

Doppelherz
Diät Shake Schoko

Das Ersetzen von einer täglichen Mahlzeit im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeitenersatz trägt dazu bei, das Gewicht nach Gewichtsabnahme zu halten.

Das Ersetzen von zwei der täglichen Mahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeitenersatz trägt zur Gewichtsabnahme bei.

Abnehmen –
mit Doppelherz!

Der **Doppelherz Diät Shake Schoko** ist eine ernährungsphysiologisch ausgewogene Mahlzeit für eine gewichtskontrollierende Ernährung. Er enthält eine Kombination aus hochwertigem Soja- und Milcheiweiß. Mit einem Eiweißgehalt von 25 g trägt er zum Erhalt der Muskelmasse und normaler Knochen bei. Der Diät Shake von Doppelherz enthält laut Gesetz alle wichtigen Vitamine, Mineralstoffe und Aminosäuren.

Vitamin B_1, B_{12}, Pantothensäure sowie Eisen und Jod leisten einen Beitrag zum normalen Energiestoffwechsel. Vitamin B_6 erfüllt Aufgaben im normalen Eiweiß- und Glykogenstoffwechsel. Magnesium trägt zum normalen Energiestoffwechsel bei.

Wichtige Eiweißbausteine
für den Körper

Wir nehmen über die Nahrung verschiedene Eiweiße (Proteine) aus z. B. Fleisch, Fisch, Käse, Ei und Soja auf. Diese Proteine werden im Körper in Ihre Bestandteile, den so genannten Aminosäuren, zerlegt und dann gemäß eines bestimmten Bauplans wieder zu Körperprotein umgewandelt. So entsteht also aus Nahrungsprotein strukturbildendes Körperprotein. Daher werden Aminosäuren als „Bausteine des Lebens“ bezeichnet.

Die Aminosäuren können in zwei Gruppen unterteilt werden. Die essentiellen Aminosäuren können vom Körper nicht selbst gebildet werden und müssen daher in ausreichender Menge in der Nahrung enthalten sein. Die nichtessentiellen Aminosäuren können im Körper selbst hergestellt werden.

Der Doppelherz Diät Shake Schoko liefert mit L-Valin, L-Leucin, L-Isoleucin, L-Threonin, L-Methionin, L-Phenylalanin, L-Tryptophan, L-Lysin und L-Histidin alle essentiellen Aminosäuren.

Gewicht beibehalten –
mit Doppelherz!

Wer abnehmen möchte, liefert seinem Körper weniger Energie, als er verbraucht. Während einer herkömmlichen Diät passt sich der Körper deshalb der geringen Nahrungszufuhr an und fährt den Energieumsatz herunter. Um die fehlende Energie zu erhalten, baut der Köper zudem Muskulatur ab, welche für die Fettverbrennung so wichtig ist.

Nach Beenden einer strengen Diät, wird oft zur gewohnten Nahrungsaufnahme zurückgekehrt. Durch das plötzlich wieder vorhandene Lebensmittelangebot ist der Körper überfordert und fängt an die Kalorien, die der Organismus nicht verbrennen kann, als Fettreserven für schlechte Zeiten einzulagern – der sogenannte Jojo-Effekt tritt ein.

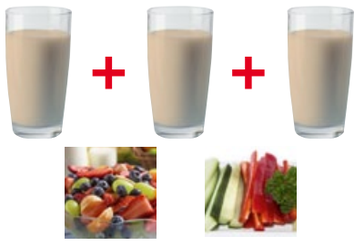
Das Geschmackserlebnis
mit Doppelherz!

Bei der Entwicklung dieses Shakes wurde sehr viel Wert auf den Geschmack gelegt.

Besonders lecker wird der Shake bei Zubereitung mit dem Shaker oder Mixer.

Der Doppelherz Diät Shake Schoko für Ihr Wunschgewicht

Der Diät Shake ist speziell auf die Bedürfnisse einer erfolgreichen und nachhaltigen Gewichtskontrolle abgestimmt und unterstützt Sie dabei schnell und effektiv Ihre Wunschfigur zu erreichen. **Durch die schrittweise Umstellung Ihrer Lebensweise und die Integration einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung sowie durch regelmäßige sportliche Aktivität halten Sie Ihr Wunschgewicht auch dauerhaft.**



1. Woche

Phase 1: Start

Starten Sie jetzt mit einer gesunden, ausgewogenen und kalorienarmen Ernährung. Ersetzen Sie drei Mahlzeiten durch jeweils einen **Doppelherz Diät Shake Schoko**.



2.–5. Woche (Der Körper stellt sich ein)

Phase 2: Reduktion

Ersetzen Sie zweimal am Tag eine Mahlzeit durch jeweils einen **Doppelherz Diät Shake Schoko**. Die übrigen Mahlzeiten sollten ausgewogen und kalorienarm sein.



6.–mind. 10 Woche (Erlerntes wird vertieft)

Phase 3: Stabilisierung

Ersetzen Sie nur noch eine Mahlzeit (morgens oder mittags) durch einen **Doppelherz Diät Shake Schoko**. Vertiefen Sie in dieser Phase Ihre gesunden Essgewohnheiten. Diese Phase können Sie je nach Erfolg verlängern.



ab der 11. Woche (Gesunde Ernährung wird normal)

Phase 4: Erhaltung

Setzen Sie das Erlernte auch weiterhin in Ihren Alltag um und halten Sie Ihr Wunschgewicht! Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie leicht zunehmen oder Sie Zwischendurch einmal sündigen, empfehlen wir Ihnen bei Bedarf eine Mahlzeit durch einen **Doppelherz Diät Shake Schoko** zu ersetzen. Eine gesunde und ausgewogenen Ernährung gehört immer dazu.

Zubereitung des Doppelherz Diät Shakes Schoko

Zubereitung als Mahlzeitenersatz im Rahmen einer gewichtskontrollierenden Ernährung:
Eine Portion entspricht einer Mahlzeit





1. **Gießen Sie 300 ml fettarme Milch (1,5 % Fett) in Ihren Doppelherz Shaker.**



2. **Geben Sie nun 30 g Doppelherz Diät Shake Schoko (2 gehäufte Messlöffel) zu der Milch hinzu.**



3. **Verschließen Sie den Shaker fest und schütteln Sie ihn kräftig! Fertig!**



Queisser
PHARMA
GmbH & Co. KG
Schleswiger Str. 74
24941 Flensburg