieder im Halbkreis in die Ausgangslage bringen, das Bein gleichzeitig strecken. Wiederholung mit dem linken Arm und linken Bein.

3. Einrollen

Aus der Rückenlage den Oberkörper leicht anheben, indem die Bauchmuskeln angespannt werden.

Die Arme lang nach oben hinten (45 Grad Winkel) strecken.Die Hände sollen sich nicht berühren. Beide Beine anheben und zur Brust ziehen.

Die Stellung 10 Sekunden halten, dann zurück in die Ausgangsposition.

15-mal wiederholen.

4. Seitenstütz

In der Seitenlage auf den Boden legen. Mit dem rechten Arm so hochdrücken (der Unterarm liegt auf dem Boden), dass außer dem Arm nur der rechte Fuß Kontakt mit dem Boden hat.

Nun linkes Bein anheben. Linker Arm wird parallel zum Bein gehalten, linke Hand liegt auf der Hüfte.

15 Sekunden halten, vorsichtig absenken, kurze Pause.

3-mal wiederholen, Seitenwechsel

www.reduzin.de

Auf unserer Website gibt es alle wichtigen Antworten auf Ihre Fragen.

Vertriebspartner:

Bildrechte: www.istock.com, www.fotolia.de, www.shutterstock.com

Impressum:
nutra-pharm swiss gmbh | Hofstraße 114 | CH-8044 Zürich
E-Mail: info@reduzin.de

Die Ratschläge in diesem Buch sind von den Autoren sorgfältig erwogen und geprüft worden, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.