

Almased®

Der natürliche Weg bei Diabetes Typ 2

Ihr 12-Wochen-Plan für bessere Blutzuckerwerte



Erfolg mit Almased

Sie haben bereits erfolgreich mit Almased Ihr persönliches Ziel erreicht?
Teilen Sie Ihre Geschichte mit uns und gewinnen Sie 500 Euro.

„Ausreichende Bewegung, als Wissenschaftler nicht immer möglich. Eine überwiegend sitzende Tätigkeit, hinzukommende gesetzliche Corona-Auflagen und Frustfresserei von Süßigkeiten zeigten viel zu viel Gewicht auf der Waage. Innerhalb der Corona-Krise hatte ich deutlich zugenommen (...). In der 1. Woche nahm ich täglich, wie empfohlen, 3 Mahlzeiten zu mir. Bereits schon in den ersten Tagen der 1. Woche zeigten sich beachtliche Veränderungen. Ich fühlte mich prächtig, gesünder und belastbarer. Das Diätmanagement sah ein 12-Wochen-Programm vor, dem ich zielstrebig folgte. (...) Sicherlich hat sich einiges in meinem Leben verändert.“ **Rudolph I. aus Lauf**



„Einige befreundete Arzt-Kollegen und meine eigene Ehefrau hatten mir schon lange geraten, mein Übergewicht zu reduzieren, doch erst als mir meine Garderobe definitiv zu eng geworden war und die Waage deutlich im dreistelligen Bereich war, beschloss ich, endlich tätig zu werden.“ **Dr. med. Kurt B.**

Inhalt

- 4 Natürlich bessere Blutzuckerwerte**
Der perfekte Moment ist JETZT – starten Sie durch!
- 6 Das ist Almased Typ 2**
Erste ergänzende bilanzierte Diät zur Senkung des Blutzuckerspiegels und des HbA1c-Wertes
- 12 Mit uns neue Wege gehen**
Ernährung umstellen: Wichtige Tipps, wie Ihnen die Umstellung gelingt
- 16 In einen bewegten Alltag starten**
Neben Almased Typ 2 ist Bewegung ein wichtiger Baustein für Ihren Erfolg
- 18 Blutzucker messen, Erfolge erkennen**
Blutzuckerkontrolle: So messen Sie Ihren Blutzucker richtig
- 20 Tagespläne**
Dokumentieren Sie Ihre Blutzuckerwerte

Alles rund um Almased und Diabetes Typ 2

Melden Sie sich jetzt für unseren Diabetes-Newsletter an und bleiben Sie immer auf dem Laufenden. Scannen Sie einfach den QR-Code.





**Entstehung von Typ 2 Diabetes:
Übermäßige
Insulin-Produktion,
eine Insulin-Resistenz
entsteht, der
Blutzuckerspiegel
steigt weiter an.**

Natürlich bessere Blutzuckerwerte

**Der perfekte
Moment ist JETZT –
starten Sie durch!**

Typ 2 Diabetes ist durch einen zu hohen Blutzuckerspiegel gekennzeichnet. Eine „Volkskrankheit“ mit stetig steigenden Zahlen. Allein in Deutschland leben 8,5 Millionen Menschen mit Typ 2 Diabetes, auch weltweit sind immer mehr Menschen von dieser Krankheit betroffen.

**So entsteht ein erhöhter
Blutzuckerspiegel**

Der menschliche Körper braucht Zucker als Energiequelle, genauso wie

ein Auto Benzin zum Fahren benötigt. Diesen erhält der Körper über die Nahrung. Entweder direkt in Form von (Trauben-) Zucker oder in komplexer Form, wie z.B. aus Stärke. Um den Körperzellen den Zucker als Energiequelle zur Verfügung zu stellen, ist ein spezieller Botenstoff bzw. Helfer notwendig – das Insulin. Insulin wird in der Bauchspeicheldrüse gebildet und sorgt dafür, dass der aufgenommene Zucker aus dem Blut in die Zellen gelangt. Verschiedene Faktoren, wie die erbli-

che Veranlagung, Übergewicht, eine zu kohlenhydratreiche Ernährung und zu wenig Bewegung können dazu beitragen, dass dieser wichtige Helfer nicht mehr richtig wirken kann. Die verringerte Wirksamkeit kann vorerst durch eine gesteigerte Insulinproduktion ausgeglichen werden. Doch nach und nach stellt sich eine Insulinresistenz ein, die erhöhte Blutzuckerspiegel zur Folge hat. Deshalb kommt es darauf an, den Blutzuckerspiegel zu senken und den Teufelskreis zu durchbrechen.

Das ist Almased Typ 2

Erste ergänzende bilanzierte Diät zur Senkung des Blutzuckerspiegels und des HbA1c-Wertes

Almased Typ 2 ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke, eine ergänzende bilanzierte Diät. Es dient zum Diätmanagement bei Personen, mit einem BMI >27, die mit Typ 2 Diabetes leben, zur Senkung des Blutzuckerspiegels und des HbA1c-Wertes.

So geht's mit Almased Typ 2

Almased Typ 2 enthält eine aufeinander abgestimmte Kombination aus Sojaprotein, Magermilch-Joghurtpulver und Honig. Ein hochwertiges Lebensmittel mit einer in diabetologischen Studien erforschten Wirkung. Die spezielle Zusammensetzung von Almased Typ 2 sorgt für einen besonders niedrigen glykämischen Index (von 27), der den Blutzuckerspiegel und den HbA1c Wert verbessert. Als Folge wird der Fettabbau unterstützt und die Gewichtsabnahme gefördert. Mit unserem einfach umsetzbaren 12-Wochen-Programm fällt es Ihnen leicht, Ihre Ziele zu erreichen.



Bevor Sie Almased Typ 2 anwenden, sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin oder Ihrem Diabetologen/Ihrer Diabetologin und binden ihn/sie ein, denn durch die blutzuckersenkende Wirkung kann eine Anpassung der ärztlichen Medikation notwendig sein. Sichtbare Erfolge lassen sich durch eine regelmäßige Blutzuckerselbstkontrolle schnell erkennen und stärken Ihre Motivation. Weitere Informationen zur Blutzucker-Selbstkontrolle finden Sie auf S. 18-19.

Zubereitung

So einfach funktioniert es: Sie starten mit 3 Shakes täglich. Danach integrieren Sie nach und nach leichte und leckere Mahlzeiten in Ihren Ernährungsplan.

- 1 Füllen Sie 200-400 ml Wasser in einen Mischbehälter. Besonders praktisch ist unser Almased-Shaker (aus der Apotheke). Ob mit Zimt, zuckerfreiem Backkakao oder Gewürzen – mit wenig Zutaten können Sie jeden Shake Ihren persönlichen Vorlieben anpassen.
- 2 Als Nächstes kommen 2 Esslöffel eines hochwertigen Pflanzenöls reich an Omega-3-Fettsäuren hinzu. Wir empfehlen hierfür Raps- oder Leinöl.
- 3 Und jetzt kommt das Wichtigste: Almased Typ 2 entsprechend der Körpergröße dazugeben und alles kräftig miteinander vermischen.

| Körpergröße | Portionsmenge | Flüssigkeitsempfehlung |
|-------------|------------------------|------------------------|
| ab 150 cm | 5 gehäufte EL (50 g) | 200 ml |
| ab 160 cm | 6 gehäufte EL (60 g) | 200 ml |
| ab 170 cm | 7 gehäufte EL (70 g) | 250-300 ml |
| ab 180 cm | 8 gehäufte EL (80 g) | 300 ml |
| ab 190 cm | 9 gehäufte EL (90 g) | 400 ml |
| ab 200 cm | 10 gehäufte EL (100 g) | 400 ml |

Nach der Körpergröße dosieren und dem individuellen Nährstoffbedarf gerecht werden

12-Wochen-Plan: Anwendung



Woche 1: 3 Shakes und keine Mahlzeiten

Wenn Sie starten, werden drei Shakes täglich im Abstand von 4-6 Stunden verzehrt. Zusätzlich wird ausreichend Flüssigkeit bestehend aus Mineralwasser und 750 ml gemischtem Gemüsesaft oder alternativ Gemüsebrühe als wärmende Variante getrunken. Auch ungesüßter Tee und bis zu 3 Tassen ungesüßter Kaffee am Tag sind als Getränke geeignet. Trinken Sie Ihren Kaffee am besten zu einer Mahlzeit, dann gerne auch mit etwas fettarmer Milch. Für zwischendurch empfehlen wir, den Kaffee schwarz zu trinken. Übrigens schmeckt kalter Kaffee auch im Almased-Shake wirklich lecker! Andere Speisen sollten zwischen- durch nicht verzehrt werden.



Woche 2 bis 4: 2 Shakes und 1 Mahlzeit

Nun nehmen Sie mittags eine ausgewogene Mahlzeit zu sich und trinken weiterhin morgens und abends einen Almased Typ 2 Shake. Hier bringen einfache Zugaben wie etwas Zimt, Vanille, zuckerfreier Backkakao, Curry oder ein Schuss Espresso eine Geschmacks-Variation. Auch können Sie Ihren Shake mit bis zu 200 ml Pflanzendrinks auf Mandel-, Soja- oder Kokos-Basis, aber auch Kräutertee zubereiten und so Abwechslung in Ihren Plan bringen. Mit frischen Kräutern, Gemüse und Gewürzen liefern Sie den besonderen Kick für Ihre Lieblingsvariante. Daneben wird ein Mittagessen, das 150 g bis 200 g Fisch, Fleisch, fettarmen Käse oder Tofu, bis zu 500 g Gemüse und nicht mehr als 50 g ballaststoffreiche Kohlenhydrat-Beilage, z.B. Vollkornbrot oder Vollkornreis (roh gewogen) enthält, verzehrt.



Ab Woche 5: 1 Shake und 2 Mahlzeiten

Nun wird lediglich das Abendessen durch einen Shake ersetzt, wobei die genannten Ernährungsempfehlungen für die übrigen Mahlzeiten beibehalten werden.

Nach Woche 12:

Wir empfehlen täglich einen Shake in Ihre Ernährung zu integrieren. Als Ersatz einer Mahlzeit, morgens oder abends, unterstützt Almased Sie dabei, Ihren Blutzuckerspiegel weiterhin niedrig zu halten.



Gemüsebrühe

Zutaten (für ca. 2 l Brühe):

1 EL Olivenöl, 40 g Zwiebel, 600 g Gemüse (z.B. 100 g Lauch, 100 g Möhren, 100 g Staudensellerie, 150 g Blumenkohl, 150 g Kohlrabi, frische Kräuter, 1 Prise Meersalz, 1 Prise Pfeffer

Zubereitung: Das Gemüse waschen, putzen und kleinschneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, das Gemüse kurz andünsten und dann mit 2 l Wasser aufgießen. Etwa 45 Minuten bei milder Hitze kochen, anschließend das gegarte Gemüse abseihen. Mit frischen Kräutern, Pfeffer und wenig Meersalz würzen. Das abgeseigte Gemüse kann eingefroren werden und püriert mit Gemüse-Brühe und 1 EL Crème légère als Soße verwendet werden.

1 Portion (200 ml) ca.: 9 kcal, 0,3 g KH, 0,6 g F, 0,5 g E, 0 BE



Italian Tomato

Zutaten (für 1 Person):

150 ml Wasser, 75 ml Tomatensaft ohne Zuckerzusatz, 2 EL Rapsöl, 50 g Almased Typ 2, 4 Basilikumblätter, etwas schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten gut miteinander verrühren, in ein Glas geben, mit Pfeffer bestreuen und mit Basilikum garnieren.

1 Portion ca.: 329 kcal,
18 g KH, 16 g F, 27 g E, 1,5 BE



Blaubeer-Wunder

Zutaten (für 1 Person):

50 g Heidelbeeren (auch TK möglich), 100 ml Sojadrink, 100 ml Wasser, 2 EL Leinöl, ½ Vanilleschote, 50 g Almased Typ 2

Zubereitung:

Aus der Vanilleschote das Mark herauskratzen. Das Vanillemark mit den restlichen Zutaten miteinander mixen.

1 Portion ca.: 363 kcal,
23 g KH, 17 g F, 31 g E, 1,9 BE

Kürbis Coco

Zutaten (für 1 Person):

100 ml Kokosdrink, 100 ml Wasser, 50 g Hokkaido-Kürbis (gegart), 2 EL Rapsöl, 50 g Almased Typ 2, 1 cm Ingwerknolle, 1 Msp Chilischote, 1 Msp Kurkuma

Zubereitung: Den gegarten Kürbis und den geschälten Ingwer mit den restlichen Zutaten in einem Standmixer pürieren.

1 Portion ca.: 336 kcal,
19 g KH, 17 g F, 27 g E, 1,6 BE



Chocolate Dream

Zutaten (für 1 Person): 200 ml Mandeldrink, ½ Tasse kalter Kaffee, 2 EL Leinöl, 50 g Almased Typ 2, 1 TL zuckerfreier Backkakao, 1 Msp Kardamom

Zubereitung:

Alle Zutaten in ein Gefäß geben und gründlich miteinander vermischen.

1 Portion ca.: 333 kcal,
17 g KH, 19 g F, 28 g E, 1,4 BE





Mit uns neue Wege gehen

Ernährung umstellen: Wichtige Tipps, wie Ihnen die Umstellung gelingt

Mit folgendem Prinzip fällt es Ihnen leicht, Ihre Mahlzeiten optimal zusammenzustellen und Ihren Blutzuckerspiegel zu regulieren. Denn jedes Lebensmittel hat eine direkte Auswirkung auf den Blutzuckerspiegel, weshalb der richtigen Auswahl dieser eine entscheidende Bedeutung zukommt.

Der Tipp für Menschen mit Diabetes ist deshalb

Den Kohlenhydratanteil in Ihrer Mahlzeit deutlich zu reduzieren und niedrig glykämische Lebensmittel zu bevorzugen. Halten Sie den sättigenden Eiweißanteil in Ihrer Mahlzeit größer. Dann folgen Sie dem richtigen Plan, um den Blutzuckerspiegel möglichst in Balance zu halten. Gemeinsam mit Almased Typ 2 ist das der Schlüssel um den Blutzuckerspiegel zu senken.

Vitaminreiches Gemüse

Zunächst die Hälfte Ihres Tellers mit gemischtem, frischem Gemüse oder Salat (bis zu 500 g) bedecken. Die Vielfältigkeit der Gemüsesorten sowohl gegart oder roh ist hier ein Plus.

Sättigende Eiweißquellen

Das Eiweiß sollte ein Drittel auf dem Teller ausmachen. Als sehr gute Proteinquellen gelten dabei 150–200 g Fisch oder fettarmes Fleisch, Ei und auch Milchprodukte. Bei den pflanzlichen Eiweißlieferanten punkten vor allem Sojaprodukte und andere Hülsenfrüchte.

Ballaststoffreiche Kohlenhydratquelle

Kohlenhydrate, in ihrer mit Ballaststoffen verpackten Form, können den kleinen Rest des Tellers füllen. Eine große Scheibe Vollkornbrot, ein Vollkornbrötchen, 50 g Vollkornreis oder andere Vollkorngetreide (roh gewogen), wie auch 150 g Kartoffeln zählen dazu.

**Essen nach dem
Tellerprinzip**



Gesunde Fette

Gute Fette gehören zu einer gesunden Ernährung dazu, denn sie sind reich an essenziellen Omega-3-Fettsäuren. Das heißt, sie müssen unbedingt mit der Nahrung aufgenommen werden. Deshalb gehören in jeden Almased-Shake 2 EL Öl wie z.B. Raps-, Lein-, Walnuss- oder auch Hanf-, Soja- oder Chia-Öl. Für Ihre Mahlzeit darf gerne auch Fisch auf Ihrem Speiseplan stehen. Denn vor allem die fettreicheren Fischarten wie Lachs, Hering und Makrele versorgen bestens mit Omega-3-Fettsäuren.

Kohlenhydratarms Obst

Beerenobst (wie z.B. Himbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren) kann in moderaten Mengen (70-100 g) ab der zweiten Woche die Mittagsmahlzeit ergänzen oder alternativ püriert im Frühstücks-Shake verwendet werden. Bei weiteren Obstsorten wie Äpfel und Birnen bitte maßhalten und Weintrauben sowie Bananen meiden.

Niedrig glykämischer Index von 27

Der glykämische Index ist ein Maß für die blutzuckersteigernde Wirkung der Lebensmittel bzw. der enthaltenen Kohlenhydrate. Ein Referenzwert für seine Wirkung ist Traubenzucker, dessen Wert bei 100 liegt. Generell sind Lebensmittel mit einem glykämischen Index unter 55 ideal. Ein glykämischer Index über 70 wird als hoch eingestuft und sollte weitestgehend vermieden werden.

- **Gemüse für den Salat:**
Tomaten, Gurken, Paprika, Fenchel, Staudensellerie, Karotten
- **Gekochtes Gemüse:**
Blumenkohl, Broccoli, grüne Bohnen, Spinat, Weißkohl, Sauerkraut, Rotkohl, Rosenkohl, Karotten, Rote Bete
- **Eiweiß (tierisch):** Fisch, fettarmes Fleisch, Ei, Milchprodukte (Magerquark, fettarmer Käse)
- **Eiweiß (pflanzlich):** Sojaprodukte (Tofu, Tempeh), Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen), Pilze
- **Ballaststoffreiche Kohlenhydrate:** Vollkornbrot und Vollkornbrötchen, Kartoffeln, Vollkornreis oder andere Vollkorngetreide
- **Moderat Obst:** kohlenhydratarms Beerenobst (Himbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren), Äpfel und Birnen (in Maßen)

| | |
|------------------|-----------|
| ● Brokkoli | 15 |
| ● Soja | 15 |
| ● Almased | 27 |
| ● Tomate | 30 |
| ● Milch | 30 |
| ● Vollkornbrot | 40 |
| ● Banane | 55-60 |
| ● Weißbrot | 70 |
| ● Donuts | 75 |
| ● Datteln | 100 |
| ● Traubenzucker | 100 |
| ● Bier | 110 |

In einen bewegten Alltag starten

Neben Almased Typ 2 ist Bewegung ein wichtiger Baustein für Ihren Erfolg

Bewegung und Sport tun einfach gut. Mittlerweile ist bewiesen: Körperliche Aktivität senkt nicht nur den Blutzuckerspiegel, sondern verbessert auch die Insulinempfindlichkeit unserer Zellen.

Dabei sollte das Motto stets lauten „Laufen ohne Schnaufen“ und das möglichst täglich, eine halbe Stunde pro Tag zusätzlich zu den alltäglichen Aktivitäten. D.h. Ihr Ziel muss nicht gleich ein intensives Workout im Fitnessstudio täglich sein. Schon kleine Veränderungen im Alltag, wie das Nutzen der Treppe, anstatt des Fahrstuhls, können Sie auf Ihrem Weg zur Lebensstiländerung mit Almased Typ 2 unterstützen.



6 Tipps, wie Sie mit Typ 2 Diabetes in einen bewegten Alltag starten:

1 Erstmal mit dem Arzt oder der Ärztin sprechen: Lassen Sie nach einer längeren Bewegungspause am besten auch zuerst Ihre ‚inneren Werte‘ wie Blutdruck und Blutzucker checken. Es kann auch ratsam sein, dass weitere Test durchgeführt werden, die die Funktion der Gelenke und der Wirbelsäule überprüft.

2 Werden Sie konkret: Legen Sie direkt Zeiten fest, an denen Sie sich bewegen wollen. Z.B. direkt nach dem Aufstehen oder vor dem Schlafen gehen. Dann fällt es Ihnen leichter motiviert zu bleiben.

3 Zum Sport verabreden: Vielleicht sind Ihre Freunde genauso motiviert? Dann verabreden Sie sich zum Training. Die neusten Themen können Sie auch sehr gut unterwegs besprechen, bei einer ausgiebigen Fahrradtour oder bei einem zügigen Spaziergang im Wald.

4 Self-Tracking: Den Blutzuckerspiegel messen sind Sie ja schon gewohnt. Nutzen Sie zusätzlich einen Schrittzähler, als App oder auf Ihrer Uhr. Ihre 10.000 Schritte pro Tag zu erreichen, macht gute Laune!

5 Die richtige Sportart wählen: Bei welcher Sportart fühlen Sie sich wohl? Überlegen Sie, welche Sportart Ihnen wirklich Spaß macht und gehen Sie diese langsam an. Vielleicht gibt es Sportarten, die Sie bisher noch gar nicht ausprobiert haben wie Hula-Hoop-Fitness oder Aquatraining? Versuchen Sie eine gute Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining für sich zu finden.

6 Dranbleiben: Steigern Sie Ihr Training langsam und überanstrengen Sie sich nicht. Trainieren Sie z.B. 10 Minuten am ersten Tag, 15 Minuten am zweiten Tag usw. Legen Sie außerdem auch Bewegungspausen ein. Dokumentieren Sie Ihre Erfolge zusätzlich auf Ihrem 12-Wochen-Planer, das motiviert. Sie werden sehen, 150 Minuten pro Woche sind gar nicht so unrealistisch.

Blutzucker messen, Erfolge erkennen

Blutzuckerkontrolle: So messen Sie Ihren Blutzucker richtig

Oftmals fällt es nicht leicht gewohnte Wege zu verlassen. Doch Ihr Entschluss etwas in Ihrem Leben zu verändern zahlt sich aus. Denn Almased Typ 2 macht Erfolge messbar!

Kontrollieren Sie Ihren Blutzucker
Eine einfache Möglichkeit, den positiven Effekt von Almased Typ 2 unmittelbar zu

| Start | morgens | | mittags | | abends | | |
|-------|----------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|------------------|
| mg/dl | nüchtern | nach dem Essen | vor dem Essen | nach dem Essen | vor dem Essen | nach dem Essen | vor dem Schlafen |
| 150 | | | | | | | |
| 140 | | | | | | | |
| 130 | | | | | | | |
| 120 | | | | | | | |
| 110 | | | | | | | |
| 100 | | | | | | | |
| 90 | | | | | | | |
| 80 | | | | | | | |
| 70 | | | | | | | |
| 60 | | | | | | | |
| 50 | | | | | | | |

sehen, ist die Blutzuckerselbstkontrolle. Durch das regelmäßige Messen erkennen Sie direkt, wie Almased Typ 2 den Blutzuckerspiegel senkt und Sie zusammen mit der begleitenden Ernährungsumstellung Ihrem Ziel näher bringt. Am besten messen Sie morgens nüchtern, sowie vor den Mahlzeiten, 1 ½ bis 2 Stunden danach und vor dem Schlafengehen. So lernen Sie Ihren Blutzucker-Tagesverlauf kennen.

Versuchen Sie es einmal mit einem Blutzucker-Tagesprofil

Die Einbindung des Arztes oder der Ärztin ermöglicht ein persönliches Gespräch, um rasch auf veränderte

Blutzuckerwerte reagieren und erforderliche Anpassungen vornehmen zu können. In den Tabellen links können Sie Ihre Blutzucker-Werte am Anfang und am Ende des 12-Wochen-Programms eintragen. Auf einen Blick lassen sich Veränderungen erkennen und können gemeinsam mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin besprochen werden.

| Ende | morgens | | mittags | | abends | | |
|-------|----------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|------------------|
| mg/dl | nüchtern | nach dem Essen | vor dem Essen | nach dem Essen | vor dem Essen | nach dem Essen | vor dem Schlafen |
| 150 | | | | | | | |
| 140 | | | | | | | |
| 130 | | | | | | | |
| 120 | | | | | | | |
| 110 | | | | | | | |
| 100 | | | | | | | |
| 90 | | | | | | | |
| 80 | | | | | | | |
| 70 | | | | | | | |
| 60 | | | | | | | |
| 50 | | | | | | | |

Woche 1

Medikamente

Gewicht (kg)

Besonderheiten (Sport, Stress etc.)

| Tag | morgens | | mittags | | abends | | |
|-----|----------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|------------------|
| | nüchtern | nach dem Essen | vor dem Essen | nach dem Essen | vor dem Essen | nach dem Essen | vor dem Schlafen |
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | |

Woche 2

Medikamente

Gewicht (kg)

Besonderheiten (Sport, Stress etc.)

| Tag | morgens | | mittags | | abends | | |
|-----|----------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|------------------|
| | nüchtern | nach dem Essen | vor dem Essen | nach dem Essen | vor dem Essen | nach dem Essen | vor dem Schlafen |
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | |

Woche 3

Medikamente

Gewicht (kg)

Besonderheiten (Sport, Stress etc.)

| Tag | morgens | | mittags | | abends | | |
|-----|----------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|------------------|
| | nüchtern | nach dem Essen | vor dem Essen | nach dem Essen | vor dem Essen | nach dem Essen | vor dem Schlafen |
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | |

Woche 4

Medikamente

Gewicht (kg)

Besonderheiten (Sport, Stress etc.)

| Tag | morgens | | mittags | | abends | | |
|-----|----------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|------------------|
| | nüchtern | nach dem Essen | vor dem Essen | nach dem Essen | vor dem Essen | nach dem Essen | vor dem Schlafen |
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | |

Woche 5

Medikamente

Gewicht (kg)

Besonderheiten (Sport, Stress etc.)

| Tag | morgens | | mittags | | abends | | |
|-----|----------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|------------------|
| | nüchtern | nach dem Essen | vor dem Essen | nach dem Essen | vor dem Essen | nach dem Essen | vor dem Schlafen |
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | |

Woche 6

Medikamente

Gewicht (kg)

Besonderheiten (Sport, Stress etc.)

| Tag | morgens | | mittags | | abends | | |
|-----|----------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|------------------|
| | nüchtern | nach dem Essen | vor dem Essen | nach dem Essen | vor dem Essen | nach dem Essen | vor dem Schlafen |
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | |

Woche 7

Medikamente

Gewicht (kg)

Besonderheiten (Sport, Stress etc.)

| Tag | morgens | | mittags | | abends | | |
|-----|----------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|------------------|
| | nüchtern | nach dem Essen | vor dem Essen | nach dem Essen | vor dem Essen | nach dem Essen | vor dem Schlafen |
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | |

Woche 8

Medikamente

Gewicht (kg)

Besonderheiten (Sport, Stress etc.)

| Tag | morgens | | mittags | | abends | | |
|-----|----------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|------------------|
| | nüchtern | nach dem Essen | vor dem Essen | nach dem Essen | vor dem Essen | nach dem Essen | vor dem Schlafen |
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | |

Woche 9

Medikamente

Gewicht (kg)

Besonderheiten (Sport, Stress etc.)

| Tag | morgens | | mittags | | abends | | |
|-----|----------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|------------------|
| | nüchtern | nach dem Essen | vor dem Essen | nach dem Essen | vor dem Essen | nach dem Essen | vor dem Schlafen |
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | |

Woche 10

Medikamente

Gewicht (kg)

Besonderheiten (Sport, Stress etc.)

| Tag | morgens | | mittags | | abends | | |
|-----|----------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|------------------|
| | nüchtern | nach dem Essen | vor dem Essen | nach dem Essen | vor dem Essen | nach dem Essen | vor dem Schlafen |
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | |

Woche 11

Medikamente

Gewicht (kg)

Besonderheiten (Sport, Stress etc.)

| Tag | morgens | | mittags | | abends | | |
|-----|----------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|------------------|
| | nüchtern | nach dem Essen | vor dem Essen | nach dem Essen | vor dem Essen | nach dem Essen | vor dem Schlafen |
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | |

Woche 12

Medikamente

Gewicht (kg)

Besonderheiten (Sport, Stress etc.)

| Tag | morgens | | mittags | | abends | | |
|-----|----------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|------------------|
| | nüchtern | nach dem Essen | vor dem Essen | nach dem Essen | vor dem Essen | nach dem Essen | vor dem Schlafen |
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | |

Almased Wellness GmbH

Leopoldstraße 180
80804 München

E-Mail:

info@almased.de

Kostenfreie Beratungs-Hotline:

0800 366 62 50

www.almased.de