

Das organische Gedächtnis "MEINFORM"-PROGRAMM

- Ziel:**
- Reduzierung des inneren (viszeralen) Fettgewebes
 - Körpermodellierung (Gewicht und Form)
 - Veränderung des Lebensstils

Der gesunde und regelmässige Wechsel von Gewohnheiten ist das "Geheimnis", um den Lebensstil zu verbessern. Das ist ein Prozess, der Zeit und Geduld abverlangt.

Das Wellness-Programm "MeinForm" ist ein natürlicher Weg, um im wahrsten Sinne des Wortes körperliches wie auch geistiges **Wohlbefinden** zu erreichen. Das Programm basiert auf einer 3-jährigen Studie, durchgeführt von Dr. A. Mazzocco (Facharzt), unter der Leitung von Prof. G. Mazzocco (techn. Direktor Mei).

Ein zu hohes Körpergewicht, mit auffälliger Zunahme des Bauchumfangs, ist das erste Alarmsignal eines Gleichgewichts, das im Begriff ist, verlorenzugehen.

ALLGEMEINES

- Dieser kostbare Prozess benötigt mindestens 12 Wochen. Die Methode kombiniert einen Ernährungsplan mit natürlichen Nahrungsergänzungsmitteln von Mei und mit der notwendigen, richtigen Bewegung, um das Gewicht und die organischen Funktionen wieder auszugleichen.
- "MeinForm" fördert die Körpermodellierung und reduziert das Eingeweide-/Bauchfett zur Prävention der typischen negativen Symptome von sitzender Lebensweise und schlechter Essgewohnheiten.
- "MeinForm" ist in 3 Phasen von je 4 Wochen aufgeteilt. Phase II wird so lange durchgeführt, bis das gewünschte Gewicht erreicht ist. Das heisst, dass das Programm je nach gewünschter Gewichtsreduktion 3 – 12 Monate dauern kann.
- Das Programm kann gleichzeitig mit eventuellen pharmakologischen Therapien durchgeführt werden, da es keine direkten oder indirekten Nebenwirkungen hat.

WICHTIG

"MeinForm" ist keine Diät, man erhält keine Mengenangaben.

Der Ernährungsplan basiert auf drei Prinzipien

- **Verzicht auf**

- **Getreideprodukte**, die durch die Aufnahme von Obst und Gemüse ersetzt werden
- **Milchprodukte** wie Milch, Butter, Joghurt, Käse usw.

- **Verringern Sie**

- **Kaffeeconsum** (max. 2 - 3 Tassen pro Tag)
- **Raucherwarenconsum**
- **Salzverbrauch**
- **Alkohol und kohlenensäurehaltige Getränke**
- **Zucker**

- **Bewegung**

Um ein optimales Ergebnis zu erzielen, ist es entscheidend, im Laufe des Tages einen **Spaziergang von mindestens 30 Minuten** zu machen – **jeden Tag!**

Diese Form der Bewegung muss zur gesunden Gewohnheit des Lebens werden; sie stärkt den Bewegungsapparat und hilft, das überflüssige Gewicht zu verbrennen.

Weiteres

- 3 Haupt- und 2 Zwischenmahlzeiten – keine Mahlzeit auslassen!
Der Schlüssel zum Wohlbefinden ohne Hunger ist das 5-malige Essen am Tag. Zwischenmahlzeiten sind sehr wichtig, sie arbeiten direkt auf den Stoffwechsel des Insulins hin. Zwischenmahlzeiten helfen abzunehmen; je entspannter der Organismus ist, desto mehr Reserven macht er frei.
- Trinken Sie täglich 1½ – 2 Liter stilles Wasser oder Tee (ungesüsst).
Wer viel Fleisch isst, sollte bis 2½ Liter trinken, um die tierischen Proteine wieder schnell abzubauen.
- Die tägliche Nahrung soll abwechslungsreich sein.
- Immer langsam und lange kauen.
- Langsam trinken (kleine Schlucke) und möglichst die Flüssigkeitsmenge während der Mahlzeiten verringern.
- Heisses (abgekochtes) Wasser ist ein einfaches, aber wirkungsvolles Mittel, um den Stoffwechsel zu fördern und Giftstoffe aus dem Körper zu spülen.
- **Jede Woche wird das Gewicht und der Taillenumfang im beigelegtem Tagebuch eingetragen.**

EINNAHMEPLAN DER Mei-PRODUKTE

Phasen I und II (jeweils 4 Wochen)

EL = Esslöffel / TL = Teelöffel

Frühstück

- **vor** dem Essen 1 EL **Kieselsäuregel** + 1 TL **Heidelbeersaft** in Wasser lösen
2 Kapseln **Bockshornklee**
- **nach** dem Essen 1 TL **Mischgetränk** in einem Glas Wasser verdünnt

Mittagessen

- **vor** dem Essen 2 Tabletten **DimaMei** gut kauen (nicht bei Allergie auf **Krustentiere**)
2 Kapseln **Bockshornklee**
- **nach** dem Essen 1 Kapsel **+Stärke**

Abendessen

- **vor** dem Essen 2 Tabletten **DimaMei** gut kauen
2 Kapseln **Bockshornklee**
- **nach** dem Essen oder vor Schlafengehen 1 TL **Mischgetränk** in einem Glas Wasser verdünnt

Phase III (4 Wochen)

Frühstück

- **vor** dem Essen 1 EL **Kieselsäuregel** in Wasser lösen
1 Kapsel **BodyMei**

Mittagessen

- **vor** dem Essen 1 Kapsel **BodyMei**
- **nach** dem Essen 2 Perlen **Sojalecithin**
1 Kapsel **+Stärke**

Abendessen

- **vor** dem Essen 1 Kapsel **BodyMei**
- **nach** dem Essen 2 Perlen **Sojalecithin**

INFOS ZU DEN PRODUKTEN

Phasen I - III

031 Kieselsäuregel

- Ist das natürliche Gel der Kieselsäure (100%), absolut rein und ohne Wasser (kann daher auf offene Wunden aufgetragen werden)
- Die Substanz wird nach uralter Tradition aus dem Gestein der Dolomiten gewonnen
- Sie wird mit Kohlensäure stabilisiert (für die Konsistenz)
- Naturform: halbflüssig
- Sie ist Hauptbestandteil des Bindegewebes, der Haut, Bänder, Sehnen, Muskeln, Knochen, Nägel, Augen, Haare und des Herzmuskels = aufbauendes Hauptmaterial
- Ist kalziumbindend
- Sauerstoff für den gesamten Körper
- Wichtig für den Grundumsatz und hilft die Nährstoffe aufzunehmen

419 Heidelbeersaft

- Gepresstes Fruchtkonzentrat aus italienischen Heidelbeeren
- Nährt und kräftigt die Gefässwände der Kapillaren, Venen, Arterien
- Reich an Vitamin A und C
- Hilft die Antioxidantien (Schadstoffe) schnell zu beseitigen
- Stärkt die Netzhaut
- Reinigt die Harnwege und wirkt antibiotisch darauf

423 Bockshornklee

- Unterstützt, stärkt und erhält die Muskeln (keine Erschlaffung der Haut, greift nur die fette Masse an = Körpermodellierung)
- Reguliert die Hormone = Gleichgewicht des Stoffwechsels
- Ist unterstützend bei Inkontinenz, Schwächung der Beckenbodenmuskulatur und der Prostata

425 Mischgetränk

- Basis: Honig, Propolis, Faulbaumrinde
- Reinigt und heilt den Darm - ist aber kein Abführmittel
- Wirkt entgiftend, löst Ablagerungen auf
- Lindert Entzündungen und bekämpft die Gärsituation
- Normalisiert den Darmtrakt (Verstopfung/Durchfall)
- Der Darmtrakt ist der Motor und die Produktionsstätte von Abwehrstoffen und ist Regulator der Blutwerte

201 DimaMei

- Basis: Chitosan, Bohnen, Garcinia Cambogia, Nelke und Papaya
- Sammelt die Fette während des Verdauungsprozesses und scheidet sie aus
- Stoppt den Prozess, dass sich das Fett wieder bildet
- Sättigt
- Regt die Verdauung an
- **Nicht einnehmen bei Allergie auf Krustentiere** (Ersatz: Löwenzahn/Artischocke)

301 +Stärke

- Basis: Koreanischer roter Ginseng, Gelée Royale und Karnitin
- Ergänzt die Aktion von DimaMei > das zurückbleibende Fett wird in Energie umgewandelt
- Stimuliert den Stoffwechsel
- Verleiht Energie und Stärke
- Steigert die Widerstandskraft

209 BodyMei Kapseln

- Basis: Saatluzerne (Alfalfa - proteinhaltig und reich an Chlorophyll sowie an Vitaminen), Hundsrose, Mariendistel, Kümmel, Apfel, Ziegenkraut, Eisenkraut
- Wirkt entgiftend, reinigend (besonders die Leber), straffend und entschlackend auf das Gewebe
- Vorbeugend gegen
 - Eisenverlust
 - Dehnungsstreifen
 - Osteoporose
 - Altersdiabetik
- Nimmt Entzündungen aus dem Darm
- Doppelter Effekt auf die Haut, da kompletter und reicher
- Verhindert, reduziert die freien Radikalen
- Nährstoff für die Keratin-Faser (Hornsubstanz) des Haares

416 Soja-Lezithin

- Macht die Gefässe (Venen und Arterien) weich und geschmeidig (wirkt als Antioxidans)
- Unterstützt das Cholesterin positiv
- Regt die Verdauung an
- Scheidet Schwermetalle im Blut aus
- Wirkt positiv auf die Haut
- Stimuliert und nährt das Gehirn
- Beugt gegen Arteriosklerose vor

WAS SIE ESSEN DÜRFEN

Fleisch	vor allem weisses Fleisch, aber auch rotes Fleisch, Schweinefleisch vermeiden Trockenfleisch und Wurstwaren <u>ohne Nitrit (E250) und Nitrat (E251)</u> = Konservierungsstoffe
Fisch	Alles, auch Schalentiere, Muscheln usw.
Gemüse/Salat	Alles, saisonal, Kartoffeln max. 1x/Woche
Früchte/Beeren	Alles, saisonal
Pseudogetreide	Quinoa, Amaranth
Milch	Mandelmilch, Kokosmilch, Ziegenmilch
Eier	Eierspeisen
Nüsse	alle Nüsse, Haselnüsse und Mandeln schälen (Nickel in Schale)
Öle	nur kaltgepresste Öle, vorzugsweise Olivenöl
Kernen/Samen	Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesam, Chia Samen, Leinsamen
Sprossen	alle Arten von Sprossen
Trockenobst	nur Bio, <u>ohne</u> Schwefel und Zucker, oder selbstgemacht
Süsstoffe	Honig, Agavensirup, Birnel usw.

Vegetarier

Hülsenfrüchte	Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen
Soja	Sojaprodukte ohne Getreide- und Milchzusätze nur wenn zwingend nötig, da sie sehr schwer verdaulich sind

Decken Sie Ihren Eiweissbedarf mit Nüssen (Paranüsse sind hinsichtlich Eiweiss dem Fleisch am ähnlichsten).

WAS SIE VERMEIDEN SOLLTEN

Getreide	alle Getreide wie: Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Hafer, Hirse d.h. Brot, Teigwaren, Müesliflocken, Reis, Mais usw.
Milchprodukte	alles , Milch, Butter, Kaffeerahm, Rahm, Quark, Käse usw.
Süsstoffe	Zucker

ERNÄHRUNGSPLAN / IDEEN

Frühstück

- Müesli aus Erdmandel, Quinoa-/Amaranth-Pops, Chia Samen mit frischen Früchten oder Fruchtputee und Nüssen
Tipp: Chufli-Yoga-Erdmandelfrühstück-Müesli (Govinda) aus dem Reformhaus
- Frische Früchte und Nüsse
- Frische Früchte angereichert mit Mandelputee
- Rührei mit z.B. Tomatenwürfeli, Champignons, Kräuter
- Omelette, gefüllt nach Belieben
- Weiches/hartes Ei

Mittagessen / Abendessen

- Salat-Variationen, saisonal
- Gemüse-Variationen, saisonal, gedämpft, gekocht, gegrillt oder roh
- Salat mit Avocado, Thon, Crevetten, Poulet, gekochtem Siedfleisch, gekochtem Quinoa, Früchten usw.
- Fleisch: Geflügel, Kalb, Rind
- Fisch / Meeresfrüchte
- Geräuchertes Forellenfilet oder Lachs

- Teigwaren aus Kichererbsen- oder Linsenmehl, erhältlich im Reformhaus
- Omelette mit Gemüse oder Pilzen
- Suppen-Variationen warm und kalt, selbstgemacht
- Gemüsepfanne mit Quinoa

Vormittag und Nachmittag - Znüni / Zvieri

Snacks sind wichtig und somit einzuhalten (Blutzuckerspiegel)!

- Frische saisonale Früchte
- Rohes Gemüse
- Nüsse / Kernen
- Trockenfrüchte (Bio)

NÜTZLICHE TIPPS / VORSCHLÄGE

Viele Ersatzprodukte sind im Reformhaus erhältlich wie z.B. Müesli aus Erdmandeln, Quinoa/ Amaranth Pops oder Korn, Mandelpüree, Mandelmilch, Kokosmilch, Ziegenmilch, Teigwaren aus Kichererbsen-/Linsenmehl (von Lazzaretti) usw.

Mit dem Mandelpüree (Reformhaus) kann man feine Saucen für Salate, Dips oder Desserts zubereiten.

Bei Betty Bossi oder in Haushaltwarengeschäften gibt es spezielle „Gemüseschneider“, womit man z.B. aus Zucchetti, Kohlraben, Pastinaken usw. im Nu "Spaghetti" schneiden kann. Diese Gemüse-Spaghetti sind nicht nur gesund, sondern schmecken auch sehr gut!

Wenn Sie auf Süßes kaum verzichten können:

- aus Datteln und Mandeln köstliche Guetsli backen
 - aus verschiedenen Früchten, kombiniert mit Zitrone und Nussmus, Cremes herstellen
- Rezepte geben wir auf Wunsch sehr gerne ab.

Wagen Sie einen Blick über den Tellerrand hinaus und schauen Sie sich in fremden Kulturen nach interessanten Gemüsegerichten um, es lohnt sich!

Gerne sind wir bereit, Ihnen zu helfen, einen abwechslungsreichen Menüplan zusammenzustellen und Ihnen unsere Ideen, Erfahrungen und Rezepte weiterzugeben.

Hilfreiche Internetseiten:

Alles über Getreide (interessante Seite): www.getreide.org

Alles über Zusatzstoffe/E-Nummern: www.heko.ch/toxin

ERNÄHRUNGSPLAN

Phase III

In der **3. Phase** des "MeinForm" Programms wird langsam begonnen, bis anhin nicht erlaubte Lebensmittel wieder in den Ernährungsplan einzubauen.

Wichtig: nur 1x pro Woche und möglichst Vollkornprodukte wie Dinkel, Kamuth, Roggen etc.

- Reis
- Teigwaren (Vollkorn)
- Brot (Vollkorn)
- Schafs- oder Ziegenkäse

Dabei sollten Sie darauf achten, welche Lebensmittel Ihnen schlecht bekommen oder gar Schmerzen auslösen - Reaktionen des Körpers beobachten. Es ist möglich, dass unser Körper gewisse Produkte nun ablehnt, da sie z.B. nicht richtig verdaut oder aufgespaltet werden können.

ZIEL VON "MEINFORM":

- Dem organischen Gedächtnis (Hirn) eine Basis geben. Es braucht mindestens drei Monate, um unser organisches Gedächtnis umzuprogrammieren, damit es nicht mehr in die alten Gewohnheiten zurückzufällt.
- Zu spüren, welche Lebensmittel für mich gut sind und welche nicht!
- Gleichgewicht, Stabilität, Durchhaltewillen und Lebensfreude verleihen
- Wunschgewicht erreichen und halten

Der Erfolg dieser Kur liegt nun in Ihrer Hand!

Viel Spass dabei --- es wird gelingen!



Wir wünschen Ihnen mit unserem Programm viel Erfolg!

Wenn Sie Fragen haben, stehen wir jederzeit gerne zur Verfügung.

**benessere naturale gmbh, Doris Mutzner
Tel. 044 / 820 88 50
Natel 079 / 581 49 12
doris.mutzner@benesserenaturale.ch**