

Ernährungshinweise

Empfohlene Lebensmittel

- ✓ reichlich Obst und Gemüse (bitte Ausnahmen beachten!)
- ✓ fettarmer Käse (z.B. Harzer Käse, Hüttenkäse)
- ✓ mageres Fleisch und Fisch (fettarm gebraten, gekocht oder gebacken)
- ✓ Brot aus Vollkornmehl (eine normal große Scheibe, ca. 40-50g)
- ✓ viel trinken, vor allem Wasser und Tee
- ✓ nur kalorienfreie Süßstoffe verwenden
- ✓ Würzen mit Pfeffer oder Kräutern

Meiden Sie diese Lebensmittel

- ✗ fetthaltiges, energiereiches Gemüse (z.B. Auberginen, Mais)
- ✗ sehr süßes und energiereiches Obst (z.B. Bananen, Weintrauben)
- ✗ Nüsse oder Ölsaaten
- ✗ Zucker, Salz und Alkohol

Ihre individuelle Portion amino4u

Körpergewicht	Portionsmenge
bis 60 kg	7 Tabletten
61-75 kg	9 Tabletten
76-90 kg	11 Tabletten
91-105 kg	13 Tabletten
106-120 kg	15 Tabletten

Sport und Bewegung

Betreiben Sie 4-7x pro Woche Ausdauersport – Schwimmen, Radfahren, Walking, Jogging oder Cardiotraining im Fitnessstudio – entsprechend Ihrer körperlichen Konstitution. Beginnen Sie Ihr Training nicht nüchtern mit leerem Magen, sondern essen Sie davor etwas Obst.

✓ FISCH

Hering*, Thunfisch*, Lachs, Makrele, Sardine, Heilbutt, Flunder, Forelle, Zander, Barsch

* max. 100g pro Mahlzeit

✓ FLEISCH

Geflügel (Huhn, Pute) ohne Haut, mageres Schweine- und Rindfleisch oder Wild

✓ MILCH-PRODUKTE

200g fettarme Milch
200g Naturjoghurt
200g Buttermilch
200g Naturmolke
200g Magerquark

Ihre Vorteile

Verlieren Sie überflüssiges Körperfett in nur wenigen Wochen, ohne wichtige Muskulatur zu verbrennen und hierdurch zu verlieren.

Das optimale Programm für den Sportler, der in einer trainingsfreien Phase einige Kilogramm zugelegt hat bis zum Bewegungsmuffel, den ein paar Pfunde mehr drücken. Der einfache und schnelle Weg zum Wunschgewicht.

Verhindern Sie durch die optimale Zugabe von amino4u einen Mangel an wichtigen Baustoffen und den gefürchteten Jo-Jo-Effekt.

Alle Fakten auf einen Blick

- ✓ für alle, die schnell in Form kommen wollen
- ✓ kein Jo-Jo-Effekt, da wertvolle Muskulatur erhalten bleibt
- ✓ es wird nur überschüssiges Fett verbrannt
- ✓ nehmen Sie keine unnötigen Kalorien zu sich
- ✓ Verzehr von normaler Kost, keine chemisch hergestellten Präparate
- ✓ einfache Integration in den Alltag – kein Anrühren von Drinks notwendig
- ✓ verlieren Sie Ihre überflüssigen Pfunde auf eine natürliche Art, ohne jegliche Zusatzstoffe

Die Vorteile von amino4u

- ✓ nahezu kalorienfrei (nur 0,04kcal/Tablette)
- ✓ 99% Aufbauwert – kann vom Körper fast vollständig verwertet werden
- ✓ keine Abbauprodukte, welche über Leber und Niere entgiftet werden müssen
- ✓ 10g amino4u liefern so viel Baustoffe wie 350g Fleisch
- ✓ keinerlei Zusatzstoffe, so dass amino4u bei Allergien genutzt werden kann
- ✓ Gewinnung der Aminosäuren aus Hülsenfrüchten – optimal bei veganer und vegetarischer Ernährung



► www.amino4u.com



Natürliche Formel. Perfekte Form.

IN 4 WOCHEN ZUR TRAUMFIGUR



„Verlieren Sie überflüssiges Körperfett, ohne wichtige Muskulatur abzubauen.“

Ihr Diätplan

Ernährungstabelle

Phase I: Vorbereitung

Um Sie und Ihren Körper optimal vorzubereiten, startet das Diätprogramm mit einer Einführungswoche. Hier wird Ihre Ernährung bereits umgestellt und der Anteil des regelmäßigen Sports eingeführt. Gewichtsverlust steht nicht an erster Stelle, jedoch wird Ihr Stoffwechsel deutlich beschleunigt und somit der Organismus gestärkt.

Phase II: Hauptdiät

Während dieser Phase erfolgt der größte Teil der Fettverbrennung. Je genauer Sie das vorgegebene Programm befolgen, desto größer wird Ihr Erfolg am Ende dieser Phase sein. Wichtig: Dosieren Sie amino4u wie vorgegeben, um tatsächlich Körperfett und auf keinen Fall wertvolle Muskulatur zu verbrennen.

Phase III: Normalisierung

Der Körper wird nun wieder langsam auf Vollwertkost herangeführt. Bitte halten sie sich genau an den vorgegebenen Plan, um einen optimalen und dauerhaften Erfolg zu gewährleisten.



Frühstück	1 Tablette Multivitamin ca. 400g frische Früchte 1 Milchprodukt ¹		1 Portion amino4u (siehe Portionstabelle) 1 Tablette Multivitamin 3 Teelöffel Walnußöl ² Obst und Gemüse bei Bedarf ³		1 Tablette Multivitamin	Frühstück
Zwischenmahlzeit	Obst und Gemüse bei Bedarf		Obst und Gemüse bei Bedarf ³		Obst und Gemüse bei Bedarf	Zwischenmahlzeit
Mittagsessen	150g Fisch/Geflügel oder Käse 1 Milchprodukt ¹ 200g Gemüse optional: 200g Kartoffeln oder 1 Scheibe Brot		1 Portion amino4u (siehe Portionstabelle) Obst und Gemüse bei Bedarf ³		1 Scheibe Brot 100-150g Käse oder Fleisch/Fisch optional: ca. 200g Milchprodukt ca. 250g Obst und Gemüse	Mittagsessen
Zwischenmahlzeit	Obst und Gemüse bei Bedarf		Obst und Gemüse bei Bedarf ³		Obst und Gemüse bei Bedarf	Zwischenmahlzeit
Abendessen	1 Tablette Multivitamin 150g Fisch/Geflügel oder Käse 250g frische Früchte/Gemüse optional: 1 Scheibe Brot		1 Portion amino4u (siehe Portionstabelle) 1 Tablette Multivitamin 2 Teelöffel Walnußöl ² Obst und Gemüse bei Bedarf ³		200g Kartoffeln oder 1 Scheibe Brot und Salat mit Hühner-/Putenbrust oder überbackener Fetakäse oder Lachs auf Blattspinat mit Tomaten oder 6-7 Sushirollen	Abendessen

¹Milchprodukt kann mit frischen Früchten verfeinert werden.

²Die Tagesmenge Walnußöl kann auch in einer Portion als Salatdressing eingenommen werden.

³Essen Sie mindestens 800-1000g Obst und Gemüse pro Tag, wann immer Sie möchten!