



slim · lose · maintain

SLMsmart Leitfaden



Inhalt

Einführung	1
Gewichtsmanagement.....	2
SLMsmart Programm: Zusammenfassung.....	3
SLMsmart Programmdetails	4
SLMsmart Mahlzeitersatz	5
e9 Energie	6
Ein besseres Frühstück	7
SLMsmart Mahlzeitersatz FAQ.....	8
Begleitende Produkte	9
Mehr Sport.....	10
Fokus auf essenzielle Lebensmittel.....	11
Clever kochen	12
Schlusswort	13



slim · lose · maintain

Herzlichen Glückwunsch

Sie haben beschlossen, mit SLMsmart Ihr Gewicht unter Kontrolle zu bekommen! Das SLMsmart Programm zum Abnehmen ist einfach, lecker und effektiv. Es gibt schon unzählige Diät-Wundermittelchen – aber Sie können nun sicher sein, dass Sie das richtige Produkt für einen gesünderen und besseren Lebensstil gewählt haben. SLMsmart steht für einen einfachen und klaren Umgang mit Sport und Ernährung und bietet Ihnen die wertvollen Nährstoffe, die Ihr Körper braucht.

Der leckere SLMsmart Mahlzeiterersatz ist der Star des SLMsmart Programms. Die Rezeptur dieses Shakes enthält eine ausgewogene Mischung sorgfältig ausgewählter Inhaltsstoffe, die Ihnen beim effektiven Gewichtsmanagement helfen. Dieser innovative Mahlzeiterersatz versorgt Ihren Körper mit allen Nährstoffen für optimale Leistungsfähigkeit und hilft Ihnen gleichzeitig, überflüssige Pfunde loszuwerden.

Je mehr Sie sich an das SLMsmart Programm halten, desto mehr Erfolg haben Sie. Wenn Sie dem in diesem Leitfaden beschriebenen Programm folgen und konsequent bleiben, können Sie Ihr Zielgewicht erreichen.

Heute beginnt Ihre Erfolgsgeschichte – eine Geschichte, die nicht nur Ihr Leben, sondern auch



das der Menschen in Ihrer Umgebung beeinflussen wird. Setzen Sie sich genaue Ziele und erzählen Sie dann Ihrer Familie, Freunden und Kollegen davon, damit sie Sie motivieren und inspirieren können. Und schneller als Sie glauben, werden Ihre Unterstützer Ihre Verwandlung bemerken. Wir möchten Sie ermutigen, sie einzuladen, zusammen mit Ihnen den Weg zu mehr Wohlbefinden mit SLMsmart zu gehen.

Nochmals herzlichen Glückwunsch zum ersten Schritt zu einem besseren Ich. Ihre Ziele sind in Reichweite und SLMsmart ist der Katalysator, der Sie dorthin bringt.

Gewichtsmanagement



Ein gesundes Gewicht ist eine Lebensaufgabe. Mit dem Alter verändert sich der Körper von Männern und Frauen, und es wird schwieriger, das Gewicht zu halten oder abzunehmen. Jeder Mensch verdoppelt zwischen 20 und 50 seinen Anteil an Körperfett und nimmt 20 kg Fett zu. Gleichzeitig gehen 7 kg Muskelmasse verloren und die Gewichtszunahme insgesamt trägt zu unzähligen gesundheitlichen Problemen bei.

Es gibt eine ganze Reihe Faktoren, die gegen den Erhalt eines gesunden Gewichts arbeiten. Dazu zählen mehr Stress, die erbliche Veranlagung, das immer größere Angebot an Fertigmahlzeiten und Fast Food, die steigenden Preise für gesundes Essen und immer größere Essensportionen. Viele Menschen bewegen sich kaum – das Ergebnis ihres Bürojobs und des unbegrenzten Zugangs zu digitaler Unterhaltung via Fernseher, Computer, Smartphones, etc. Unsere Kultur verführt uns dazu, mehr zu essen und uns weniger zu bewegen.

Dies führt dazu, dass Diätwillige 4-5 Mal pro Jahr versuchen, Gewicht loszuwerden. Etwa 80% dieser Menschen ist bereit, ein Produkt zur Gewichtsabnahme zu verwenden. Allerdings geben 70% der Menschen, die mit einer Diät anfangen, wieder auf, bevor sie ihr Zielgewicht erreicht haben. Etwa 90% derjenigen, die mit einer Diät angefangen haben, nehmen das verlorene Gewicht wieder zu. Die meisten sagen, dass ihre Probleme bei der Gewichtsabnahme mit Hunger zu tun hatten.

Solange sich die Gesellschaft nicht ändert und es nicht leichter wird, gesundes Essen in vernünftigen Portionen zu bekommen, wird der Kampf ums Gewicht weitergehen. Das SLMsmart Programm ist darauf ausgelegt, dass Sie nicht hungern müssen. Zum Programm gehören die leckeren Shakes als Mahlzeiterersatz, Bewegung in Maßen, viel Wasser und natürliche, nährstoffreiche Lebensmittel.

SLMsmart Programm: Zusammenfassung

Produkte

Herzstück dieses Systems zur Gewichtsabnahme ist der SLMsmart Mahlzeiterersatz. Ob Sie nun abnehmen, in Form kommen oder Ihr derzeitiges Gewicht halten wollen, ersetzen Sie einfach eine Mahlzeit täglich durch den Mahlzeiterersatz. Wenn Sie viel abnehmen wollen, ersetzen Sie zwei Mahlzeiten täglich. Nehmen Sie außerdem 1-2 Mal täglich e9 auf Ihren Speiseplan: Seine Energie wird Ihnen das Abnehmen viel leichter machen.

Essenzielle Lebensmittel

Ein gesunder Körper braucht Nährstoffe, die in Gemüse, Obst, Proteinen, Milch- und Vollkornprodukten enthalten sind. Die Mahlzeiten, die Sie nicht mit dem SLMsmart Mahlzeiterersatz ersetzen, sollten vernünftig und ausgewogen sein.

Sport

Treiben Sie an fünf Tagen pro Woche mindestens 30 Minuten Sport. Auch ein wenig Bewegung bringt Ihr Herz zum Pumpen und kann Ihren Körper langfristig stärken und Ihren Stoffwechsel ankurbeln.

ANWENDUNG

	Mahlzeiterersatz	e9
In Form kommen oder Gewicht halten	Ersetzen Sie 1 Mahlzeit täglich	Nehmen Sie 1-2 Päckchen pro Tag
Abnehmen	Ersetzen Sie 2 Mahlzeiten täglich	Nehmen Sie 1-2 Päckchen pro Tag

SLMsmart Programmdetails

Mahlzeigersatz

Reduzieren Sie Ihre tägliche Kalorienzufuhr, indem Sie das Frühstück durch den SLMsmart Mahlzeigersatz ersetzen. Wenn Sie noch mehr abnehmen wollen, ersetzen Sie das Frühstück und eine weitere Mahlzeit mit dem Mahlzeigersatz. Die einzigartige Rezeptur enthält drei hochwertige Proteine, mit denen Sie sich lange satt fühlen. Dazu kommen noch 23 Vitamine und Mineralien.

Ein Shake des Mahlzeigersatz vermischt mit 240ml Milch erfüllt die folgenden Anforderungen an eine ausgewogene Mahlzeit:

- 1 Portion Protein
- 1 Portion Vollkorn
- 1 Portion Gemüse
- 1 Portion Milchprodukte

Für eine leichtere Mahlzeit mischen Sie den Mahlzeigersatz einfach mit Wasser!

Wichtige Lebensmittel

Sie wissen es schon: Ein gesunder Körper braucht die Nährstoffe, die man in Obst, Gemüse, Protein, Milchprodukten und Vollkorn findet. Die Mahlzeiten, die Sie nicht mit dem SLMsmart Mahlzeigersatz ersetzen, sollten vernünftig und ausgewogen sein. Wer Mahlzeiten für die ganze Woche und eine entsprechende Einkaufsliste plant, wird bessere Ergebnisse erzielen als diejenigen, die nur einen losen oder gar keinen Plan haben. Es ist so einfach, an Fertignahrung zu kommen, die zwar kalorienreich ist, aber weniger oder gar keine Nährstoffe enthält. Diese Produkte enthalten oft viel Weißmehl und Zucker, was sich sofort an Ihrer Taille bemerkbar macht. Außerdem isst man schnell zu viel davon. Zum Glück machen nährstoffreiche



Lebensmittel mit vielen Ballaststoffen und Proteinen meistens auch am besten satt. Und noch eine gute Nachricht: Sie dürfen so viel Gemüse essen, wie Sie wollen.

Halten Sie sich an diese Regeln, wenn Sie eine zum SLMsmart Programm passende Mahlzeit zubereiten:

- 1 Portion Protein
- 1 Portion Vollkorn
- 1-2 Portionen Obst/Gemüse

Sie können auch noch eine Portion Milchprodukte hinzufügen, wenn Sie nicht schon zweimal täglich den Mahlzeigersatz mit Milch zu sich nehmen.

Sport

Treiben Sie an fünf Tagen die Woche mindestens 30 Minuten Sport. Schon ein wenig Bewegung bringt Ihr Herz in Schwung und hilft Ihnen sehr dabei, kräftiger zu werden und Ihren Stoffwechsel anzukurbeln. Es ist nicht schlimm, wenn Sie nicht in Form sind! Jeder fängt mal an. Gehen Sie am Anfang ein Stück. Wenn Sie fitter werden, werden Sie auch ehrgeiziger. Fordern Sie sich selbst heraus und joggen, wandern oder radeln Sie. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten. Suchen Sie sich eine Sportart aus, die Spaß macht und bei der Sie gerne 30 Minuten verbringen.

SLMsmart Mahlzeiterersatz

Machen Sie sich keinen Kopf mehr um gesunde Ernährung. Sie können Ihr Idealgewicht mit dem Synergy SLMsmart Mahlzeiterersatz zur Gewichtskontrolle erreichen, einem mit großer Sorgfalt entwickelten Shake, der Ihnen hilft, Ihr Gewicht im Griff zu behalten. Dieser nährstoffreiche Vanilleshake versorgt Ihren Körper mit den richtigen Kalorien und ist so lecker, dass Sie jeden Schluck genießen werden.

Vorteile

- Bietet eine ausgewogene Mischung an Kohlehydraten, Fetten und Proteinen und genau die Energie, die Sie brauchen – egal wann
- Macht stundenlang satt
- Enthält Proteine aus Molke, Soja und Kasein, die den Erhalt und das Wachstum fettarmer Muskelmasse unterstützen
- Mit Fruktose, die im Vergleich zu Lebensmitteln mit Glukose oder Sucrose zu einem geringeren Anstieg des Blutzuckerspiegels führt
- Gesüßt mit Steviol Glycosiden, einem natürlichen Bestandteil von Steviablättern

Wichtige Inhaltsstoffe

Proteinmischung

Im SLMsmart Mahlzeiterersatz stecken drei Proteinquellen: Molke, Soja und Kasein. Proteine tragen zum Wachstum und Erhalt der Muskelmasse bei. Die Aminosäuren aus Molkeprotein gelangen fast unmittelbar nach dem Verzehr ins Blut. Die Aminosäuren aus Sojaprotein kommen als nächste, gefolgt vom Kaseinprotein. Zusammen geben diese hochwirksamen Zutaten Ihrem Körper alles, was Sie brauchen, um in den Tag zu starten.

Energiemischung

Der SLMsmart Mahlzeiterersatz enthält gesunde Kohlehydrate und Fette, die ganz darauf ausgerichtet sind, Ihren Stoffwechsel anzukurbeln und Ihnen die Energie zu spenden, die Sie im



täglichen Leben brauchen. Maltodextrin, Raps- und Sonnenblumenöl sind nur einige der Inhaltsstoffe, die Ihnen helfen, sich satt und voller Energie zu fühlen und Ihr Zielgewicht zu erreichen.

Mischung aus Vitaminen und Mineralstoffen
Der SLMsmart Mahlzeiterersatz enthält essenzielle Nährstoffe, wie sie auch in einer ausgewogenen Mahlzeit vorkommen, darunter Calcium, Eisen, Kalium und B-Vitamine. Deshalb ist er ein vollwertiger Ersatz für Ihr Frühstück, Mittagessen oder Abendessen.

Verzehrempfehlung:

Mischen Sie drei (3) gehäufte Löffel mit 240 ml Milch oder Wasser (je nach Wunsch auch mehr oder weniger Wasser). Die empfohlene Menge nicht überschreiten. Es ist wichtig, täglich ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Dieses Produkt wurde nur zum Gebrauch im Rahmen einer kalorienreduzierten Ernährung entwickelt, zu der notwendigerweise auch andere Lebensmittel gehören. Kühl und trocken und außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

e9 Energie

Die Energieformel von Synergys e9 und der SLMsmart Mahlzeiterersatz passen perfekt zusammen. Der Weg zu Ihrem Zielgewicht kann Sie vor große psychische und körperliche Herausforderungen stellen, die Sie aber mit Hilfe von e9 bewältigen können. Der Mahlzeiterersatz ist Bestandteil einer kalorienreduzierten Ernährungsform- es ist also durchaus möglich, dass Sie sich weniger Energie geladen fühlen, als sonst. e9 schenkt Ihnen neue Kräfte, wenn Sie sich schlapp fühlen. Sie sollten sich beim Abnehmen nicht geschwächt fühlen. e9 versorgt Sie mit seinen natürlichen, wirkungsvollen Inhaltsstoffen mit genau der Energie, die Sie brauchen.

Die hoch wirksame Synergy e9 Energieformel enthält L-Arginin sowie eine Mischung aus Vitamin B12 und B6, Riboflavin, Thiamin und Pantothenensäure, die alle zu einem normalen, Energie spendenden Stoffwechsel beitragen. Außerdem enthält der köstliche Piña colada-Mix natürliche Koffeinquellen, darunter Extrakte aus Guaranakernen und Yerba Mate. Jeder Inhaltsstoff ist sicher und hochwertig. Genießen Sie e9 ein bis zwei Mal täglich mit Wasser. Und versuchen Sie einmal e9 vor dem Sport - für den Energieschub, den Sie brauchen, um die nächste Trainingsstufe zu erreichen.

Vorteile:

- Lang andauernde, gesunde Energie durch seine einzigartige, kalorienarme Formel
- Unterstützt den normalen, Energie spendenden Stoffwechsel
- Spielt eine Rolle bei der Minderung von Müdigkeit und Erschöpfung
- Trägt zur normalen psychischen und mentalen Leistungsfähigkeit bei
- Unterstützt die natürliche Fähigkeit des Körpers, Energie zu produzieren
- Mit L-Arginin, dem wichtigsten Inhaltsstoff von Synergy
- Köstlicher Geschmack nach Piña colada
- Gesüßt mit Steviol-Glycosiden, einem natürlichen Bestandteilen von Steviablättern



Ein besseres Frühstück

Den Spruch „das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages“ hören Sie seit Jahrzehnten. Stimmt das auch? Viele Mediziner in aller Welt glauben es. Deswegen empfiehlt das SLMsmart Programm, Ihr übliches Frühstück mit dem Mahlzeiterersatz zu ersetzen. So bekommen Sie auf jeden Fall eine ausgewogene Mahlzeit, die schon morgens Ihren Stoffwechsel ankurbelt. Und denken Sie nicht einmal daran, Ihr Frühstück auszulassen; der Mahlzeiterersatz ist so einfach zubereitet! Es gibt eine Menge Gründe, das Frühstück auf keinen Fall wegzulassen, wenn Sie abnehmen wollen.

Nehmen Sie sich fest vor, das Frühstück nie wieder auszulassen und diese Vorteile mit dem SLMsmart Mahlzeiterersatz für sich zu nutzen:

- Weniger Heißhungerattacken
- Einfachere Gewichtskontrolle
- Vitamin B6, B12 und C im Frühstück tragen zu einem gesunden und effektiven Stoffwechsel bei
- Der Verzehr von Fruktose beim Frühstück hilft bei der Regulierung des Blutzuckers, weil er verglichen mit Lebensmitteln, die Glukose oder Sucrose enthalten, den Blutzuckerspiegel nicht so stark steigen lässt

Wenn Sie Ihr derzeitiges Gewicht halten oder nur ein paar Pfund abnehmen wollen, hilft Ihnen der Mahlzeiterersatz zum Frühstück, Ihre Ziele zu erreichen. Wer aber noch mehr Gewicht verlieren will, sollte das Frühstück und das Mittag- oder Abendessen durch den Mahlzeiterersatz ersetzen.



SLMsmart FAQs

Kann ich meinen Kindern dieses Produkt geben?

Der Nährstoffgehalt einer Portion des Shakes entspricht dem Bedarf eines Erwachsenen für eine Mahlzeit. Auch wenn dieses Produkt für die allermeisten Menschen sicher ist, sollte es nicht von Kleinkindern oder Menschen konsumiert werden, die auf einen der im SLMsmart Mahlzeiteratz enthaltenen Inhaltsstoffe allergisch sind oder an einer Unverträglichkeit leiden.

Kann man den SLMsmart Mahlzeiteratz auch mit etwas anderem mischen als Milch oder Wasser?

Ja, man kann auf Wunsch auch Mandelmilch, Sojamilch oder andere Flüssigkeiten verwenden. Außerdem können auch Früchte, Beeren, Spinat, Kakaopulver oder andere gesunde Zutaten zugegeben werden, um Ihren täglichen Shake abwechslungsreicher zu gestalten.

Warum enthält der SLMsmart Mahlzeiteratz Fruktose?

Kristalline Fruktose, auch als Fruchtzucker bekannt, gilt als niedriges glykämisches Süßungsmittel. Er ist eine wohltuende Energiequelle und verbessert darüber hinaus auch den Geschmack des Mahlzeiteratzes. Kristalline Fruktose sollte man nicht mit Maissirup mit hohem Fruchtzuckeranteil verwechseln.

Stammen irgendwelche Zutaten aus dem SLMsmart Mahlzeiteratz aus genmanipulierten Organismen?

Alle Inhaltsstoffe im SLMsmart Mahlzeiteratz sind nachweislich nicht genmanipuliert. Nach den EU-Regelungen für GVO-Lebensmittel und Futtermittel muss jeder genetisch modifizierte Inhaltsstoff zur Verbraucherinformation auf dem Produktetikett angegeben werden. Durch das Fehlen dieses Hinweises können unsere Kunden sicher sein, dass der Synergy SLMsmart Mahlzeiteratz kein GVO-Produkt ist.



Begleitende Produkte

V3 System

ProArgi-9+

ProArgi-9+ enthält die Aminosäuren L-Arginin und L-Citrullin sowie Vitamin C, Vitamin D und Vitamin B6. Die Vitamine C und B6 in ProArgi-9+ tragen zur normalen Funktion des Nerven- und Immunsystems ebenso bei wie zur Minderung von Müdigkeit und Erschöpfung. Vitamin D trägt zu einem normalen Calciumspiegel im Blut bei, zur Aufnahme von Phosphor und zum Erhalt der normalen Muskelfunktion.

ProArgi-9+ kann jederzeit eingenommen werden. Mischen Sie einfach einen Löffel oder eine Portionspackung mit 240ml Wasser (oder so viel Sie möchten) und rühren oder schütteln Sie, bis sich das Pulver aufgelöst hat.

Mistify

Mistify ist ein flüssiges Nahrungsergänzungsmittel, das die Qualitäten von Früchten und Beerenextrakten kombiniert, darunter Açaï-Beere, Traube, Himbeere, Cranberry, Heidelbeere und Granatapfel. Die leckere Frucht Mischung wird noch wertvoller durch Extrakte aus grünem Tee und Vitamin B6. Vitamin B6 unterstützt nachweislich:

- die normale psychische Funktion
- die normale Bildung roter Blutkörperchen
- den normalen Homocystein-Stoffwechsel

Genießen Sie die Vorteile von Mistify und nehmen Sie ein- bis zweimal täglich 30ml ein.



Phytolife

Phytolife von Synergy wird aus den Blättern des Maulbeerbaums und Alfalfa gewonnen und ist eine reichhaltige Kombination aus Chlorophyllin und Pfefferminzöl. Das Pfefferminzöl in Phytolife trägt zu einer normalen Verdauung bei und macht aus gewöhnlichem Wasser ein erfrischendes Getränk für den ganzen Tag. Phytolife ist eine tolle Ergänzung für Ihre tägliche Ernährung.

Machen Sie Phytolife von Synergy zum Bestandteil Ihres Alltags: Mischen Sie zwei Mal täglich 7,5 ml (etwa 1,5 Teelöffel) mit 240 ml Wasser.



Achtung: Wenn Sie schwanger sind, stillen oder wissen, dass Sie gesundheitliche Probleme haben, sprechen Sie vor der Verwendung dieser Produkte mit Ihrem Arzt oder Apotheker. Zu viel Koffein kann Nervosität, Gereiztheit, Schlaflosigkeit und in Einzelfällen auch Herzklopfen auslösen. Nicht empfohlen für Kinder und Jugendliche unter 18.



Mehr Bewegung



Egal ob im Büro, auf dem Weg zur Arbeit oder in der Freizeit zuhause – Sie verbringen die meiste Zeit täglich im Sitzen. Das SLMsmart Programm ermutigt Sie, das zu ändern und fünf Tage pro Woche mindestens 30 Minuten zu trainieren. Bringen Sie Ihr Herz 60 Minuten lang zum Pumpen? Noch besser! Ihr Körper wird es Ihnen langfristig danken, denn Sport verbrennt nicht nur Kalorien, sondern kurbelt auch Ihren Stoffwechsel an und kann sogar Ihre Stimmung aufhellen.

Aber wie finden Sie dafür Zeit? 30 Minuten Sport bedeuten nur 2% Ihres gesamten Tages, um Ihr Herz und Ihren Körper in Form zu halten. Auch ein leichtes Herz-Kreislauf-Training tut Ihrem Körper gut.

Suchen Sie sich eine Sportart, die Ihnen Spaß macht – Sport sollte keine Pflichtübung sein. Versuchen Sie unterschiedliche Arten der Bewegung, damit Sie Spaß haben und sich nicht langweilen.

Der SLMsmart Mahlzeiterersatz ist eine ausgewogene Rezeptur aus Proteinen, Kohlehydraten und Fetten – eine tolle Energiequelle vor dem Sport.

Die Flüssigkeitszufuhr ist wichtig!

Ihr Körper verliert jede Minute Wasser. Neben dem Mahlzeiterersatz sollten Sie zusätzlich rund 2 Liter Wasser täglich trinken. Geben Sie ProArgi-9+ oder e9 dazu, damit Sie nicht nur genug trinken, sondern vor dem Sport noch einmal richtig Energie tanken können!



Hier nur einige Sportarten für Sie:

Aerobic, Radfahren, Tanzen, Wandern, Trampolin springen, Kickboxen, Einzelsportarten (Tennis, Badminton), Pilates, Krafttraining an Geräten, Klettern, Rudern, Laufen, Schwimmen, Mannschaftssportarten, Walking, Training mit Gewichten, Yoga, Zumba

Essenzielle Lebensmittel



Das letzte, was Sie beim SLMsmart Programm tun sollten, ist Kalorien zu zählen und jedes Lebensmittel abzuwiegen. Geben Sie aber Ihrem Körper die nährstoffreichen Lebensmittel, die er braucht und halten Sie sich an die folgenden Regeln.

Ihr Körper braucht täglich Nährstoffe, die in den folgenden Nahrungsgruppen enthalten sind:

Gemüse

Davon können Sie essen, soviel Sie wollen!
1 Portion - 1 Tasse*

Spargel, Brokkoli, Rosenkohl, Kohl, Karotten, Blumenkohl, Grünkohl, Salat, Zwiebeln, Erbsen, Paprika, Spinat, Kürbis, Tomaten

Obst

2 Portionen täglich
1 Portion = 1 Tasse*

Äpfel, Aprikosen, Beeren, Bananen, Trauben, Kiwis, Mangos, Melonen, Orangen, Pfirsiche, Pflaumen, Granatäpfel

Protein

3 Portionen täglich
1 Portion = 115-150 g.

Protein aus Fleisch: Rind-, Schweine- oder Putenfleisch, Huhn, Fisch und Meeresfrüchte
- Wählen Sie mageres Fleisch

Pflanzliches Protein: Bohnen, Eier, griechischer, Linsen, Nüsse, Quinoa, Samen, Tofu, Tempeh

Vollkorn

3 Portionen pro Tag
1 Portion = 1 Tasse*

Gerste, brauner Reis, Buchweizen, Bulgur, Hirse, Haferflocken, Popcorn, Quinoa, Süßkartoffeln, Vollkornbrot, Pasta und Kracker, Wildreis

Milchprodukte

2 Portionen pro Tag
1 Portion = 1 Tasse*

Fettarmer Hüttenkäse, Schnittkäse, fettreduzierte tierische Milch, fettarmer Joghurt
- Die Portionsgröße für Schnittkäse ist 1/4 Tasse* oder knapp 30 gr

Bitte beachten: Immer wenn Sie den Mahlzeiteratz mit Milch trinken, entspricht das 4 der täglich benötigten Portionen wie auf Seite 4 beschrieben.

Wenn Sie nur essenzielle Lebensmittel essen, wird es einfacher, die Mahlzeiten zu planen und Sie können sicher sein, täglich alle Nährstoffe zu bekommen, die Sie brauchen. Sollten Sie einige der essenziellen Lebensmittel auf dieser Liste (noch) nicht kennen, sehen Sie einfach im Internet nach! Dort finden Sie viele gesunde Rezepte und hilfreiche Tipps für die gesundheitsbewusste Küche.

** In den USA werden Lebensmittel oft in „Cups“ gemessen. Nutzen Sie dafür einfach eine Tasse mit 250ml Inhalt.*

Clever kochen

Gesunde Ernährung ist viel einfacher, als Sie glauben. Ja, es macht etwas mehr Arbeit, als sich Fast Food zu kaufen – aber wer gesund kochen kann, wird letztlich besser aussehen und sich besser fühlen.

Zucker und Süßungsmittel

Lassen Sie Zucker und andere künstliche Süßungsmittel weg. Sie bieten Ihnen keine Vitamine, Mineralien oder Fettsäuren. Glukose-Fruktose-Sirup und andere ungesunde Süßungsmittel findet man in vielen Lebensmitteln. Sehen Sie sich die Etiketten genau an und suchen Sie nach den vielen Süßungsmitteln, die sich in der Zutatenliste verbergen.

Saucen und Dressings

Ein Salat ist eine großartige Mahlzeit mit allen wichtigen Lebensmittelgruppen. Leider fügt man einem scheinbar gesunden Teller Gemüse allzu leicht hunderte ungewollte Kalorien hinzu. Viele Dressings sind sehr fettreich. Es gibt aber auch leichtere Varianten mit dem richtigen Geschmack für einen erfrischenden Salat. Versuchen Sie es mit einer leichten Vinaigrette oder einer anderen Variante mit wenig Fett und Zucker. Machen Sie Ihr Dressing einfach selbst oder suchen Sie sich im Supermarkt eine gesunde Alternative aus.

Vorsicht mit Saucen, egal bei welchem Gericht. Viele Saucen enthalten viel Sahne, Butter und andere fettreiche Zutaten. Es gibt aber auch eine Vielzahl unwiderstehlicher Saucen auf pflanzlicher Basis, zum Beispiel Tomaten- oder Pilzsauce oder Pesto.

Obst, Gemüse und Protein

Seien Sie beim Einkauf an der Gemüsetheke offen für Neues! Mindestens die Hälfte Ihrer Einkäufe sollte aus Obst und Gemüse bestehen. Essen Sie diese nährstoffreichen Lebensmittel zu jeder



Mahlzeit. Ihre Ballaststoffe machen lange satt – und das ganz ohne Schuldgefühle.

Wenn Sie sich etwas kochen, gießen Sie nicht zu viel Öl in die Pfanne, bevor Sie das Gemüse hinzugeben. Es gibt bessere und kalorienärmere Optionen. Würzen Sie das Gemüse und grillen Sie es, rösten Sie es im Ofen oder dämpfen Sie es. Wenn Sie Ihr Gemüse andünsten, ersetzen Sie das Öl durch eine leichte Brühe oder Wein. Mit den gleichen Techniken können Sie auch Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte zubereiten. Meiden Sie paniertes bzw. frittiertes Fleisch.



slim · lose · maintain

Das SLMsmart Programm ist für echte Menschen gemacht, die echte und realistische Ziele erreichen wollen.

Auch Sie können abnehmen. Mit der Hilfe des SLMsmart Mahlzeitersatz können Sie sich in ein schlankeres, glücklicheres und gesünderes Ich verwandeln.

Versuchen Sie SLMsmart, halten Sie sich an die Regeln und erzählen Sie Ihre Erfolgsgeschichte Ihrer Familie und Ihren Freunden. Unzählige Menschen suchen nach einer simplen und cleveren Lösung fürs Gewichtsmanagement. Sie haben nun das Wissen, um dieses System mit anderen zu teilen und den Menschen zu helfen, zum gleichen gesunden Lebensstil zu finden, den Sie mit SLMsmart entdeckt haben. Es liegt in Ihrer Hand, mit gutem Beispiel voranzugehen und das Leben anderer zu verändern.

Mit SLMsmart gehen Sie einer großartigen Zukunft entgegen. Dieses Programm hat einen ganzheitlichen Ansatz. Sie werden Erfolge erzielen, die Ihnen mehr Selbstvertrauen für alle Bereiche Ihres Lebens schenken werden. Viel Glück auf Ihrem Weg mit SLMsmart!



