

# Abnehm Shake



## Doppelherz Abnehm Shake Schoko

Das Ersetzen von zwei der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeitenersatz trägt zur Gewichtsabnahme bei.

Das Ersetzen von einer täglichen Hauptmahlzeit im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeitenersatz trägt dazu bei, das Gewicht nach Gewichtsabnahme zu halten.

## Abnehmen – mit Doppelherz!

Der Doppelherz Abnehm Shake Schoko ist eine ernährungsphysiologisch ausgewogene Mahlzeit für eine gewichtskontrollierende Ernährung. Er enthält eine Kombination aus hochwertigem Soja- und Milcheiweiß. Das enthaltene Eiweiß (25 g pro Portion) trägt zum Erhalt der Muskelmasse und normaler Knochen bei. Der Abnehm Shake von Doppelherz enthält laut Gesetz alle wichtigen Vitamine, Mineralstoffe und Aminosäuren.

Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>12</sub>, Pantothensäure 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.

## 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.

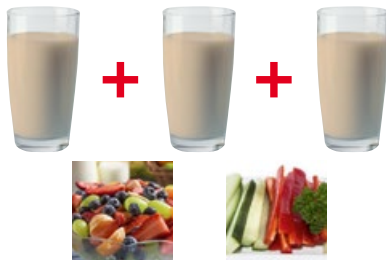
Nach Beenden einer strengen Abnehmphase, wird oft zur gewohnten Nahrungsaufnahme zurückgekehrt. Durch das plötzlich wieder vorhandene Lebensmittelangebot ist der Körper überfordert und fängt an die Kalorien, die der Organismus nicht verbrennen kann, als Fettreserven für schlechte Zeiten einzulagern –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

## Das Geschmackserlebnis mit Doppelherz!

Bei der Entwicklung dieses Shakes wurde sehr viel Wert auf den Geschmack gelegt. Besonders lecker wird der Shake bei Zubereitung mit dem Shaker oder Mixer.

## Der Doppelherz Abnehm Shake Schoko für Ihr Wunschgewicht

Der Shake ist speziell auf die Bedürfnisse einer erfolgreichen und nachhaltigen Gewichtskontrolle abgestimmt und unterstützt Sie dabei schnell und effektiv Ihre Wunschfigur zu erreichen. Durch die schrittweise Umstellung Ihrer Lebensweise und die Integration einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung sowie durch regelmäßige sportliche Aktivität halten Sie Ihr Wunschgewicht auch dauerhaft.



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.



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.



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 Mahlzeitenersatz im Rahmen einer gewichtskontrollierenden Ernährung:  
Eine Portion entspricht einer Mahlzeit



1. Gießen Sie 300 ml fettarme Milch (1,5 % Fett) in Ihren Shaker.



2. Geben Sie nun 30 g Doppelherz Abnehm Shake Schoko (ca. 2 gehäufte 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