

Institut für Gesundheit und Wohlbefinden

Abnehmen mit ParaMediForm: „Selbst ein Weg von tausend Meilen beginnt mit einem Schritt“

Japanische Weisheit



Gabriela Verheij, 37, Sozialpädagogin aus Rapperswil ist 24 kg leichter

Ich habe schon lange versucht, mit Shakes oder mit weniger essen mein Gewicht stabil zu halten. Kurzfristige Erfolge wurden immer wieder vom Jojo-Effekt zunichte gemacht und ich nahm wieder zu.

Als ich bei Kleidergrösse 46 angelangt war und 90 kg auf die Waage brachte, fühlte ich mich nicht mehr wohl in meiner Haut und habe beschlossen „Jetzt reicht es endgültig“.

In nur 10 Monaten habe ich 24 kg abgenommen und ich fühle mich viel wohler, selbstsicherer und mein ganzes Umfeld reagiert sehr positiv auf meine Veränderung. Ich habe mein Traumziel erreicht und meine Lebensfreude ist gross, ich gehe wieder offener auf andere Menschen zu.

Das mentale Rüstzeug für eine gesunde, schlanke Zukunft habe ich immer dabei, auch meinen Freunden und Bekannten kann ich ParaMediForm nur empfehlen – essen ist heute eine Lust.

Schlank werden. Schlank sein. Schlank bleiben.

So hilft Ihnen ParaMediForm

Sie erreichen und halten Ihr Wunschgewicht

ParaMediForm ist keine Diät. Es ist eine gezielte Ernährungsumstellung gemäss Ihrem persönlichen Profil. Sie essen gesund und abwechslungsreich. So werden und bleiben Sie schlank und tun gleichzeitig etwas Gutes für Ihre Gesundheit.

ParaMediForm lässt sich leicht in Ihren Familien-Speiseplan einbauen. Sie essen normale Lebensmittel, müssen nichts abwägen, zählen keine Kalorien und brauchen keine zusätzlichen Produkte.

Sie ernähren sich ausgewogen

ParaMediForm basiert auf den klassischen Richtlinien der gesunden Ernährung und den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen über die Individualität des Stoffwechsels. Eines der Erfolgsrezepte ist eine ausgewogene und individuelle Ernährung: Stimmt das Verhältnis der Nahrungsmittelgruppen zueinander, kann Ihr Körper das Aufgenommene besser verbrennen. Das verleiht Ihnen mehr Energie und vermeidet Hungergefühle.



Ohne Hungern und Jo-Jo-Effekt

Ihr Körper braucht «Brennstoff», um richtig zu funktionieren. Wenn Sie weniger essen, schaltet er automatisch auf Sparflamme. Sobald Sie wieder mehr essen, verbrennt er die Nahrung nicht optimal, sondern speichert sie als Reserve für die nächste Hungerphase. Deshalb ist es besser, anstatt zu hungern das Richtige zu essen. So hat Ihr Körper keinen Grund, Reserven anzulegen.

Mit ParaMediForm kennen Sie die Nahrungsmittel, bei denen Sie vorsichtig sein müssen. Sollte es später wieder zu einer Gewichtszunahme kommen, wissen Sie genau, wie Sie reagieren müssen

Es gelingt auch Ihnen!

Bereits über 50'000 Menschen haben mit ParaMediForm in kürzester Zeit ihr Wunschgewicht gefunden. Wie viel möchten Sie abnehmen? 5 oder 35 Kilos? Es kommt nicht darauf an – gemeinsam erreichen wir Ihr Ziel! Entscheiden Sie sich jetzt für einen Körper, der Ihnen und anderen gefällt.



Melanie Egger aus Rapperswil hat 8 kg abgenommen



Kurt Hoffmann aus Rudolfstetten hat 12 kg abgenommen



Silvia Morgenthaler aus Staffelbach hat 14 kg abgenommen



Ricigliano Giosia aus Richterswil hat 19 kg abgenommen



Das richtige Frühstück

Birchermüesli oder „English Breakfast“?

Beides kann ja nicht stimmen. Das täuscht, deshalb die gute Nachricht gleich zu Beginn: Beides kann richtig sein, und noch viele weitere Varianten ebenfalls.

Die Ernährungs-Empfehlungen für das richtige Frühstück müssen individuell betrachtet werden und auch die geografische Lage (Tageslänge und Klima) und die Jahreszeit spielen eine Rolle. Es kann ja nicht ganz falsch sein, wenn Generationen von Engländern (und nicht nur sie) den Tag mit Eiern und Schinken beginnen und die Italiener sich weigern, zu frühstücken. Die berühmte Regel: Frühstück wie ein König und Abendessen wie ein Bettler stimmt einfach nicht für alle. Die Wirkung jedoch, wenn das Frühstück falsch war, ist bei allen Menschen ziemlich ähnlich:

- Hunger auf Stärke 1-3 Stunden nach dem falschen Frühstück
- Lust auf Süßes nach dem Mittagessen
- Heisshungerattacken und Lust auf Süßes gegen Abend
- Müdigkeit kurz nach dem Frühstück

Weil sich das falsche Frühstück vor allem gegen Abend auswirkt, führt



es dazu, dass am Abend zu viel gegessen wird, eben aus Hunger. Dadurch wird die Verdauung stark belastet. Beim Aufstehen am Morgen bringt man beim besten Willen nichts runter, und läuft so in den nächsten Leistungsabfall und Hungerast hinein. Ein Teufelskreis, der zu Gewichtszunahme und mangelnder Leistungsfähigkeit führt. Ganz speziell problematisch ist dies bei Kindern, die in den Leistungstiefs gegen 11 Uhr, nach dem Mittagessen und am Nachmittag in der Schule schlecht mithalten können. Wie finden Sie heraus, welches das richtige Frühstück für Sie ist? Beobachten Sie die untenge-

nannten Punkte:

- Wenn Sie am morgen gar keinen Hunger haben, war das Abendessen zu schwer.
- Hunger und Leistungsabfall vor dem Mittagessen: Zu viel Stärke/Süßes zum Frühstück oder zu leichtes Frühstück.
- Lust auf Süßes gerade nach dem Mittagessen: Eine „liebe“ Gewohnheit oder die Leber braucht Zucker. (Häufig noch die Folge vom schweren Abendessen).
- Lust auf Süßes und Heisshunger gegen Abend, obwohl das Mittagessen nicht ausgelassen wurde: Mehr Eiweiss zum Früh-

stück. Ein weich gekochtes Ei, ein Lachsbrötchen, eine Quarkcreme oder ein Stück Käse kann hier Wunder wirken. Regeln, die für (fast) alle gelten.

- Je kälter und dunkler der Tag, umso wichtiger ist Eiweiss zum Frühstück. Anders gesagt, im Winter muss das Frühstück nahrhafter sein. Ob Sie dies mit Quark statt Joghurt, mit Schinken statt Trutenbrust, mit Rührei statt Früchten erreichen, ist dann individuell sehr verschieden und hängt mit Ihrem Stoffwechsellyp zusammen.
- Nie den Tag mit Süßem oder leerem Brot (Gipfel) beginnen (gibt vor allem gegen Abend Heisshunger).
- Je mehr Stress umso mehr Eiweiss zum Frühstück einnehmen.
- Wenn Sie morgens nichts essen können, dann nehmen Sie etwas mit. Gilt vor allem auch für Kinder. Vollkornbrote mit Käse, Fleisch, Tartex etc. Dazu eine Frucht und/oder Nüsse.
- Keine stark gesüßten Getränke oder konzentrierten Fruchtsäfte (gibt Hunger).
- Etwas Butter ist sehr gut zum Frühstück. Wer Vorbehalte gegen tierische Fette hat, nimmt Avocados, Mandelpuree, Samen, Nüsse oder Kernen.

Häufig gestellte Fragen

Für wen eignet sich die ParaMediForm-Methode?

ParaMediForm ist gleichermaßen für Frauen und Männer, wie auch für Kinder die ihr Gewicht reduzieren, oder die Ernährung umstellen möchten geeignet.

Was für eine Diät wenden Sie bei ParaMediForm an?

Das ParaMediForm-System ist keine Diät. Sie nehmen durch eine gesunde und unkomplizierte Ernährungsumstellung ab. Mit klugem Essverhalten werden Sie schlank, und bleiben es auch.

Wie funktioniert ParaMediForm?

ParaMediForm berücksichtigt durch seine Ausgewogenheit die klassischen Richtlinien für eine gesunde Ernährung. Darüber hinaus, wendet ParaMediForm die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse über die Individualität des Stoffwechsels an.

Eines der Erfolgsgeheimnisse ist das richtige Verhältnis der Nährstoffgruppen zueinander. Bei einer optimal zusammengestellten Mahlzeit kann der Körper die Nahrung besser verbrennen. Sie haben mehr Energie und kein Hungergefühl.

Machen alle Kunden das gleiche Programm?

Nein. Ein wichtiger Bestandteil des Erfolges ist die individuelle Beratung. Nicht jeder Mensch braucht gleichviel Eiweiss, Fett oder Kohlenhydrate. Das hat auch mit der Grösse, dem Geschlecht und dem

Alter zu tun. Nicht jeder verbrennt und verwertet die Nahrung gleich. Je besser Sie Ihren Stoffwechsel kennen umso klüger und differenzierter können Sie Ihr Essverhalten beeinflussen. Sie fühlen sich sehr wohl und sind nur noch hungrig wenn der Körper Nahrung braucht.

Muss ich für mich separat kochen?

Im Gegenteil. Das ParaMediForm-Programm ist ideal für die ganze Familie. Es beruht auf ganz normalen Nahrungsmitteln. Sie haben eine grosse Auswahl an Gerichten und auch ganz traditionelle Mahlzeiten haben Platz.

Muss ich speziell Produkte kaufen?

Nein, Sie kaufen ganz normale Lebensmittel und können deshalb

immer aus einer grossen Vielfalt auswählen.

Muss ich abmessen und Kalorien zählen?

Nein. Das würden Sie langfristig sowieso nicht machen. Unsere Methode lässt sich auch über lange Zeit einfach und gerne anwenden.

Ich bin beruflich viel unterwegs, kann ich die ParaMediForm-Methode trotzdem anwenden?

Stress und Hektik sind häufig die Ursachen von Übergewicht. Sie können selbstverständlich auswärts essen. Sie werden wählerischer sein und sich etwas mehr Zeit für Ihre Mahlzeiten nehmen.



Annemarie Müller aus Rapperswil hat 17 kg abgenommen



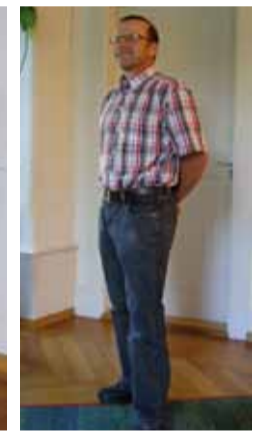
Jaco Smit aus Wald hat 17 kg abgenommen



Brigitte Nock aus Wetzikon hat 14 kg abgenommen

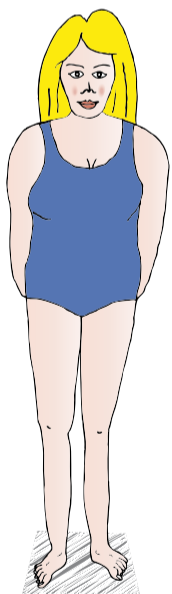


Kurt Urech aus Hunzenschwil hat 17 kg abgenommen

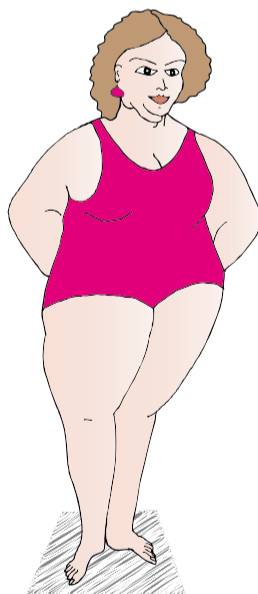


Wissenswertes über die Ernährungsprofile

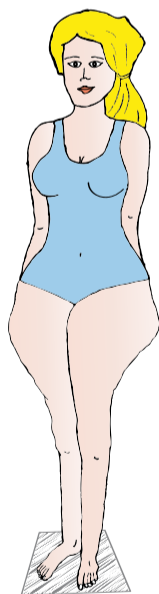
Wer seine Gewichtsprobleme langfristig lösen will, muss die Ernährung umstellen. Aber nicht jeder Mensch reagiert gleich. Deshalb ermittelt ParaMediForm Ihr persönliches Ernährungsprofil. Mit einer für Sie angepassten Ernährung kommen Sie leichter und schneller ans Ziel!



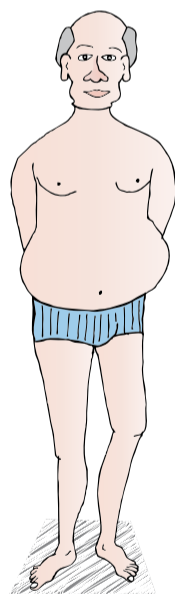
Schilddrüsentyp
Nimmt vor allem an Oberkörper und Hals zu.



Hypophysentyp
Nimmt überall gleichmässig zu.



Keimdrüsentyp
Nimmt an Hüfte und Oberschenkeln zu.



Nebennierentyp
Nimmt vor allem an der Bauchregion zu.

Interessantes zur Keimdrüse

Die Keimdrüse neigt dazu, Übergewicht vor allem auf den Hüften und an den Oberschenkeln abzulagern, und ist noch dazu jener Typ, bei dem sich am leichtesten Zellulite entwickelt. Die Problematik besteht darin, dass dieser Typ tendenziell oft zu fettigen und rahmigen Nahrungsmitteln, scharfen Gewürzen, zucker- und malzhaltigen Getränken sowie Genussmitteln in Form von Alkohol und Süssspeisen greift, da diese leicht verfügbar sind. Wenn dieser Drüsentyp bekannt ist, kann dies viel dazu beitragen, Übergewicht gezielt abzubauen, weil dann genau die Nahrungsmittel reduziert werden können, die durch ihre starke Anregung der jeweiligen Drüse zur Entstehung des Übergewichts beigetragen haben.

ParaPan®

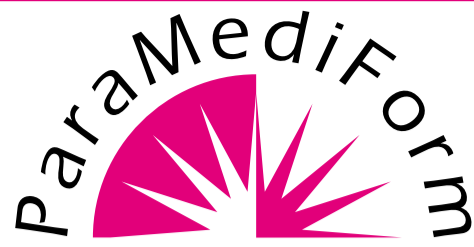
Das ParaPan® ist ein knuspriges, lang haltbares und sättigendes Spezialbrot mit einer speziellen Kornmischung und ballaststoffreichen Zutaten. Wertvolle Bestandteile des ParaPan unterstützen und begünstigen Ihren Stoffwechsel und fördern Ihr Wohlbefinden. Das ParaPan® ist aufgrund seiner Nährstoffe sehr bekömmlich und bringt auch Ihren „Brennstoffapparat“ in Schwung. Gerade auch bei Kindern und Jugendlichen, die Vollkornprodukte oft eher meiden, ist das ParaPan® sehr beliebt. Begleitend mit der Einführung unseres Parolino Kinderprogrammes kam auch das Parolino-Brot für Kinder auf den Markt.

Geniessen Sie die Vorteile des schmackhaften ParaPan®-Spezialbrot:

- „chüschtig“ und schmackhaft
- sättigend und bekömmlich
- kann verdauungsfördernd wirken
- unterstützt die gesunde Ernährung
- mit der richtigen Aufbewahrung ist das ParaPan lange haltbar
- gute Tiefkühleigenschaften

Verkaufsorte:
www.parapan.ch





Institut für Gesundheit und Wohlbefinden

Abnehmen mit ParaMediForm: „Ich bin wieder beweglicher und es sieht doch einfach besser aus!“



Hugo Gebert, 60, Bauführer
aus Uznach ist 17 kg leichter

Früher habe ich weniger und unregelmässig gegessen, auch die Ausgewogenheit blieb auf der Strecke, heute esse ich viel bewusster und jeden Tag von allen Lebensmitteln.

In meinem Beruf- sowie in meiner Freizeit bei meinen sportlichen Aktivitäten- muss ich beweglich sein und dieses Ziel habe ich erreicht. Meine ganze Familie hat mich unterstützt indem sie mir jeden Tag meine Portionen, die mir meine ParaMediForm Beraterin empfahl, zubereitet hat.

Ich konnte von allem essen und auch eine Ausnahme pro Woche hat mir nicht gerade das ganze Programm über den Haufen geworfen.

Jedem der abnehmen möchte kann ich ParaMediForm ans Herz legen. Keine Kalorien und Punkte zählen, eine leichtere Form beim Abnehmen kann ich mir nicht vorstellen.



Für ein erstes, kostenloses Beratungsgespräch vereinbaren Sie bitte einen Termin:

Theresa Katz, dipl. Gesundheitsberaterin PMF,
ParaMediForm Rapperswil, Marktgasse 22,
8640 Rapperswil, info@gesundundschlank.ch

055 210 34 50

www.gesundundschlank.ch