

Mein Bikini-Notfall-Plan

auf einen Blick ... funktioniert zu jeder Jahreszeit

Erste Woche

Morgens – mittags – abends:

In der ersten Woche alle 3 Mahlzeiten mit jeweils 5 gehäuften Esslöffeln (50 g)* des Vitalpulvers plus jeweils 2 TL Raps-, Soja-, Lein- oder Walnussöl in Wasser ersetzen, dazu 500-1000 ml gekochte Gemüsebrühe.



Ab der zweiten Woche

Morgens und abends:

5 gehäufte Esslöffel (50 g)* Almased z.B. auch in fettarmer Milch und ggf. 1 Teelöffel ungesüßtes Kakaopulver.

Mittags: Gemüse und Salat.

Dazu mageres Fleisch oder Fisch.



Wichtig: Nicht auf hochwertige Fette verzichten! Wir empfehlen täglich 3 mal 2 Teelöffel Raps-, Soja-, Lein- oder Walnussöl, entweder im Almased-Shake, in der Gemüsebrühe oder mit gemischtem, ungesalzenem Gemüsesaft.

Rezept-Tipp *Leckere Gemüsebrühe*



Ca. 500 g möglichst viele verschiedene frische Gemüsesorten (z.B. Brokkoli, Lauch, Karotten, Tomaten, Zwiebeln, Bohnen, Kohlrabi, Spinat, Erbsen, Kohl, Paprika) sehr klein schneiden und in 1 EL Olivenöl anschwitzen. Mit 2 l Wasser aufgießen und etwa 45 Min. garen. Danach die Feststoffe abfiltern und nur die Flüssigkeit zu sich nehmen. Mit frischen Kräutern, Pfeffer und einer Prise Meersalz würzen.

Tipp:
**Viel trinken –
für eine gesunde
Gewichtsabnahme**

Trinken ist für den Körper lebensnotwendig. Damit der Durst optimal gelöst wird eignen sich besonders mineralreiches Wasser und ungesüßte Kräuter- und Früchtetees.

* Faustregel: Körpergröße in cm - 100 = g Almased pro Mahlzeit.

Die Almased®-Diät
...einfach weil es funktioniert

Almased® ist in Ihrer Apotheke erhältlich.