

IQ Weight Management

Artikel-Nr.: 2028

- Gentechnikfrei
- Glutenfrei
- Vegetarisch



Jetzt für nur

79,98 €

inkl. MwSt. zzgl. Versandkosten

1 Set

IQ Weight Management

SCHLUSS MIT DEM DIÄTWIRRWAR

Mal Hand auf's Herz: Wie viele verschiedene Diäten haben Sie schon gemacht? Eine, zwei, drei oder gar noch mehr? Und? Haben Sie Ihr Traumgewicht erreicht? Oder hat der Jo-Jo-Effekt auch Sie wieder eingeholt? Machen Sie sich nichts draus. Es ist nämlich nicht Ihre Schuld. Die Erklärung, warum es langfristig nicht geklappt hat, ist ganz simpel: Die meisten Diäten funktionieren einfach nicht.

Modernen Biochemikern ist diese Erkenntnis schon länger klar. Dabei spielt die inzwischen anerkannte Weisheit keine so große Rolle mehr, dass mit den ersten abgehungerten Pfunden nur Wasser und ein paar gespeicherte Kohlenhydrate verloren gehen. Die Ursache für den Misserfolg liegt häufig woanders: Viele kalorienreduzierten Diäten sind

nämlich in sich widersprüchlich. Sie zwingen zwar das Gewebe, Kohlenhydrate, Eiweiß oder auch Fett für die Energiegewinnung freizugeben - gleichzeitig sperren sie aber die Fettzellen zu, oder sie blockieren sogenannte lipolytische, also Fett freisetzende, Mechanismen. Heißt: Sie verlieren mit einer klassischen Diät - wenn überhaupt - nur sehr wenig überschüssiges Fett, das durch den Jo-Jo-Effekt später wieder zunichte gemacht wird.

Positiv ist negativ

Eigentlich ist es aber ganz einfach, das Idealgewicht zu halten. Allerdings nicht mit den oft dubiosen Werbeversprechen der Diätindustrie, sondern vielmehr mit ganz nüchternen Zahlen. Das Körpergewicht wird nämlich bei einem gesunden Menschen in erster Linie durch die Bilanz aus Kalorienzufuhr über die Nahrung und Kalorienverbrauch des Körpers bestimmt. Führen wir dem Organismus über die Nahrung mehr Energie (Kalorien) zu als er durch die verschiedenen Lebensprozesse verbrauchen kann, führt das dauerhaft zum Aufbau von Fettpolstern. In diesem Fall spricht der Ernährungswissenschaftler von einer „positiven Energiebilanz“ (Kalorienüberschuss), die sich leider alles andere als positiv auf die Figur auswirkt, denn die gerät dabei auf Dauer aus den Fugen.

Ist hingegen die Energiebilanz „negativ“ (Kaloriendefizit), das heißt, Sie führen Ihrem Körper weniger Energie (Nahrung) zu als Sie verwerten können, nehmen Sie ab. Und zum Schluss gibt es natürlich noch die „neutrale“ Energiebilanz (Kaloriengleichgewicht). Das bedeutet, Sie führen Ihrem Körper genauso viel Energie (Nahrung) zu wie Sie verwerten können. So halten Sie – unter Beachtung einer gesunden und abwechslungsreichen Lebensweise - Ihre Figur.

Alle Fragen also, die sich um das Zunehmen, Abnehmen oder Figur-Halten drehen, haben immer mit der „Energiebilanz“ des Körpers zu tun. Stellt sich jetzt nur noch eine Frage: Wie genau sieht die optimale Energiebilanz (Aufnahme von Kalorien und Verbrauch der Kalorien) aus?

Mathematik trifft auf Diät

Nehmen wir mal an, Sie möchten Ihr Gewicht reduzieren. Kein Problem. Dann helfen Ihnen hierbei ganz einfach nüchterne Zahlen. Da Ihnen nun die verschiedenen Energiebilanzen bekannt sind wissen Sie auch, dass Sie lediglich an zwei Stellschrauben drehen müssen um Ihr Wunschgewicht zu erreichen. Sie können entweder die zugeführte Kalorienzufuhr verringern oder den Verbrauch steigern. Um den Verbrauch zu steigern gibt es nur eine Möglichkeit: Sport! Hierzu müssen Sie wissen, dass 1 kg Fett ca. 7.000 kcal enthält. Es gibt eine einfache Formel, wie lange man beispielsweise laufen muss, um 1 kg Körperfett zu vernichten. Diese lautet: 7.000 dividiert durch das Gewicht. Ein 70 kg schwerer Mann müsste also entsprechend hierfür 100 km weit laufen. Sehr mühselig. Nichts gegen Sport – denn dieser ist sicherlich immer im Rahmen einer gesunden Lebensweise zu empfehlen – aber nur damit allein das Gewicht effektiv zu verringern, kommt schon einer Tortur gleich.

	Anzahl	Mahlzeit	Energie pro Stück/Portion	Gesamt
Frühstück	2	Käsebrötchen	260 kcal	520 Kcal
	1	Kakao 400ml	334 kcal	334 kcal
Mittag	1	Putenschnitzel Sauce Provencale	525 kcal	525 kcal
	1	Sprite 400ml	148 kcal	148 kcal
Snack	1	Vanillepudding	139 kcal	139 kcal
Abendessen	4	Scheiben Toast mit Salami	180 kcal	720 kcal
	2	Apfelsaft 250ml	110 kcal	220 kcal
Snack	4	Stück Schokolade	27 kcal	108 kcal
	1	Glas Wein	144 kcal	144 kcal
			TOTAL	2.858 kcal

Viel einfacher dagegen ist es, zusätzlich die Kalorienzufuhr zu verringern, also für eine negative Energiebilanz zu sorgen und damit letztendlich mehr Energie (kcal) zu verbrennen als man zu sich nimmt. Denn dann muss der Körper an das vorhandene überschüssige und unliebsame Fett ran, um die darin gespeicherte Energie zu gewinnen und das Energiedefizit auszugleichen.

Nun müssen Sie nur noch wissen, welche Zahl es gilt zu verringern. Sie lautet: 2.404! Heißt: Der tägliche Energiebedarf, laut WHO/FAO Index, bei einer gesunden Frau (zwischen 31 – 60 Jahre) liegt bei 2.404 kcal. Grundsätzlich hängt der tägliche Kalorienbedarf (Energiebedarf) von verschiedenen Faktoren wie beispielsweise das Alter, Geschlecht, Körpergröße, Körpergewicht und der täglichen körperlichen Aktivität ab. Wenn Sie aber den Richtwert der WHO (2.404 kcal) unterschreiten, sorgen Sie für eine negative Energiebilanz. Und eben diese ist wichtig, um überschüssige Pfunde zu verlieren.

„Alles schön und gut“ denken Sie jetzt vielleicht – „aber wie erreiche ich denn jetzt eine negative Energiebilanz? Ich muss ja schließlich was essen“. Klar, das stimmt. Sie müssen essen, um Ihren Körper Energie zuzuführen. Es ist wie bei einem Auto: Wenn das Benzin ausgeht bleibt es stehen. Das Benzin für unseren Körper ist die Vielfalt der Nährstoffe wie Kohlenhydrate, Aminosäuren, Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe. Wann immer wir Hunger verspüren, schreit unser Körper nach diesen Vitalstoffen. Ohne sie läuft nichts. Wie bei einem Auto ohne Benzin.

Und genau hier greift unser Ernährungskonzept, das aus 3 verschiedenen, unglaublichen Produkten besteht:

1. Ein hochbioverfügbarer, sättigender High-End Proteinshake (1.200 g Pulver an Doseninhalt)
2. 210 Aminosäure-Presslinge mit allen lebensnotwendigen (essentiellen) Aminosäuren (1.200 mg pro Pressling!)
3. 240 hochdosierte Multivitaminpresslinge mit allen Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen für einen Tag (1.200 mg pro Pressling!)

Diese 3 Produkte ergeben zusammen die geballte Power von mehr als sage und schreibe insgesamt 1,7 kg an hochbioverfügbarer Proteine, essentieller Aminosäuren, Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe. Das bedeutet, dass Sie mit diesen 3 Produkten jeden

Tag den vergleichbaren Nährwert dieser vorgenannten Vitalstoffe von mehr als 3 vollwertigen Portionen – bestehend aus z.B. 150 g Huhn, 200 g gemischtes Gemüse und 150 g Kartoffeln zu sich nehmen. Dies, obgleich die empfohlene Tagesverzehrmenge unserer 3 Produkte zusammen bei lediglich nur rd. 264 kcal liegt. Ist das nicht phänomenal?

Das Allerbeste jedoch ist: Ohne die normalerweise ansonsten in vollwertigen Portionen zusätzlich enthaltenen Kohlenhydrate und Fette, die Sie sonst mit den Gerichten zu sich nehmen würden. Also absolut LOW CARB!

Die Dosierung unserer vorstehend aufgezeigten Vitalstoffe in unseren 3 Produkten ist so hoch, dass Sie im Vergleich dazu ca. 47.500 kcal einer durchschnittlich üblichen konventionellen Nahrung zu sich nehmen müssten, um die gleiche Menge an Nährwerten zu erhalten. Unser Produktset enthält jedoch nur 7.929 kcal. Verteilt auf 30 Tage – so lange reicht nämlich der Inhalt.

Der leckere High-End Vanille Proteinshake sättigt hervorragend mit gerade mal nur ca. 264 Kcal und liefert dabei per Tagesdosis quasi den Anteil an wichtigen Proteinen, für den wir ansonsten ca. 500 g Hähnchenbrust verzehren müssten.

Die in unseren High Potential Aminos-Presslinge enthaltenen essentiellen Aminosäuren spielen ebenfalls eine wichtige Rolle in unserem Körper. Sie sind nämlich dort jeweils an einer Vielzahl unterschiedlichster Prozesse beteiligt, sei es im Hinblick auf unseren Energiestoffwechsel, unseren Fettstoffwechsel, unseren Blutzuckerspiegel, die Bildung bestimmter Hormone und sonstigen essentiellen (also „wichtigen“) Vorgängen. Gerade während einer Gewichtsreduzierungsmaßnahme ist es unabdingbar, auf eine ausreichende Versorgung des Körpers mit diesen wichtigen essentiellen Aminosäuren zu achten. Sollte nämlich beispielsweise die normale Funktion unseres Blutzuckerspiegels nicht gewährleistet sein, äußert sich dieses häufig sogleich in unliebsamen Heißhungerattacken. Wir haben aus diesem Grund in unseren Presslingen nicht nur alle derzeit anerkannten essentiellen Aminosäuren integriert, sondern diese zudem auch noch derart hoch in der Rezeptur dosiert, dass dadurch sichergestellt ist, dass Sie durch den täglichen Verzehr des Produktes mehr als genug mit diesen wichtigen Substanzen versorgt sind.

Gleiches gilt für unser Produkt Highly Dosed Multi. In den Presslingen dieses innovativen Produktes sind sämtliche anerkannten Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Wie wichtig all diese Nährstoffe für die unterschiedlichsten gesundheitlichen Vorgänge in unserem Körper jeweils sind, hat die EU-Kommission vor wenigen Jahren in einer umfassenden Liste aufgeführt und festgestellt. Diese Vielzahl an unterschiedlichen gesundheitlichen Wirkungen hier an dieser Stelle zu wiederholen, würde den Rahmen sprengen, weshalb wir um Verständnis bitte, insoweit auf die im Internet unter http://ec.europa.eu/food/safety/labelling_nutrition/claims/register/public veröffentlichte Liste verweisen zu müssen.

Sie werden anhand dieser Liste unschwer feststellen, dass ohne die Versorgung unseres Körpers mit diesen Vitaminen und Mineralstoffen mithin eine erfolgreiche und nachhaltige Gewichtsreduzierungsmaßnahme undenkbar wäre. So würde bspw. u.a. unser Energie-, Fett- und Zuckerstoffwechsel nicht mehr normal funktionieren und brach liegen, keine Fettzelle sich auch nur noch einen Millimeter ihr „Türchen“ öffnen, um Fett als Energiebrennstoff freizugeben. Aus diesem Grund erhalten Sie mit unseren Highly Dosed Multi-Presslingen alle wichtigen Vitamine und Mineralstoffe, sodass Ihr Stoffwechsel insgesamt normal und ungebremst seine Aufgaben und Funktion wahrnehmen kann.

Sie sehen daher, wie intelligent und ausgeklügelt die jeweiligen Rezepturen unserer 3

vorstehend beschriebenen Produkte sind, wenn es darum geht, uns bei einer erfolgreichen Gewichtsreduzierungsmaßnahme zu unterstützen.

Allerdings handelt es sich bei dieser unserer innovativen Produktkreation nicht um ein Diätprodukt oder gar einen Mahlzeiterersatz. Im Gegenteil, es wäre nicht nur langweilig, sich ausschließlich mit diesen unseren 3 Produkten zu ernähren geschweige denn sind die Produkte hierfür kreiert worden. Der Sinn und Zweck unserer Produkte ist es vielmehr, diese ergänzend bzw. in Kombination zu bestimmten Mahlzeiten am Tag zu verzehren und es dadurch Ihnen einfacher zu ermöglichen, den gewünschten Erfolg einer Gewichtsreduzierungsmaßnahme leichter und effektiver gewährleisten zu können: Auf der einen Seite wird durch unsere Produkte eine ausreichende Versorgung mit allen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen sowie auch allen essentiellen Aminosäuren gewährleistet, während auf der anderen Seite Sie dadurch nur ca. 264 kcal pro Tag zu sich nehmen. Sie können nun gezielter und einfacher Mahlzeiten aussuchen und verzehren, um das Ziel einer negativen Energiebilanz zu gewährleisten.

In der dem Produkt-Set beiliegenden Broschüre zeigen wir Ihnen verschiedene Möglichkeiten und Beispiele, mit welchen Mahlzeiten am Tag Sie unser Ernährungskonzept kombinieren können, um täglich spielend einfach eine negative Energiebilanz zu erzielen. Ihre Figur wird sich freuen, denn die beste Diät ist unseres Erachtens eine kluge und erfolgreiche Diät. Nutzen Sie daher einfach das Wissen der Mathematik und sorgen Sie auf diese Weise für eine erfolgreiche Gewichtsreduzierungsmaßnahme.

Wir wünschen Ihnen den maximalen Erfolg mit unserem innovativen und einzigartigen „IQ Weight Management“!

HIGH PROTEIN SHAKE:

Verzehrempfehlung: Bitte einmal täglich 40 g Pulver (entspricht 2 Messlöffeln) in 250 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett) einrühren und mit Hilfe eines Shakers schütteln. Anstelle eines Shakers ist die Zubereitung auch mit einem Milchaufschäumer möglich. Ebenso haben Sie auch die Möglichkeit diesen Shake 2 x täglich zu genießen. Hierfür bitte 2 x täglich jeweils 20 g Pulver (entspricht 1 Messlöffel) in 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett) zubereiten. Anstelle von fettarmer Milch kann der Shake ebenfalls mit Wasser zubereitet werden.

Zutaten: Molkeproteinkonzentrat, Molkeproteinisolat, Bourbon-Vanille Pulver, Emulgator: Sojalecithin; Kochsalz, natürliches Aroma, Süßungsmittel: Natriumcyclamat, Säuerungsmittel: Weinsäure; Süßungsmittel: Steviolglycoside, Natriumsaccharin, Sucralose; Vanilleschotenaroma Extrakt 3:1, Biotin.

Nährwerte High Protein Shake:

pro 100 g:

Energie: 1519 kJ / 361 kcal

Fett: 3,8 g

davon: gesättigte Fettsäuren: 1,4 g

Kohlenhydrate: 4,0 g

davon: Zucker: 3,4 g

Eiweiß: 80,1 g

Salz: 320 mg
Biotin: 25 µg

pro Portion*:

Energie: 1110,1 kJ / 264,4 kcal

Fett: 5,27 g - 7,5%⁽¹⁾

davon: gesättigte Fettsäuren: 2,06 g - 10,3%⁽¹⁾

Kohlenhydrate: 13,6 g - 5,2%⁽¹⁾

davon: Zucker: 13,11 g - 14,6%⁽¹⁾

Eiweiß: 40,54 g - 81,1%⁽¹⁾

Salz: 430 mg - 7,2%⁽¹⁾

Biotin: 10 µg - 20% NRV⁽²⁾

* = 40 g + 250 ml fettarme Milch (1,5 % Fett)

⁽¹⁾ = Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8 400 kJ/2 000 kcal)

⁽²⁾ = % der Referenzmenge (NRV) nach Lebensmittelinformationsverordnung.

Diabetikerinformation: Eine Portion Pulver (40 g) zubereitet mit Wasser enthält ca. 0,2 BE (Broteinheiten).

HIGH POTENTIAL AMINOS:

Verzehrempfehlung: Bitte verzehren Sie morgens 2, mittags 3 und abends 2 Presslinge mit ausreichend Flüssigkeit. Also täglich 7 Presslinge.

7 Presslinge enthalten: Aminosäuren - 7.573 mg, Vitamin B12 – 0,5 µg = 20*.

* = % der Referenzmenge (NRV) nach Lebensmittelinformationsverordnung.

Diabetikerinformation: 7 Presslinge enthalten 0,04 BE (Broteinheiten).

HIGHLY DOSED MULTI:

Verzehrempfehlung: Bitte verzehren Sie morgens 2, mittags 4 und abends 2 Presslinge mit ausreichend Flüssigkeit. Also täglich 8 Presslinge.

8 Presslinge enthalten: Kalium – 1960 mg = 98*, Chlorid – 1760 mg = 220*, Calcium – 800 mg = 100*, Phosphor – 378 mg = 53*, Magnesium – 375 mg = 100*, Vitamin C – 120 mg = 150*, Niacin - 25,6 mg NE = 160*, Eisen – 20 mg = 142*, Vitamin E – 19 mg α-TE = 158*, Zink – 14,4 mg = 144*, Pantothenensäure – 9,6 mg = 159*, Mangan – 3,2 mg = 160*, Vitamin B6 – 2 mg = 142*, Kupfer – 1,6 mg = 160*, Vitamin B1 – 1,6 mg = 145*, Vitamin B2 – 1,52 mg = 108*, Vitamin A – 1240 µg RE = 155*, Folsäure – 320 µg = 160*, Jod – 200 µg = 133*, Vitamin B12 – 2,3 µg = 92*, Vitamin K – 120 µg = 159*, Selen – 88 µg = 159*, Biotin – 80 µg = 160*, Molybdän – 80 µg = 160*, Chrom – 64 µg = 160*, Vitamin D3 – 8 µg = 160*, Natrium - 0,2 mg.

* = % der Referenzmenge (NRV) nach Lebensmittelinformationsverordnung.

Diabetikerinformation: 8 Presslinge enthalten 0,08 BE (Broteinheiten).

Hinweis: Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie einer gesunden Lebensweise verwendet werden.