

KATHARINA FRONS | DÖRTE KUHN | NINA SCHUHMACHER

DAS ALMASED® PROGRAMM

BASIC KNOW-HOW MIT
MINI-WORKOUTS UND GENUSSREZEPTEN



G|U



KALORIEN UND KILOS UNSER STOFFWECHSEL

5

Kalorien.

Gute oder schlechte?

Wofür wir Energie brauchen	7
Fett macht nicht immer fett – worauf es ankommt	8
Möglichst natürlich: Kohlenhydrate	10
Kraftnahrung Eiweiß	12
Lebenselexier Wasser	14

Nährstoffe.

Wie wirken Sie im Körper?

Vitamine	17
Bau- und Zündstoffe: Mineralstoffe	19
Bioaktive Substanzen: Gesundheitsfördernd	21
Superfood	24

Hormone & Co.

Regulatoren im Stoffwechsel

Die schnellen Dickmacher	27
Die schlanken Aktivierer	28
Die träge Reserve	28
Spannende Hypothesen	28
Die Rolle von Appetit, Hunger und Sättigung	29
Die Hormone	30
Säure-Basen-Balance	31



ALMASED®

WIE UND WARUM ES HilFT

33

Adipositas.

Die neue Epidemie

Wie wir essen und trinken	35
Metabolisches Syndrom	38

Die Kilos.

Wie der Körper sie festhält

SOS-Maßnahmen des Körpers während einer Diät	41
Wenn es ans Fett geht	43
Hunger-Stoffwechsel	44
Tut fasten gut?	45
Die Rolle des Darms	46

Die Wirkstoffe.

Was alles in Almased® steckt

Die Formula-Idee	49
Die Almased®-Komponenten	50

Die Studien.

Was sie verraten

Die Studienergebnisse	53
Fazit	55



DAS PROGRAMM ABNEHMEN MIT ALMASED®

57

Überblick.

Die vier Phasen 58

Wichtig für den Beginn 59

Phase 1.

Die Startphase 62

Startklar? Dann geht's los 63

Wie schmeckt Öl? 65

Phase 2.

Die Reduktionsphase 66

Was sich ändert 67

Almased® für Diabetiker? 69

Phase 3.

Die Stabilitätsphase 70

Bis zu 18 Wochen 71

Essen unterwegs 73

Phase 4.

Die Lebensphase 74

Ab ins Leben 75

Spezialdiäten 76

Saison-GI-Tabelle 78

MIT GENUSS

ZUR WUNSCHFIGUR

81

Über 50 leichte Rezepte.

Von Smoothies und anderen Getränken über Rezepte fürs Frühstück zu sättigenden, abwechslungsreichen Hauptgerichten für mittags und abends.



MINI-WORKOUTS MAXIMALE WIRKUNG

133

Bewegung.

Ins Leben bringen 134

Sich regen bringt Segen 135

Für alle Fälle: Yoga, Pilates und HIIT 136

Wie fit sind Sie? 138

Bastrika 140

Kobra 141

Hund – Planke 142

Boot 143

Krieger 144

Standing Single Leg Balance 145

Leg Pull Front 146

Spine Twist 147

Criss Cross 148

Bridging 149

HIIT für den Power-Kick 150

Skater 151

Push ups 152

Squats – Jumps 153

Side Lift Twisted 154

Push back – Scissor Jumps 155



ÜBERBLICK

– DIE VIER PHASEN –

In der Startphase (Phase 1) werden alle drei Mahlzeiten durch je einen Almased®-Shake ersetzt. Zu Beginn der Diät sorgen die speziellen Inhaltsstoffe dafür, dass sich der Stoffwechsel umstellt und aktiv wird. Danach folgt die Reduktionsphase (Phase 2). Jetzt gibt es nur noch zwei Almased®-Mahlzeiten: morgens und abends. Mittags gibt es eines der köstlichen, speziell entwickelten Gerichte, die Sie in diesem Buch ab Seite 99 finden. Circa sechs Wochen können Sie das beibehalten – oder bis Sie Ihr Zielgewicht annähernd erreicht haben. Dann beginnt die

Stabilitätsphase (Phase 3), in der es nur noch eine Almased®-Mahlzeit gibt – ob morgens oder abends, entscheiden Sie. Das können Sie bis zu 18 Wochen beibehalten, damit sich das erreichte Gewicht stabilisiert. Da auch die eine Almased®-Mahlzeit den Stoffwechsel anregt, werden sich weiter leichte Gewichtsveränderungen zeigen. In der anschließenden Lebensphase (Phase 4) gibt es zusätzlich zu den drei Mahlzeiten eine Portion Almased®: Das beschleunigt Ihren Stoffwechsel, versorgt Sie weiterhin mit wichtigen Nährstoffen und tut Haut und Haaren gut.

WICHTIG FÜR DEN BEGINN

Ich kann Ihnen nur empfehlen: Entrümpeln Sie zu Beginn Ihre süßen Vorräte, den Kühlschrank und das Tiefkühlfach, damit Sie sich den Verzicht nicht unnötig schwer machen. Denn das Tolle ist: Sie brauchen anfangs nichts außer Almased®, ein Öl mit vielen Omega-3-Fettsäuren, ein mineralstoffreiches Mineralwasser und frisch gekochte Gemüsebrühe (siehe Seite 100), außerdem ein Basenpulver (ohne Zucker und Süßstoffe) und Darmflora-Kapseln (siehe Seite 60 und 61).

DIE DOSIERUNG

Ein großer Mensch braucht mehr Kalorien als ein kleiner. Und so richtet sich die Menge Almased® logischerweise nach der Körpergröße. Die richtige Dosierung können Sie der Tabelle entnehmen. Dabei entsprechen zehn Gramm Almased® einem gehäuften Esslöffel. Am besten, Sie wiegen die Mengen gleich mit einer genauen Waage ab. Oder

Sie probieren aus, welcher Ihrer Löffel genau zehn Gramm Almased® fasst, und verwenden nur diesen »geeichten« Löffel. Pro Esslöffel Almased® benötigen Sie 40 Milliliter Flüssigkeit. Angerührt wird Almased® am besten mit kaltem oder lauwarmem Wasser. Auf keinen Fall heißes Wasser nehmen: Das zerstört die wichtigen Enzyme! Im praktischen Shaker geht das am besten. Sie können statt Wasser auch fettarme Milch oder Buttermilch verwenden – das kann den Abnehmerfolg allerdings etwas verlangsamen. Probieren Sie aus, was Ihnen bekommt beziehungsweise schmeckt.

ÖL IM SCHLANKMACHER

Unser Körper braucht lebensnotwendige Fettsäuren, die er nicht selbst bilden kann. Deshalb ist es wichtig, zum Almased®-Shake gutes Öl zu geben. Pro Almased®-Shake fügen Sie zwei Teelöffel (sechs Gramm) Öl hinzu. Welche Öle geeignet sind, steht auf Seite 9. Und wie Sie aromatische Mixe mit Gewürzen und Kräutern herstellen, finden Sie auf Seite 65.

Dosierung

Körpergröße	Phase 1 3-mal täglich	Phase 2 2-mal täglich	Phase 3 1-mal täglich	Phase 4 1-mal täglich
ab 150 cm	5 gehäufte EL	5 gehäufte EL	5 gehäufte EL	5 gehäufte EL
ab 160 cm	6 gehäufte EL	6 gehäufte EL	6 gehäufte EL	5 gehäufte EL
ab 170 cm	7 gehäufte EL	7 gehäufte EL	7 gehäufte EL	5 gehäufte EL
ab 180 cm	8 gehäufte EL	8 gehäufte EL	8 gehäufte EL	5 gehäufte EL
ab 190 cm	9 gehäufte EL	9 gehäufte EL	9 gehäufte EL	5 gehäufte EL
ab 200 cm	10 gehäufte EL	10 gehäufte EL	10 gehäufte EL	5 gehäufte EL

1 gehäufter Esslöffel = etwa 10 g Almased®

Quelle: Almased®: Schlank mit Almased® – So geht's: die 4-Phasen-Diät



— SCHÖN CREMIG — PAPAYA-BLAUBEER-DRINK

75 g Papaya
50 g Blaubeeren
200 ml fettarme Milch
1 TL ungesüßtes Mandelmus (ersatzweise ungesüßte Erdnusscreme)
50 g Almased® (je nach Körpergröße)
1 TL Walnussöl

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten
NW: ca. 350 kcal, 33 g EW, 12 g F, 26 g KH

- Die Papaya schälen und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Die Blaubeeren verlesen, vorsichtig waschen und trocken tupfen. Papaya und Blaubeeren mit der Milch und dem Mandelmus in einen Mixer geben und fein pürieren.
- Almased® und Walnussöl zugeben und kräftig unterrühren. Den Shake in ein Glas füllen und genießen.



— ZUM LÖFFELN — GEEISTE HIMBEERCREME

100 g Seidentofu
100 ml ungesüßter Sojadrink
50 g Almased® (je nach Körpergröße)
1 EL Sojaöl
50 g tiefgekühlte Himbeeren
1 Himbeere und einige Blättchen Zitronenmelisse zum Garnieren

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten
NW: ca. 370 kcal, 36 g EW, 15 g F, 19 g KH

- Seidentofu und Sojadrink mit dem Almased® und dem Sojaöl in einen Mixer geben und fein pürieren.
- Die tiefgekühlten Himbeeren zugeben und alles kurz zu einer glatten, eis-artigen Creme pürieren. In eine Schale oder ein Glas füllen, mit 1 Himbeere und Zitronenmelisse garnieren und sofort genüsslich löffeln.

– VERSCHÄRFT –

THAI-SMOOTHIE

1/3 Salatgurke (ca. 125 g)
 50 g Feldsalat
 100 g ungesüßte, fettreduzierte Kokosmilch
 ca. 1/2 TL grüne Thai-Currypaste (gut sortierter
 Supermarkt oder Asialaden; Menge nach Ge-
 schmack)
 50 g Almased® (je nach Körpergröße)
 1 TL Sojaöl
 Koriandergrün oder Gurkenscheiben
 zum Garnieren (nach Belieben)

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten
 NW: ca. 370 kcal, 30 g EW, 18 g F, 19 g KH

- Die halbe Gurke waschen und mit der Schale in Stücke schneiden. Den Feldsalat waschen, abtropfen lassen und putzen. Gurkenstücke und Salatblättchen mit der Kokosmilch, 100 ml Wasser und der Currypaste in einen Mixer geben und fein pürieren.
- Almased® und Sojaöl zugeben und kräftig unterrühren. Den Thai-Smoothie in ein Glas füllen und nach Belieben mit Koriandergrün oder hauchdünnen Gurkenscheiben am Spieß garnieren.

**Extra
 Figur-Bonus**
 Die scharfe Currypaste
 bringt den Stoffwechsel
 und die Fettverbrennung
 auf Touren.



– CREMIG-PIKANT GEFÜLLT –

SCHNITZELRÖLLCHEN AUF BROKKOLIPÜREE

250 g Brokkoli
 Salz
 25 g fettreduzierter Frischkäse
 (12 g Fett absolut)
 ½ TL Aiwar (pikante Paprikapaste)
 Pfeffer
 2 Frühlingszwiebeln
 1 dünnes Schweineschnitzel (150 g)
 1 TL Öl
 2 TL saure Sahne
 evtl. 1 EL fettarme Milch
 geriebene Muskatnuss

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten
 NW: ca. 370 kcal, 44 g EW, 17 g F, 9 g KH

- Den Brokkoli waschen und in Röschen teilen, den Stiel schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Brokkoli in wenig Salzwasser zugedeckt ca. 8 Min. garen.
- Inzwischen den Frischkäse mit dem Aiwar verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Unter den Frischkäse mischen.
- Das Schnitzel trocken tupfen und zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie sehr flach klopfen. Anschließend quer halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälften jeweils mit Frischkäsecreme bestreichen, aufrollen und mit Holzspießchen feststecken.
- Das Öl in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Schnitzelröllchen darin rundherum kräftig anbraten und anschließend bei mittlerer Hitze unter Wenden in ca. 10 Min. fertig braten.
- Den Brokkoli abgießen und mit der sauren Sahne und eventuell etwas Milch fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Schnitzelröllchen nach Belieben in Scheiben schneiden. Mit dem Brokkolipüree auf einem Teller anrichten.

Sie sind kein Brokkoli-Fan? Gemüsepüree lässt sich auf die gleiche Weise auch aus anderen Gemüsesorten wie z. B. Blumenkohl, Rosenkohl oder Möhren zubereiten. Die Garzeit dabei je nach Gemüsesorte anpassen.



– EXTRAVIEL EIWEISS –

OMELETT-CALZONE MIT SCHINKEN

2 Eier
 Salz
 Pfeffer
 1–2 EL gehacktes Basilikum
 1 TL Öl
 1 mittelgroße Tomate
 40 g körniger Frischkäse (0,9 % Fett)
 5 g gehobelter Parmesan
 2 dünne Scheiben magerer Kochschinken

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

NW: ca. 330 kcal, 31 g EW, 21 g F, 4 g KH

- Die Eier mit 1–2 TL Wasser verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Basilikum unterrühren. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Eier hineingeben und durch Schwenken der Pfanne verteilen. Ca. 1 Min. stocken lassen, wenden und kurz weiterbraten.
- Inzwischen die Tomate waschen, trocken tupfen und ohne Stielansatz in Scheiben schneiden. Frischkäse und Parmesan verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Das Omelett mit dem Schinken belegen und den Frischkäse darauf verteilen. Die Tomatenscheiben auf einer Hälfte verteilen und die zweite Hälfte darüberklappen. Dazu schmeckt ein leichter Beilagen-Salat (siehe Seite 104).



– PILATES –

CRISS CROSS

Ziel: *Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur*

- 1 Legen Sie sich mit gestreckten Beinen auf den Rücken, am besten auf eine Matte. Schieben Sie die Fersen aktiv von sich weg und ziehen Sie die Zehen in Richtung Nase. Schieben Sie die Schulterblätter weit nach hinten unten und ziehen Sie Ihren Nacken lang. Legen Sie Ihre gespreizten Finger seitlich an den Kopf hinter die Ohren und schieben Sie Ihre Ellenbogen weit nach außen. Aktivieren Sie mit einer Ausatmung Ihr Powerhouse.
- 2 Heben Sie Ihren Kopf und den Schultergürtel etwas vom Boden ab. Erhalten Sie sich dabei die Länge im Nacken.
- 3 Beim Ausatmen drehen Sie Ihren Oberkörper zu einer Seite. Die Drehung kommt aus der

Brustwirbelsäule, die Arme und Hände folgen nur der Bewegung. Ihr Becken bleibt stabil und fest auf dem Boden liegen. Beim Einatmen drehen Sie zurück zur Mitte. Wechseln Sie bei jeder Ausatmung die Seite.

- 4 **Stufe 2:** Beugen Sie die Beine und heben Sie sie an, sodass Ihre Unterschenkel parallel zum Boden und Ihre Knie senkrecht über Ihren Hüftgelenken sind. Ihre Füße bleiben die ganze Zeit aktiv. Die Knie und Unterschenkel bleiben ruhig auf einer Höhe.
- 5 **Stufe 3:** Ziehen Sie beim Drehen des Oberkörpers das gegenüberliegende Knie weiter zu sich heran und strecken Sie das andere Bein parallel zum Boden von sich weg.

10 Wiederholungen je Seite, im Wechsel



– PILATES –

BRIDGING

Ziel: Kräftigung der Gesäß- und Beinmuskulatur sowie Mobilisierung der Wirbelsäule

- 1** Legen Sie sich auf den Rücken, am besten auf eine Matte, und stellen Sie die Füße hüftschmal auf. Ziehen Sie Ihren Nacken lang und die Schultern aktiv nach hinten unten. Aktivieren Sie mit einer Ausatmung Ihr Powerhouse.
- 2** Beim Ausatmen rollen Sie vom Steißbein beginnend Ihren Rücken Wirbel für Wirbel bis zu den Schulterblättern auf. Halten Sie die Positi-

on während der Einatmung und rollen Sie beim nächsten Ausatmen den Rücken Wirbel für Wirbel wieder ab.

- 3 Stufe 2:** Halten Sie oben inne und heben Sie abwechselnd einen Fuß nur wenige Zentimeter vom Boden ab. Der Fuß bleibt dabei lang, Ihr Becken ganz ruhig und stabil.
- 4 Stufe 3:** Heben Sie beim Auf- und Abrollen einen Fuß wenige Zentimeter vom Boden ab.

10 Wiederholungen (Stufe 3: je Seite)



LOS GEHT'S ZUM WUNSCHGEWICHT!

Sie haben ein, zwei lästige Speckröllchen zu viel oder möchten ein paar Kilos weniger haben? Erfolgreiche Diäten gefolgt vom gefürchteten Jo-Jo-Effekt haben Sie satt? Dann ist Almased® die Lösung! Wie viel auch immer Sie abnehmen wollen, diese vier Komponenten unterstützen Sie dabei, Ihr Wunschgewicht zu erreichen und langfristig auch zu halten:

-  **Das Wissen:** Was passiert in unserem Körper beim Zu- oder Abnehmen? Was bewirken Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß, Ballaststoffe, Hormone und Bakterien im Stoffwechsel? Warum werden wir dick und wie wieder schlank?
-  **Almased®-Shakes:** Was ist Almased® und wie wirkt es im Stoffwechsel? Warum ist das Abnehmen mit den Shakes so einfach?
-  **Bewegung:** Mini-Workouts aus Yoga, Pilates und Hoch Intensivem Intervall-Training (HIIT) lassen Fettpolster schmelzen und kurbeln den Stoffwechsel ordentlich an.
-  **Genussrezepte:** Leichte, eiweißreiche Gerichte vom Frühstück bis zum Abendessen machen schlank, satt und glücklich. Da hat der Jo-Jo-Effekt keine Chance!

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-4825-4



9 783833 848254



€ 19,99 [D]
€ 20,60 [A]

www.gu.de

G|U