

# Mein Bikini-Nottfall-Plan auf einen Blick ... funktioniert zu jeder Jahreszeit

## 1. Woche: Startphase

### Morgens – mittags – abends:

In der ersten Woche alle 3 Mahlzeiten mit jeweils 5 gehäuften Esslöffeln (50 g\*) Almased plus jeweils 2 TL Raps-, Lein- oder Walnussöl in 200 ml Wasser ersetzen, dazu 500-1000 ml gekochte Gemüsebrühe.



## 2. Woche: Reduktionsphase

### Morgens und abends:

5 gehäufte Esslöffel (50 g\*) Almased in 200 ml Wasser und ggf. 1 Teelöffel ungesüßertes Kakaopulver.

**Mittags:** Gemüse und Salat. Dazu mageres Fleisch oder Fisch.



**Wichtig:** Wir empfehlen täglich 3-mal 2 Teelöffel Raps-, 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 Minuten garen. Danach die Feststoffe abfiltern und **nur die Flüssigkeit** zu sich nehmen. Mit frischen Kräutern, Pfeffer und einer Prise Meersalz würzen.



\* Standardportion gemäß EU-Verordnung Nr. 432/2012

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

Almased ist in Ihrer Apotheke erhältlich.

# Meine Checkliste für jeden Tag

Tag	Gewicht (kg)	Taille (cm)	Hüfte (cm)	Schritte	Trinkmenge
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					

Ich habe mich bereits für den Almased Newsletter unter [www.almased.de/newsletter](http://www.almased.de/newsletter) angemeldet.

## Was ist der BMI?

Berechnen Sie Ihren **Body-Mass-Index (BMI)**: Habe ich zu viel Gewicht? Der BMI ist eine Formel zur Bewertung des Gewichtes in Verhältnis zur Körpergröße. Ein grober Richtwert, der hilft das Gewicht einzuschätzen.

	Körpergewicht (kg)	:	(Körpergröße (m)) <sup>2</sup>	=	BMI
Start:	<input type="text"/>	:	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
Ende:	<input type="text"/>	:	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
Beispiel*:	<input type="text" value="78"/>	:	<input type="text" value="1,7 x 1,7 = 2,89"/>	=	<input type="text" value="27"/>

Untergewicht	Normal	Übergewicht	Adipositas
<20	20-25	26-30	>31

## Viel trinken – für eine gesunde Gewichtsabnahme

Damit der Durst optimal gelöscht wird eignen sich besonders mineralreiches Wasser und ungesüßter Tee, wie **Almased Vital-Tee**.

\* Eine Frau mit einem Körpergewicht von 78 kg hat bei einer Körpergröße von 1,7 m einen BMI von 27 (leichtes Übergewicht).

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

Almased ist in Ihrer Apotheke erhältlich.