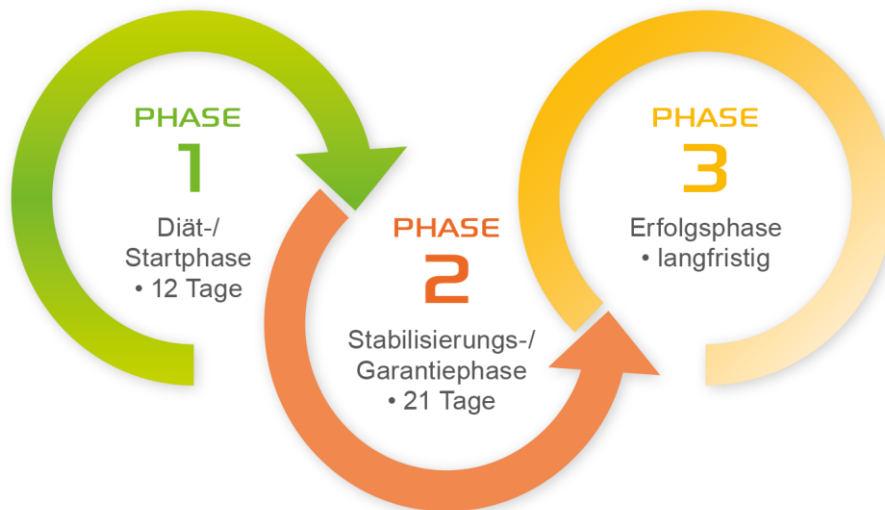


## Kurzanleitung für einen erfolgreichen Start mit der **BodyCode**-Diätstrategie



1 MiniBox mit 9 Carnitrin Ampullen reicht für 12 Tage Phase 1. Diese Packungsgösse ist ideal, um die BodyCode Diät kennenzulernen und bereits nach wenigen Tagen den ersten Erfolg zu erleben. Teilnehmer berichten, innerhalb von 12 Tagen bis zu 5 kg Gewicht verloren zu haben.

Wenn Sie Ihr persönliches Ziel nach 12 Tagen noch nicht erreicht haben, können Sie die Phase 1 mit weiteren Hejsano Body Balance Produkten individuell verlängern.

Mit 12 Tagen Phase 1 können Sie aber auch ganz einfach Ihre Fettverbrennung wieder etwas ankurbeln, um einige wenige Kilos zu reduzieren, die Sie im Urlaub oder über das Jahr verteilt zugenommen haben.

### **Allgemeine Informationen Phase 1**

Um die Fettverbrennung zu aktivieren, trinken Sie jeden Morgen auf nüchternen Magen ein Glas Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone. Danach nehmen Sie eine Trinkampulle, knicken sie vorsichtig und saugen die Flüssigkeit mit der Pipette aus dem Glas. Entleeren Sie die Pipette unter Ihre Zunge und behalten Sie die Flüssigkeit dort noch zirka eine Minute, bevor Sie diese runterschlucken. Halten Sie die tägliche Dosierung gemäss Schema genau ein. Die Trinkampullen sind entscheidend für den nachhaltigen Diäterfolg.

Die ersten 2 Tage der Diätphase sind leicht geschafft! Nach der Einnahme der Trinkampulle geniessen Sie an diesen Tagen noch einmal vollwertige Mahlzeiten, welche durchaus auch fettreich sein dürfen. Dadurch wird der Fettstoffwechsel so richtig angekurbelt.

Am 3. Tag beginnen Sie mit der Diät, welche wir Ihnen im Folgenden erklären werden. Ab dem 4. Tag nehmen Sie täglich zusätzlich noch die empfohlene Anzahl Kapseln, welche sie idealerweise morgens und/oder mittags zu den Mahlzeiten einnehmen. Die Kapseln kurbeln nicht nur zusätzlich den Stoffwechsel an, sie sorgen auch dafür, dass in der Diätphase keine Mangelerscheinungen auftreten.



### Phase 1: Die Diätphase (12 Tage)

In der Phase 1 nehmen Sie so gut wie keine Fette und Kohlenhydrate zu sich. Es gibt genügend andere Möglichkeiten, Ihre Mahlzeiten zu variieren. Viele auf Phase 1 ideal abgestimmte Tipps oder Menu-Inspirationen finden Sie nachfolgend oder unter [www.body-code.ch](http://www.body-code.ch)

#### Frühstück

- Trinken Sie auf nüchternen Magen ein Glas Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone
- Gleich anschliessend nehmen Sie die tägliche Trinkampulle ein
- Nach 15 Minuten frühstücken Sie mit Kaffee oder Tee soviel Sie mögen, ohne Milch und Zucker. Dazu essen Sie entweder einen Apfel, eine Orange, eine halbe Grapefruit oder eine Handvoll Erdbeeren

#### Mittag & Abendessen

Nehmen Sie sich für das Mittag- und Abendessen Zeit und lassen Sie diese Mahlzeiten nicht aus.

Nehmen Sie zu jeder Mahlzeit genügend Eiweiss zu sich:

- Fleisch (als Frau ca. 100 g, als Mann ca. 150 g Fisch oder Fleisch)
  - Kalbfleisch, Rindfleisch, Pouletbrust, Roastbeef, Bündnerfleisch
- Fisch
  - Seezunge, Kabeljau, Dorsch, Seeteufel, Schalentiere

Dazu von folgenden Gemüsesorten soviel Sie mögen:

- Salat, Spinat, Chicorée, Lauch, Endiviensalat, Mangold, frische Randen, Gurke
- Rosenkohl, Blumenkohl, Brokkoli, Sauerkraut, Grünkohl, Chinakohl oder Weisskohl, Zucchetti, Artischocken, grüne Bohnen
- Tomaten, Sojasprossen, Sellerie, Fenchel, Zwiebeln, Pilze, Peperoni, Radieschen, Spargeln



## Tipps für die Zubereitung

- Verwenden Sie für die Zubereitung der Mahlzeiten kein Fett
- Benutzen Sie den Grill, den Ofen, eine beschichtete Pfanne oder einen Steamer
- Ersetzen Sie in der Salatsauce das Öl durch eine fettfreie Bouillon
- Kalte Mahlzeiten für unterwegs sind erlaubt wie zum Beispiel:
  - Eine Salatgurke oder kaltes Gemüse mit Bündnerfleisch, Roastbeef oder Pouletbrust
- Gewürze wie Pfeffer, Paprika, Muskatnuss und Knoblauch sind erlaubt wie auch alle Gartenkräuter

## Vorerst weglassen

- Alles, was vorgängig nicht erwähnt wird (z.B. Kartoffeln, Rüeblen etc.)
- Gewürzmischungen (z.B. Aromat, Maggi etc.), Ketchup, Senf, Fleischgewürzmischungen
- Süssigkeiten, Kekse, Schokolade etc.
- Snacks wie z.B. Chips und andere salzige Backwaren

## Snacks

Für den Diäterfolg ist es entscheidend, dass Sie auf Zwischenmahlzeiten verzichten! Die Trinkampullen sorgen für ein reduziertes Hungergefühl. Sollten Sie dennoch mal eine „Hungerattacke“ haben, wählen Sie ausnahmsweise zwischen:

- einem Apfel, einer Orange, einer halben Grapefruit
- zwei Tassen fettfreie Bouillon
- einem hartgekochten Ei

**Gurke darf den ganzen Tag über uneingeschränkt gegessen werden.**

## Getränke

- 2-3 Liter Wasser pro Tag
- Unbeschränkt Kaffee oder Tee (evtl. mit Süsstoff)
- Süssgetränke mit weniger als 1 Kalorie pro dl. Nehmen Sie davon aber nur wenig, denn auch Light-Getränke verstärken das Hungergefühl
- Verzichten Sie in dieser Phase auf Alkohol. Alkohol hat viele Kalorien und unterbricht die Fettverbrennung.

Weitere Informationen dazu finden Sie auch auf der [Einkaufsliste](#).

## Tipps und Tricks

### Bewegung

Regelmässige Bewegung trägt zum Abnehmerfolg bei, stärkt Ihr Immunsystem und verbessert Ihre Gesundheit. Wer Sport treibt, sorgt für einen besseren Ausgleich zwischen Fettverbrennung und dem Aufbau von Muskelmasse. Setzen Sie sich Ziele wie z.B. mindestens 8'000 Schritte pro Tag.

### Messen

Gewicht: Wiegen Sie sich einmal pro Woche stets zur gleichen Zeit und auf der gleichen Waage. Lassen Sie sich von kleinen Gewichtsschwankungen nicht beunruhigen, diese sind in der Regel auf Wassereinlagerung oder Stuhlunregelmässigkeiten zurückzuführen.



Bauchumfang: Es geht im Endeffekt darum, dass Sie schlanker werden. Da sind Kilos nicht immer aussagekräftig. Nehmen Sie ein Massband und messen Sie über dem Bauchnabel den Umfang. Frauen haben ab 88 cm, Männer ab 102 cm ein erhöhtes Gesundheitsrisiko.

Noch besser: Einer unserer [BodyCode-Berater](#) bestimmt Ihre Körperzusammensetzung und berät Sie kompetent (Gutschein für Analyse & Beratung sind im [Hejsano Shop](#) erhältlich).

## Phase 2: Stabilisierungsphase (21 Tage)

Die Diät wird langsam ergänzt. Sie werden feststellen, dass Sie nach der Phase 1 schneller satt werden und mehr Lust auf gesundes Essen verspüren.

- Menge und Art der Eiweisse wird erhöht (als Frau ca. 150 g, als Mann ca. 200 g Fisch oder Fleisch)
- 3 x pro Woche eine Scheibe Vollkornbrot ist nun erlaubt
- 4 x pro Woche ein Protein Shake als Ersatz für die Fisch- oder Fleischportion
- Immer noch wenig Fett
- Gemüse soviel Sie mögen, ohne Einschränkungen
- Nahrungsergänzungen:
  - **Hejsano® Multivitamin Lutschtabletten**
  - **Hejsano® Protein Shake**
- Oft noch weiterer Gewichtsverlust

## Phase 3 Erfolgsphase - Die Phase mit dem neuen Lebensstil (langfristig)

Verinnerlichen Sie neu erworbene Lebensgewohnheiten und essen Sie ausreichend Gemüse sowie Fisch und Fleisch, Eier, Naturreis, Vollkornnudeln, Obst, Nüsse, Vollkornbrot, Olivenöl, Joghurt und ab und zu eine Avocado.

- Die Diät wird weiter ergänzt, Kohlenhydrate dürfen 3 bis 4 mal pro Woche auf den Speiseplan
- Gesunder Lebensstil, richtige Balance, dadurch dauerhaftes Resultat
- Transfettsäuren vermeiden:
  - z. B. Margarine, Salatdressing, Mayonnaise, Frittiertes, Chips

Zur Optimierung der BCM (Muskelmasse) und zur Stabilisierung des Gewichts:

- **Hejsano® Multivitamin Lutschtabletten**
- **Hejsano® Protein Shake**

Mehr Informationen zum BodyCode Konzept sowie viele Rezepte finden Sie unter [www.body-code.ch](http://www.body-code.ch)

Das [Buch](#) zum BodyCode Konzept sowie weitere hochwertige Diät-Produkte und hilfreiche Artikel wie Kochbücher und Schrittzähler finden Sie in unserem Shop unter [Diätprodukte und Strategien für Ihre Traumfigur | Hejsano Shop | Hejsano](#)