

## Gesund und effektiv abnehmen mit der Eiweißdiät

- Schnell und nachhaltig abnehmen mit Eiweiß
- Lecker ohne Zuckerzusatz
- Mit L-Carnitin zur Fettverbrennung

### Achtung lecker! – Vanille - der Deutschen liebste Geschmacksrichtung

Hansepharm Power Eiweiß plus ist das Premium-Eiweiß für Genießer. Der ideale Begleiter im Rahmen einer Diät. Denn Eiweiß beugt einem Abbau der Muskulatur vor, macht satt und hält fit. Das Premium-Eiweiß mit der Extraportion L-Carnitin eignet sich auch für Sportler und Vegetarier.

**Probieren Sie jetzt Hansepharm Power Eiweiß Vanille.  
Das Premium Eiweiß in der beliebtesten Sorte.**

- ✓ 80% reines Eiweiß in höchster biologischer Wertigkeit
- ✓ Ohne Zusatz von Kohlenhydraten
- ✓ Hoher Gehalt an L-Carnitin – Markencarnitin aus der Schweiz
- ✓ Made in Germany
- ✓ Unvergleichlich gut im Geschmack
- ✓ NEU: Ohne Aspartam
- ✓ 25 Portionen

Eiweiß beugt einem Abbau der Muskelmasse während einer Diät vor. So können Sie nach dem Abnehmen leichter ihr Gewicht halten.

#### Zubereitung des leckeren Shakes

1. 1 Portion = 30 g Pulver (= 2 gut gehäufte Esslöffel) in ein trockenes Gefäß geben
2. unter Zugabe von 200 ml fettarmer Milch mit der Gabel oder einem Schneebesen verrühren

oder alternativ im Mixer zubereiten

**Tipp: Verwenden Sie gekühlte Milch.**

## Ihr Eiweißdiät-Plan in 3 Schritten

### Startphase

Starten Sie mit Ihrer Low-Carb-Diät, idealerweise am Wochenende oder im Urlaub und vermeiden Sie in dieser Zeit größere Anstrengungen. Gönnen Sie sich in dieser Einstiegsphase **bis zu 3 Eiweiß-Drinks pro Tag** sowie zusätzlich eine leichte Gemüsemahlzeit, wie z.B. eine Zucchini-cremesuppe oder einen frischen Salat mit Fetawürfeln oder Putenstreifen.

### Aktivphase

Einmal täglich nehmen Sie eine ausgewogene Mahlzeit zu sich. **Morgens und abends genießen Sie einen Eiweißshake.** Sorgen Sie stets auch für frisches Gemüse und ausreichend Abwechslung auf dem Teller. Für den kleinen Hunger zwischendurch sind Gemüsesticks mit leichtem Dipp erlaubt. Mit der Low-Carb-Methode müssen Sie nicht doppelt kochen, auch wenn Sie eine Familie zu versorgen haben. Beilagen wie Kartoffeln, Nudeln oder Brot lassen Sie zugunsten einer größeren Gemüseportion einfach links liegen. Selbstverständlich können Sie die Reihenfolge der Mahlzeiten auch verändern.

### Vitalphase

**Zweimal am Tag gibt es eine leichte ausgewogene Mahlzeit. Einmal am Tag,** vorzugsweise am Abend, **trinken Sie einen Eiweiß-Shake.** Haben Sie Ihr Wunschgewicht erreicht, schleichen Sie die Low-Carb Diät langsam aus. Sie können nun auch am Abend statt des Eiweißshakes eine leichte, eiweißreiche Mahlzeit zu sich nehmen.