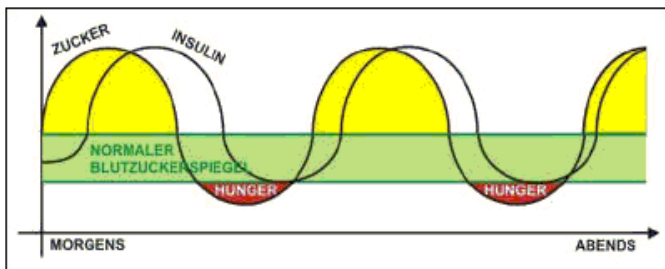


## Kohlenhydratreiches Frühstück

Einfache Kohlenhydrate am Morgen (Zuckerhaltige Frühstücksflocken, Cerealien, Weissbrot, Toast, etc.) verursachen einen akuten Anstieg des Blutzuckerspiegels und viel Insulin wird ausgeschüttet. Das Insulin nimmt den Zucker rasch aus dem Blut und wandelt den Überschuss in Fett um!

Das Resultat: ein zu niedriger Blutzuckerspiegel und das grosse Verlangen nach mehr Kohlenhydraten! Dieser Zyklus wiederholt sich mehrfach pro Tag! Dieser Teufelskreis ist eine der Hauptursachen für Diabetes, Bluthochdruck und Übergewicht.

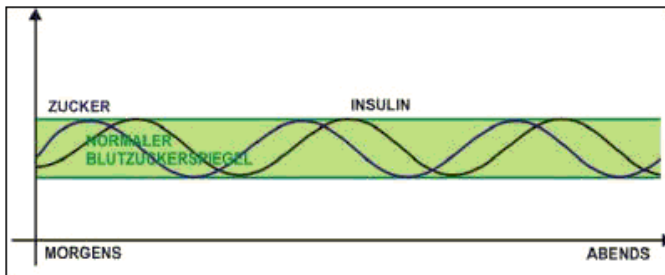


## Ausgewogenes Frühstück

Sie starten morgens mit einem Müsli, Obst und anderen guten Dingen - hervorragend! Hier einige Vorschläge, wie Sie dies optimieren können, denn auch in einem Müsli können einige Vitalstoffe fehlen. Daher wurde „Das perfekte Frühstück“ entwickelt.

Dieses Frühstück versorgt den Körper mit allen Vitalnährstoffen und Energie, ohne den Blutzuckerspiegel oder das Insulin zu erhöhen.

Man vermeidet damit die Abhängigkeit von Kohlenhydraten während des ganzen Tages, kontrolliert seinen Appetit und den Heisshunger auf Kohlenhydrate (Snacks, Schokolade, Kuchen, Fast Food, Soft Drinks, etc.) und der Körper verbraucht seine eigenen Fettreserven für mehr Energie.



## Unsere Empfehlung:

„Das perfekte Frühstück“ für einen powervollen Tag welches den Körper mit Nährstoffen versorgt, ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl unterstützt, Energie gibt und dabei hilft, täglich neu in Bestform zu sein!

### Monatsprogramm „Perfektes Frühstück“ bestehend aus:

1 x Nähr-Shake Getränkemix zur Auswahl:  
Vanille, Cappuccino, Schokolade, Tropical, Erdbeere, Cookies & Cream

1 x Thermojetics Instant-Kräutergetränk (50g) zur Auswahl:  
Original (Grüntee), Zitrone, Pfirsich, Himbeere

1 x AloeMax Getränkekonzentrat

### Bestellung

Anzahl \_\_\_\_\_ Frühstücksprogramm(e):

Geschmacksrichtung Nähr-Shake Getränkemix:

- Vanille       Schokolade       Cappuccino  
 Tropical       Erdbeere       Cookies & Cream

Geschmacksrichtung Thermojetics Instant-Kräutergetränk:

- Original       Zitrone       Pfirsich       Himbeere

Preis/Monatsprogramm: 176.00 CHF (inkl. Mwst.)  
30 Tage Zufriedenheitsgarantie

Name/Vorname: \_\_\_\_\_  
Adresse: \_\_\_\_\_  
PLZ/Ort: \_\_\_\_\_  
E-Mail: \_\_\_\_\_  
Tel./Handy: \_\_\_\_\_

**VALBECO GmbH**  
Béatrice Gerten  
Im Blattacher 14, CH-8602 Wangen  
Tel: +41 44 882 32 33  
E-Mail: [office@win4change.com](mailto:office@win4change.com)  
[www.win4change.com](http://www.win4change.com)

**Win4Change**  
for a better life

## Das perfekte Frühstück

### Starten Sie fit in den Tag!

Was ist eigentlich dran am Frühstück? Soll man gut frühstücken oder kann man das Mahl am Morgen auch weglassen? Was sollte man essen?

Eine Umfrage besagt, dass fast ein Drittel aller Europäer im Alltag selten oder nie frühstückt. Vor allem unter jungen Menschen ist das Frühstück aus der Mode gekommen. Bei den 18- bis 29-jährigen nimmt morgens nur noch jeder Zweite regelmässig etwas zu sich, fast 30 Prozent der jungen Menschen essen morgens gar nichts - meistens aus Zeitmangel.

**Das ist schlecht. Denn wer auf das Frühstück verzichtet, tut sich keinen Gefallen.**

Zitat - Dr. Arthur Agatston, Kardiologe:  
Wenn wir das Frühstück ausfallen lassen, fällt der Blutzuckerspiegel und am Vormittag tritt ein grosses Hungergefühl ein, welches beim Mittagessen zur Einnahme von qualitativ schlechten Kohlenhydraten führt - ein sicherer Weg um zuzunehmen!

### Warum ist das so?

Kein Wunder eigentlich, hat doch der Körper am Ende der Nacht eine mehrstündige "Fastenzeit" hinter sich. Um für die nächsten Stunden leistungsfähig zu sein, braucht der Körper neuen Treibstoff. Ohne Frühstück, soviel steht fest, lässt sich weniger leisten. Der Körper verringert seinen Kalorienverbrauch um Energie zu sparen und der grosse Hunger kommt später. Demzufolge werden dann mehr Kalorien aufgenommen als nötig wären - auch fehlen oft Energie, Lust und Laune.

- Bereits am Vormittag sind kleine Snacks, Schokoriegel oder Kaffee nicht sicher vor Ihnen?
- Müdigkeit und Trägheit nach dem Mittagessen?
- Hungergefühl, obwohl man gerade gegessen hat?
- Energielosigkeit am Nachmittag und am frühen Abend sind sie müde?
- Steigender Koffeinkonsum während des Tages?
- Fehlende Konzentration und Belastbarkeit?
- Gelüste auf Süsses oder Salziges vor dem Schlafen gehen?

## Was ist passiert?

### Wer oder was hat die Energie für den Tag geraubt?

Ihre Pankreas hat das Ruder übernommen und steuert Ihren Tag und Ihre Leistungsfähigkeit. Wer ist das? Ihre Bauchspeicheldrüse ist für die Tagesform verantwortlich. Sind Insulinproduktion und Blutzuckerspiegel durcheinander, erleben Sie wellenartig über den ganzen Tag die Auswirkungen. Stress, Lust und Job lassen uns wenig Zeit und fast jeder ist im Alltag betroffen.

### Hintergründe und Fakten:

Neueste Forschungen haben ergeben, dass Ihre Energie, Konzentration, Gedächtnis, Hunger, Stimmung, Stressempfinden, Immunsystem, Gewicht bzw. der Stoffwechsel für den Tagesverlauf vom Frühstück beeinflusst sind und es sogar nachhaltig Auswirkungen auf unsere Gesundheit hat. Hätten Sie das gedacht?

### Weitere 10 gute Gründe

#### die für ein „Perfektes Frühstück“ sprechen:

#### 1. Unterstützt ein gesundes Gewicht zu erhalten

„Das perfekte Frühstück“ ist der optimale Start in den Tag. Der Stoffwechsel wird spontan angeregt, so kann sich der Körperfettanteil langfristig auf einem gesunden Niveau einpendeln.

#### 2. Hilft dem Stoffwechsel auf die Sprünge

Der Verzicht auf das Frühstück verlangsamt den Stoffwechsel. Wer also morgens nichts isst, erschwert es dem Körper, Fett zu verbrennen.

#### 3. Endlich Kontrolle über den Hunger

Die langsame Abgabe von Nährstoffen verursacht beim Menschen ein Gefühl von Fülle und Zufriedenheit. Es schützt davor, später am Tag Heißhunger mit Süßigkeiten und kalorienreichen Snacks zu bekämpfen.

#### 4. Energie - immer und überall

Der Körper erhält die notwendige Energie durch die Zufuhr von allen wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Proteinen, die ihr Energiepotenzial nur langsam abgeben. So ist zum Beispiel „Das perfekte Frühstück“ der beste Einstieg für einen langen Arbeitstag und macht seinem Namen alle Ehre.

#### 5. Ihr Gedächtnis ist und bleibt auf der Höhe

„Das perfekte Frühstück“ nivelliert den Blutzuckerspiegel und bringt die Gehirnzellen in Topform. Viele Studien zeigen, dass ein richtig zusammengestelltes Frühstück den Prozess des Bildens und der Wieder-gewinnung von Erinnerungen und das Verstehen und Koordinieren von komplexen Informationen fördert.

#### 6. Volle Aufmerksamkeit und Konzentration

Wer den Tag ohne Frühstück beginnt, setzt auch seinen beruflichen Erfolg aufs Spiel. Menschen, die regelmässig frühstücken, sind weniger in Arbeitsunfälle verwickelt, als diejenigen, die morgens selten oder gar nicht essen. Für gute Konzentration und gegen Müdigkeit benötigt unser energiefressendes Gehirn kontinuierlich Nahrung, um fit zu bleiben.

#### 7. Schlagen Sie dem Stress ein Schnippchen

Starten Sie mit diesem exzellenten Stressbrecher! Um die Anfechtungen und Probleme am Tag gut zu überstehen.

#### 8. Gute Stimmung gefällig

Dass das richtige Essen - sogenanntes „Moodfood“ - eine wichtige Rolle spielt, ist leider immer noch nicht genug bekannt. Wer dem Körper und vor allem dem Gehirn zur richtigen Zeit die besten und optimalen Nährstoffe zuführt - zum Beispiel „Das perfekte Frühstück“ - kann den Tag in bester Stimmung beginnen.

#### 9. Wasser - endlich gesunde Alternativen

Der Körper besteht bis zu 90% aus Wasser und deshalb ist es so wichtig, dass wir viel und regelmässig trinken. Jeder sollte den Tag mit grossen Mengen von Wasser oder dem Erfrischungsgetränk mit Kräuterextrakten beginnen. Über den Tag verteilt sollte man mindestens 8 Gläser Wasser trinken.

#### 10. Mit dem Immunsystem sind sie schlagkräftig

Wer den Tag mit einem Frühstück reich an Vitamin A und C sowie Zink beginnt, stabilisiert zugleich sein Immunsystem. Alle Bestandteile des „Perfekten Frühstücks“ lassen Sie energiereich in den Tag starten.

## Was können Sie tun?

Betanken Sie Ihren Körper JEDEN MORGEN mit allen lebenswichtigen Nährstoffen, denn Ihre ca. 70 Billionen Zellen schreien förmlich danach! Über Nacht wurden alle Reserven aufgebraucht - Ihr Akku ist auf 0 und Ihre Batterien müssen für optimalen Power komplett geladen werden!

Zitat

Dr. Gallo "Die schlanken Gebote":

Der beste Weg, um den Blutzuckerspiegel konstant und somit den Hunger unter Kontrolle zu halten, ist ein proteinhaltiges Frühstück!

### So wirkt sich Ihr Frühstücksverhalten auf Ihren Tag aus ...

#### Kein Frühstück

Ohne Frühstück fällt der Blutzuckerspiegel unter den normalen Level, man bekommt Heißhungerattacken und hat keine Energie für den Alltag. Man greift wieder zu einfachen Kohlenhydraten um schnell den Hunger zu bekämpfen und um die Energie zu erhalten.

Dies verursacht einen akuten Anstieg des Blutzuckerspiegels und eine beträchtliche Insulinausschüttung! Das Insulin nimmt den Zucker aus dem Blut und der Überschuss wird in Fett umgewandelt. Der Zyklus wiederholt sich mehrfach pro Tag! Dieser Teufelskreis ist eine der Hauptursachen für Diabetes, Bluthochdruck und Übergewicht.

