

Meine INUS+GLYX-Diät



Rezeptbeispiele mit niedrigem Glyx

FRÜHSTÜCK

Obstsalat mit Joghurt, 2 Portionen

2 Orangen, 2 Birnen, 2 Äpfel, 200 g Beeren, 200 g fettarmer Naturjoghurt, Saft einer Zitrone, 1 EL Honig. Obst nach Belieben klein schneiden. Joghurt, Zitrone und Honig mischen, über das Obst geben.

Vollkorntoast mit Frischkäse

2 Scheiben Vollkorntoast, 100 g Salatgurke in Scheiben. Vollkorntoast mit Käse bestreichen und mit Salatgurke belegen.

Kräuter-Rührrei, 2 Portionen

3 Eier, 50 ml fettarme Milch, Salz, Pfeffer, 2 EL gehackte Kräuter, Öl, 2 Scheiben Vollkornbrot. Rührrei auf dem Brot verteilen.

Frischkäse mit Beeren, 2 Portionen

1 Becher Hüttenkäse, 200 g Beeren, Vanillemark.

Quark mit Beeren, 2 Portionen

250 g gemischte Beeren, 250 g Magerquark, 1 TL Honig, 2 EL Sanddornsaft.

Brot mit Käse, 2 Portionen

2 Scheiben Vollkornbrot, 100 g Camembert (30% Fett i.Tr.), 1 kleine Birne. Birnen in Spalten schneiden, mit dem Camembert auf dem Brot verteilen.

Müsli mit Früchten, 2 Portionen

60 g gemischte Vollkornflocken (ohne Zucker), 1 EL gehackte Mandeln, 1 EL ungeschwefelte Rosinen. Zutaten mischen, mit frischem Obst, fettarmer Milch oder Joghurt vermengen.

Brot, Toast oder Brötchen (Vollkornprodukte)

mit fettreduzierter Wurst oder fettreduziertem Käse, Gurkenscheiben und Tomaten.

HAUPTMAHLZEITEN

Gemischtes Gemüse mit Quark, 2 Portionen

1 Zwiebel, 500 g gemischtes Gemüse, 200 ml Gemüsebrühe, 250 g Magerquark, 150 g fettarmer Naturjoghurt, 1 TL Leinöl, Salz, Pfeffer. Zwiebel andünsten, das Gemüse putzen, klein schneiden und mit der Brühe zu der Zwiebel geben. Bissfest garen. Quark und Joghurt mischen.

Vollkornnudeln mit Putengeschnetzeltm und Weißkohl, 2 Portionen

125 g Vollkornnudeln, Salz, 300 g Weißkohl, 100ml Gemüsebrühe, 200 g Putengeschnetzeltm, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, gem. Kümmel, 2-3 El Joghurt. Nudeln in Salzwasser al dente garen. Kohl putzen, in Streifen schneiden und in etwas Öl anbraten, mit Brühe aufgießen und bissfest garen. Putengeschnetzeltm würzen und anbraten. Alles mischen, abschmecken und 2-3 Minuten garen. Anrichten und mit Joghurt beträufeln.

Spaghetti mit gebratenen Champignons, 2 Portionen

100 g Vollkornspaghetti, Salz, 1 kleine Zwiebel (klein schneiden), 1 Knoblauchzehe (klein schneiden), 1 EL Öl, 200 g Champignon in Scheiben schneiden, 2 EL saure Sahne. Spaghetti in Salzwasser bissfest garen. Die Zwiebel und Knoblauchzehe in Öl dünsten, die Champignon dazu geben und kross braten. Spaghetti und Champignon mischen, saure Sahne darüber geben.

Salat aus Champignons und Rucola, 2 Portionen

300 g Champignon, 50 g Rucola, 1 Tomate klein würfeln, 2 EL Zitronensaft, 1 TL Honig, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Petersilie, 2 Vollkornbrötchen. Zitronensaft, Honig Öl, Salz und Pfeffer mischen und abschmecken. Champignons putzen, in Scheiben schneiden und in die Marinade geben. Rucola klein zupfen, mit den Tomatenwürfeln und den Champignons mischen und abschmecken.

Kartoffelsalat mit Frikadellen, 2 Portionen

200 g Pellkartoffeln vom Vortag, 2 EL Öl, 2 EL Essig, Salz, Pfeffer, 1 Tomate würfeln, 1 hart gekochtes Ei klein schneiden. Die Pellkartoffeln in Scheiben schneiden, alles mischen und abschmecken. 300 g gemischtes Hackfleisch, 1 Ei, 1 EL Magerquark, Salz, Pfeffer, Paprika, 1TL Senf, Öl. Alles mischen, abschmecken und im Öl knusprig braten, bei mittlerer Hitze garen.

Schnitzel mit Mandel- Broccoli, 2 Portionen

400 g Broccoli, 2 Putenschnitzel od. Hähnchenbrustfilet, Salz, Pfeffer, 1-2 EL Olivenöl, 1TL Butter, 1 EL Mandelblättchen. Broccoli putzen, waschen in Salzwasser garen. Butter erwärmen die Mandel dazu geben und leicht bräunen, über den Broccoli geben. Schnitzel würzen, von jeder Seite 2-3 Minuten braten. Dazu passen eventuell z.B. Bratkartoffeln aus Pellkartoffeln vom Vortag oder Vollkornnudeln.

Fisch aus der Folie

1 Bund frische Kräuter grob hacken, 2 Seelachsfilets, Zitronensaft, Salz, Pfeffer. Zwei Stücke Alufolie mit Öl bepinseln und die Filets darauf legen. Mit etwas Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Gehackte Kräuter darauf verteilen und mit Alufolie fest verschließen. Im Backofen bei 220 Grad etwa 15 Minuten garen. Dazu passen Kochkartoffeln (aus neuen Kartoffeln) und Gurkensalat. **Fisch alternativ** mit Salz und Pfeffer würzen, grillen, dünsten oder in wenig Fett in der Pfanne braten. In Brühe gedünstetes Gemüse dazu reichen. 1 EL saure Sahne darüber geben.

VEGETARIER
verwenden bitte Tofu, Soja- oder Reisprodukte!

Bei **LACTOSE-** oder **GLUTEN-INTOLERANZ**
bitte Alternativ-Produkte verwenden!

Meine INUS+GLYX-Diät



Zwischenmahlzeiten mit niedrigem Glyx

DIPS – Alle Zutaten gut vermischen, bei Bedarf etwas Salz und Pfeffer zugeben.

MAGERQUARK-DIP

250 g Magerquark, etwas Naturjoghurt od. Mineralwasser, 1 EL kaltgepresstes Traubenkernöl, 1 Bund frische oder tiefgefrorene Kräuter

APFEL-DIP

1 Apfel, 1 Becher Naturjoghurt, 2 TL Zitronensaft, Petersilie, Currypulver, Salz, Cayennepfeffer

QUARK MIT GEMÜSE

1/2 Salatgurke, 1/2 Bund Radieschen, 1 große Möhre, 1 Bund Petersilie, 250 g Magerquark, Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß, Gemüse waschen und klein schneiden

OBSTSÄFTE – Bitte achten Sie auf frisches, unbelastetes Obst (alternativ unbehandelte Tiefkühlkost).

Obst und Gemüse vor der Verwendung 1 Minute in lauwarmem Wasser wässern.

BEERENMILCH

200 g gemischte Beeren, 1/2 Banane, 1/4 l Milch (od. Sojamilch), 1 EL Birnendicksaft, etwas Vanillemark, Obst pürieren und mit den übrigen Zutaten gut mischen.

VITAMINDRINK

1/2 Honigmelone, 1/8 l Apfelsaft naturrein, 1/8 l Birnensaft naturrein, 1 EL Sanddornsaft, 1/8 l Fencheltee. Alles grob pürieren und gut mischen.

POWER GETRÄNK

1Stk. frischer Ingwer (2-3 cm), 250 g frische od. tiefgekühlte Himbeeren, 1 Grapefruit auspressen, 100 ml Mineralwasser, 100 ml Apelsaft naturrein. Alle Zutaten im Mixer gut mischen.

GEMÜSESÄFTE – Bitte achten Sie auf frisches, unbelastetes Gemüse (alternativ unbehandelte Tiefkühlkost).

TOMATENDRINK

3 - 4 Tomaten pürieren, 250 ml Kefir od. Buttermilch, Basilikum klein schneiden, Salz, Pfeffer, Würzsoße. Alles verrühren und würzen.

MÖHREN-MILCH

1 Apfel entsaften, 500 g Möhren entsaften, 1 El Zitronensaft, 2 TL Honig, 200 ml Sojamilch. Gut mischen.

BUTTERMILCH MIT GURKEN

250 ml Buttermilch, 200 g Salatgurke, Frühlingzwiebeln, Dill, Salz, Pfeffer, Paprika. Im Mixer fein pürieren.

DRINK AUS GEDÜNSTEM GEMÜSE

250 g gemischtes Gemüse, 1 EL Olivenöl. Bei schwacher Hitze ungefähr 10 Minuten dünsten, dann im Mixer pürieren. 300 ml Kefir dazu geben. Würzen mit Pfeffer und Salz.

Die 10 INUS-Gebote für ein gesundes Leben:

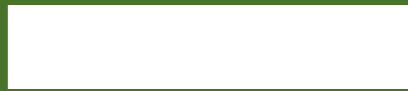
- Starten Sie den Tag mit der Frage: „Was kann ich heute GUTES für mein Körper tun?“
- Ich behandle meinen Körper sorgsam – MEINE GESUNDHEIT IST MEIN HÖCHSTES GUT!
- Ich höre auf die Signale meines Körpers!
- Ich genieße jeden Augenblick meines Lebens!
- Ich lebe nicht, um zu arbeiten – ich arbeite, um zu leben!
- Ich vergesse nicht die wahren Werte im Leben!
- Lachen ist die beste Medizin – ich lache mindestens einmal am Tag herzlich!
- Ich nehme mir meine Zeit für mich – meinen Körper, meinen Geist und meine Seele!
- Ich freue mich auf einen gesunden und erholsamen Schlaf!
- Einmal in der Woche sag’ ich mir: „Heute schone ich mich!“

VIEL ERFOLG – FÜR IHRE GESUNDHEIT!

VEGETARIER
verwenden bitte Tofu, Soja- oder Reisprodukte!

Bei **LACTOSE-** oder **GLUTEN-INTOLERANZ**
bitte Alternativ-Produkte verwenden!

Die INUS+GLYX-Diät für



Allgemeines zum Glyx Prinzip

Der einfache Weg zum erfolgreichen Abnehmen.

Wie kommt es, dass manche Menschen kaum etwas essen und trotzdem zunehmen und andere essen sehr viel und bleiben schlank? Bei der Gewichtsreduktion- und Kontrolle kommt es, bezogen auf die Mahlzeiten, nicht nur auf die Menge an, sondern auf das was man isst. Ende der 70er Jahre entwickelte der Ernährungswissenschaftler Dr. David Jenkins einen Ernährungsplan, bei dem er die Wirkung von Lebensmitteln nicht auf ihren Kaloriengehalt, sondern auf ihre Wirkung auf den Blutzuckerspiegel (glykämischer Index - kurz GLYX) bewertete.

Was bewirkt ein hoher Glyx?

Manche Lebensmittel lassen den Blutzuckerspiegel nach dem Essen schnell ansteigen. Darauf hin produziert der Körper Insulin (sein wichtigstes Speicherhormon). Insulin sorgt dafür, dass der Zucker so schnell wie möglich in die Zellen abtransportiert und dort zur Energiegewinnung herangezogen wird. Dies bedeutet, dass der Körper seine Energie aus den Kohlehydraten nimmt. Natürlich braucht er dann das aufgenommene Fett nicht zu mobilisieren, was für ihn viel anstrengender ist, und lagert es ab. Durch den hohen Zuckerverbrauch sinkt der Blutzuckerspiegel rasch ab.

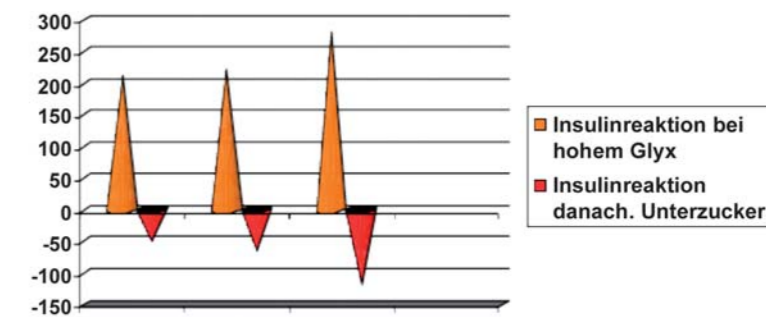
Die Folge: Der Körper leidet unter Zuckermangel, Sie fühlen sich schlapp, unkonzentriert und bekommen Heißhunger auf etwas Süßes. Sie greifen automatisch zu Naschereien und leeren Kohlehydraten (weiße Nudeln, Brötchen, Pfannkuchen, Mehlspeisen). Eine endlose Spirale beginnt, die so genannte Insulinfalle schnappt zu. Steigt der Blutzuckerspiegel aufgrund richtiger Nahrungsaufnahme mit wenig Kohlehydraten nach dem Essen dagegen nur langsam und kontinuierlich an, bildet der Körper weniger Insulin, die Blutzuckerwerte normalisieren sich und sie fühlen sich satt und guter Laune. Da dem Körper kein Zucker (Kohlehydrate) zur Verfügung steht, muss er auf Fett zugreifen und dieses zur Energiegewinnung „verbrennen“. Entsprechend dieser Erkenntnis ordnete Dr. Jenkins Obst, Gemüse, Fleisch, Brot usw. nach ihrem GLYX-Index (ihrer Wirkung auf den Blutzuckerspiegel). Die GLYX Tabelle gibt Lebensmittel mit denen ihnen zugeschriebenen Werten von 1 bis 110 an. Zucker hat einen Wert von 100. Seinen Patienten empfahl er Lebensmittel mit niedrigem GLYX wie z.B. Äpfel, Broccoli, Lachsschinken oder Mehrkornbrot zu bevorzugen.

Das verblüffende Ergebnis: Sie nahmen schnell ab.

Was kann die Glyx-Diät noch?

Der Verzicht auf Lebensmittel mit hohem Index schont unsere Bauchspeicheldrüse. Damit wird die Gefahr für Diabetes Typ 2 rapide gesenkt. Zudem verbrennt man viel Fett, was den Fettstoffwechsel entlastet.

Die Insulinfalle



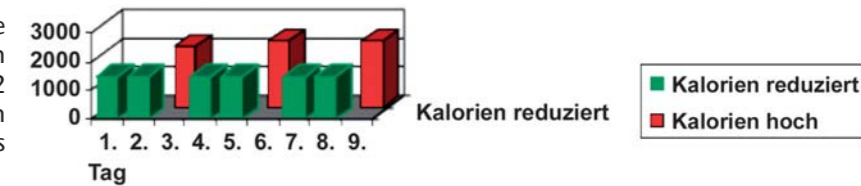
Ein weiteres Problem bei der Anwendung einer Diät ist unsere Stoffwechsellanpassung.

Wenn wir länger als 2 Tage hungern, bzw. unsere Kalorienzufuhr extrem drosseln, reagiert unser Stoffwechsel. Er versucht, sich an die veränderte Situation anzupassen. Um dies umzusetzen reduziert er unsere Muskelmasse und versucht den Grundumsatz zu senken. So kann von einem Kalorienverbrauch in Höhe 2400 Kalorien tgl. auf einen Umsatz von ca. 1700 reduziert werden. Hier stellen sich 2 schädliche Effekte ein.

1. Unsere Grundversorgung, vor allem in Bezug auf unsere Muskulatur, wird eingeschränkt.

2. Wir müssen unsere Kalorienzufuhr massiv reduzieren, um überhaupt noch abzunehmen.

Diesen Teufelskreis kann man unterbrechen, indem man an jedem 3. Tag die normale, gewohnte Menge an Kalorien zu sich nimmt. Tages-Rhythmus mit 2 Tagen ca. 1700 Kalorien, am dritten Tag 2100, bei sportlicher Bewegung bis 2300 Kalorien.



Meine INUS+GLYX-Diät

Es betreut Sie:

Anleitung zur Erreichung meines Wunschgewichtes

Mein IST-Zustand am: _____ kg _____ BMI _____ Fettanteil/%

Mein Zielgewicht am: _____ kg _____ BMI _____ Fettanteil/%

Wichtige Einnahmeempfehlung: Ab Beginn 2 x 2 Fatboost-Kapseln morgens und abends zur Unterstützung der Fettverbrennung und Appetithemmung einnehmen (Dauer: 2 Monate). Außerdem nachmittags 1 x 2 Messlöffel Colon Clean zur Darmreinigung (mind. 10 Tage lang). Alternativ zum Colon Clean 3 - 4 x Colon-Hydro-Therapie. **Bestellt am:** _____

PHASE 1: Meine 3-Tage-INUS+Blitz-Diät am _____ gestartet!

Habe ich mich konsequent an meine Vorgaben gehalten?

JA! NEIN Mein Kommentar: _____

Tag 1: Trink-Tag Tag 2: Rohkost-Tag Tag 3: Reis-Tag

Ende Phase 1 am _____ Mein Gewicht: _____ kg

PHASE 2: Meine INUS+GLYX-Diät am _____ gestartet!

Dauer: _____ Wochen (Je nach individueller Zielsetzung – mind. 4 Wochen)

Sie beginnen mit 5 Mahlzeiten am Tag (siehe Rezeptbeispiele):

Frühstück / Zwischenmahlzeit morgens / Mittagessen / Zwischenmahlzeit nachmittags / Abendessen

In den nächsten Wochen stellen Sie sich die Mahlzeiten ausschließlich aus grün gekennzeichneten Lebensmitteln zusammen. Beachten Sie folgenden Rhythmus: Essen Sie 2 Tage reduzierte, kleine Mengen. Am dritten Tag essen Sie bitte soviel Sie möchten. Dann folgen wieder 2 reduzierte Tage, am dritten Tag wieder ohne Mengenbegrenzung.

WICHTIG: Ausreichende Bewegung!

Beginnen Sie gleichzeitig mit moderater Bewegung (Nordic-Walking/ausgedehnte Spaziergänge). Nach ca. 1 Woche steigt Ihr Kalorienbedarf aufgrund des erhöhten Umsatzes. Essen Sie dann an jedem 3. Tag entsprechend mehr.

Mein IST-Zustand: Ich bewege mich weniger als 3 Std./Woche zwischen 3-5 Std./Woche mehr als 5 Std./Woche in Form von Nordic-Walking Fitness-Studio ausgedehnten Spaziergängen an der frischen Luft

Meine persönliche Zielsetzung: _____ Std./Woche

Kontrolle am: _____ (nach 2 Wochen)

Bewege ich mich mehr?

JA! NEIN Mein Kommentar: _____

Habe ich mich konsequent an meine Vorgaben gehalten?

JA! NEIN Mein Kommentar: _____

Trinken Sie täglich 2-3 Liter. Davon höchstens 1 Liter Kräutertee, der Rest sollte stilles Wasser sein. An den 2 reduzierten Tagen trinken Sie vor jeder Hauptmahlzeit 1 volles Glas Wasser. **Während den Mahlzeiten bitte nicht trinken!** Am dritten Tag kein Wasser vor und während dem Essen trinken. Kauen Sie langsam und lassen Sie sich Zeit beim Essen. Alkohol meiden!

Ende Phase 2 am _____ Mein Gewicht: _____ kg

PHASE 3: Dauerhafte Erhaltung meines Zielgewichtes am _____ gestartet!

Habe ich mich konsequent an meine Vorgaben gehalten?

JA! NEIN Mein Kommentar: _____

Nun können Sie die Zusammenstellung Ihrer Lebensmittel lockern und gelb gekennzeichnete Lebensmittel einfügen.

Kontrolle am _____ (nach ca. 3 Wochen) Mein Gewicht: _____ kg

Goldene Regel: Zu einem gelben Lebensmittel in einer Mahlzeit gehören 2 grüne. Bei Lebensmitteln mit einem Glyx bis 40 nehmen Sie schnell an Gewicht ab (grün). Bei Lebensmitteln mit einem Glyx von 40-65 halten Sie ihr Gewicht (gelb). Ab einem Glyx von 65 und höher nehmen Sie zu (rot).

Merke: Essen Sie sich jeden 3. Tag satt!

Reduzierte Mengen können zwar helfen Gewicht abzubauen, verursachen jedoch nach 3 Tagen, dass der Körper seinen Grundumsatz erniedrigt. Dies führt dazu, dass Ihr Stoffwechsel nur noch 60% der vorherigen Kalorien verbrennt. Um dies zu vermeiden, beachten Sie bitte den 2 zu 3 Rhythmus.

Meine INUS+GLYX-Diät



Meine INUS+GLYX-LISTEN

OBST	Grün > Glyx bis 35	Gelb > Glyx bis 60	Rot > Glyx 60+	
Aprikose	Pfifferlinge	Milch & Milchprodukte	Wurst u. Fleisch	Nudeln weich gekocht
Banane	Rosenkohl	Buttermilch	Ente	Pellkartoffeln
Birne	Rote Beete	Crème fraîche	Fasan	Bio-Nudeln al dente
Brombeeren	Rotkohl	Fruchtquark	Gans	Pommes Frites
Erdbeeren	Rucola	Joghurt	Hase	Vollkornnudeln
Feige	Sauerkraut	Kefir	Hirsch	Bratkartoffeln
Grapefruit	Spargel	Milch, fettarm (1,5%)	Pute	Süßigkeiten
Heidelbeeren	Spinat	Molke	Rehkeule	Croissant
Himbeeren	Weißkohl	Saure Sahne	Brathähnchen	Germknödel
Johannisbeeren	Wirsing	Bergkäse (45%)	Kalbskotelett	Gummibärchen
Kirschen	Zwiebeln	Tilsiter (30%)	Lammfilet	Bio-Honig
Kiwi	Pflanzl. Fette & Öle	Brie (50%)	Rinderfilet	Konfitüre
Mandarine	Distelöl	Butterkäse (60%)	Roastbeef	Lakritze
Mango	Kürbiskernöl	Camembert (30%)	Schweinefilet	Löffelbiskuits
Nektarine	Maiskeimöl	Doppelrahmfrischkäse	Schweineschnitzel	Nuss-Nougat-Creme
Papaya	Margarine	Feta	Bierschinken	Pralinen
Pfirsich	Rapsöl	Frischkäsemischung	Bratwurst	Schokolade <small>nur ab 75% Kakaoanteil</small>
Pflaumen	Sonneblumenöl	Gouda (40%)	Geflügelwurst	Fruchtmischung <small>zuckerfrei u. ohne Süßstoffe</small>
Preiselbeeren	Hülsenfrüchte	Leerdamer	Kalbsbratwurst	Zucker
Rosinen	Bambussprossen	Mascapone	Kochschinken	Würzen & Soßen
Stachelbeeren	Mascapone	Parmesankäse (32%)	Lachsschinken	Balsamico
Wassermelonen	Erbsen	Quark	Leberkäse	Mayonnaise (80%)
Weintrauben	Kidney- Bohnen	Fisch	Leberwurst	Senf
Gemüse	Linsen	Thunfisch	Salami	Bio-Tomatenketchup
Artischocke	Soja	Bachforelle	Schinken	Tierische Fette
Aubergine	Sojasoße	Bismarckhering	Speck	Butter
Blumenkohl	Nüsse & Samen	Brathering	Wiener Würstchen	Butterschmalz
Brokkoli	Cashewkerne	Garnelen	Getreide, Backwaren & Co.	Alkoholische Getränke
Champignons	Erdnüsse	Hering	Baguette	Apfelwein
Chicorée	Haselnüsse	Kabeljau	Cornflakes	Bier
Chinakohl	Kokosraspel	Karpfen	Fladenbrot	Gin
Grüner Salat	Kürbiskerne	Lachs	Früchtemüsli	Glühwein <small>zuckerfrei u. ohne Süßstoffe</small>
Kohlrabi	Macadamianüsse	Makrele	Haferflocken	Rotwein
Kürbis	Mandeln	Matjes	Knäckebrot	Champagner
Mais	Paranüsse	Rollmops	Roggen-/Vollkornbrot	Sherry
Möhren gekocht	Sesam	Rotbarsch	Weizenbrötchen	Weißwein
Olivien	Sonnenblumenkerne	Seelachs	Kartoffeln, Nudeln & Reis	Whisky
Paprika	Walnüsse	Tintenfisch	Püree	

Meine INUS+GLYX-Diät



Meine 3-Tage-INUS+Blitz-Diät

(Einführungsphase zur langfristigen Gewichtsreduktion)

Tag 1: Trink-Tag

Genau das Richtige für Menschen mit wenig Zeit. Nehmen Sie Obst und Gemüse in flüssiger Form zu sich. Ihr Körper erhält so eine optimale Kombination aus Vitaminen, Mineralstoffen und pflanzlichen Stoffen, die entwässern und das Bindegewebe stärken. Durch die Zufuhr von Flüssigkeit wird die Verdauung angekurbelt. Der Körper kann dadurch überflüssige und belastende Bestandteile der Nahrung über die Verdauungsorgane besser ausscheiden und wird quasi von innen gereinigt.

Umsetzung:

Sie sollten Obst- und Gemüsesäfte zu sich nehmen, die frei von Zucker und Salz sind. Geeignet sind auch selbst gepresste Säfte. Die Trinkmenge sollte über den Tag verteilt mindestens 2 Liter betragen. Zusätzlich trinken Sie 1 Liter Kräutertee (ungesüßt) und Wasser (natriumarm). Meiden Sie auf alle Fälle Kaffee, Limonaden und Cola.

Empfohlene Einnahme:

Fatboost – 2 x 2 Kapseln (morgens u. abends; Dauer: 2 Monate)

Colon Clean – 1 x 2 Messlöffel (nachmittags; Dauer: mind. 10 Tage)

Tag 2: Rohkost-Tag

Der Speiseplan an diesem Tag besteht aus frischen, knackigen Salaten, viel Obst und Gemüse. Ihr Körper erhält mit diesem Mix eine große Menge an wertvollen Vitalstoffen. Der hohe Anteil an Ballaststoffen fördert die Verdauung und hilft beim Entschlacken.

Umsetzung:

Für eine Tagesration reichen 2-3 Kilo Obst und Gemüse der Saison. Meiden sollten Sie Bananen, Avocados und Mangos wegen deren hohen Kaloriengehalt. Die Zubereitung reicht von pur bis hin zur Kombination z.B. mit Kräutern oder Magerquark-Dips.

Empfohlene Einnahme:

Fatboost – 2 x 2 Kapseln (morgens u. abends; Dauer: 2 Monate)

Colon Clean – 1 x 2 Messlöffel (nachmittags; Dauer: mind. 10 Tage)

Tag 3: Reis-Tag

Besonders die Kombination von Naturreis mit Obst und Gemüse gilt als Geheimtipp. Kohlenhydrate und Ballaststoffe im Reis liefern Energie und sättigen. Viele Vitalstoffe stärken die Nerven, der hohe Anteil an Ballaststoffen fördert die Verdauung.

Umsetzung:

Über den Tag verteilt reicht eine Menge Reis von ca. 200 Gramm Trockengewicht. Sie können z.B. für die Mahlzeiten zum Frühstück, für zwischendurch, zu Mittag und Abend je nach Belieben Ihren Reis kombinieren mit Fruchtsaft oder Wasser und dazu Obst oder Gemüse.

Empfohlene Einnahme:

Fatboost – 2 x 2 Kapseln (morgens u. abends; Dauer: 2 Monate)

Colon Clean – 1 x 2 Messlöffel (nachmittags; Dauer: mind. 10 Tage)



Fatboost - zur Unterstützung der Fettverbrennung und Appetithemmung

Zusammensetzung

Magnesiumoxid (190 mg), Calciumcarbonat (120 mg), Vitamin C (70 mg), Vitamin B2 (1,6 mg), Vitamin B6 (2 mg), Vitamin B1 (1,4 mg), Fucus vesiculosus (100 mg), Chrom (20 µg).

Inhalt: 120 Kps. / Preis: EUR 39,90 / Einnahmeempfehlung: 1-2 x 2 Kps. über mind. 2 Monate

Das einfache, aber wirkungsvolle Prinzip

Ein Präparat, das hervorragend zur Unterstützung der Fettverbrennung und Verbesserung der Kohlehydratverdauung durch Steigerung der Insulinwirkung sowie zur Unterstützung bei diätischen Maßnahmen geeignet ist. Die Alge Fucus vesiculosus ist bekannt für ihre appetithemmende Wirkung und erleichtert die Kalorienbegrenzung im Rahmen der Gewichtsreduzierung.

Einsatzgebiete

Begleitend zur Gewichtsabnahme, Appetithemmung, Metabolisches Syndrom.

Colon Clean - die wertvolle Kombination aus indischen Flohsamenschalen und Rhabarber

Zusammensetzung

Inulin (2,5 g), Flohsamenschalen indisch gelb (1,5 g), Rhabarber (1 g); Inhalt pro Messlöffel: 5 Gramm

1 Dose á 250 Gramm (ausgelegt für Tagesdosis von 5-15 g), Inhalt für eine 3-5 Wochen-Kur.

Preis: EUR 28,90 / Einnahmeempfehlung: 1 x täglich 2-3 Messlöffel in Wasser aufgelöst zwischen den Mahlzeiten

Bitte auf genügend Flüssigkeitszufuhr achten – Präparat kann abführend wirken!

Das einfache, aber wirkungsvolle Prinzip

Die Flohsamenschalen des indischen Wegerichs gelten als besonders wertvoll. Sie haben eine abführende Wirkung, welche sie ihrem hohen Schleimgehalt verdanken. Dieser Schleim kann in Wasser bis auf das 30-fache des ursprünglichen Volumens quellen. Dadurch machen Flohsamen den Darminhalt geschmeidiger und voluminöser. Der Darm wird durch die Fülle zu stärkerer Bewegung angeregt, so dass der Darminhalt schneller durch den Körper geschleust wird. Daneben können die Samenschalen auch überschüssiges Wasser im Stuhl binden und ihn auf diese Weise verfestigen. Rhabarber ist ein dickdarmwirksames Laxans (Stuhlgang anregend). Er reinigt den Darm mit einer sanft abführenden Wirkung; der Stuhlgang tritt nach ungefähr 6-10 Stunden ein. Inulin stabilisiert zusätzlich den Flüssigkeitshaushalt des Verdauungstraktes und trägt damit zur Normalisierung der Verdauungsfunktion bei.

Einsatzgebiete

Begleittherapie bei Maßnahmen zur Gewichtsreduktion, sanfte Darmreinigung, begleitend bei der Darmsanierung, Verstopfung, Prävention

INUS- NATURES'OWN Bestellrezept

ID: _____

Fax +49 (0) 99 73 - 80 39 28

BESTELLUNG / RECHNUNGSANSCHRIFT KUNDE

_____ Stück Präparat FATBOOST Inhalt: 120 Kps. Preis: € 39,90

_____ Stück Präparat COLON CLEAN Inhalt: 250 Gramm Preis: € 28,90

Name/Vorname

Strasse/PLZ/Wohnort

Datum

Unterschrift

Stempel Therapeut

Versandkosten siehe Punkt 7 der AGBs: EUR 3,90 Inland, EUR 6,90 Ausland Europa

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

INUS- NATURES'OWN GmbH

1. Anwendungsbereich

Die nachfolgenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) gelten für alle Bestellungen von Produkten der Firma INUS-NATURES'OWN GmbH in der zum Zeitpunkt der Bestellung gültigen Fassung. Entgegenstehende oder abweichende Geschäftsbedingungen finden auch dann keine Anwendung, wenn INUS-NATURES'OWN ihnen nicht ausdrücklich widerspricht und/oder ihre Leistungen widerspruchsfrei erbringt.

2. Vertragspartner, Vertragsschluss

- 2.1. Vertragspartner ist INUS-NATURES'OWN GmbH, ein Unternehmen der INUS-Gruppe.
- 2.2. Die Annahme von Bestellungen aus dem Ausland behält sich INUS-NATURES'OWN grundsätzlich vor.

3. Preise

Maßgeblich sind die zum Zeitpunkt der Bestellung gültigen Preislisten von INUS-NATURES'OWN. Preise werden ausschließlich in EURO angegeben. Die gesetzliche Mehrwertsteuer ist in den Angebotspreisen enthalten.

4. Zahlungsbedingungen

- 4.1. Bei Bestellungen aus dem Ausland außerhalb der EU erfolgt die Bezahlung nur über Kreditkarte.
- 4.2. Der Kaufpreis ist bei Erhalt der Ware fällig. Ist bei INUS-NATURES'OWN innerhalb von 14 Tagen nach Wareneingang kein Zahlungseingang zu verzeichnen, hat der Kunde ohne weitere Mahnung die gesetzlichen Verzugszinsen zu entrichten. Weitergehende Rechte bleiben unberührt.

5. Eigentumsvorbehalt

Bis zur vollständigen Bezahlung bleibt die gelieferte Ware Eigentum von INUS-NATURES'OWN. Veräußert der Kunde die Ware vor Bezahlung an Dritte weiter, so tritt er schon jetzt alle ihm aus der Weiterveräußerung zustehenden oder entstehenden Forderungen, die dem Wert der von INUS-NATURES'OWN gelieferten Ware entsprechen, an INUS-NATURES'OWN ab.

6. Versand

- 6.1. Der Kunde erhält die bestellte Ware nach Möglichkeit in einer einzigen Sendung, es sei denn, seine Bestellung enthält Artikel, die getrennt verpackt werden müssen oder erst zu einem späteren Zeitpunkt lieferbar sind. Zusätzlich entstehende Porto- und Verpackungskosten trägt INUS-NATURES'OWN. Beanstandungen von Teillieferungen berechtigen den Kunden nicht zur Ablehnung der weiteren Lieferung oder der kompletten Bestellung.
- 6.2. Die Lieferung erfolgt bei vorrätiger Ware schnellstmöglich, in der Regel in zwei bis fünf Werktagen nach Eingang der Bestellung. Sollte INUS-NATURES'OWN um eine Anzahlung oder Vorauszahlung bitten, wird die Auslieferung bearbeitet, sobald die Zahlung eingegangen ist. Schadensersatz wegen verspäteter Lieferung kann der Kunde nur verlangen, wenn INUS-NATURES'OWN vorsätzlich oder grob fahrlässig gehandelt hat. Höhere Gewalt (Katastrophen, Streik, Unfälle u.a.) entbindet INUS-NATURES'OWN für ihre Dauer von der Einhaltung eventuell vereinbarter Liefertermine.
- 6.3. Sollte ein Artikel nicht lieferbar sein, erhält der Kunde spätestens 14 Tage nach Eingang seiner Bestellung eine Benachrichtigung. Er kann dann nach seiner Wahl vom Vertrag zurücktreten oder eine Nachfrist für eine spätere Lieferung setzen. Der Kunde erklärt schriftlich auf Verlangen innerhalb einer angemessenen Frist, längstens innerhalb von 14 Tagen nach Aufforderung, ob er vom Vertrag zurücktritt und/oder Schadens- oder Aufwendungsersatz statt der Leistung verlangt oder auf der Lieferung oder Leistung besteht.
- 6.4. Mit Versendung der bestellten Ware geht die Gefahr, auch bei Teillieferungen, auf den Kunden über.

7. Versandkosten

- 7.1. Allgemeine Kosten im Versand
Paket klein bis 2 kg Deutschland 3,90 €.
Paket groß ab 2 kg 8,90 €.
Paket über 5 kg nach Gewicht.
Auslandslieferung EU Ausland klein bis 2 kg 6,90 €.
Auslandslieferungen außerhalb der EU über 2 kg nach Aufwand und Gewicht.
- 7.2. Bestellungen aus EU-Ländern im Warenwert ab 100,- € sind versandkostenfrei. Bei Auslandslieferungen außerhalb der EU ab einem Warenwert von 300,- €.

8. Widerruf

- 8.1. Bestellt der Kunde als Verbraucher, hat er das Recht, innerhalb von 14 Tagen nach Wareneingang den Vertrag zu widerrufen. Der Widerruf kann schriftlich, per E-Mail oder durch Rücksendung der Ware erklärt werden. Die Ware muss INUS-NATURES'OWN in einwandfreiem Zustand, ungeöffnet und in der Originalverpackung zugesandt werden. Die Kosten der Rücksendung trägt bei einem Bestellwert von bis zu 40,- € der Kunde, bei einem höheren Bestellwert INUS-NATURES'OWN.
- 8.2. Hat der Kunde eine Verschlechterung, den Untergang oder eine anderweitige Unmöglichkeit der Warenrückgabe zu vertreten, hat er die Wertminderung oder den Warenwert zu ersetzen. Dies gilt nicht, wenn die Verschlechterung der Sache ausschließlich auf deren Prüfung – wie sie etwa im Ladengeschäft möglich gewesen wäre – zurückzuführen ist. Bei Benutzung der Sache hat der Kunde den Warenwert zu vergüten.

9. Gewährleistung

- 9.1. Die von INUS-NATURES'OWN hergestellten bzw. gelieferten Waren und Leistungen unterliegen strengen Kontrollen. INUS-NATURES'OWN haftet im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen für die einwandfreie Qualität. Bei unsachgemäßer Handhabung entfällt die Gewährleistungspflicht.
- 9.2. Offensichtliche Mängel muss der Kunde schriftlich mit Bezug auf den Lieferschein innerhalb von 14 Tagen nach Empfang der Ware – bezogen auf die Absendung der Anzeige bei INUS-NATURES'OWN rügen.
- 9.3. INUS-NATURES'OWN haftet nicht aufgrund eigener öffentlicher Äußerungen oder solcher des Herstellers oder dessen Gehilfen, wenn der Kunde nicht nachweisen kann, dass die Äußerungen seine Kaufentscheidung beeinflussen haben, oder wenn INUS-NATURES'OWN die Äußerungen nicht kannte und nicht kennen musste oder die Aussage zum Zeitpunkt der Bestellung bereits berichtigt war.

10. Schlussbestimmungen

- 10.1. Der Kunde ist zur Aufrechnung oder Zurückbehaltung nur mit unbestrittenen, von INUS-NATURES'OWN anerkannten oder rechtskräftig festgestellten Ansprüchen berechtigt.
- 10.2. Diese AGB sowie die auf ihrer Basis geschlossenen Verträge unterliegen ausschließlich deutschem Recht unter Ausschluss des UN-Kaufrechts.
- 10.3. Sollten einzelne Bestimmungen dieser AGB und/oder des jeweiligen Einzelvertrags unwirksam oder lückenhaft sein oder werden, so wird dadurch die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen nicht berührt. Die Vertragsparteien sind verpflichtet, eine neue Bestimmung, die der unwirksamen oder lückenhaften wirtschaftlich möglichst nahe kommt, unter Wahrung der beiderseitigen Interessen zu vereinbaren.

ID: _____