



Stephan: „Es ist einfach und macht Spaß!“



minus 16 kg

Name: Stephan Kullmann  
 Resultat in 59 Tagen:  
 Minus 16 kg Gewicht

Persönliches:  
 „Ich fühle mich grossartig. Alles ohne zu hungern und mit viel Spass!“

IST ES MÖGLICH, KÖRPER UND WOHLBEFINDEN IN NUR 9 TAGEN ZU VERÄNDERN? JA!

WENN NICHT JETZT, WANN DANN?

Fichte Vorher-Nachher-Bilder, Nachweis auf Anfrage

Cimen: „Meine Cellulite sind weg!“



minus 6kg  
 minus 9cm

Name: Cimen Furgler  
 Resultat in 39 Tagen:  
 Minus 6kg Gewicht  
 Minus 9 cm Oberschenkelumfang  
 Minus 4 cm Hüftumfang

Persönliches:  
 Keine Cellulite mehr!



Rolf: „Mein Bauch ist weg“



minus 5kg  
 minus 7cm

Name: Rolf Schmid  
 Resultat in 39 Tagen:  
 Minus 5 kg Gewicht  
 Minus 7 cm Hüftumfang

Persönliches:  
 „Es ist der Hammer. Ohne zu hungern und mit viel Vergnügen beim Essen habe ich fast 5 Kilo abgenommen. Aber was noch viel cooler ist, ich habe mein Bäuchlein verloren!!!“



minus 6,5 kg

## Der Unterschied



## EVA mit BEN



## Bewegung

### Wieso:

Energieverbrauch (Kalorien)  
Muskelaufbau (Bodyforming)



### Was:

15 Min. pro Tag  
oder  
2-3x pro Woche 30-45 Min.



### Tipps:

Laufen, Joggen, Schwimmen, Tanzen  
Youtube Filme wie: forever inshape workout  
Bewegungstipps in Broschüre  
Sport-Apps wie: 7 MWC



## Ernährung

### 5 Ernährungsregeln im Allgemeinen

1. Viel Wasser (1,5 bis 3 Liter)
2. Viel Gemüse
3. Wenig Kohlenhydrate (kein Zucker)
4. Viel gutes Eiweiss
5. Mikronährstoffe (Vitamine, gute Fette usw.)

### Wichtige Tipps

Halte dich an den Plan  
Alles was nicht im Plan steht, weglassen  
Keinen Kaffee

### Erlaubte Snacks

Aprikose	Kiwi	Broccoli
Apfel	Orange	Blumenkohl
Brombeere	Pfirsich	Gurke
Heidelbeere	Birne	Lauch
Kirsche	Pflaume	Salat
Feige	Himbeere	Peperoni
Trauben	Erdbeere	Tomaten
Grapefruit		Sellerie

### Essenstipps

- Mittagessen ohne oder mit wenig Kohlenhydraten
  - Wenn **Kohlenhydrate** dann:
    - Kartoffeln, Hirse, Quinoa, Linsen, Buchweizen
    - Roggen-/Eiweiss-/Dinkelbrot,
- Abendessen ohne Kohlenhydrate aber mit viel Gemüse!!!
- Nicht jeden Tag Fleisch essen
  - Alternativen: Fisch, Hülsenfrüchte, Hüttenkäse, Mozzarella, Eier, Tofu





## C9 - Die ersten 9 Tage

### Tag 1 und 2

#### Morgens

1dl Aloe Saft  
3dl Wasser  
1 Therm

#### Znüni

1 Fiber\* mit  
3dl Wasser

#### Mittagessen

0.5dl Aloe Saft  
3dl Wasser  
1 Therm  
1 Löffel Ultra Shake mit 3dl  
Wasser, Milch, Soja- oder  
Mandelmilch

#### Zvieri

1 Fiber\* mit  
3dl Wasser

#### Abendessen

1dl Aloe Saft  
3dl Wasser

#### Bettmümpfeli

0.5dl Aloe Saft  
2dl Wasser

\*Fiber nur am Morgen **ODER** Nachmittag nehmen. Was besser geht!

### Tag 3 bis 8

#### Morgens

1dl Aloe Saft  
3dl Wasser  
1 Therm  
1 Löffel Ultra Shake mit  
3dl Wasser, Milch, Soja-  
oder Mandelmilch

#### Znüni

1 Fiber\* mit  
3dl Wasser

#### Mittagessen

1 Shape mit Glas Wasser  
20 Minuten warten  
1 Therm  
Mittagessen  
-600kcal für Frauen,  
-800kcal für Männer

#### Zvieri

1 Fiber\* mit  
3dl Wasser

#### Abendessen

1dl Aloe Saft  
3dl Wasser  
1 Löffel Ultra Shake mit  
3dl Wasser, Milch, Soja-  
oder Mandelmilch

#### Bettmümpfeli

2dl Wasser

\*Fiber nur am Morgen **ODER** Nachmittag nehmen. Was besser geht!  
Das Mittagessen und der Abendshake können auch getauscht werden!

### Tag 9

#### Morgens

1dl Aloe Saft  
3dl Wasser  
1 Therm  
1 Löffel Ultra Shake mit  
3dl Wasser, Milch, Soja-  
oder Mandelmilch

#### Znüni

1 Fiber\* mit  
3dl Wasser

#### Mittagessen

1 Shape mit Glas Wasser  
20 Minuten warten  
1 Therm  
Mittagessen  
-300kcal für Frauen,  
-400kcal für Männer

#### Zvieri

1 Fiber\* mit  
3dl Wasser

#### Abendessen

1 Shape mit Glas Wasser  
20 Minuten warten  
1dl Aloe Saft  
3dl Wasser  
Abendessen  
-600kcal für Frauen,  
-800kcal für Männer

#### Bettmümpfeli

2dl Wasser

\*Fiber nur am Morgen **ODER** Nachmittag nehmen. Was besser geht!

#### Tagesration im silbernen Umschlag:

- 1 Shape (20 Min vor der Mahlzeit)\*
- 2 Therms (1 x Morgen, 1 x Mittag)

\*Behalte das Shape welches du im Tag 1+2 zu viel hast, für Tag 9 weil du hier 2 Mahlzeiten isst.



## F1 / F2 - Die Folgetage

### Tag 10 bis 39

#### Morgens

0.8dl Aloe Saft  
3dl Wasser  
1 Therm  
\* 2 Arctic Sea  
1 Löffel Ultra Shake mit  
3dl Wasser, Milch, Soja-  
oder Mandelmilch

#### Znüni

1 Fiber mit  
3dl Wasser

#### Mittagessen

1 Shape mit Glas Wasser  
20 Minuten warten  
1 Therm  
Mittagessen ohne oder  
wenig Kohlenhydraten

#### Zvieri

1 Löffel Ultra Shake mit  
3dl Wasser, Milch, Soja-  
oder Mandelmilch  
oder  
1 PRO X2 Riegel  
oder  
Früchte-, Gemüse Snack

#### Abendessen

1 Shape mit Wasser  
20 Minuten warten  
Abendessen ohne  
Kohlenhydraten

#### Bettmümpfeli

0.5dl Aloe Saft  
2dl Wasser

\* Optional

## Das Paket zum Start – CLEAN9

### C9 mit Vanille Shake



Art.: 475  
Preis: CHF 139.-

### C9 mit Schokolade Shake



Art.: 476  
Preis: CHF 139.-

## Die Produkte

	<p>Aloe Saft Art.: 15</p> <p>Berry (34) Peaches (77)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Über 270 Nährstoffe</li> <li>- „Reiniger“ für den Darm</li> <li>- Erhöht die Micronährstoffaufnahme</li> </ul>
	<p>Ultra Shake Chocolate Mix Art.: 471 Vanilla Mix Art.: 470</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schmackhafter Drink</li> <li>- Viel hochwertiges Eiweiss</li> <li>- Viele Vitalstoffe</li> </ul>
	<p>Therm Art.: 463</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Für den angeregten Stoffwechsel</li> <li>- Enthalten die wichtigen Vitamine und Koffein aus der Guarana Pflanze, sodass der Körper mehr Kalorien verbrennen kann</li> </ul>
	<p>Fiber Art.: 464</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ballaststoffversorgung</li> <li>- Pflanzenfasern</li> <li>- 5g pro Portion</li> </ul>
	<p>Shape Art.: 289</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Faserstoffe und Proteine</li> <li>- Bindet Fett im Verdauungstrakt</li> <li>- Chrom hilft aktiv</li> </ul>

### Option:



BodyToningSet  
Art: 56 & 57  
Preis:  
CHF 103.50

- Strafft Haut und Gewebe
- Stichwort Cellulite

## Das Paket für die Optimierung – F.I.T 1&2

### F.I.T. 1&2 Vanilla & Cinnamon



Art.: 479  
Preis: CHF 330.-

### F.I.T. 1&2 Chocolate & Chocolate



Art.: 486  
CHF 330.-

## Die Produkte

	<p>Aloe Saft Art.: 15</p> <p>Berry (34) Peaches (77)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Über 270 Nährstoffe</li> <li>- „Reiniger“ für den Darm</li> <li>- Erhöht die Micronährstoffaufnahme</li> </ul>
	<p>Ultra Shake Chocolate Mix Art.: 471</p> <p>Vanilla Mix Art.: 470</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schmackhafter Drink</li> <li>- Viel hochwertiges Eiweiss</li> <li>- Viele Vitalstoffe</li> </ul>
	<p>Therm Art.: 463</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Für den angeregten Stoffwechsel</li> <li>- Enthalten die wichtigen Vitamine und Koffein aus der Guarana Pflanze, sodass der Körper mehr Kalorien verbrennen kann</li> </ul>
	<p>Fiber Art.: 464</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ballaststoffversorgung</li> <li>- Pflanzenfasern</li> <li>- 5g pro Portion</li> </ul>
	<p>Shape Art.: 289</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Faserstoffe und Proteine</li> <li>- Bindet Fett im Verdauungstrakt</li> <li>- Chrom hilft aktiv</li> </ul>
	<p>PRO X2 Riegel Chocolate Art.: 465</p> <p>Cinnamon Art.: 466</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schnelle Power für volle Leistung</li> <li>- Richtige Kombination aus Eiweiss, Fett und Kohlehydraten</li> <li>- 15g Eiweiss in einem Riegel</li> </ul>
<p><b>Option:</b></p> 	<p>Arctic Sea Art.: 376</p> <p>Preis: CHF 48.20</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Optimales Anti-Aging Produkt</li> <li>- Unterstützt Herz, Gehirn und Nerven</li> <li>- Hochgereinigte essenzielle Omega-3-Fettsäuren</li> <li>- Unterstützt den Körper beim Bodymanagement</li> </ul>