

Wenn Sie Ihr Wunschgewicht erreicht haben:

25. Falls Sie doch mal zu viel kalorienreiche Kost zu sich genommen haben, ärgern Sie sich nicht, nehmen Sie unseren Fettverbrenner „**Brûle Graisse**“.

Die nächste Mahlzeit besteht dann aus kalorienarmer Kost.

26. Denken Sie daran: „Alles in Maßen!

Und das nur von den gesunden Sachen!“

Rom wurde auch nicht an einem Tag erbaut. Oft sind es Vorlieben, Traditionen, Gewohnheiten, Bequemlichkeiten und Zeitmangel die eine gesunde Ernährung verhindern.

Auch wenn Sie nicht sofort auf alles achten können, fangen Sie mit den Punkten an, die Sie ansprechen und Ihnen gut schmecken und lesen Sie die Punktliste regelmäßig, mind. 1 x wöchentlich durch.

Sie entwickeln sich weiter und finden beim nächsten Mal andere Lebensmittel, die Sie neu entdecken.

Denken Sie daran, zur Gesunderhaltung und Wiedergewinnung Ihrer Gesundheit spielen psychische Belastungen und die Lebensumstände eine gleichgewichtige Rolle.

Viel Erfolg!



Aromathérapie
Gesicht • Körper
Haare • Beauty

*schön, schlauk,
vital & fit
bis ins hohe Alter*

Tipps & Tricks

Institut - Stempel



Christina Maria Beuran · Erlenstr. 9–9 a · 49393 Lohne
Telefon +49 (0) 44 42 - 94 60 04 · Telefax +49 (0) 44 42 - 80 19 10
www.world-of-beauty.eu

im Körper, eine erhöhte Leistung Ihres Gehirns und für eine schönere Haut erzielen. Die Öle verstehen sich selbstverständlich in der besten genannten Qualität:
Leinöl, Distelöl, Olivenöl, Weizenkeimöl, Traubenkeimöl, Kürbiskernöl, Borretschsamensöl, Sonnenblumenöl und Rapsöl (der Wertigkeit nach sortiert).
12. Mahlzeiten nach 15:00 Uhr sind zu reduzieren.
Der Körper benötigt nach 15:00 Uhr nur noch 30 % der zugeführten Gesamt-Tages-Energie.
13. Die Hauptmahlzeiten, darunter versteht sich das Volumen der Mahlzeit, sollten morgens und mittags sein.
14. Abends leichte Kost mit anteilig viel Gemüse und Obst.
15. Achten Sie auf Ihren Wasserverbrauch und trinken Sie mind. 2-3 Liter Flüssigkeit täglich: viel Wasser, unsere **Tisiform** und **Tisaligne Teekonzentrate**, Kräutertees, Grüne Tees.
16. Regen Sie im Frühjahr und im Herbst Ihren Stoffwechsel mit unserer „**Cryo-Thermique**“ Behandlungen an.
17. Limonaden, Cola und zuckerhaltige Getränke meiden.
18. Kaffee und Säfte einschränken.
19. Auf Fertiggerichte sowie auf künstliche Süßstoffe verzichten.
20. Regelmäßige Bewegung und Sport tun gut, regt den Kreislauf an, verbrennt Energie und stärkt die Muskulatur, festigt das Bindegewebe und koordiniert die Bewegungsabläufe des Körpers. Machen Sie sich fit fürs Alter, denn keiner von uns kommt drum herum.
21. Achten Sie auf Ihre Körperhaltung. Bauch rein, Brust raus, Rücken gerade, Schultern etwas runterziehen. Das Stärkt das Selbstbewusstsein und lässt die Nahrung besser verdauen.
22. Vermeiden Sie Stress und gönnen Sie sich regelmäßige Auszeiten.
23. Achten Sie auf die Salzzufuhr! Notfalls reduzieren.
24. Salz bindet Wasser im Körper!
24. Alkohol hat viele Kalorien und schränkt die Leberfunktion ein - Ihre Leber wird es Ihnen danken.

Um Wohlbefinden zu erlangen, gesund zu bleiben und gleichzeitig für eine erfolgreiche und gesunde Gewichtsreduktion sind folgende Punkte für Sie wichtig:
1. Die Menge der zugeführten Nahrungsmittel.
2. Die Qualität der zugeführten Nahrungsmittel.
3. Die Menge der zugeführten Kohlenhydrate, Industriezucker und Süßspeisen.
4. Auf Kuchen verzichten, lieber Obst und Rohkost.
5. Die Menge der zugeführten Fette in Fleisch und Soßen, Bratfett, Margarine, Butter, Sahne und versteckte Fette in Aufschnitt und Süßigkeiten wie Schokolade, Kekse sowie Chips & Co.
6. Milchprodukte, Fleisch, Fette und kohlenhydrathaltiges Wasser gehören zu den „säurehaltigen Lebensmitteln“. Eine ausgewogene Säure-Basen-Ernährung sollte unbedingt zu Ihrem Repertoire gehören. Dazu zählen viel frisches Gemüse, Salate und Obst mit vielen Mineralien für eine basenreiche Ernährung und auch Sauerkraut (frisch aus dem Fass), Rote Beete und Brottrunk.
7. Brotaufstrich:
Auf Margarine, Halbfett-Margarine, Halbfett-Butter und Butter ganz verzichten. Besser Olivenöl aus Brot.
8. Für die Fettreduktion haben wir unseren Fettverbrenner „**Brûle Graisse**“.
9. Cholesterinsenken sind aus unserem Programm „**TT Cholesteroll**“ und „**Tisiform Teekonzentrat Mange-Graisse**“.
10. Nur hochwertige Pflanzenöle 1. Kaltpressung extra virgin verwenden. Raffinierte und desodorisierte Öle weisen eine mindere Qualität auf und gehören der Vergangenheit an.
11. Hier ein paar Beispiele für Qualitätsöle mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren, mit denen Sie sich langfristig anfreunden sollten, damit Sie aus den zugeführten Fetten den größtmöglichen Gewinn für die täglichen biochemischen Prozesse

Um Wohlbefinden zu erlangen, gesund zu bleiben und gleichzeitig für eine erfolgreiche und gesunde Gewichtsreduktion sind folgende Punkte für Sie wichtig:

1. Die Menge der zugeführten Nahrungsmittel.
2. Die Qualität der zugeführten Nahrungsmittel.
3. Die Menge der zugeführten Kohlenhydrate, Industriemehle und -zucker, sprich weißer raffinierter Zucker, Nudeln, Reis, Weißbrot, Kartoffeln, Mehlspeisen, zuckerhaltige Getränke und Süßspeisen.
4. Auf Kuchen verzichten, lieber Obst und Rohkost.
5. Die Menge der zugeführten Fette in Fleisch und Soßen, Bratfett, Margarine, Butter, Sahne und versteckte Fette in Aufschnitt und Süßigkeiten wie Schokolade, Kekse sowie Chips & Co.
6. Milchprodukte, Fleisch, Fette und kohlenstoffhaltiges Wasser gehören zu den „säurehaltigen Lebensmittel“. Eine ausgewogene Säure-Basen-Ernährung sollte unbedingt zu Ihrem Repertoire gehören. Dazu zählen viel frisches Gemüse, Salate und Obst mit vielen Mineralien für eine basenreiche Ernährung und auch Sauerkraut (frisch aus dem Fass), Rote Beete und Brottrunk.
7. Brotaufstrich:
Auf Margarine, Halbfett-Margarine, Halbfett-Butter und Butter ganz verzichten. Besser Olivenöl aufs Brot.
Beim Kuchenbacken lieber Butter als Margarine verwenden.
8. Für die Fettreduktion haben wir unseren Fettverbrenner „**Brûle Graisse**“.
9. Cholesterinsenkend sind aus unserem Programm „**TT Cholesterol**“ und „**Tisaform Teekonzentrat Mange-Graisse**“.
10. Nur hochwertige Pflanzenöle 1. Kaltpressung extra virgin verwenden. Raffinierte und desodorierte Öle weisen eine mindere Qualität auf und gehören der Vergangenheit an.
11. Hier ein paar Beispiele für Qualitätsöle mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren, mit denen Sie sich langfristig anfreunden sollten, damit Sie aus den zugeführten Fetten den größtmöglichen Gewinn für die täglichen biochemische Prozesse

im Körper, eine erhöhte Leistung Ihres Gehirns und für eine schönere Haut erzielen. Die Öle verstehen sich selbstverständlich in der besten genannten Qualität:

- Leinöl, Distelöl, Olivenöl, Weizenkeimöl, Traubenkernöl, Kürbiskernöl, Borretschsamenöl, Sonnenblumenöl und Rapsöl (der Wertigkeit nach sortiert).
12. Mahlzeiten nach 15:00 Uhr sind zu reduzieren. Der Körper benötigt nach 15:00 Uhr nur noch 30% der zugeführten Gesamt-Tages-Energie.
 13. Die Hauptmahlzeiten, darunter versteht sich das Volumen der Mahlzeit, sollten morgens und mittags sein.
 14. Abends leichte Kost mit anteilig viel Gemüse und Obst.
 15. Achten Sie auf Ihren Wasserhaushalt und trinken Sie mind. 2-3 Liter Flüssigkeit täglich: viel Wasser, unsere **Tisaform** und **Tisaligne Teekonzentrate**, Kräutertees, Grüne Tees.
 16. Regen Sie im Frühjahr und im Herbst Ihren Stoffwechsel mit unserer „**Cryo-Thermique**“ Behandlungen an.
 17. Limonaden, Cola und zuckerhaltige Getränke meiden.
 18. Kaffee und Säfte einschränken.
 19. Auf Fertiggerichte sowie auf künstliche Süßstoffe verzichten.
 20. Regelmäßige Bewegung und Sport tun gut, regt den Kreislauf an, verbrennt Energie und stärkt die Muskulatur, festigt das Bindegewebe und koordiniert die Bewegungsabläufe des Körpers. Machen Sie sich fit fürs Alter, denn keiner von uns kommt drum herum.
 21. Achten Sie auf Ihre Körperhaltung. Bauch rein, Brust raus, Rücken grade, Schultern etwas runterziehen. Das Stärkt das Selbstbewusstsein und lässt die Nahrung besser verdauen.
 22. Vermeiden Sie Stress und gönnen Sie sich regelmäßige Auszeiten.
 23. Achten Sie auf die Salzzufuhr! Notfalls reduzieren. Salz bindet Wasser im Körper!
 24. Alkohol hat viele Kalorien und schränkt die Leberfunktion ein - unterschätzen Sie es nicht. Gerade das Feierabendbierchen! Ihre Leber wird es Ihnen danken.

www.world-of-beauty.eu

Christina Maria Beuran · Erlenstr. 9-9 a · 49393 Lohne
 Telefon +49 (0) 44 42 - 94 60 04 · Telefax +49 (0) 44 42 - 80 19 10



Institut - Stempel

Typs & Tricks

schön, schlank,
 vital & fit
 bis ins hohe Alter

Aromatherapie
 Gesicht · Körper
 Haare · Beauty



Wenn Sie Ihr Wunschgewicht erreicht haben:
 25. Falls Sie doch mal zu viel kalorienreiche Kost zu sich genommen haben, ärgern Sie sich nicht, nehmen Sie unseren Fettverbrenner „**Brûle Graisse**“.
 Die nächste Mahlzeit besteht dann aus kalorienarmer Kost.
 26. Denken Sie daran: „Alles in Maßen!“
 Und das nur von den gesunden Sachen!“
 Rom wurde auch nicht an einem Tag erbaut. Oft sind es Vorlieben, Traditionen, Gewohnheiten, Bequemlichkeiten und Zeitmangel die eine gesunde Ernährung verhindern.
 Auch wenn Sie nicht sofort auf alles achten können, fangen Sie mit den Punkten an, die Sie ansprechen und Ihnen gut schmecken und lesen Sie die Punktliste regelmäßig, mind. 1 x wöchentlich durch. Sie entwickeln sich weiter und finden beim nächsten Mal andere Lebensmittel, die Sie neu entdecken.
 Denken Sie daran, zur Gesunderhaltung und Wiedergewinnung Ihrer Gesundheit spielen psychische Belastungen und die Lebensumstände eine gleichgewichtige Rolle.
 Viel Erfolg!