

## Programmtipps für den Anwender - Schweiz

	Gesund ernähren	Gewichts Kontrolle ▼	Gewichts Kontrolle ▲	Sport
Essen	1 - 2 mal	1 mal	3 mal	1 – 2 mal
<b>Formula 1 Shake</b>	1-2 anstatt Essen	2 anstatt Essen	3 nach dem Essen	vor und nachher
<b>Kräuter Getränk</b>	2 x täglich	2 x täglich	1 x täglich	während
Ernährung Aktiv	3 x 1 täglich	3 x 1 täglich	3 x 1 täglich	vor und nachher
<b>Formula 2</b> MultivitaminKomplex	3 x 1 täglich	3 x 1 täglich	3 x 1 täglich	
RoseGuard	2 x1 täglich	2 x 1 täglich	2 x 1 täglich	1 vor & nachher
Tang Kuei Plus	1-3 x 1 täglich	1-3 x 1 täglich	1-3 x 1 täglich	2-4 vor & nachher
Formula 3 Protein Powder	1 - 2 Esslöffel in jeden Shake geben			
<b>Aloe MAX</b>	Täglich 3 - 4 Verschlusskappen mit Wasser			Auch im Tee
Guarana	1 - 4 Presslinge am Tag			2 vor & nachher
Herbalifeline	3 x1 Kapsel zum Essen			
Thermo Complete (Vit. C)	2 Thermo Complete um 10.00 Uhr + 15.00 Uhr			2 nachher
LIFTOFF – CR7 Drive - Hydrate	1-2 Brausetabletten täglich			CR7 Drive - Hydrate
Gourmet Tomatensuppe	Als Zwischenmahlzeit 1x täglich			
<b>Protein Riegel - Soja Nüsse</b>	Für den kl. Hunger zwischendurch ( <b>max. 2 Stk. am Tag</b> )			während

**Mindestens 3 Liter Wasser täglich trinken! (pro 25 kg Körpergewicht mindestens 1 Lt. Wasser)**

- **FORMULA 1 SHAKE:**

300 ml - 350 ml Flüssigkeit mit 3 Esslöffel Formula 1 Shake im Mixer, mit dem Quirl oder Schüttelbecher mixen. Kann gemischt werden mit Sojamilch, ungesüßten Fruchtsäften, Joghurt, Quark, Buttermilch, Kefir, Gemüsesäften, ect.

- **FORMULA 3 PROTEIN POWDER:**

Das Formula 3 ist Geschmacksneutral und darf erhitzt werden. Es kann in Shakes, Suppen, Saucen und andere Flüssigkeiten gemischt werden.

- **PRESSLINGE:** Mit dem Essen oder dem Shake einnehmen und mit viel Wasser trinken.

- **Kräuter Getränk:**

<sup>1</sup>/<sub>4</sub> bis 1 Teelöffel Kräuter Getränk in 200 ml - 300 ml Flüssigkeit auflösen. Das Kräuter Getränk kann in kaltem, heißem Wasser, oder mit Fruchtsaft aufgelöst werden. Tipp: 1 - 2 Teelöffel Kräuter Getränk in 1 Liter Wasser geben und so bis am Mittag trinken.

- **ESSEN:**

Eine ausgewogene Ernährung beeinflusst das Wohlbefinden - wobei Sie darauf achten sollten Gemüse, Salat, Obst und Proteine auf dem Speiseplan zu haben. Verzichten Sie möglichst auf Süßigkeiten und Alkohol. Es spielt keine Rolle welche Mahlzeiten Sie mit dem Shake ersetzen.

- **KINDERDOSIERUNG:**

0 - 4 Jahre: 1 Teelöffel Formula 1 Shakepulver pro 20 kg Körpergewicht / Kein Kräuter Getränk  
 4 - 8 Jahre: 1/3 der Erwachsenenendosis / kein Kräuter Getränk  
 8 - 12 Jahre: 2/3 der Erwachsenenendosis  
 Ab 12 Jahren : Volle Erwachsenenendosis