

MIT PROVIVID ZUM ZIEL

DAS REDUKTIONSKOST-KONZEPT

BIA-MESSUNG: ERFOLG IST MESSBAR

ABNEHMEN MIT GENUSS

ABNEHMEN MIT KONZEPT



Providid gibt es in den Geschmacksrichtungen Startkost 500 g: Vanille (Art.Nr. 101)  
Diätkost 700 g: Schoko (Art.Nr. 201), Erdbeere (Art.Nr. 202), Vanille (Art.Nr. 203)  
und Pfirsich-Maracuja (Art.Nr. 204)



Die BIA-Messung (Bioelektrische-Impedanz-Analyse) dient zur Erfassung des Ernährungszustandes. Regelmäßige BIA-Messungen geben ein detailliertes Bild über die Körperzusammensetzung in jeder Phase der Umstellung und dokumentieren somit den Erfolg.



# Diät- und Ernährungskonzept PRO-ViViD

## DIE GESUNDE ERNÄHRUNGSKOST

### Schluss mit Kalorien zählen und Nulldiät!

#### Providid– ein starker Partner für Ihre Diät

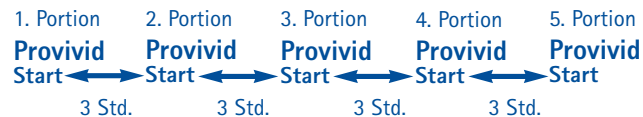
Sie haben sich entschlossen, mit **Providid** gesund und erfolgreich abzunehmen. Hier lernen Sie schrittweise überflüssiges Körperfett abzubauen, ohne dabei wertvolle Muskelmasse zu verlieren. Da unser Programm für Sie in vier Stufen eingeteilt ist, lernen Sie gezielt und dauerhaft Gewicht zu reduzieren und Ihren Erfolg zu sichern.

Freuen Sie sich auf die positiven Veränderungen in Ihrem Leben. Übergewicht kann die Ursache für viele gesundheitliche Risiken sein. Darüber hinaus werden Sie durch langfristiges Abnehmen ein erheblich besseres Körpergefühl bekommen, und Ihr Selbstvertrauen wird sich neu entwickeln.

#### Stufe 1: 2 Tage Entschlackung

Bevor Ihr Körper an seine Fettreserven geht, verbraucht er seine Speicherzucker aus der Leber und Muskulatur. In den ersten 2 Tagen legen Sie also den Grundstein für Ihre Ernährungsumstellung. Sie entschlacken Ihren Körper. Hierzu trinken Sie: **5 mal täglich alle 3 Stunden** 50 g Providid Diät Startkost (ca. 3-4 Eßlöffel) in 200 ml Wasser gelöst.

#### Die ersten 2 Tage



Auf diesem Wege erhalten Sie alle wichtigen Nährstoffe, die für Ihren Stoffwechsel und Ihre Körperzellen von Bedeutung sind. **Trinken Sie zuzüglich täglich mindestens 2-3 Liter kalorienfreie Flüssigkeiten wie z.B. Mineralwasser oder Tee.**

#### Stufe 2: Fettabbau ab dem 3.Tag

Nachdem Sie die ersten 2 Tage erfolgreich geschafft haben und Ihr Körper sich von seinen Speicherzuckern aus Leber und Muskulatur befreit hat, kann er nun ernsthaft an seine Fettreserven gehen. Dazu gewöhnen Sie sich an **3 hochwertige Mahlzeiten täglich**. Der **Abstand** zwischen diesen Mahlzeiten sollte dabei **4-6 Std.** betragen, damit Ihr Körper die Möglichkeit hat, auch zwischenzeitlich Fettreserven zu verbrauchen.

Eine der 3 Mahlzeiten gestalten Sie individuell als Mischkostmahlzeit. Achten Sie jedoch bitte auf eine möglichst kohlenhydrat- und fettarme Speisenzusammenstellung. In unserer Beratungsstelle erarbeiten wir gemeinsam Lösungen und Alternativen entsprechend Ihren Bedürfnissen.

#### Ab dem 3. Tag:



Trotz geringerem Kalorienangebot soll Ihr Körper Fett abbauen und hierbei keine Muskelmasse verlieren. Deshalb versorgen Sie Ihre Organ- und Muskelzellen mit den entsprechenden Nährstoffen, die in der **Providid** Ernährungskost enthalten sind.

2 Tagesmahlzeiten bestehen aus der **Providid** Reduktionskost. 25g Pulver (ca. 2-3 Eßlöffel) werden in 250 ml kalte Milch eingerührt. Auch ist es möglich, **Providid** mit Buttermilch, Kefir, Joghurt oder Dickmilch zu mischen. Achten Sie jedoch bitte darauf, **ausschließlich fettarme Milchprodukte** (1,5% Fett) zu verwenden.

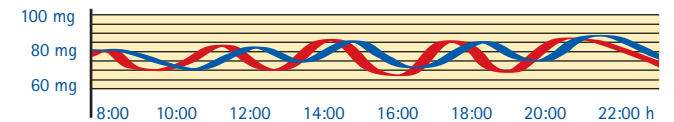
Weiterhin gewöhnen Sie sich bitte an eine kalorienfreie Trinkmenge von 2-3 Litern Flüssigkeit pro Tag. Aktuellste ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse belegen, dass der Körperfettabbau beschleunigt wird, wenn eine Zeitspanne von 4-6 Stunden zwischen den Mahlzeiten liegt.

**Deshalb: Essen Sie keine "Kleinigkeiten" zwischendurch. Denn: Hiermit wird der gezielte Fettabbau verhindert.**

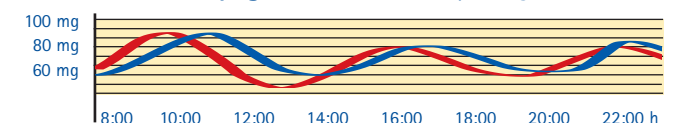
Bei jeder Mahlzeit kommt es zu einer Insulinausschüttung der Bauchspeicheldrüse in das Blut. Insulin ist dafür verantwortlich, daß der Traubenzucker aus der Nahrung in die Körperzellen gelangt und überschüssiger Traubenzucker in Fett umgewandelt wird.

#### Ein grafischer Vergleich von täglich 5 zu 3 Mahlzeiten:

Insulin / Blutzuckerspiegel bei 5 Mahlzeiten pro Tag (1.000 kcal)



Insulin / Blutzuckerspiegel bei 3 Mahlzeiten pro Tag (1.000 kcal)



Traubenzucker (mg/100ml Blut) — Insulin — Blutzucker

#### Stufe 3: Umstellungsphase

Sie befinden sich nur noch 1-2 Kilogramm vor Ihrem Ziel. Ernähren Sie sich ab nun mit 2 Mischkostmahlzeiten und 1 Portion **Providid Reduktionskost**. Zwischen den Mahlzeiten sollte eine Zeitspanne von 4-6 Std. liegen.

#### Stufe 4: Ziel erreicht

Verzehren Sie nun täglich individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt, 3 fettarme Mischkostmahlzeiten. Um den Erfolg langfristig zu sichern, sollten Sie sich für die nächsten 4-6 Monate einen festen Speiseplan aufstellen. Die saisonale Küche bietet Ihnen eine Vielzahl an schmackhaften und frisch zu bereitenden Mahlzeiten.