

# Abnehm Shake



## Abnehmen – mit Doppelherz!

✓ glutenfrei

Für Vegetarier geeignet

Der Doppelherz Abnehm Shake Schoko ist eine ernährungsphysiologisch ausgewogene Mahlzeit für eine gewichtskontrollierende Ernährung. Er enthält eine Kombination aus hochwertigem Soja- und Milcheiweiß. Der Abnehm Shake von Doppelherz enthält laut Gesetz alle wichtigen Vitamine, Mineralstoffe und Aminosäuren.

- Das enthaltene Protein (21 g pro Portion) trägt zum Erhalt der Muskelmasse und normaler Knochen bei.
- Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>12</sub>, Pantothenäure sowie Eisen und Jod leisten einen Beitrag zum normalen Energiestoffwechsel.
- Vitamin B<sub>6</sub> erfüllt Aufgaben im normalen Eiweiß- und Glykogenstoffwechsel.
- Magnesium trägt zum normalen Energiestoffwechsel bei.

## Das Geschmackserlebnis mit Doppelherz!

Bei der Entwicklung dieses Shakes wurde sehr viel Wert auf den Geschmack gelegt.

### Schoko Geschmack

Besonders lecker wird der Shake bei Zubereitung mit dem Shaker oder Mixer.



# Abnehm Shake

Schoko Geschmack

Probieren Sie auch: Vanille!



## Doppelherz Abnehm Shake Schoko

**Für die Gewichtsabnahme:** Das Ersetzen von zwei der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeiteratz trägt zur Gewichtsabnahme bei.

**Für die Gewichtskontrolle:** Das Ersetzen von einer täglichen Hauptmahlzeit im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeiteratz trägt dazu bei, das Gewicht nach Gewichtsabnahme zu halten.



## Wichtige Eiweißbausteine für den Körper

Wir nehmen über die Nahrung verschiedene Eiweiße (Proteine) aus z. B. Fleisch, Fisch, Käse, Ei und Soja auf. Diese Proteine werden im Körper in ihre Bestandteile, die so genannten Aminosäuren, zerlegt und dann gemäß eines bestimmten Bauplans wieder zu Körperprotein umgewandelt. So entsteht also aus Nahrungsprotein strukturbildendes Körperprotein. Daher werden Aminosäuren als „Bausteine des Lebens“ bezeichnet.

Die Aminosäuren können in zwei Gruppen unterteilt werden. Die essentiellen Aminosäuren können vom Körper nicht selbst gebildet werden und müssen daher in ausreichender Menge in der Nahrung enthalten sein. Die nicht-essentiellen Aminosäuren können im Körper selbst hergestellt werden.

Der Doppelherz Abnehm Shake Schoko liefert mit L-Valin, L-Leucin, L-Isoleucin, L-Threonin, L-Methionin, L-Phenylalanin, L-Tryptophan, L-Lysin und L-Histidin alle essentiellen Aminosäuren.

## Gewicht beibehalten – mit Doppelherz!

Wer abnehmen möchte, liefert seinem Körper weniger Energie als er verbraucht. Während einer herkömmlichen Diät passt sich der Körper deshalb der geringen Nahrungszufuhr an und fährt den Energieumsatz herunter. Um die fehlende Energie zu erhalten, baut der Körper zudem Muskulatur ab, welche für die Fettverbrennung so wichtig ist.

Nach Beenden einer strengen Abnehmphase wird oft zur gewohnten Nahrungsaufnahme zurückgekehrt. Durch das plötzlich wieder vorhandene Lebensmittelangebot ist der Körper überfordert und fängt an, die Kalorien, die der Organismus nicht verbrennen kann, als Fettserven für schlechte Zeiten einzulagern – der sogenannte Jojo-Effekt tritt ein.

## Der Doppelherz Abnehm Shake Schoko für Ihr Wunschgewicht Schritt für Schritt

Der Abnehm Shake von Doppelherz unterstützt Sie beim Erreichen Ihres persönlichen Wunschgewichts. Der Shake ist speziell auf die Bedürfnisse einer erfolgreichen und nachhaltigen Gewichtskontrolle ausgelegt. Mit einer sanften, schrittweisen Umstellung der Lebensweise, der Integration einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung sowie regelmäßiger sportlicher Aktivität halten Sie Ihr persönliches Wunschgewicht auch auf Dauer!

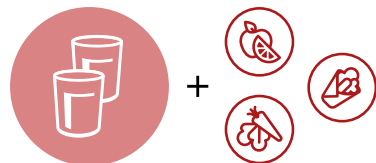


= 5 Mahlzeiten

1. Woche

### Phase 1: Start

Starten Sie jetzt mit einer gesunden, ausgewogenen und kalorienarmen Ernährung. Ersetzen Sie drei Hauptmahlzeiten durch jeweils einen Doppelherz Abnehm Shake Schoko.

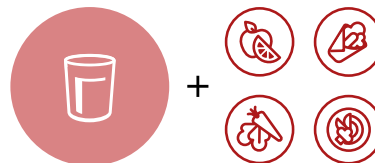


= 5 Mahlzeiten

2.–5. Woche (Der Körper stellt sich ein)

### Phase 2: Reduktion

Ersetzen Sie zweimal am Tag eine Hauptmahlzeit durch jeweils einen Doppelherz Abnehm Shake Schoko. Die übrigen Mahlzeiten sollten ausgewogen und kalorienarm sein.



= 5 Mahlzeiten

6.–mind. 10 Woche (Erlertes wird vertieft)

### Phase 3: Stabilisierung

Ersetzen Sie nur noch eine Hauptmahlzeit (morgens oder mittags) durch einen Doppelherz Abnehm Shake Schoko. Vertiefen Sie in dieser Phase Ihre gesunden Essgewohnheiten. Diese Phase können Sie je nach Erfolg verlängern.



ab der 11. Woche (Gesunde Ernährung wird normal)

### Phase 4: Erhaltung

Setzen Sie das Erlernte auch weiterhin in Ihrem Alltag um und halten Sie Ihr Wunschgewicht! Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie leicht zunehmen oder Sie Zwischendurch einmal sündigen, empfehlen wir Ihnen bei Bedarf eine Hauptmahlzeit durch einen Doppelherz Abnehm Shake Schoko zu ersetzen. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung gehört immer dazu.

## Zubereitung des Doppelherz Abnehm Shakes Schoko

Zubereitung als Mahlzeiterersatz im Rahmen einer gewichtskontrollierenden Ernährung: Eine Portion entspricht einer Mahlzeit

1. Gießen Sie 250 ml fettarme Milch (1,5 % Fett) in Ihren Shaker.
2. Geben Sie nun 25 g Doppelherz Abnehm Shake Schoko (ca. 2 gestrichene Messlöffel) zu der Milch hinzu.
3. Verschließen Sie den Shaker fest und schütteln Sie ihn kräftig! Fertig!



**Queisser PHARMA**  
 GmbH & Co. KG  
 Schleswiger Str. 74  
 24941 Flensburg