

14a[®] VITAL

Mit
21-Tage
Ernährungsprogramm

Pflanzliche Eiweiß-Diät



Herzlichen Glückwunsch!

Sie haben sich für ein erstklassiges Produkt entschieden.

14a Vital® unterstützt Sie gezielt auf dem Weg zu Ihrem Wunschgewicht und kann gleichzeitig einen wichtigen Beitrag für Ihre Leistungsfähigkeit und Vitalität leisten.

Bei allem, was Sie in den nächsten Wochen tun, denken Sie daran, dass Sie nicht in wenigen Tagen zugenommen haben. Sie sollen in Zukunft kein schlechtes Gewissen beim Essen haben. Mit **14a Vital®** wird Ihnen ein Produkt und ein Programm zur Verfügung gestellt, das auch Rückfälle, kleine Sünden und Pausen verzeihen kann und Sie trotzdem auf Ihren Weg zum Ziel begleitet.

Wann immer Sie Fragen haben, wenden Sie sich an unsere Telefon- oder Internet-Hotline. Wir begleiten Sie gerne.

Den wichtigsten Schritt haben Sie bereits getan: Sie haben den Entschluss gefasst, etwas zu tun!



Es gibt viele Gründe für 14a Vital®!

Komplette Mahlzeit

14a Vital® ist ein erstklassiges Produkt. Es enthält alle lebensnotwendigen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Aminosäuren. **14a Vital®** ist streng nach §14a der Diätverordnung konzipiert worden. Damit können Sie eine oder mehrere Mahlzeiten ersetzen. Sie können sich ausschließlich von **14a Vital®** ernähren und Ihr Körper erhält alles, was er braucht (bei 4 Mahlzeiten am Tag).

Rein pflanzliches Eiweiß

14a Vital® verwendet rein pflanzliches Eiweiß. Es hat also keinerlei tierische Bestandteile. Umso bemerkenswerter ist die sehr hohe biologische Wertigkeit von CS = 164. Sie ist ein Maßstab für die außergewöhnliche Güte des Produktes.

Macht satt

Viele Diäten scheitern an übermäßigem Hungergefühl und an der Eintönigkeit. Beide Probleme sind bei der Entwicklung des Produktes berücksichtigt worden. Durch die Menge und Güte der Ballaststoffe erzielt **14a Vital®** eine angenehme lang anhaltende Sättigung. Ein wichtiger Schlüssel zum Durchhalten einer Diät.

Zubereitung nach Geschmack

Ob süß oder herzhaft, warm oder kalt – die vielfältigen unkomplizierten Zubereitungsmöglichkeiten werden Sie überraschen.

Ihr Geschmack entscheidet!

Viele Diäten scheitern an der Eintönigkeit. Mit **14a Vital®** lassen sich leckere und abwechslungsreiche Mahlzeiten zaubern und das in Windeseile. Sie können das Produkt wie einen Shake trinken oder als feste Mahlzeit zu sich nehmen. **14a Vital®** passt sich flexibel Ihren Bedürfnissen an.

Unsere Rezeptvorschläge bieten Ihnen eine Vielzahl von Möglichkeiten, Mahlzeiten mit dem **14a Vital®** Pulver lecker und einfach zuzubereiten. Wollen Sie den gesunden und schnellen Weg zu Ihrem Wunschgewicht, folgen Sie exakt dem 21-Tage Ernährungsprogramm.

In der ersten Woche ersetzen Sie alle 3 Mahlzeiten, in der zweiten und dritten Woche jeweils 2 Mahlzeiten durch **14a Vital®**. Um Ihnen die Umsetzung des Programms so einfach wie möglich zu machen, erhalten Sie für jede Woche eine Einkaufsliste.



Im Ernährungsprogramm können Sie die einzelnen Mahlzeiten auch beliebig kombinieren. Haben Sie z. B. Lust auf etwas Süßes, wählen Sie ein Rezept mit einem Fruchtsaft oder Joghurt. Auch können Sie sich bei Lust auf etwas Süßes z. B. 1/2 Portion **14a Vital®** süßlich schmeckend als Zwischenmahlzeit zubereiten. So können Sie den Appetit auf Süßes in den Griff bekommen.

Vielseitige Zubereitung!

Bei der Zubereitung können Sie die einzelnen Gerichte Ihrem persönlichen Geschmacksempfinden anpassen. Sie dürfen die Schärfe erhöhen oder reduzieren, das Gericht flüssiger machen, indem Sie es mit Trinkwasser „verlängern“. Wichtig ist nur, dass Sie die angegebenen Mengen an kalorienrelevanten Zutaten einhalten. Wenn Ihnen die Portionen zu groß sind oder Sie z. B. einen langen Abend vor sich haben, können Sie die Portionen auch teilen. Wichtig ist jedoch, dass Sie die Gesamtmenge der vorgeschlagenen Mahlzeiten und maximal 1200 Kcal pro Tag zu sich nehmen.

Mit der richtigen Einstellung und dem Ziel vor Augen starten Sie positiv in unser Ernährungsprogramm. Sicher wird es Ihnen zwischendurch einmal schwer fallen. Vielleicht müssen Sie sogar das Programm wegen einer Familienfeier unterbrechen. Wichtig ist, dass Sie am nächsten Tag einfach mit unserem Programm fortfahren.

Das 21-Tage Ernährungsprogramm soll Ihnen helfen, auf einem gesunden Weg mit Ihrem persönlichen Abnehmprogramm erfolgreich zu starten und sich dabei vital und leistungsfähig zu fühlen.



Haben Sie Fragen?

■ ***Bin ich mit allen Nährstoffen versorgt?***

Eindeutig: Ja! In **14a Vital®** sind 42 Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Aminosäuren enthalten. Trotz drastischer Absenkung der Kaloriendichte ist der Körper optimal versorgt. Es wird nur an Kalorien gespart und nicht an Nährstoffen.

■ ***Wie oft kann ich das 21-Tage Ernährungsprogramm wiederholen?***

So oft Sie wollen. Es ist jedoch zu empfehlen, nach dem 21-Tage Ernährungsprogramm 1 Woche mit gesunden, fettreduzierten Mahlzeiten einzulegen.

■ ***Mir ist eine ganze Portion zu groß, kann ich sie teilen?***

Sie können die Portion beliebig teilen. Wichtig ist, dass Sie die Gesamtmenge der vorgeschlagenen Mahlzeiten pro Tag einhalten, damit Sie alle notwendigen Nährstoffe in ausreichendem Maß zu sich nehmen.

■ ***Was ist „Hohe biologische Eiweißwertigkeit“?***

14a Vital® hat eine biologische Wertigkeit von CS=164. Sie ist ein Maßstab für die Eiweißqualität. 164 ist eine sehr hohe Proteinqualität. Das Außergewöhnliche ist, dass diese hohe Wertigkeit ausschließlich mit rein pflanzlichem Eiweiß erreicht wird.

■ **Was sind die Vorteile von rein pflanzlichem Eiweiß?**

Da in **14a Vital®** kein tierisches Eiweiß – im Gegensatz zu den meisten Eiweiß-Produkten – enthalten ist, sind auch Nebenwirkungen wie z. B. Gicht, bedingt durch einen erhöhten Harnsäurespiegel, ausgeschlossen.

■ **Ist der Abnehmerfolg dauerhaft?**

Sie haben mit **14a Vital®** die besten Voraussetzungen dafür. Mit **14a Vital®** bleibt Ihr Grundumsatz trotz der Diät weitestgehend stabil. Die Muskelmasse bleibt erhalten und Ihr Körper schaltet nicht das sonst übliche Notprogramm ein. Aber: Sie dürfen nicht in alte Essgewohnheiten zurückfallen. Nutzen Sie unsere Ernährungstipps. Legen Sie einen **14a Vital®**-Tag in der Woche ein.



Haben Sie Fragen?

■ **Was unterscheidet 14a Vital® von anderen Diäten?**

Neben dem hochwertigen, rein pflanzlichen Eiweiß sorgen die speziellen Ballaststoffe für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl. Es kommt nicht zu Heißhungerattacken. Die Vielfalt der Zubereitung hilft Ihnen, länger durchzuhalten.

■ **Ist 14a Vital® für Diabetiker geeignet?**

Die tägliche Einnahme von **14a Vital®** kann die Stoffwechsellage (Nüchternblutzucker, Insulinwerte, HbA1c etc.) deutlich verbessern. Grundsätzlich sollte eine Komplettdiät bei Diabetes unter ärztlicher Aufsicht erfolgen. Achten Sie während einer Diät darauf, ausreichend zu trinken – mindestens 2–3 Liter Flüssigkeit (empfohlen wird Mineralwasser und Kräutertee).

14a Vital® erfüllt nur im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung den angestrebten Zweck. Andere Lebensmittel müssen Teil dieser Ernährung sein.



■ **Wird mein Immunsystem geschwächt?**

Nein, ganz im Gegenteil. Durch die Komplettversorgung mit Eiweiß und allen notwendigen Nährstoffen wird die Bildung von Immunzellen angeregt und gestärkt.

■ **Muss ich Sport treiben?**


Sport ist grundsätzlich sehr positiv, wenn es Ihr Gesundheitszustand zulässt. Oft reicht es aber, sich im Alltag ausreichend zu bewegen: Treppen benutzen, täglich spazieren gehen, das Auto manchmal stehen lassen. Jede Art von Aktivität hilft. Die Summe ist entscheidend, nicht eine Sportart, die nur ein- oder zweimal in der Woche betrieben wird.



Erfolgreich abgenommen – was nun!?

Nach vielen erfolgreichen Diäten folgt der berühmte Jo-Jo-Effekt. Man nimmt rasch wieder zu und endet manchmal sogar mit einem höheren Gewicht als vorher. Das können Sie vermeiden.

Das Wichtigste: Fallen Sie nicht zurück in alte Essgewohnheiten! Sobald Sie mehr Kalorien zu sich nehmen, als Sie verbrauchen, zeigt die Waage wieder nach oben!



Wir empfehlen Ihnen, nach dem Durchhalten unseres 3-wöchigen-Ernährungsprogramms, in der 4. Woche mit einer Ausschleichwoche ein gesünderes Essverhalten zu trainieren. Um Ihren Körper wieder langsam an eine höhere Kalorienmenge zu gewöhnen, sollten Sie einmal am Tag eine Hauptmahlzeit durch **14a Vital®** ersetzen.

Kontrollieren Sie täglich nach dem Aufstehen Ihr Gewicht. Sollten Sie mehr als 1 kg zugenommen haben, d. h. Ihre Waage zeigt an drei aufeinanderfolgenden Tagen dieses Kilo mehr an, beginnen Sie sofort wieder mit dem **14a Vital®**-Programm.

Weitere Tipps

- Trinken Sie 2–3 l pro Tag!
- Achten Sie auf versteckte Kalorien in Getränken (Limonaden, Fruchtsäfte, Alkohol).
- Bewegen Sie sich im Alltag: Treppen steigen, zu Fuß gehen, etc.
- Frühstücken Sie immer!
- „Satt ist satt“ – essen Sie nicht weiter, nur weil es schmeckt!
- Legen Sie einen 14a Vital®-Tag pro Woche ein!
- Lernen Sie, das Richtige zu essen.
Wir helfen Ihnen dabei: fordern Sie unsere Rezept-Broschüre an.
(Kontakt Rückseite, Stichwort: „Rezeptbroschüre“)



Sind Sie rückfällig geworden? Macht nichts! Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Sie können es schaffen, geben Sie nicht auf!



Beginnen Sie noch einmal mit den Mahlzeiten im 21-Tage Ernährungsprogramm, die Ihnen am besten geschmeckt haben.

14a[®]

VITAL

Pflanzliche Eiweiß-Diät

21 Tage-Ernährungsprogramm

Wir helfen Ihnen!

E-Mail: info@easyway.de
Internet: www.14avital.de
Hotline: 0 21 31/718 63-40

easyway[®]

Der Spezialist für
Gewichts- & Ernährungsmanagement