

Kurs 1:

Einführung und Konzeptvorstellung

Sehr geehrte Kursteilnehmer,

herzlichen Glückwunsch, dass Sie sich für das Ernährungskonzept Bodymed - von Ärzten entwickelt für Ihr Wohlbefinden - entschieden haben.

Das Ernährungskonzept Bodymed vereint die neuesten Erkenntnisse der Stoffwechselforschung mit den wichtigsten Erfahrungen aus jahrelanger Ernährungsberatung. Unser Langzeitziel ist eine **kohlenhydratreduzierte, fettmodifizierte und eiweißoptimierte Ernährung**.

Vorteil einer eiweißoptimierten Ernährung:

- ▶ Eiweiß kann vom Körper nicht gespeichert werden und muss mit der täglichen Nahrung zugeführt werden!
- ▶ Zu viele gegessene Kohlenhydrate werden als Fettpolster für „schlechte“ Zeiten gespeichert!

Auf dem Weg zu Ihrem Wunschgewicht wird Sie Ihr Bodymed-Berater kompetent unterstützen und beraten.

In den wöchentlichen Treffen habe Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Zudem werden Sie viel über die moderne, gesunde Ernährungslehre erfahren. Das Bodymed – Ernährungskonzept entspricht den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Viele tausend Teilnehmer haben bereits mit Bodymed erfolgreich abgenommen.

Viel Spaß beim Abnehmen und bei den Kursteilnahmen wünschen Ihnen

Dr. Hardy Walle und Ihr beratendes Bodymed – Team

Ablauf des Bodymed – Ernährungskonzeptes:

1. Startphase (= schwierigste Phase des Konzeptes)

Zweitägige eiweißunterstützte Fastenphase mit SANA-FIT START zur Einleitung einer optimalen Fettverbrennung.



5 x pro Tag, d. h. etwa alle 3 Stunden, werden 4 Messlöffel (35 g) SANA-FIT START in 200 ml Magermilch (0,3 % oder 1,5 % Fett) eingerührt und getrunken.

Wichtig:

- Bitte lassen Sie keine SANA-FIT START Mahlzeit aus, da dies zu Mangelerscheinungen führen und die Gewichtsreduktion behindern kann!
- Zusätzlich trinken Sie mindestens 2 Liter kohlenhydratfreie Flüssigkeit, beispielsweise Leitungswasser, Mineralwasser, ungesüßte Tees (basische Kräutertees), sowie SANA-PRO BASEN BOUILLON → damit unterstützen Sie Ihren aktiven Stoffwechsel und somit die Gewichtsreduktion.

Wissenswert: Hungergefühle zwischendurch bedeuten häufig, dass Sie zu wenig getrunken haben!

2. Reduktionsphase (ab dem 3. Tag)

- ▶ Das Bodymed-Ernährungskonzept basiert auf dem 3-Mahlzeiten-Prinzip. Ab dem 3. Tag werden drei Mahlzeiten pro Tag gegessen.
- ▶ Davon werden 2 Mahlzeiten mit dem hochwertigen Milch-Eiweiß-Shake SANA-FIT PREMIUM ersetzt.
- ▶ Die Hauptmahlzeit wird als ausgewogene Mischkost (*Empfehlung aus Konsensuspapier 2008) selbst zusammengestellt und zubereitet.

In dem Bodymed-Kochbuch finden Sie viele schöne, leicht zu kochende, sehr gesunde und wohlschmeckende Rezepte, die auch für die ganze Familie gekocht werden können.

Variante 1



Variante 2



Variante 3



Zubereitungsmöglichkeiten für den Milch-Eiweiß-Shake:

- ▶ 2-3 Messlöffel SANA-FIT PREMIUM
- ▶ in 250-350 ml Milch (max. 1,5 % Fett)

oder

- ▶ in 250 g Magerquark (max. 1,5 % Fett) +100 ml Wasser

oder

- ▶ in 250 g fettarmen Joghurt (max. 1,5 % Fett) +100 ml Wasser

Die Hauptmahlzeit

- ▶ 700-900 kcal pro Mahlzeit (inkl. Vor- und Nachspeise), die Nährwerte sollten sich wie folgt zusammensetzen:
 - ▶ 20 bis 30 Prozent der täglichen Energiezufuhr über Eiweiß
 - ▶ 30 bis 40 Prozent über Fett
 - ▶ 30 bis 40 Prozent über Kohlenhydrate
- ▶ Verzehr innerhalb von 2 Stunden



Allgemeine Probleme und die dazugehörigen Antworten

Sehr geehrte Kursteilnehmer,

in der ersten Woche können verschiedene „Probleme“ auftreten.

Im Folgenden möchte ich Ihnen gerne diese Probleme erläutern, damit Sie erkennen, dass dies völlig normale Reaktionen Ihres Stoffwechsels sein können:

Folgende Probleme können in den ersten Wochen auftreten:

1. Hunger

Wenn in der ersten Woche Hunger aufgetreten ist, sollte die SANA-FIT Dosis pro Portion von 250 auf 350 ml fettarme Milch mit jeweils drei gehäuften Messlöffeln SANA-FIT erhöht werden. Alternativ können auch zwei Messlöffel SANA-FIT und ein Messlöffel TRINKGELATINE eingenommen werden.

2. Kreislaufprobleme

Durch die in der ersten Woche auftretenden vermehrten Wasserausscheidung können bei labilem Kreislauf Probleme auftreten. Wer zu Kreislaufproblemen neigt sollte vorbeugend SANA-PRO MAGNESIUM DUAL in einer Dosierung von 2 bis 3 Kapseln pro Tag einnehmen und zusätzlich mindestens 2 mal pro Tag SANA-PRO BASEN BOUILLON trinken (Mineralstoffzufuhr!).

3. Obstipation

Viele Übergewichtige leiden unter Verstopfung. Diese kann sich in der ersten Zeit eventuell verstärken. Dagegen helfen folgende Maßnahmen:

- Morgens nüchtern 1 Glas lauwarmes Wasser trinken
- Vitamin C einnehmen (SANA-PRO ACEROLA C+; Dosis 1-0-1)
- SANA-PRO MAGNESIUM DUAL einnehmen (Dosis 1-0-2)
- SANA-PRO BALLASTSTOFFE jeweils morgens und abends 4 Tabletten kauen
- Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (mindestens 3 Liter/Tag) sowie ausreichende Bewegung ist zu achten!

4. Bitterer Geschmack im Mund - pelzig belegte Zunge - Körpergeruch

Dies sind Zeichen der Entgiftung und daher grundsätzlich ein positives Zeichen. Entgiftung heißt, dass durch die Ernährungsumstellung sehr viel Fettgewebe mobilisiert wird. Mit dem Fettgewebe werden auch die darin enthaltenen Giftstoffe mobilisiert, was zu oben genannten Symptomen führen kann.

Maßnahmen zur Unterstützung der Entgiftung und Linderung der Beschwerden:

- SANA-PRO ZINK (2x1): drängt die Giftstoffe aus der Bindung und fördert dadurch deren Ausscheidung
- SANA-PRO SELEN ACE (2x1): fördert die Ausscheidung dieser Giftstoffe
- viel basischer Tee (z. B. 7x7 Kräutertee) oder SANA-PRO BASEN BOUILLON sollte getrunken werden
- gegen den bitteren Geschmack im Mund hilft „Ölziehen“ (jeden Morgen 1 EL Olivenöl mehrfach im Mund verteilen und dann ausspucken) anschließend Zähne putzen bzw. auch Zitrone kauen
- Grundsätzlich ist auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zur Ausscheidung der Giftstoffe zu achten!

Entscheidend ist, dass Sie gemeinsam mit Ihrem Berater diese Probleme besprechen und durch oben genannte Maßnahmen Ihr Wohlbefinden steigern. Seien Sie versichert, dass diese Erscheinungen vorübergehend sind und letztendlich ein gutes Zeichen darstellen, da Ihr Organismus aktiviert wird.

Viel Spaß beim Abnehmen und bei den weiteren Kursabenden wünschen Ihnen

Dr. Hardy Walle & Ihr beratendes Bodymed-Team