



# SlimWorld

Das **clevere** Schlankheitsprogramm



VitalWorld Verlag

Swiss Made 

# Das Ziel von SlimWorld

Gewicht reduzieren, Vitalität & Energie gewinnen

SlimWorld, das **clevere** **Schlankheitsprogramm** besteht durch die Einfachheit genau so wie durch die Wirkung. Die Ziele des Programmes sind:



- > **Regulierung der Körpermasse: Gewichtsabnahme**
- > **Gewinnung an Vitalität: mehr Energie trotz Abnehmen**
- > **Gewinnung an Eigen-Regenerationskraft des Körpers: Gesundheit**

Mit dem Programm werden verschiedene positive Wirkungen erzielt:

- Es reguliert das Gewicht kurz- und langfristig und ganz einfach in der Anwendung
- Es verhindert den Jojo-Effekt
- Es saniert den Darm
- Es fördert die Eigen-Regenerationskraft des Körpers
- Es reguliert das Säure-Basen-Gleichgewicht
- Es versorgt den Körper mit Vitalstoffen
- Es ist ausbalanciert nach Yin-Yang gemäss der Fünf-Elementen-Lehre
- Es entgiftet und entschlackt

## Was lernen Sie im Buch:

- Welcher Stoffwechselfyp sind Sie? Deponierer oder Verbrenner?
- Was hat die Thermogenese mit Ihrem Körperfett zu tun?
- Unser Körper kann selber Hormone bilden
- Die Insulinfalle – Kohlenhydrate!
- Traditionelle Chinesische Medizin als Diät-Helfer
- Nacharbeit am Traumkörper. Gesunden Schlaf kann man erzeugen!
- Entschlackung ist die Voraussetzung
- Vom Raucher zum Nichtraucher und trotzdem schlank bleiben
- Die Erfolgshelfer wie Catechine, L-Carnitin, Probiotika, Eiweiss, Ballaststoffe und viele mehr



# Der Massnahmenplan

Mit 7 Punkten zum Erfolg

Swiss Made



## Mit Garantie zum Erfolg

Um den SlimWorld Ernährungsplan einzuhalten braucht es vor allem eine Entscheidung: „Ja, ich will!“ Dabei hilft das erste Kapitel im Buch. Sie lernen, wie Sie Ihren Stoffwechsel nachhaltig erhöhen können und Ihnen dieses Wissen hilft, Ihr Wunschgewicht ein Leben lang zu halten. Wie Sie mit Hilfe von Vitalstoffen Vitalität und Lebensenergie gewinnen.

## Sieben-Punkte-Massnahmenplan

- 1** Maximal alle 5 Stunden eine Mahlzeit zu sich nehmen.
- 2** Abendessen möglichst früh am Abend.
- 3** Das Abendessen besteht hauptsächlich aus Eiweiss. Etwas Fett in Form von ungesättigten Fettsäuren ist erlaubt. Der Einsatz von Eiweiss-Drinks oder Eiweiss-Nahrungsergänzungen ist dabei empfehlenswert.
- 4** Sie regen Ihre Hormone mit Bewegung an: Spazieren gehen, Joggen, Radfahren, Walken, Schwimmen. Am besten mindestens eine halbe Stunde Bewegung täglich.
- 5** Sie aktivieren einen Muskelaufbaureiz. Das geht auch zu Hause mit einem Mini-Krafttraining (sogar ohne Schwitzen!).
- 6** Genügend schlafen (ideal ist der Vormitternachtsschlaf).
- 7** Sie aktivieren Ihren Stoffwechsel und stärken die Nachtruhe mit Rezepturen, welche nach der Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ausbalanciert sind.



# NEU: Das SlimWorld Kochbuch

Das Kochbuch zum revolutionären Schlankheitsprogramm – 135 clevere Rezepte

## So koche ich mich schlank.

Mit diesen Rezepten können Sie genussvoll essen und dennoch schlank werden. Dieses Kochbuch zeigt Ihnen, wie Sie sich schlank essen und anschliessend Ihrer Ideallinie treu bleiben. Ganz ohne Verzicht. Ob Frühstück, Mittag- oder Abendessen: Hier finden Sie immer das richtige Rezept. SlimWorld, das clevere Ernährungskonzept, lässt die Pfunde purzeln und das Glücksgefühl steigen. So geht Abnehmen ganz nebenbei.

### Das finden Sie im SlimWorld Kochbuch:

- 135 clevere, kreative und schmackhafte Rezepte, damit Abnehmen Spass macht
- Eine Einführung, auf was Sie bei SlimWorld achten sollten
- Abendessen ganz ohne Kohlenhydrate
- Tipps für Abend-Gerichte, die Sie auch bei der forcierten Abnehmvariante einsetzen können
- Schmackhafte, leichte Gerichte, die sich einfach nachkochen lassen
- Alltägliche Zutaten, die in jeder Küche vorhanden oder leicht verfügbar sind
- Fast jedes Rezept mit vegetarischer oder veganer Variante
- Schritt-für-Schritt-Angaben und herrliche Fotos zu jedem Rezept
- Tagesplan für SlimWorld-Varianten „normal“ und „forciert“

### Zur Autorin...

Angela Hammerer gibt weiter, was ihr selbst Hilfe war und bis heute ist. Ihren langjährigen Kenntnissen als Gastronomin fügte sie verschiedene Methoden für eine ganzheitliche und ernährungsbewusste Lebensweise hinzu. Vitalität beginnt im Geist, und ein gutes Körpergefühl dient einem glücklichen Leben.



# ist da!

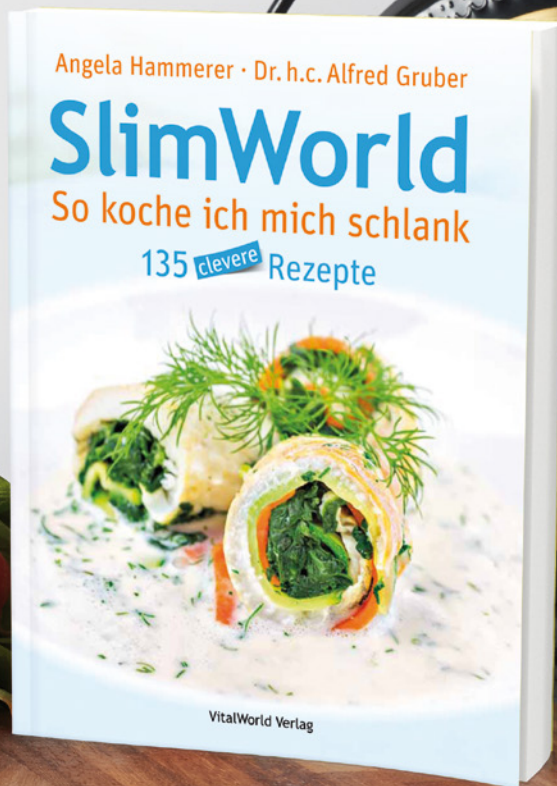
te zum Abnehmen

Swiss Made 

**NEU: SlimWorld – So koche ich mich schlank**

Angela Hammerer/Dr. h.c. Alfred Gruber – 135 clevere Rezepte mit einer Einführung von Alfred Gruber, 144 Seiten, mit separatem Tagesplan für normale und forcierte Abnehm-Variante.

Best.-Nr. 57 02 080 ~~statt 24.90~~ nur 19.95



SlimWorld - Das **clevere** Schlankheitsprogramm

VitalWorld Verlag

# Tipps aus dem SlimWorld-Buch

vom Autoren Alfred Gruber

## ABNEHMEN MIT GARANTIEVERSPRECHEN

**Die Untersuchung zeigt, dass im Durchschnitt über 8kg in vier Wochen abgenommen wurde. Auch Sie können das.**

## DEPONIERER ODER VERBRENNER. WELCHER STOFFWECHSELTYP SIND SIE?

Kennen Sie das: Sie können Essen anschauen und schon fliegen Ihnen die Pfunde zu. Andere Leute essen dauernd und sind dabei gertenschlank! Dabei spielen zwei Faktoren mit: a) die Genetik und b) die Thermogenese, also der Stoffwechseltyp, den man aber auch steuern kann!

## STOFFWECHSEL-TYPEN

Die Verbrenner – das sind die, die alles, was sie aufnehmen in Energie verwandeln und dabei kaum an Fett zulegen. Die Deponierer – das sind die, welche nur sparsam verbrennen und alles, was übrig ist, in Fettdepots einlagern. Erkennen Sie Ihren eigenen Stoffwechseltyp. Es ist massgebend für den Erfolg. Vielleicht müssen Sie daran aber auch was ändern – das geht!

## GLYKÄMISCHE LAST ALS GLÜCKSAKTOR

Die Menge an Energie die man täglich aufnimmt ist wichtig. Viel wichtiger ist aber, in welcher Form und zu welcher Tageszeit man was aufnimmt. Damit beeinflussen wir die Insulinproduktion direkt. Mit dem Kontrollblick auf die glykämische Last erhalten wir schnell Auskunft über die optimale Ernährung. Im Buch gibt's dafür eine umfangreiche Tabelle.

## DIE INSULINFALLE

Ein Hormon, das direkt den Stoffwechsel steuert ist das Insulin. Es wird bei der Zufuhr von Kohlenhydraten (Zucker, Getreide, Reis...) ausgeschüttet. Ist es im Blut-

kreislauf, geht kein Fettabbau mehr. Aber Kohlenhydrate sind tagsüber auch wiederum wichtig. Wann und wie viel Kohlenhydrate Sie tagsüber brauchen lernen Sie im SlimWorld Ernährungsplan.

## MIT FETT, FETT AUFLÖSEN

Fett ist gut und gesund – sofern es wirklich ungesättigte Fettsäuren sind. Industriefette von Margarine, Fertig-Food, Frittierölen bis hin zu Backwaren – überall sind heute gehärtete, sündige Fette enthalten. Finger weg davon. Mit der Tabelle der idealen Fette ist im Buch eine Übersicht geschaffen.

## NACHTARBEIT AM TRAUMKÖRPER. GESUNDE SCHLAF KANN MAN ERZEUGEN.

Der Schlaf ist wirklich ein zentrales Instrument für die Gewichtsregulation. Voraussetzung ist aber ein ruhiger, erholsamer Schlaf. Weniger die Schlafdauer ist entscheidend sondern das wirkliche Loslassen!

## GESTEIGERTE POWER TROTZ DIÄT?

Typisch. Sie machen eine Diät und unweigerlich stellen sich diverse diätverbundene Einschränkungen ein, die Ihre Befindlichkeit ganz schön stören. So auch vor allem Müdigkeit. Man ist halt nicht so gut drauf bei einer Diät. Anders bei SlimWorld. Die Untersuchungsergebnisse haben nebst Gewichtsregulation vor allem eine deutlich gesteigerte Energieleistung aufgezeigt. „Man ist besser drauf!“

## DIE ERFOLGSHELFER (PRÄBIOTIKA, CATECHINE, L-CARNITIN UND WEITERE VITALSTOFFE)

Der Körper kann vieles selber herstellen. Trotzdem benötigen wir Essen. Darin sollten viele Vitalstoffe enthalten sein. Am besten mit gesunder und ausgewogener Ernährung und naturbelassener Nahrungsergänzung.

# Abnehmen mit Garantie

Swiss Made 

## STUDIE ZUR BEOBACHTUNG DES GEWICHTSVERLAUFS UNTER VERWENDUNG EINES VORGEGEBENEN VEGAN-DRINKS AUF EIWEISSBASIS.

43 Probanden (29 Frauen und 14 Männer mit Ausgangsgewicht 68 kg bis 131.5 kg) tauschten bei ansonsten unveränderten Ernährungsgewohnheiten eine Mahlzeit je Tag (am Abend) durch einen veganen Drink auf Eiweissbasis aus. Im Durchschnitt verloren die Probanden in einer Zeitspanne von 30 Tagen ein Gewicht von 8,3 kg (4.1 kg bis 13.4 kg) mit durchschnittlicher Abnahme des Bauchumfangs von 6.8 cm (3 cm bis 12 Zentimeter).

Dr. h.c. Alfred Gruber  
Juli bis September 2014



# Wieso soll man abnehmen?

Meinung von Dr. h.c. Alfred Gruber zum Thema Abnehmen



## **ES GIBT SO VIELE DIÄTEN. BRAUCHT ES NOCH EINE?**

Sicher nicht. Alles ist schon gesagt. Die Biochemie des Körpers kann ich nicht neu erfinden. Mir ist einfach aufgefallen, dass die meisten

Diäten mit Verzicht, kapitaler Lebensumstellung und meistens mit eingeschränkter Leistungsfähigkeit (Müdigkeit) einhergehen. In meiner Arbeit seit 20 Jahren erforsche ich diese Problematik und zeige mit SlimWorld auf, wie man Erfolg inklusive guter Tagesform haben kann.

## **DER NEUE TREND „DARM“ IST BEI IHNEN AUCH EIN THEMA?**

Ja, sogar ein sehr grosses Thema. Denn der Darm ist unser grösster Hirn-Bereich. Tönt komisch, ich weiss. Aber das gute alte Bauchgefühl ist weit wichtiger als man annimmt.

## **ENTSCHLACKUNG IST DOCH DASSELBE WIE GEWICHT ABNEHMEN. SEHE ICH DAS RICHTIG?**

Das ist leider falsch. Man verwechselt es gerne, aber es ist etwas komplett Anderes. Bei Schlacke handelt es sich um vielschichtige Ablagerungen. Schlacken aus dem Körper zu führen ist eigentlich wichtiger als Abnehmen. Wobei auch die Entschlackung zu Gewichtsreduktion führen kann.

## **SIE GEBEN TIPPS, WIE MAN SICH SELBER HILFT. IST DAS NICHT UNVERANTWORTLICH?**

Danke für die Vorlage: es ist doch eher unverantwortlich, seine Gesundheit jemand anderem zu überlassen. Natürlich ist Hilfe wichtig. Und gerade in Akut-Situationen müssen wir uns helfen lassen, auch von Ärzten. Aber für meine eigene Gesundheit bin in erster Linie ich selbst verantwortlich! Wir haben enorme Selbstheilungskräfte, körperliche wie mentale. Jedermann kann diese mobilisieren.

*Einkaufen wie und wo Sie wünschen!*

*Rund um die Uhr auf [vitalworld.ch](http://vitalworld.ch)  
in allen Weltbild-Filialen oder  
telefonische Beratung & Bestellung  
0848 840 120*