

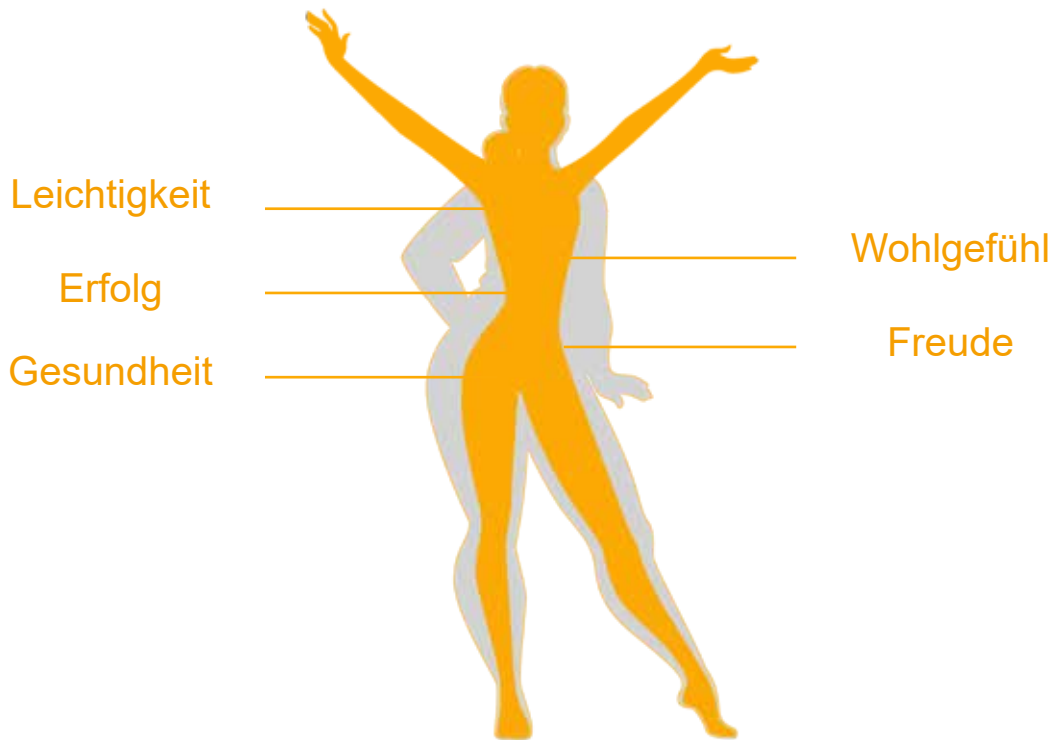


i+likeTM
Metaphysik

ProBodyShake System

ProBodyShake System!

ABNEHMEN MUSS GLÜCKLICH MACHEN!



**ABNEHMEN OHNE FRUST UND MIT GUTER LAUNE
IST EINE WICHTIGE VORAUSSETZUNG FÜR IHREN
LANGFRISTIGEN ERFOLG**

Sie möchten nicht nur Gewicht reduzieren, sondern dabei auch Fett verlieren? Um sich von dem unnötigen Ballast zu befreien, braucht es einen Anreiz. Mit dem ProBodyShake System von i-like haben Sie Anleitung sowie den wohlschmeckenden ProBodyShake um den Teufelskreis der Gewichtszunahme zu durchbrechen. Dabei erleben Sie besonders vitale Tage genau so wie den langanhaltenden Erfolg ohne Jo-Jo Effekt durch die 3-Phasen-Anwendung.

In Kombination mit Bewegung, ausgleichendem Schlaf und dem persönlichen Willen zur Gewichtsreduktion hilft Ihnen ProBodyShake Ihre Ziele zu erreichen. Durch den hohen Anteil an veganem Eiweiss im Shake wird dem Körper schnell signalisiert, dass er das bekommt, was er benötigt. Mit diesen Proteinen kann der Körper den Muskelaufbau sicherstellen. Je mehr Muskelmasse vorhanden ist, desto grösser ist der Grundenergieumsatz des Körpers. Es werden zusätzliche Kalorien im Körper verbrannt. Leinsamen hilft durch seinen Quelleffekt bei der Sättigung und enthält die wertvolle Omega-3 Säure: α -Linolensäure. Mit Akazienfaserpulver wird der Darm unterstützt.

Die ProBodyShakes von i-like sind ausserdem hervorragend geeignet um eine aktive Entschlackungskur durchzuführen! Veganes Eiweiss hilft bei allfälligem Untergewicht sich besonders gut zu ernähren!

Das Abnehm-Konzept!

Der ProBodyShake liefert wertvolles pflanzliches Eiweiss, viele Vitalstoffe und alle essentiellen Nährstoffe um eine Mahlzeit komplett zu ersetzen.

1.

Trinken Sie sich schlank. Durch die gezielte Anwendung von ProBodyShakes werden Kalorien eingespart und der Körper beginnt abzunehmen. Und das ganze ohne Hunger und mit viel Leistungsfähigkeit. Mit dem wertvollen rein pflanzlichen Eiweiss sowie den vielen anderen Inhaltsstoffen wird der Körper optimal genährt und vitalisiert.

2.

Mit dem rein veganen Eiweiss, in einer ausserordentlich hohen biologischen Eiweiss-Wertigkeit von 130, liefert der Drink dem Körper die essentiellen Aminosäuren (Eiweissbestandteile), welche er für seine Regeneration wie auch bei gewünschter Gewichtsabnahme und Gewichtsoptimierung benötigt.

3.

Durch die Verwendung des gut verträglichen Süssungsmittels, norwegischer Birkenzucker, kombiniert mit Extrakten aus der Süsspflanze Stevia, ist die Glykämische Last des Drinks mit ca. 9,7 auf einem idealen Abnehmwert. Dadurch wird sichergestellt, dass durch den Drink kaum Insulin im Körper ausgeschüttet wird. Insulin hemmt nach den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen die Fettverbrennung. Somit kann der Fettstoffwechsel im Körper hochgefahren und überschüssige Pfunde verbrannt werden.

4.

Über den Tag verteilt ersetzen Sie einen Teil der Mahlzeit mit einem ProBodyShake. Durch den Ersatz einer Abendmahlzeit mit dem Shake wird während der Nacht der Fettverbrennungseffekt deutlich erhöht. Durch den «Mangel» an Zucker im Blut und damit dem niedrigen Insulinspiegel stellt der nächtliche Reparatur- und Aufbaustoffwechsel auf Fettverbrennung um. Die Thermogenese kann so hochgefahren werden

5.

Durch die schonende, kohlenhydratarme Ernährung mit dem ProBodyShake am Abend wird meistens auch der Schlaf optimiert. Sie stehen in der Früh vital und erholt auf und sind den ganzen Tag leistungsfähiger. Durch den «Schönheitsschlaf» werden Sie auch schnell Reaktionen bekommen wie: «Du siehst gut und erholt aus». Freuen Sie sich darauf!

6.

Durch die Optimierung mit Bioresonanz wird aus den Mahlzeiten eine optimale, vitale Ernährung! Einzigartig bei i-like, weltweit!

BESONDERHEITEN DER REZEPTUR

Die besondere Rezeptur nach dem Prinzip: „Ernährung nach den Fünf-Elementen“ ist in Yin-Yang ausbalanciert. Dies trägt dazu bei, dass der ProBodyShake besonders bekömmlich und für den Energiehaushalt gewinnbringend ist.

Während der Abnehmphase trinken Sie unbedingt eine ausreichende Menge Flüssigkeit. Es wird empfohlen stil-

les Wasser und vor allem Metabolismus aktivierende Getränke und Tee's zu trinken.

Als sinnvolle Ergänzung zu den süssen Shakes nutzen Sie eine basische Bouillon für den salzigen Genuss. Am besten eine mit Halit-Kristallsalz (kein billiges Tafel- bzw. Meersalz).

Ziele des Programms:



Reguliert das Gewicht.
Verhindert den Jo-Jo Effekt



Mit Bioresonanz aktiviert
und ausgeglichen



Tiefe Glykämische Last
(Low GL)



Mit norwegischem Birken-
zucker und Stevia gesüsst



Rein pflanzliches Eiweiss
Alle essentiellen Vitalstoffe



Mit Akazienfaser und
Leinsamen für einen
vitalisierten Darm



Biologische Eiweiss-
Wertigkeit besonders hoch



Ausbalanciert in Yin-Yang
nach der Lehre «Ernährung
nach den Fünf-Elementen»

ProBodyShake

Die Begleiter zu Ihrem Wunschgewicht



* Beim Ersetzen von zwei der täglichen Mahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung. Andere Lebensmittel müssen Teil dieser Ernährung sein.

- Hilft beim Abnehmen*
- Liefert Vitalstoffe die man täglich benötigt
- Einfach und schnell zubereitet, ideal zum Mitnehmen
- Ausgewogen und abwechslungsreich
- ideal vitalisiert mit Bioresonanz aufgeladen



Mischen, shaken und genießen!

Für die Zubereitung der ProBodyShakes 3 gestrichene Messlöffel, ca. 50 g, in 400 ml Wasser, Soja- oder Reismilch gut einrühren oder shaken.

Das Schweizer Konzept ProBodyShake kombiniert viele Vorteile. So wird der Stoffwechsel aktiviert und Ihre Vitalität gesteigert. Und das nicht nur während sondern auch nach dem Abnehmen. Zudem profitieren Sie von der einmaligen Kombination aus asiatischer Regenerationsphilosophie und westlicher Wissenschaft gepaart mit neuester Bioresonanz-Technologie. Die nach den Fünf Elementen ausgewogenen Produkte harmonisieren und balancieren nach energetischem Muster. Einfach ausprobieren! Diese Drinks enthalten alle notwendigen Vitalstoffe, essenzielle Fettsäuren sowie genügend Eiweisse, die für Ihre tägliche Versorgung notwendig sind. Zudem kurbeln Sie damit Ihren Stoffwechsel an. Eine tiefe glykämische Last bewirkt eine bessere Fettverbrennung.

Diese Drinks sind sättigend und schmackhaft zugleich. Mit dem 3-Phasen-Konzept können Sie fit und leistungsfähig bleiben. Die idealen Drinks auch für unterwegs. Damit kommen Sie gut versorgt durch den Alltag. Die drei Geschmacksrichtungen Vanille, Schoko und Beeren bieten Ihnen viel Abwechslung und helfen Ihnen beim Abnehmen.

Wertvolle Rohstoffe

Der ProBodyShake besteht aus wertvollen Rohstoffen kombiniert mit einer einzigartigen Rezeptur nach dem Prinzip „Ernährung nach den Fünf-Elementen“ schweizerischer Qualität sowie veganen Inhaltsstoffen.

Wichtige Inhaltsstoffe und Besonderheiten des ProBodyShakes für Ihren Erfolg:

- **Bioresonanz aufgeladen und vitalisiert**
- **Nur pflanzliches Eiweiss (vegan)**
- **Ballaststoff Inulin für den Darm (Akazienfaser gilt als Gold der Präbiotikas)**
- **Fein gemahlener Leinsamen für den Darm**
- **Reiner norwegischer Birkenzucker und Steviaextrakt als Süß-Quelle zur Erreichung der geringen glykämischen Last (Low GL 9,7) des Shakes**
- **Alle essentiellen Vitamine, Mineralien und Spurenelemente**
- **1 Drink (Portion) hat ca. 1'000 kJ / 240 kcal**
- **1 Drink (Portion) = 1 Mahlzeit**
- **Laktosefrei**
- **Glutenfrei**
- **Gelatinefrei**
- **Hefefrei**
- **Rezeptur in Yin-Yang Balance nach dem Prinzip: „Ernährung nach den Fünf-Elementen“**

Gut zu wissen

- ProBodyShake ist eine Quelle von Calcium, Vitamin C, B12, B6, Zink, Biotin, Eisen, Jod, Kupfer, Mangan, Niacin, Pantothen-säure und Phosphor.
- Calcium, Biotin, Eisen, Jod, Kupfer, Mangan, Niacin, Pantothen-säure, Phosphor und Vitamin C, B12, B6, tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.
- Zink trägt zu einem normalen Fettsäure- und Kohlenhydratstoffwechsel bei.
- Zink, Chrom und Biotin tragen zu einem normalen Stoffwechsel von Makro-nährstoffen bei.
- Protein trägt zu einem Wachstum an Muskelmasse bei.
- Chrom trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei.



ProBodyShake

IN DREI SCHRITTEN ZUM WUNSCHGEWICHT!
SO FUNKTIONIERT'S

1.

GEWICHTSREDUKTIONS-PHASE

Während der mindestens 14-tägigen Gewichtsreduktions-Phase wird Fett verbrannt. Zweimal täglich einen ProBodyShake als Mahlzeitenersatz, zweimal eine basische Bouillon als Zwischenmahlzeit sowie eine kohlenhydratarme Mahlzeit genießen.

2.

ERHALTUNGS-PHASE

Wunschgewicht erreicht? Diese Phase hilft das erreichte Wunschgewicht dauerhaft zu halten. Um den Stoffwechsel zu stabilisieren und dem Jo-Jo-Effekt vorzubeugen sind zwei kohlenhydratarme Mahlzeiten plus einmal ProBodyShake (vorzugsweise abends) optimal. Weiterhin viel trinken.

3.

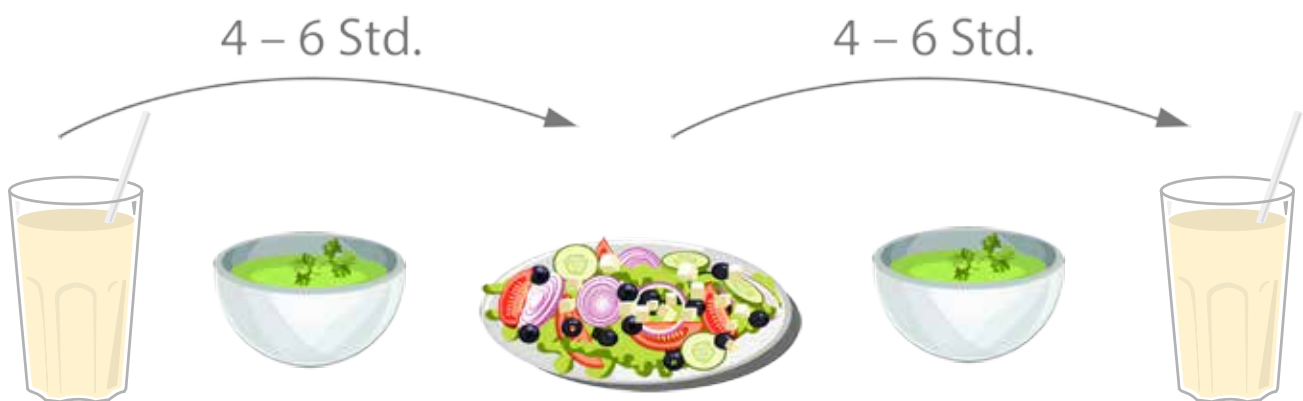
WELLNESS-PHASE

In dieser Phase kann ProBodyShake Ihre Ernährung hochwertig ergänzen. Nehmen Sie drei Mahlzeiten zu sich und genießen Sie Ihren ProBodyShake entweder morgens oder abends zusätzlich. Sie verwenden den Drink nach Ihrer Diät als zusätzlichen Vitalstofflieferant zu Ihren Mahlzeiten auf Dauer.

1. Gewichtsreduktions-Phase

Jetzt durchstarten mit dem 3-Phasen Programm

Starten Sie in die Abnehm-Phase. Wie lange Sie diese Phase machen, ist von Ihrem Gewichtswunsch abhängig. Sie steuern nun Ihr Gewicht in den optimalen Bereich. Ersetzen Sie während vierzehn Tagen oder länger (abhängig von Ihrem Wunschgewicht) zwei Mahlzeiten mit dem ProBodyShake, täglich basische Bouillons und zwei bis drei Liter Flüssigkeit (stilles Wasser, Stoffwechsel aktivierende Getränke, Tee (ungesüsst)). Ein ProBodyShake zum Frühstück – einen am Abend anstelle der normalen Mahlzeit! Das Mittagessen sollte möglichst kohlenhydratarm sein, das heisst mit tiefer glykämischer Last (Low GL) ein. Sollten Sie nach einiger Zeit unterbrechen wollen (wegen einer Feier, Ferien, gerade mal keine Lust) können Sie das tun. Anschliessend das Programm bei Phase 1 einfach wieder aufnehmen. Mit der Phase 2 halten Sie dann Ihr jetzt erreichtes Gewicht. Speziell in Phase 1 und 2 wird empfohlen basische Nahrungsergänzung mit Catechinen, L-Carnitin und Chrom zu verwenden.



Anwendung

Frühstück mit dem ProBodyShake ersetzen. Möglichst keine Zwischenmahlzeiten und viel trinken! Bei Bedarf eine basische Bouillon geniessen.

Am Mittag geniessen Sie eine kohlenhydratarme Mahlzeit. Dabei ist die Glykämische Last (GL) entscheidend (Pellkartoffeln, keine Pommes, wenn Brot dann Vollkorn usw.)

Zwischenmahlzeit: Einen Teller/eine Tasse basische Bouillon, sonst viel trinken! Allenfalls eine Portion Früchte geniessen (max. 200g, aber bitte keine Trockenfrüchte oder Trauben, denn hoch konzentrierter Fruchtzucker löst Fressattacken aus!)

Abendessen mit dem köstlichen ProBodyShake ersetzen. Genügend Metabolismus (Stoffwechsel) unterstützende Getränke und Tee trinken. Sollte es aus nicht zu ändernden Gründen dazu kommen, dass Sie ein Abendessen einnehmen (wollen, sollen), dann ersetzen Sie an diesem Tag das Mittagessen mit dem ProBodyShake.



Gut zu wissen

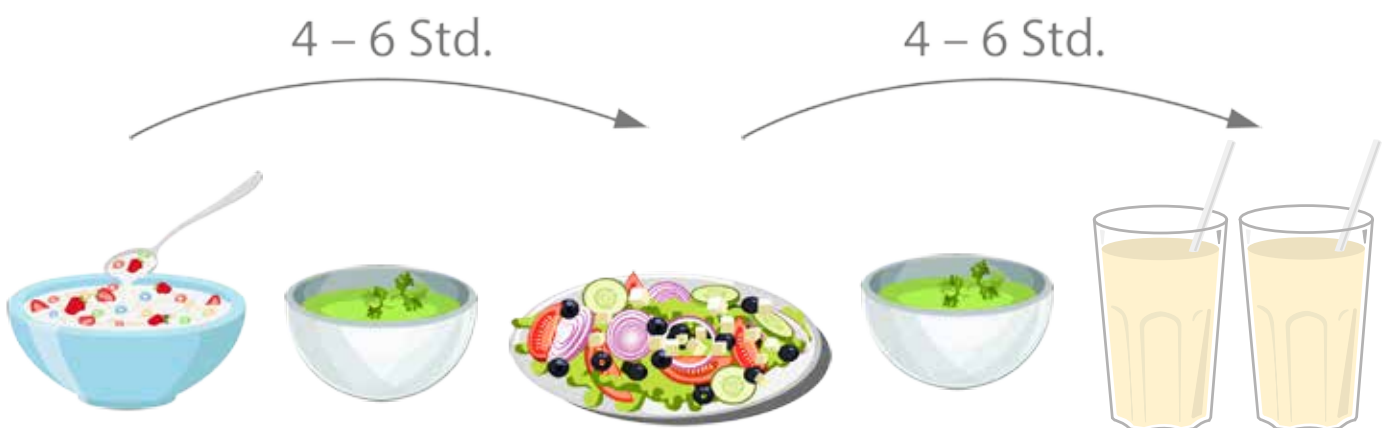
Optimal ist eine 4-6 stündige Pause zwischen den Mahlzeiten und genügend Flüssigkeit für den Tag.

2. Erhaltungs-Phase

Zur Optimierung und Erhaltung des Gewichtes

Sie haben Ihr Wunschgewicht oder die erste Etappe erreicht? Dann nutzen Sie die Balance- und Erhaltungs-Phase. Mit diesem Vorgehen werden Sie auf Dauer Ihr Wunschgewicht halten und keinen Jo-Jo-Effekt erleben. Geniessen Sie zwei Mahlzeiten täglich ganz normal und ersetzen Sie das Abendessen mit dem ProBodyShake Ihrer Wahl.

Sollte es einmal einen «Zwischenfall» geben und Sie essen einen oder mehrere Tage deutlich mehr als geplant, gehen Sie für ein bis zwei Tage zu Phase 1 zurück und optimieren Sie Ihr Gewicht wieder.



Anwendung

Tagsüber normales Essen, auf konzentrierte Kohlenhydrate möglichst verzichten (wenig)

Abendessen mit dem ProBodyShake ersetzen. Empfehlenswert ist es, weiterhin basische Bouillon zu geniessen und viel zu trinken. Am besten Metabolismus fördernde Getränke und Tee.

Gut zu wissen

Ein bis zweimal pro Woche kann man das auch umdrehen. Tagsüber die Mahlzeiten mit dem ProBodyShake ersetzen und abends (z.B. bei einer Feier oder Geselligkeit) ein Abendessen geniessen.

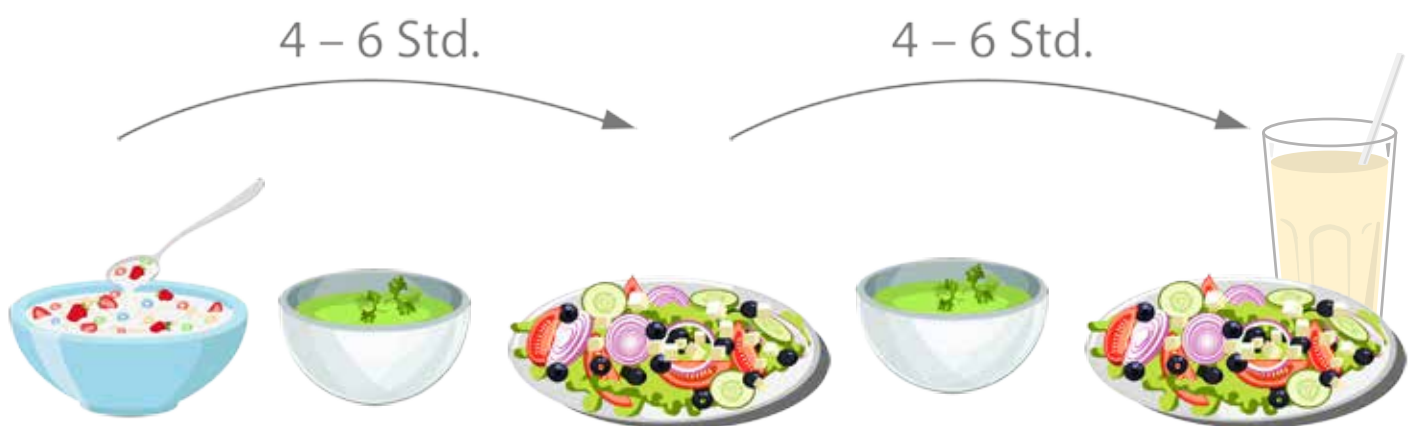


3. Wellness-Phase

Wohlfühlen für jeden Tag

Sie haben Ihr Wunschgewicht erreicht und halten es stabil? Nutzen Sie täglich einen ProBodyShake zusätzlich, um Ihre Vitalstoffdepots aufzufüllen, den idealen Eiweiss-Anteil von dem Drink einzunehmen und um die Stoffwechsel-Funktionen auf Dauer zu unterstützen.

Dann stellen Sie jetzt dauerhaft auf eine abwechslungsreiche und vitale Ernährung um. Die Wellness-Phase ist auch die ideale Anwendungsanleitung für Menschen, welche nicht abnehmen wollen.



Anwendung

Zur normalen Ernährung täglich einen ProBodyShake genießen. Am besten beim Abendessen (optimale Eiweisszufuhr auf die Nacht).

Gut zu wissen

Nun stellen Sie auf eine dauerhaft gesunde und vitale Ernährung um. Sie haben sich jetzt an eine kohlenhydratarme Ernährungsweise gewöhnt. Behalten Sie diese für all Ihre Mahlzeiten bei. Optimal ist eine 4-6 stündige Pause zwischen den Mahlzeiten und genügend Flüssigkeit für den Tag.



ProBodyShake

AUCH ANSTELLE VON FASTENZEIT
ALS INTENSIV-ANWENDUNG



INTENSIV-ANWENDUNG

Der ProBodyShake eignet sich hervorragend für eine Fasten-Intensiv-Anwendung.

In dieser Anwendung werden alle 3 Mahlzeiten durch einen ProBodyShake ersetzt. Dank dem hochwertigen Eiweiss, Akazienfasern, Leinsamen und vielen Vitalstoffen wie Vitamine und Mineralien dient der Shake als kompletter Mahlzeitenersatz.

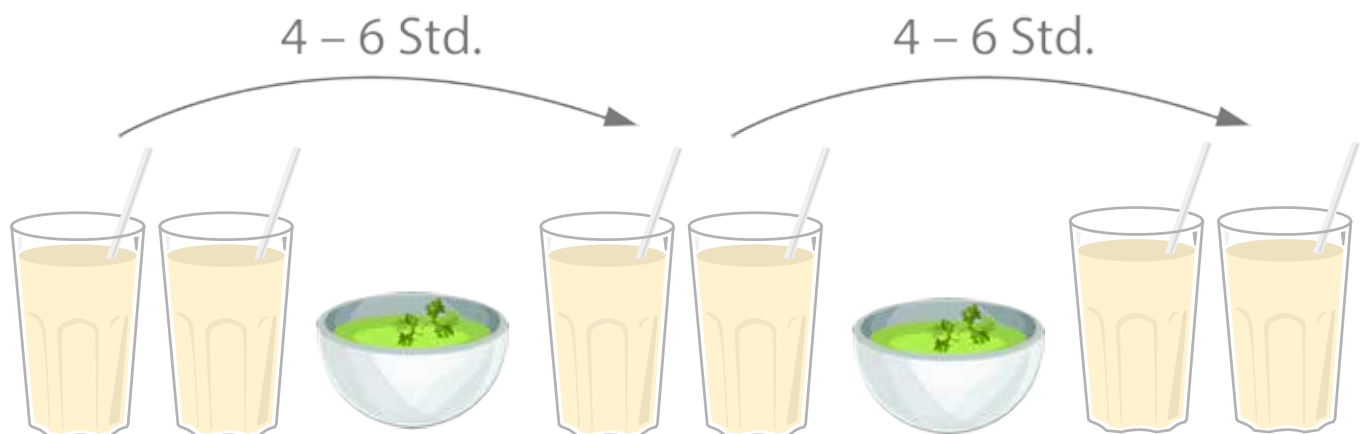
Optimal ist die Kombination mit Stoffwechsel aktivierenden Getränken, sowie Tee und viel Wasser. Auch eine basische Bouillon darf bei der Intensiv-Anwendung integriert werden.

Intensiv-Anwendung

Anstelle von Fastenzeiten

Starten Sie mit Ihrer persönlichen Intensiv-Anwendung. Nehmen Sie sich hierfür richtig Zeit und Musse. Bereiten Sie diese Phase gut vor. Sie sollten in der Zeit viel Ablenkung und dabei viel Zeit zur Entspannung haben. Dabei ist viel Bewegung auch sehr wichtig. Vielleicht ein langes Wochenende einplanen?

Die Anwendungsdauer ist ganz von Ihren Bedürfnissen und Zielen abhängig. Sie können einen Tag (z.B. regelmässig einmal die Woche) daraus machen oder ein Wochenende oder sogar mal mehrere Wochen intensiv entschlacken. Sie werden in diesen Tagen wahrscheinlich auch häufiger die Toilette besuchen, da die Ballaststoffe Ihre Darmtätigkeit unterstützen! Raus damit!



Anwendung

In der Intensiv-Anwendung «essen» Sie ausschliesslich «ProBody-Shake» und basische Bouillon. Ein Drink hält etwa 4 Stunden an. Trinken Sie 3–6 Drinks pro Tag, je nach Bedarf, während der Fasten-Phase. Täglich 1- bis 2-mal eine basische Bouillon geniessen und viel Stoffwechsel aktivierende Getränke und Tee (Metabolismus) trinken.

Gut zu wissen

Ca. alle 4 Stunden einen ProBodyShake je nach Bedarf. Wichtig ist, dass Sie keinen grossen Hunger verspüren.



ENTSCHLACKEN UND GEWICHT REGULIEREN,
UND DAS GANZE IN KOMBINATION
MIT BIORESONANZ !

EINFACH GENIAL! GENIAL EINFACH!



Verbrenner und Deponierer

Wo liegt der Unterschied?

Der Unterschied ergibt sich genetisch aus der Evolution der Menschheit. Das ist so und das muss man akzeptieren. Der Unterschied liegt in der Thermogenese.

Wenn Sie nicht zu den optimalen Verbrennern gehören kennen Sie dieses Gefühl. Sie kennen das Problem? Essen kaum anschauen und schon nimmt man zu. Aber es gibt auch die Anderen, die alles essen können und bleiben dabei aber trotzdem immer schlank. Alles, was man hineinstopft, wird zu Schlacke und macht dick. Deswegen ist hier die «Entschlackung» sehr wichtig. Mindestens so wichtig ist aber die Aktivierung der Mitochondrien. Die Energie-Kraftwerke in den Zellen machen den Unterschied aus. Je stärker Ihre Aktivität ist, desto höher ist die Thermogenese, desto mehr Energie wird verbrannt.

Für die Aktivierung dieses Mitochondrialen-Metabolismus braucht es sehr gutes pflanzliches Eiweiss, kombiniert mit Botenstoffen für die Ankurbelung der Dynamik der Mitochondrien (Catechin, L-Carnitin, Chrom usw.) und ausreichender Vitaminversorgung und möglichst täglich ausreichend Bewegung.

Gut zu wissen	<ol style="list-style-type: none"> 1 Mehr Leistungsfähigkeit 2 Besseres Denkvermögen 3 Automatisch eine höhere Kalorienverbrennung, damit kann man zusätzlich einfach abnehmen.
<p>Wenn der Stoffwechsel durch Mehrverbrauch dank Aktivierung der Mitochondrien hochgefahren ist, hat man;</p>	

Die asiatische Regenerationsphilosophie

Wichtiger Pfeiler im Programm

Eine erfolgreiche Gewichtsregulation setzt zwingend eine «Entschlackung» im Sinne einer Stoffwechselförderung voraus! Schlacken sind im Organismus übermässig vorhandene und abgelagerte Stoffwechselprodukte (wie z.B. die Harnsäure bei Gicht) oder Fremdstoffe wie Schwermetalle, die oft nicht ausreichend ausgeschieden werden konnten und sich daher im Fettgewebe anreichern können. Zudem gibt es Schlacken in Form von oxidiertem Cholesterin (Blutgefässe), Kristalle bis zu Steinen (Blase, Galle, Nieren) und viele weitere Varianten von Schlacken.

In der TCM werden die Deponierer auch als Schlacken-Feuchtigkeits-Einlagerer erkannt. Das heisst, ihre Mitte (Verdauung, Energiegewinnung) ist mehr oder weniger «verschlackt». Dadurch kommt es zu einer Reduktion der Funktion des MingMen (Energimotor).

Wenn dem so ist, wird Energie (Zucker, Fett) als Depot eingelagert anstatt verbrannt. Veränderung erfährt, wer das MingMen aktiviert. Dies geschieht durch eine konsequente Entschlackung.

Eiweiss während der Nacht

Die «Eiweisswertigkeit» ist ausschlaggebend

Die Eiweisswertigkeit sagt aus:

1. Wie hoch die biologische Eiweissverfügbarkeit für den Körper ist
2. In welcher (idealen) Kombination die essenziellen Aminosäuren dem Körper zugeführt werden

Die Wertigkeit von Fleisch-Protein liegt relativ tief. Zudem übersäuert Fleisch den Organismus sehr stark. Hinzu kommt, dass Fleisch mit vielen Schadstoffen belastet ist (z. B. Antibiotika, allein in der Schweiz werden jährlich 1500 Tonnen Antibiotika zur Tiermast eingesetzt. Das entspricht fast 200g Antibiotika je Schweizer = ca. 400 Antibiotika-Tabletten pro Person pro Jahr!). Pflanzliches Protein ist vor allem in Kombinationen sehr viel wertvoller für den Organismus. Die Kombination mit dem höchsten Eiweisswert in der Pflanzenwelt (Soja, Wertigkeit 90) mit Hanfeiweiss (Wertigkeit 75) verfügt kombiniert über eine Eiweisswertigkeit von 130. 100 wäre wünschenswert, 130 ist also ein Spitzenwert!

**«EURE NAHRUNGSMITTEL SOLLEN EURE HEILMITTEL,
UND EURE HEILMITTEL SOLLEN EURE NAHRUNGSMITTEL SEIN.»**

Hippokrates

Für die optimale Linie

Was bedeutet Stoffwechsel?

Der Stoffwechsel ist eine chemische Umwandlung von Nahrungsstoffen in unserem Körper. Wir nehmen Nahrung zu uns, die über die Verdauung unserem Körper die notwendigen Vitalstoffe zuführt, umwandelt und wieder ausscheidet. Beim Energiestoffwechsel spricht man umgangssprachlich auch von «Verbrennung».

Warum ist ein guter Stoffwechsel wichtig?

Mit einer guten Nahrungs-Umwandlung bleiben weniger Schlackenstoffe im Körper hängen. Sind genügend Vitalstoffe in der Nahrung enthalten und auch Sauerstoff durch Bewegung, dann funktioniert unsere innere Verbrennung besser.

Vom Deponierer zum Verbrenner. Geht das?

Leider können wir uns nicht aussuchen, als was wir geboren werden. Durch bestimmte Nahrungsbestandteile wie Catechine und andere Botenstoffe kann der Stoffwechsel zusätzlich angekurbelt werden. Mit genügend Vitalstoffen und Bewegung werden Sie vom Deponierer zum Verbrenner.

Wie komme ich zu einem guten Stoffwechsel?

Vitale Lebensmittel, Stoffwechsel-Booster mit Catechinen, genügend Vitalstoffe und hochwertigen Eiweissen. Ebenso wichtig ist Bewegung an der frischen Luft. So kurbeln Sie Ihren Stoffwechsel an und werden zum Verbrenner.

Naturbelassene Rohstoffe

Naturbelassene Lebensmittel in unserer täglichen Ernährung sind sehr wichtig. Leider ist unsere Nahrung oft von künstlichen Inhaltsstoffen durchsetzt. Das Kleingedruckte gibt meist Aufschluss über viele E-Stoffe, Konservierungsmittel, schädliche gesättigte Fettsäuren und Erhitzung. Achten Sie beim Kauf von Lebensmitteln und Nahrungsergänzung auf natürliche Rohstoffe, schonende Verarbeitung und wenn immer möglich auf die Herstellung ohne grosse Hitze. Auch in Ihrer Küche sollten Sie extreme Hitze beim Kochen vermeiden.

Gemüse roh oder schonend gedünstet erhält das Leben, also die Vitalität und somit die Vitalstoffe der Lebensmittel. Früchte saisongerecht, frisch und roh genossen, dann nutzen Sie die Vitalität der Frucht. Öle kalt gepresst. Achten Sie bei Ihrer Ernährung auf lebendige Lebensmittel und kompensieren Sie kleine Sünden, die uns natürlich in unserem Alltag stetig begleiten.

7 Punkte Massnahmeplan

STARTEN SIE JETZT DURCH!

1

Sie sollten maximal alle 5 Stunden eine Mahlzeit zu sich nehmen. Trinken Sie während des Tages basischen Tee, Wasser und bevorzugen Sie basische Lebensmittel oder Nahrungsergänzungen.

2

Das Abendessen besteht hauptsächlich aus Eiweiss. Der ProBodyShake liefert die ideale Eiweissmenge und Zusammensetzung.

3

Sie regen die Hormonbildung mit Bewegung an. Spazieren gehen, Sport, Schwimmen, Rad fahren. Am besten ist mindestens eine halbe Stunde Bewegung täglich.

4

Sie aktivieren einen Muskelaufbaureiz. Das geht auch zu Hause mit einem Mini-Krafttraining (sogar ohne Schwitzen) oder natürlich mit ausgiebigem Krafttraining. Dieser Muskelaufbaureiz sollte gegen Abend stattfinden.

5

Sie optimieren Ihren Schlaf. Während dieser Zeit wird Fett verbrannt. Dies gelingt durch den Austausch des Abendessens mit den ProBodyShakes. Gemeinsam mit einem grossen Schluck Stoffwechsel aktivierenden Tees wird die Nacht zur Erholung genau so wie zur aktiven Fettverbrennungszeit!

6

Sie schlafen genügend. Ideal ist der Vormitternachtsschlaf. Die Schlafzeit kann mit Punkt 7 noch optimiert werden.

7

Sie aktivieren Ihren Stoffwechsel und stärken die Nachtruhe mit Kräutertees, welche aus Sicht der asiatischen Regenerationsphilosophie im Schlaf ausgleichend wirken.

Vorteile

DES PROBODYSHAKE PROGRAMMS

Das Schweizer Konzept ProBodyShake kombiniert viele Vorteile. So wird der Stoffwechsel aktiviert und Ihre Vitalität gesteigert. Das während und nach dem Abnehmen. Zudem profitieren Sie von der einmaligen Kombination

von asiatischer Regenerationsphilosophie und westlicher Wissenschaft. Die nach den Fünf Elementen ausgewogenen Produkte harmonisieren und balancieren nach energetischem Muster. Einfach ausprobieren!

EINFACH UND SCHNELL

Das clevere und effiziente ProBodyShake-Programm ist einfach in den Alltag zu integrieren. Sie können jederzeit damit starten. Ersetzen Sie einzelne Mahlzeiten und fühlen Sie sich gut dabei. Dazu ernähren Sie sich abwechslungsreich und genussvoll und sie können dauerhaft schlank bleiben. Das 3-Phasen-Programm macht es ganz einfach.



STOFFWECHSEL ANKURBELN

Mit dem ProBodyShake-Programm nehmen Sie mit Erfolg mehr ab als mit herkömmlichen, stark einseitigen Diäten. Das Konzept fördert einerseits Ihren Stoffwechsel und andererseits beschleunigen sie die Fettverbrennung. Mit den rein pflanzlichen Eiweißen und vielen Vitalstoffen liefern Sie Ihrem Körper wertvolle Bausteine, um Ihren Stoffwechsel zu unterstützen, den befürchteten Jo-Jo-Effekt zu vermeiden und auch während der Abnehmphase fit und vital zu bleiben.



SCHLANK IM SCHLAF

Mit der 5-Stunden-Regel vermindern Sie die Ausschüttung von Insulin zwischen Ihren Mahlzeiten. Ein hoher Insulinspiegel verhindert die Fettverbrennung. Deshalb ist es ideal, wenn Sie diesen nachts tief halten. Genießen Sie anstelle einer Abendmahlzeit einen ProBodyShake. Nachts braucht Ihr Körper für die Regeneration viel Energie, die er dann vermehrt aus den Fettdepots entnimmt.



TIEFE GLYKÄMISCHE LAST (GL)

Das ProBodyShake-Programm arbeitet mit einer tiefen glykämischen Last (GL). Ideal für die Gewichtsabnahme sind Lebensmittel mit einer GL von 0,1 bis 20, dem entspricht natürlich auch der ProBodyShake mit einem Top-Wert von GL 9,7. Je tiefer die GL desto besser ist dies für die Fettverbrennung. Wählen Sie die richtigen Lebensmittel und einen gesunden Lebensstil, dann wird Ihr Abnehm-Erfolg kommen.



Vorteile

DES PROBODYSHAKE PROGRAMMS

DAUERHAFT SCHLANK UND VITAL

Mit der dauerhaften Ernährungsumstellung behalten Sie Ihr Wunschgewicht. Den ProBodyShake nehmen Sie am besten auch nach der Diät zu einer Mahlzeit dazu und halten dadurch weiterhin Ihren Stoffwechsel in Schuss. Am Abend immer auf Mahlzeiten mit geringem Kohlenhydratanteil achten und so die tiefe glykämische Last während der Nacht beibehalten.



DARM IN SCHWUNG BRINGEN

Ein gut funktionierender Darm unterstützt Ihre Diät. Mit Ballaststoffen (Leinsamen) sowie dem «Darmgold» Akazienfasern führen Sie Ihrem Darm Nährstoffe zu. Sie werden die Veränderungen spüren. Ein aktiver Darm verleiht Ihnen mehr Wohlfühlgefühl. Mit dem ProBodyShake-Programm können Sie Ihr Wunschgewicht erreichen und mehr.



Swiss High
Quality



Bioresonanz
aktiviert



Yin-Yang
Balance



Vegan
Vegetarisch

i-like Metaphysik GmbH
GBR-Zentrum
CH-9445 Rebstein
www.i-like.net

i+likeTM
Metaphysik

Ihre persönliche Beratung:

