



# 4 Phasen für Ihren Erfolg

## Schlank werden und schlank bleiben

So geht's: 51.10.39 / Juli 2017 © Fotolia.com - starush, luSh, Andre Bonn, Africa Studio, Jacek Chabrazewski, voltan, valery121283, M.studio, nipaporn, volff, chandervid85, Nitr, gbh007

morgens	mittags	abends
---------	---------	--------

2 Tage



### Startphase – Fettverbrennung ankurbeln

- Ihr Start mit 2 Fastentagen
- Täglich 5 Portionen SANA-FIT START
- WICHTIG: Auch wenn Sie das Gefühl haben bereits satt zu sein, trinken Sie alle 5 Portionen

➔ **Ziel:** Ihren Stoffwechsel auf die Gewichtsabnahme vorbereiten



Etwa 8 bis 10 Wochen



### Reduktionsphase – Die Pfunde purzeln

- Nun geht es den Fettreserven an den Kragen
- Ab jetzt gilt das 3-Mahlzeiten-Prinzip
- 2 der 3 Mahlzeiten ersetzen Sie durch SANA-FIT PREMIUM
- Welche Mahlzeiten, Sie ersetzen, entscheiden Sie selbst
- 1 Mahlzeit bereiten Sie als Mischkost zu

➔ **Ziel:** Erreichen Ihres persönlichen Wohlfühlgewichts



Beispiel Mischkostmahlzeit mit Vor- und Nachspeise

Etwa 3 bis 4 Wochen



### Stabilisierungsphase – Neues Gewicht fixieren

- 1 Ihrer 3 Mahlzeiten ersetzen Sie durch SANA-FIT PREMIUM
- Welche Mahlzeit, Sie ersetzen, entscheiden Sie selbst
- 2 Mahlzeiten bereiten Sie als Mischkost zu

➔ **Ziel:** Halten Ihres persönlichen Wohlfühlgewichts



Beispiel Mischkostmahlzeit mit Vor- und Nachspeise

Beispiel Mischkostmahlzeit mit Vor- und Nachspeise

Dauerhaft



### Erhaltungsphase – Den Erfolg sichern

- Ihre dauerhafte Ernährungsweise
- Alle 3 Mahlzeiten bereiten Sie als Mischkost zu
- Weiterhin: Keine Zwischenmahlzeiten!

➔ **Ziel:** Wohlfühlgewicht dauerhaft halten



Beispiel Mischkostmahlzeit mit Vor- und Nachspeise

Beispiel Mischkostmahlzeit mit Vor- und Nachspeise

Beispiel Mischkostmahlzeit mit Vor- und Nachspeise

Achten Sie immer darauf, ausreichend zu trinken: Täglich mind. 2 bis 3 Liter Mineralwasser und ungesüßte Kräutertees sind ideal.