

# Abspecken – und dann?

Bleib dabei und starte weiter mit uns durch!

Nach deinem Diätsprint mit Ketofast® hast du einen entscheidenden Grundstein gelegt. Ganz gleich, was jetzt deine Ziele sind, ob Erfolge erhalten oder weiter vorantreiben und noch mehr abnehmen, wir haben die passende Lösung für dich:



Um dein Gewicht zu halten, bietet Bodymed verschiedene Konzepte an – ganz nach deinem Lifestyle. Egal ob Ernährung nach der mediterranen Low-Carb-Pyramide oder Frühstücksfasten nach Dr. Walle, unsere Programme unterstützen dich dabei.



Wenn du weiter abnehmen möchtest, dann ist das Bodymed-Programm das Richtige für dich: eines der erfolgreichsten Abnehmprogramme – ärztlich begleitet, wissenschaftlich fundiert und durch Studien bestätigt.



## Ernährung nach der mediterranen Low-Carb-Pyramide

Die mediterrane Low-Carb-Pyramide gibt dir eine wertvolle Hilfestellung bei der richtigen Auswahl und Kombination der Lebensmittel. Je weiter du dich in der Pyramide von der Basis zur Spitze bewegst, desto geringer sollte der Anteil dieser Lebensmittel auf deinem Speiseplan sein.



Die mediterrane Low-Carb-Pyramide, gewichtet nach Energiedichte, Nährstoffdichte, Kohlenhydrate/GL, Verarbeitungsgrad, nach Worm/Lemberger/Mangiamele © riva Verlag, 2020 In Anlehnung an die LOGI-Pyramide.

### SICHERE DIR NOCH MEHR SPANNENDES INSIDERWISSEN!

Zusätzlich bieten wir dir mit unseren Büchern, Artikeln, Podcasts, Videos und Newslettern eine umfassende Bibliothek an Tipps, Tricks und Expertenwissen zum Thema Gesundheit, Ernährung und Abnehmen. **All das erwartest dich online auf [bodymed.expert](https://www.bodymed.expert) und unter:**

[bodymed.com/newsletter](https://www.bodymed.com/newsletter) [facebook.com/bodymed](https://www.facebook.com/bodymed)  
[bodymed\\_official](https://www.instagram.com/bodymed_official) [Gesundheit im Griff](https://www.youtube.com/channel/UCGriff)



## Für ein Leben im Gleich-Gewicht: Frühstücksfasten nach Dr. Walle

Du willst Kalorien einsparen und verzichtest deshalb auf das Frühstück? Was so bestechend einfach klingt, kann in Wahrheit sogar kontraproduktiv sein.\* Mit dem von Dr. Walle entwickelten Frühstücksfasten mit Day Start kannst du stattdessen figurbewusst und leistungsstark in den Tag starten.



So einfach geht's:

5 Tage – Montag bis Freitag:  
High-Protein-Frühstück DAY START



2 Tage – Samstag und Sonntag:  
Mediterranes Low-Carb-Frühstück

Informiere dich jetzt bei deinem  
Bodymed-Berater oder unter:  
[bodymed.com/daystart](https://www.bodymed.com/daystart)

\*Quelle: [bodymed.com/magazin/artikel/fruehstuecksfasten](https://www.bodymed.com/magazin/artikel/fruehstuecksfasten)



Scan mich



## Noch mehr erreichen und weiter abnehmen: Das Bodymed-Ernährungsprogramm

Ketofast® ist der ideale Einstieg in die weitere Gewichtsabnahme. Wenn schlank werden und schlank bleiben dein Ziel ist, helfen wir dir mit dem Bodymed-Programm dein Wohlfühlgewicht effektiv und medizinisch sinnvoll zu erreichen und zu halten. Ohne Kalorienzählen, für nachhaltigen Erfolg.



Scan mich

### Nutze die Chance und bleib mit uns auf Wohlfühlkurs

- 1 Startphase: 3 Tage Fettverbrennung ankurbeln
- 2 Reduktionsphase: ca. 10 bis 12 Wochen Pfunde purzeln
- 3 Stabilisierungsphase: 2 Wochen neues Gewicht fixieren
- 4 Erhaltungsphase: dauerhaft den Erfolg sichern

Bodymed AG | Im Driescher 10 | 66459 Kirkel | Deutschland  
Tel.: +49 6849 7988-0 | Fax: +49 6849 7988-150  
E-Mail: [info@bodymed.com](mailto:info@bodymed.com) | Web: [bodymed.com](https://www.bodymed.com)



# Mixen. Trinken. Abspecken!

Abnehmen nach neuestem  
Stand der Wissenschaft.



Sei in Topform, wenn's drauf ankommt.

- ✓ smart und effektiv abnehmen
- ✓ unter 800 kcal pro Tag
- ✓ alles drin, was dein Körper braucht

200016 / 10.23 © Copyright 2023. Alle Rechte vorbehalten. Die Inhalte dieses Dokumentes sind urheberrechtlich geschützt.

© Hispanolistic/istock



## Der Sprint unter den Diäten.

Sei in Topform, wenn's drauf ankommt.

Hochzeit, Urlaub, erstes Date oder der Start in den Traumjob ... Einer dieser einzigartigen Momente in deinem Leben steht bevor. Voller Vorfreude kannst du den Tag kaum erwarten. Die Zeit vergeht wie im Flug, das Outfit ist schon gewählt, die Koffer sind gepackt, doch ein paar Pfunde sollen noch purzeln fürs große Glück? **Dann ist Ketofast® genau das Richtige für dich:**

Smart und effektiv abnehmen nach neuestem Stand der Wissenschaft.

Aktuelle, großangelegte Studien\* zeigen: Eine starke Verringerung der Energiezufuhr auf maximal 800 kcal pro Tag, ist **im Vergleich zu herkömmlichen Diäten wesentlich effektiver**. Der Grund: Der Stoffwechsel wird aktiv auf Fettverbrennung umgestellt.

\*Quellen: • Lean M EJ et al. Durability of a primary care-led weight-management intervention for remission of type 2 diabetes: 2-year results of the DIRECT open-label, cluster-randomised trial. *Lancet Diabetes and Endocrinology*, 2019; 7(5), pp. 344-355. • Astbury NM et al. Doctor Referral of Overweight People to Low Energy total diet replacement Treatment (DROPLET): pragmatic randomised controlled trial. *BMJ*, 2018;362:k3760. • Christensen P et al. Men and women respond differently to rapid weight loss: Metabolic outcomes of a multi-centre intervention study after a low-energy diet in 2224 overweight, individuals with pre-diabetes (PREVIEW). *Diabetes Obes Metab*. 2018;20: 2840-2851.

## Intelligente Rezeptur nach neuestem Stand der Wissenschaft.

Als vollwertige Tagesration für gewichtskontrollierende Ernährung liefert dir Ketofast® bei unter 800 kcal und maximal 33 g Kohlenhydraten pro Tag die ideale Kombination aus: hochwertigen Proteinen, Cholin und Fettsäuren sowie allen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Aufgrund seiner besonderen Nährstoffdichte deckt Ketofast® den täglichen Ernährungsbedarf vollständig und sorgt für ein angenehmes Sättigungsgefühl. **Ketofast® – maßgeschneidert, um deinen Stoffwechsel aktiv auf Fettverbrennung umzustellen.**

Unter 800 kcal pro Tag, aber alles drin, was dein Körper braucht.



**LOW CARB**

Maximal 33 g Kohlenhydrate pro Tag



**NÄHRSTOFFREICH**

Deckt den täglichen Ernährungsbedarf vollständig



**SÄTTIGEND**

Angenehmes Sättigungsgefühl



## Mixen. Trinken. Abspecken!

So individuell, wie dein Leben.

Ketofast® lässt sich ganz einfach und vielfältig in dein Leben integrieren und passt sich deinen persönlichen Zielen an: Du kannst deinen Diätsprint wenige Tage oder bis maximal 8 Wochen einlegen. Einfach so, wie es für dich am besten passt.

Zur Inspiration haben wir für dich die beliebtesten Ketofast®-Diätpläne zusammengestellt. Du findest sie gleich hier unter:  
**[biodimed.expert/magazin/ketofast-diaetplaene](https://biodimed.expert/magazin/ketofast-diaetplaene)**



Scan mich



**GUT ZU WISSEN** | Eine Einschränkung auf 800 kcal erfordert jedoch zum einen eine gute Planung, zum anderen fundiertes Wissen über die Nährwerte der Lebensmittel. Nur so kann ein Mangel an Nährstoffen verhindert und gleichzeitig eine gute Sättigung erzielt werden.

Das ist am einfachsten mit speziellen Shakes möglich, die nicht nur einzelne Mahlzeiten, sondern als vollwertige Tagesration alle Mahlzeiten am Tag ersetzen.

**Solche Shakes sind nicht mit handelsüblichen Mahlzeitensatz- oder Protein-Shakes vergleichbar.**

Entdecke das komplette KETOFAST®-Sortiment



**ZUBEREITUNG** | Pro Portion 50 g Ketofast® in 250 ml stilles Wasser in einen Shaker geben. Gut schütteln, etwa 3 Minuten stehen lassen, vor dem Verzehr erneut kurz aufschütteln.

**SO EINFACH GEHT'S!** | Nur 4 Portionen am Tag. Als vollwertige Tagesration liefert dir Ketofast® alle essentiellen Nährstoffe. Zwischen deinen Ketofast®-Mahlzeiten sollten 3 bis 4 Stunden liegen. Beispiel:



8:00 Uhr



11:00 Uhr



15:00 Uhr



19:00 Uhr