

# SO FINDEST DU DEINEN WEG



Was stört dich?

kleine Fettpölsterchen, leichtes  
Bauch- oder Hüftfett

leichtes bis mittleres  
Übergewicht

schweres Übergewicht,  
Adipositas

Welches sind  
deine Bedürfnisse?

die ‚letzten Kilo‘ verlieren,  
Wunschfigur erreichen, schlanke  
Hüfte & flacher Bauch

1 bis 2 Kleidergrößen verlieren,  
Wohlfühlgewicht erreichen,  
Körperfett deutlich reduzieren

nachhaltiges Abnehmen, Gesundheit  
verbessern, Lebensqualität  
gewinnen, Ernährung umstellen

Körpermasse-Index  
Body Mass Index

Normalgewicht  
BMI 18,5 – 25

Übergewicht  
BMI 25 – 30

Übergewicht,  
Adipositas (Grad 1 – 3)  
BMI > 30

Dauer deiner  
Diät

7 bis 14 Tage

3 bis 8 Wochen

ab 2 Monate

Deine mögliche  
Reduzierung

bis zu 5 Kilo  
in 14 Tagen

bis zu 15 Kilo  
in 8 Wochen

ab 15 Kilo  
(individuelle Bedürfnisse)

Deine perfekte  
Diät-Box



Diät-Box 2 Wochen



Diät-Box 4 Wochen



Diät-Box 8 Wochen

# SO FUNKTIONIERT DEINE DIÄT



## SHAPING

## ABNEHMEN

## GESUNDHEITS- UND DIÄTPROGRAMM

1. Phase  
**START**

**optional**  
1 – 2 Tage

5x Diät-Shake START / Tag

**empfohlen**  
1 – 2 Tage

5x Diät-Shake START / Tag

**2 Tage**  
(alternativ am 1. und 7. Tag)

5x Diät-Shake START / Tag

2. Phase  
**ABNEHMEN**

**bis zu 14 Tage**

2x Diät-Shake / Tag  
1x Mischkost / Tag

**bis zu 5 Wochen**

2x Diät-Shake / Tag  
1x Mischkost / Tag

**etwa 10 Wochen**

2x Diät-Shake / Tag  
1x Mischkost / Tag

3. Phase  
**STABILISIERUNG**

optional

**2 bis 3 Wochen**

1x Diät-Shake / Tag  
2x Mischkost / Tag

**mind. 3 Wochen**

1x Diät-Shake / Tag  
2x Mischkost / Tag

Nach dem  
Abnehmen

DEZ Skakes als leckere  
Mahlzeiten-Alternative

DEZ Skakes als leckere  
Mahlzeiten-Alternative

DEZ Skakes zur regelmäßigen  
Unterstützung

Deine perfekte  
Diät-Box



Diät-Box 2 Wochen



Diät-Box 4 Wochen



Diät-Box 8 Wochen