

# modifast®

## Einfach mal nicht kochen



**F**ür die Frauen, die Ihr Gewicht halten möchten, ohne eine Diät zu machen, gibt es auch modifast® LUNCH. Sie sind unterwegs, haben keine Lust zum Kochen oder keine Zeit zum Essen und möchten trotzdem Kalorien einsparen?

modifast® LUNCH ist die Antwort für alle, die eine Alternative zum Sandwich suchen. modifast® LUNCH führt dem Körper alle wichtigen Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe mit nur circa 240 kcal zu. Innerhalb einer ausgewogenen und kalorienarmen

Gesamternährung vermeiden die modifast® LUNCH Riegel Mangelerscheinungen. Sie enthalten nämlich ausreichend Eiweiß für eine Gewichtskontrolle und tragen zum Erhalt der Muskelmasse bei. Die Lunch Riegel enthalten alle essenziellen Vitamine und Mineralstoffe für das Wohlbefinden. Sie sind sehr praktisch für unterwegs, am Arbeitsplatz oder zu Hause. Zwei Riegel ersetzen eine Mahlzeit.

Die modifast® LUNCH Riegel gibt es in zwei leckeren Sorten: Schokolade und Karamell.



modifast® LUNCH  
Karamell  
PZN 6139590

modifast® LUNCH  
Schokolade  
PZN 6139609

Fotos: Jason Stitt / Yuri Arcurs / K.U. Häpfler - fotolia.com

# modifast®

... leichter durch den Tag

modifast® ist exklusiv in Ihrer Apotheke erhältlich.

Mit der PZN Nummer können Sie unsere Produkte direkt in Ihrer Apotheke beziehen bzw. bestellen.



Für mehr Informationen über die modifast® METHODE besuchen Sie uns auf [www.modifast.de](http://www.modifast.de).

Vertrieb in Deutschland und Österreich:  
OTC Siebenhandl GmbH  
Lämmerweg 29  
D-89079 Ulm  
Telefon: +49 (0) 7305 9670-0  
[www.otc-siebenhandl.de](http://www.otc-siebenhandl.de)

# modifast®

... leichter durch den Tag



[www.modifast.de](http://www.modifast.de)

# modifast®

## Ihr Partner für eine kontrollierte Ernährung



Das Gewicht ist für viele ein empfindliches Thema. Besonders wichtig ist jedoch zunächst, dass man sich mit seinem Gewicht und sich selbst wohl fühlt. Das richtige Gewicht kann daher für zwei Personen mit selber Größe durchaus unterschiedlich sein. Übergewicht ist jedoch nicht nur ein kosmetisches Problem, sondern auch ein gesundheitliches. Eine

Diät zu machen ist aber nicht leicht. Welche Lebensmittel darf ich essen? In welchen Mengen?

Deshalb hat modifast® eine Methode entwickelt, die Sie beim Einstieg in Ihre Diät unterstützt.

## modifast Eine Marke mit Erfahrung

Modifast® hat seinen Ursprung im *Ulmer Trunk*, der Anfang der 1970er Jahren von Professor Dr. H. Ditschuneit der Universität Ulm entwickelt wurde.

Diese Diät bestand aus einem sehr restriktiven Programm mit 400 – 500 kcal/Tag, das üblicherweise im Zuge eines Krankenhausaufenthalts durchgeführt und überwacht wurde. Dem Körper fehlten durch diese Diät

Kohlenhydrate. Er musste seine Energie daher aus dem Fettvorrat beziehen. Später wurden Diätprodukte entwickelt, die auf demselben Prinzip basierten, aber weniger restriktiv waren. Sie konnten daher problemlos ohne einen besonderen ärztlichen Rat privat verwendet werden.

Schon seit mehr als 30 Jahren hat modifast® ein Programm entwickelt, das diesem weniger restriktiven Prinzip folgt.

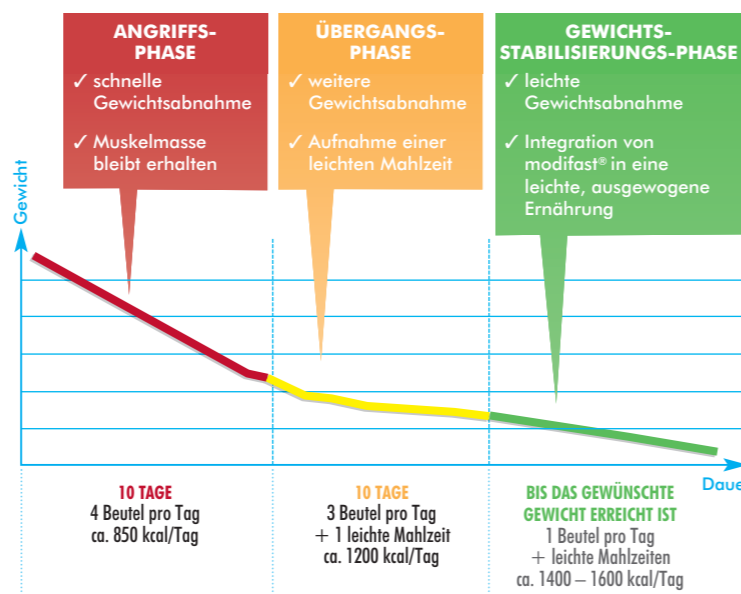
## modifast Methode mit Ziel

Ziel der modifast® METHODE ist nicht nur schnell und effektiv abzunehmen, sondern auch nach der Kur das Gewicht zu halten. Deswegen ist sie so gestaltet, dass Sie zum Beginn alle Mahlzeiten durch modifast® ersetzen, um schnell abzunehmen. Danach ersetzen Sie modifast® schrittweise wieder durch leichte und ausgewogene Mahlzeiten. So kann sich der Körper wieder gut an die normalen Mahlzeiten gewöhnen und das Risiko, dass ein Jojo-Effekt entsteht, wird reduziert. Dabei lernen Sie auch progressiv, Ihre Ernährung umzustellen.

Die modifast® METHODE wurde von Diät-Experten entwickelt

und dauert in der Regel 30 Tage. Für eine kleine Diät zwischen-durch können Sie auch die Zeiträume verkürzen. Das Wichtigste ist, dass Sie die drei Schritte einhalten. Wenn Sie die Diät einen Tag aussetzen, sollten Sie dies nicht als großen Fehlschlag ansehen. Setzen Sie am nächsten Tag das Diätprogramm einfach fort, und verlängern es entsprechend um einen Tag.

Es ist wichtig, dass Sie zusätzlich pro Tag mindestens 2,5 Liter kalorienfreie Flüssigkeit, z.B. Wasser oder Tee, trinken. Um abzunehmen und danach sein Gewicht zu halten ist es notwendig, regelmäßig Sport zu treiben.



## modifast Vollwertige Produkte

Modifast® PROGRAMM bietet Ihnen eine Vielzahl an vollwertigen, wohlschmeckenden und ausgewogenen Mahlzeiten mit nur rund 800 bis 880 kcal pro Tag.

Nur vier Portionen modifast® PROGRAMM enthalten alle für einen Tag erforderlichen Nährstoffe in ausreichender Menge.

Durch den konzentrierten Gehalt an biologisch hochwertigem Eiweiß und die geringe Kalorienzufuhr ermöglicht modifast® PROGRAMM eine effiziente Gewichtskontrolle. Der Bestand an lebenswichtigem Körpereiwweiß wird geschont. Der bilanzierte Gehalt an Mineralstoffen und Spurenelementen sowie das definierte Angebot an essenziellen

Fettsäuren und Kohlenhydraten stabilisieren den Stoffwechsel. Die Leistungsfähigkeit und das körperliche Wohlbefinden bleiben erhalten.

Sie brauchen außer Wasser gar nichts hinzufügen, alle Nährstoffe für eine Mahlzeit sind schon in jedem Beutel enthalten.

Bei Ersatz der vollständigen Tagesration darf modifast® PROGRAMM ohne ärztlichen Rat nicht länger als drei Wochen verwendet werden.



Suppe Spargel PZN 6139561



Suppe Kartoffel-Lauch PZN 6139578

Creme Schokolade PZN 6139549

Creme Vanille PZN 6139555

Drink Kaffee PZN 6139503

Drink Himbeere PZN 6139532

Drink Schokolade PZN 6139495

Drink Vanille PZN 6139526

Drink Banane PZN 6116531

SCHOKOLADE PZN 6139650

ERDBEERE PZN 6139667

BANANE PZN 6139673

VANILLE PZN 6139644



Inhalt 750g

Der Spezialist für Sportprotein

NEUTRAL PZN 6139638

Entdecken Sie auch powerplay in 5 leckeren Sorten

Hilft Ihnen bei Aufbau und Erhalt der Muskelmasse.