

X.....xsund

L.....liecht

S.....straff

SevisanaLine

Ansprechpartner Dr. med. Jürg Eichhorn

Fon +41 (0)71 350 10 22
E-Mail j.eichhorn@sevisana.ch
Adresse Sevisana AG

Fax +41 (0)71 350 10 21
Bestellung/Info
Im Lindenhof

Mobil
www.sevisana.ch
Bahnhofstrasse 23

+41 (0)79 412 34 26
CH-9100 Herisau

EINE VISION – EIN ZIEL – EIN WEG: ICH KANN - ICH WILL - JETZT!

Ernährung

Bewegung

Schlaf

Psyche

Motivation (XLS Software)

Unterstützung (Nahrungsergänzung)

Ernährung

- Folgen Sie der "Hauptstrasse der Ernährung", aber vergessen Sie dabei nicht die Nebenstrassen (kleine Sünden)
- Frühstück: Das volle Leben wird aus dem Frühstück geboren (Chinesisches Sprichwort)
- Dinner canceling 2x pro Woche: Verzicht auf Abendessen bringt Hormone in Trab

Bewegung

- Bewegung bringt Regung!
- Wenn wir unseren Körper vernachlässigen, wo sollen wir dann wohnen?

- In der Bewegung aber erstickt der Stoffwechsel und die Schlacken stauen sich (Maimonides, Jüdischer Arzt des Sultans Saladin).

- Ein typischer Büroangestellter, 70 kg schwer, setzt täglich etwa 1500 kcal um.
- Unsere Vorfahren, die Jäger und Sammler, täglich etwa 3500 kcal.
- An die neue Lebensweise sind wir Menschen evolutionär noch nicht angepasst.

Schlaf

- Wer oft zu wenig schläft, riskiert Übergewicht.
- Im Schlaf nimmt man ab - Der Schlaf vor Mitternacht ist der gesündeste (Alte Volksweisheiten).
- Studie: Männer, die nachts nicht mehr als vier Stunden schliefen, zeigten niedrigere Leptinwerte.
- Dieses Hormon signalisiert dem Körper das Gefühl der Sättigung.
- Obwohl die Testpersonen gut assen, waren ihre Leptinwerte vergleichbar mit denen von Menschen, die drei Tage lang 1000 Kalorien zu wenig bekamen: Bei Schlafmangel Leptinwerte wie im Hungerzustand!
- In einer ähnlichen Studie zeigte sich, dass Personen bei Schlafentzug besonderes Verlangen nach Süßigkeiten, stärkehaltiger Nahrung und Salzigem hatten.

Psyche

- Essen ist schön, nicht Essen auch!
- Ich freue mich auf die Leere in der Nacht, auf das leichte Erwachen, auf die Lebendigkeit meines Frühstücks.
- und die Leichtigkeit am Tag.
- Udo Jürgens: "Man muss leicht sein, um überzeugen zu können".
- Überlisten Sie den grössten Hungermacher: Die Langeweile.
- Übergewicht: Wer verliert - gewinnt!
- Unterdrücken Sie das Sättigungsgefühl nicht: Lassen Sie die Resten auf dem Teller.
- Nie ist zu wenig, was genügt.
- FdH = Autodiät = Fahr die Hälfte. Das Benzin ist häufig (indirekt) mitschuldig am Übergewicht.
- Schlank macht nur, was man nicht isst:
Dinner cancelling ist das billigste, sicherste und zugleich schwierigste Schlankheitsmittelchen.

Motivation: XLS Software

- Berechnung des Gesamtenergiebedarfs unter Berücksichtigung der Lebensweise,
- der sportlichen Aktivität (PAL) und des Verdauungsverlustes
- Prozentuale Berechnung der Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweissverteilung.
Individuelle Eingaben
- Ohne Eiweiss keine Gewichtsreduktion, kein Muskelaufbau: Wieviel Eiweiss brauche ich?
- Berechnung des Grundumsatzes nach 5 verschiedenen Modellen
- Berechnung der Risikoprofile Metabolisches Syndrom, Insulinresistenz, Gefässrisiko, Arterioskleroserisiko
- Berechnung und Bewertung von BMI, Bauchumfang, Bauchumfang zu Hüftumfang
- Gewichtstabelle (tägliche Eingabe möglich), graphische Darstellung des Gewichtsverlaufs
- Blutdruck-Pulstabelle (tägliche Eingabe möglich), Blutdruckkurve
- Jahreszusammenfassung, Jahresziele, Monatsziele
- Fettmessung
- Eingabe Ihrer Trainingszeiten mit graphischer Darstellung

Unterstützung

Granuvital "Fit&Schlank" SevisanaLine

- Enthält neben einer ausgewogenen Mikronährstoffmischung und Guar "Garcinia Cambogia", eine Kürbisart aus Indien.
- Wirkstoffe in Garcinia Cambogia zügeln den Appetit und vermitteln ein Sättigungsgefühl.
- Ein besonderer Wirkstoff in Garcinia Cambogia verlangsamt bei überschüssiger Kalorienzufuhr die Fettsäurebiosynthese.

X-Form Beeren SevisanaLine (auch mit Papayaaroma erhältlich)

Enthält Fructose, Inulin, Guar, Weizenfasern, Papayapulver, Citronensäure, Brombeer-, Himbeer-, Erdbeer Fruchtpulver, Acerolafruchtpulver, Chitosan, L-Carnitin, Aroma, Selenhefe, Vitamin C, Vitamin E, Provitamin A, Beta-Carotin.

X-Form Plus SevisanaLine (Orangengeschmack)

Enthält zusätzlich **Mate** (das koffeinhaltige Volksgetränk der Südamerikaner) und **Camu-Camu**. Camu-Camu ist ein in Südamerika heimischer Strauch und nach dem heutigen Wissensstand die Vitamin C reichste Pflanze der Welt.

Die Beeren enthalten 50% reines Vitamin C und sind reich an Eisen, das zur Resorption von Vitamin C benötigt wird. das zur Resorption von Vitamin C benötigt wird.

Chitosan bindet Fett und Alkohol und scheidet diese aus. Damit wird die Fett- und Alkoholaufnahme aus dem Darm verringert.

L-Carnitin ist eine natürlich vorkommende Aminosäure, welche die Fettverbrennung des menschlichen Organismus verbessert.

Inulin regt den Fettstoffwechsel an und stärkt die Darmflora.

Guarkernmehl gilt als Quellmittel oder "Magenfüller" und erzeugt ein Sättigungsgefühl.

Es bindet Cholesterin und verzögert die Kohlenhydrataufnahme durch die Darmschleimhaut.

Guarkernmehl wirkt einem Insulinanstieg entgegen.

X-Form und Granuvital "Fit&Schlank": Die Philosophie

- Nicht anstelle von Mahlzeiten, sondern mit den Mahlzeiten!
- Verstärkung des Sättigungsgefühls
- Verzögerte Kohlenhydrataufnahme aus dem Darm
- Verminderte Fettaufnahme aus dem Darm

Basenpulver n. Dr. Eichhorn

- Basenpulver wirkt positiv bei Zuständen, die mit erhöhter Säureproduktion einhergehen: Stresssituationen, Fasten, chronische Erkrankungen, chronische entzündliche Prozesse, Leistungssport.
- Heisshungerattacken und Süßgelüste werden in der Regel bereits nach wenigen Minuten gemildert.
- Schwächezustände und Beinschmerzen im Rahmen einer Gewichtsreduktion.

Reine Flohsamenschalen

- Flohsamenschalen zeichnen sich durch eine hohe Quellwirkung aus. Sie reizen den Darm nicht.
- In Wasser quellen Flohsamenschalen bis auf das 40-fache Volumen auf (ganze Flohsamen nur auf das 15-fache).
- Flohsamenschalen wirken leicht cholesterinsenkend und verzögern die Kohlenhydrataufnahme.
- Dank sofortiger Quellwirkung rasch einsetzendes Sättigungsgefühl.

Zusätzlich bei Müdigkeit, Erschöpfung, Leistungsschwäche

Bei Müdigkeit, Erschöpfung und Leistungsschwäche ist der Griff nach Süßem schnell getan. Die Dreierkombination bestehend aus **Aminosäuren, Coenzym Q10 und Mikronährstoffen** vermittelt eine spürbare Besserung meist schon nach wenigen Tagen:

Amino Drink SevisanaLine ist ein Eiweisskonzentrat mit hoher biologischer Wertigkeit und enthält die für den Aufbau von Körpereiwiss notwendigen Aminosäuren.

Coenzym Q10 NT SevisanaLine ist eine körpereigene Substanz, die für den Menschen lebensnotwendig und in allen Zellen des menschlichen Organismus vorhanden ist. Für die Energieversorgung des Körpers und den Zellschutz spielt Coenzym Q10 eine bedeutende Rolle.

Granuvital "Fit" Kapseln SevisanaLine beinhalten Mikronährstoffe und Bioflavonoide in einer ausgewogenen Mischung.

Die Mikronährstoffe sind eingearbeitet in Guar, das als Quellmittel zu einem besseren Sättigungsgefühl führt.

Nach dem Aufstehen:

Flohsamenschalen: 1 ½ Teelöffel in 1 grossem Glas Wasser einrühren und sofort trinken.
Zur Geschmacksverbesserung: Preiselbeersaft, Sanddornsaft etc. dazu geben

Vor dem Mittagessen:

X-Form Drink: ½ bis ¼ Stunde vor der Mahlzeit (Sättigungswirkung) oder mit der Mahlzeit 1 gehäufte Teelöffel (8 g)
GranuVital „Fit&Schlank“: ½ Teelöffel zusammen mit X-Form
Beide zusammen in 300ml Flüssigkeit einrühren und sofort trinken.

Vor dem Abendessen:

X-Form Drink: ½ bis ¼ Stunde vor der Mahlzeit (Sättigungswirkung) oder mit der Mahlzeit 1 gehäufte Teelöffel (8 g)
GranuVital „Fit&Schlank“: ½ Teelöffel zusammen mit X-Form
Beide zusammen in 300ml Flüssigkeit einrühren und sofort trinken.

Vor dem Zubettgehen:

1½ Teelöffel Basenpulver in einem grossen Glas

Variante:

Anstelle mittags die gesamte Tagesdosis gegen Abend einnehmen:

X-Form Drink 2 gehäufte Teelöffel + GranuVital „Fit&Schlank“ 1 Teelöffel in 300ml Flüssigkeit einrühren und sofort trinken.

Diese Variante bietet sich an bei abendlichen Hungerattacken, beim Dinner cancelling, aber auch bei „geplanten“ Esssünden“, Einladungen etc.

Tanja: Ich habe es geschafft!

Ich habe es geschafft!

Mit Disziplin, aber auch mit kleinen Sünden - 5 Tage mit Mass und 2 Tage mit Genuss!



1. September 2005..... 9. Juli 2006

Nach genau 407 Tagen: 55 kg abgenommen!



Sonntag, 8.10.2006 um 10 Uhr: 55 Kilo weg, Tanja halbiert!



Sevisana AG

Tanja: Mein Tages- und Wochenplan**Frühstück**

Fast immer gleich: Ein Ei, weich oder hart, je nach Lust. Ein paar Löffel Hüttenkäse mit ca. 2 TL Rapsöl und fein geschnittenen Cocktailtomaten. Nur höchst selten Brot.

Mittagessen

Zum Beispiel Gemüse mit Feta Käse überbacken, Gemüse mit Lachsfilet oder Dorschfilet im Ofen in etwas Olivenöl gebacken.

Hartweizenteigwaren mit viel Gemüse oder Champignons gemischt. Salat mit Mozzarella, hartem Ei und etwas magerem Putenfleisch oder Thon aus dem eigenen Saft.

Nachmittag

Ein Apfel

Abends

So oft wie möglich Dinner Cancelling und wenn der Magen doch mal knurrt, ein paar Löffel Hüttenkäse oder ein paar Bissen Hartkäse. Dinner Cancelling fällt praktisch nur aus, wenn ich eingeladen bin, dann genieße ich aber auch mal ein Abendessen mit gutem Gewissen.

Samstag

Am Samstagmittag als weiteren Ansporn und zur Belohnung fürs Durchhalten ein Essen in einem chinesischen Restaurant, ohne auf die Kalorien zu achten. Das Abendessen fällt weg.

Sonntag

Am Sonntagmorgen meistens Brunch: 2 weiche Eier, Käse, mageren Putenaufschnitt, Fisch, Vollkornbrot, rohes Gemüse wie Cocktailtomaten, Radieschen usw.

Dann nur noch Nachmittags 1 - 2 Äpfel und wieder Dinner Cancelling.

Bewegung

1 - 2 mal wöchentlich Nordic Walking

1 - 2 mal wöchentlich zügiges Spazieren, mindestens 3 - 4 Stunden

1 - 2 mal wöchentlich ein Stadtbummel, aber ohne Stadtcafé und Schwarzwäldertorte!

Ca. 15 Minuten täglich Fitnessübungen auf einem Muskeltrainer.

Nahrungsergänzung

Morgens nach dem Aufstehen erst einmal "Reine Flohsamenschalen" SevisanaLine in einem grossen Glas Wasser.

Mittags ca. 1 TL X-Form plus und 1/2 TL Granuvital "Fit&Schlank" in einem grossen Glas Wasser 1/2 Std. vor dem Essen.

Gegen Abend 1-2 TL X-Form plus und 1 TL Granuvital "Fit&Schlank" in einem grossen Glas Wasser.

