



# Slim Facts

## **Bios Life slim™ Facts – Maximieren Sie die körpereigene Fettverbrennung**

Heute erhalten Sie die vierte Ausgabe der „Bios Life slim™ Facts“. In den drei letzten Ausgaben habe ich Ihnen erklärt, wie Bios Life slim™ funktioniert und wieso es ein außergewöhnliches Produkt ist. Ich wollte auch sicherstellen, dass Sie und Ihre Kunden verstehen, wie das Produkt verwendet werden muss, um die optimale körperliche Fettverbrennung zu erreichen. Es war mir auch sehr wichtig, dass Sie ein Bild von den realen Erwartungen, die Sie mit dem Produkt verbinden, erhalten. Heute werde ich Ihnen andere Lebens- und Essgewohnheiten verraten, die Sie befolgen können, um die Effektivität der Fettverbrennung mit Bios Life slim™ zu optimieren. Sie werden verstehen, dass kein Produkt allein den von Ihnen angestrebten maximalen Effekt bewirken kann. Es ist immer empfehlenswert, zusätzlich zu der Verwendung von Bios Life slim™, auf einen gesunden Lebensstil und gesunde Essgewohnheiten zu achten, damit Sie von dem Potential dieser außergewöhnlichen Ernährungsentdeckung profitieren können. Um zu verstehen, wie Sie die optimale Wirkung des Produkts unterstützen können, sind ein paar Kenntnisse über die biologischen Prozesse wichtig, die eine entscheidende Rolle bei der Fettverbrennung und der Gewichtsabnahme spielen.

Unser Körper ist grundsätzlich ein „Ofen“ und benutzt Nahrung als Brennstoff, um Energie zu erzeugen. Diese Energie kann auf unterschiedliche Weise benutzt werden. Zunächst kann sie zur Erhaltung einer permanenten Körpertemperatur von 37°C rund um die Uhr dienen. Energie wird bei der Beanspruchung der Muskeln benötigt; damit wir arbeiten, mehrere Kilometer gehen oder sogar an einem Marathon teilnehmen können. Unser „Ofen“ benötigt Brennstoff, um effizient zu funktionieren. Manche Brennstoffarten brennen sehr leicht und werden schnell verbraucht, wie z.B. Kohlenhydrate. Eine andere Art von Brennstoff, der länger brennt, ist das Protein (Eiweiß). Wenn Sie viele Proteine zu sich nehmen, muss Ihr „Ofen“ bzw. Ihr Stoffwechsel hoch eingestellt werden, um sicherzustellen, dass es auf lange Sicht brennt. Ein anderes Prinzip für einen effizienten Gewichts- und Fettverlust besteht darin, mehr Energie zu verbrauchen als zu konsumieren. Dies ist leicht zu verstehen, weil der Körper den Überschuss an Brennstoff für einen späteren Zeitpunkt speichern wird und, weil Fett der energiereichste Nährstoff ist, wird der Körper den Energieüberschuss an den bekannten Stellen des Körpers als Fett speichern. Das Ziel ist es, Ihren Stoffwechsel so effektiv und reibungslos wie möglich am Laufen zu halten, damit Sie mehr Energie während des Tages verbrauchen. Ein aktiver Lebensstil und gesunde Essgewohnheiten tragen dazu bei und unterstützen gleichzeitig die eine maximale Wirkung von Bios Life slim™. Auf diese Weise teilen Sie Ihrem Körper mit, dass er die Energie, die er in Form von Fett gespeichert hat, für die Erstellung neuer Energie verwenden soll.

## **Wie können wir das erreichen?**

Vor allem ist es wichtig, Ihren Stoffwechsel auf das richtige Maß einzustellen. Wie bei Ihrem „Ofen“ zu Hause, der schön brennen soll, wollen Sie sicherstellen, so dass der Brennstoff, den Ihr Körper verbrennen soll, schnell und effizient genutzt wird. Es ist wichtig, dass Ihr Körper seinen „Ofen“



# Slim Facts

entsprechend Ihrer Ernährungsweise und abgestimmt auf die Anzahl Ihrer täglichen Mahlzeiten eingestellt ist.

Die erste Empfehlung für eine maximale Fettverbrennung ist:

## **Sich regelmäßig und gesund zu ernähren.**

Es ist wichtig, drei Mahlzeiten pro Tag zu sich zu nehmen. Manche Menschen glauben, dass die Fettverbrennung gesteigert wird, wenn man eine oder zwei Mahlzeiten pro Tag auslässt, weil sie dabei hungern. Das stimmt aber nicht. Wenn Sie nicht regelmäßig essen, wird Ihr innerer „Ofen“ langsam sterben. Anders formuliert: Ihr Metabolismus wird auf einem niedrigen Niveau eingestellt. Sobald Sie eine kalorienreiche Mahlzeit zu sich nehmen, wird Ihr Stoffwechsel so schlecht funktionieren, dass er nicht in der Lage ist, die zugeführten Kalorien effizient zu verbrennen; diese werden dann in Ihren Fettschichten gespeichert. Indem Sie drei gesunde kleinere Mahlzeiten pro Tag zu sich nehmen, wird der „Ofen“ permanent gefüttert und bleibt somit am Brennen. Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages, weil Ihr Körper in diesem Augenblick den Stoffwechsel für den ganzen Tag reguliert. Wenn Sie das Frühstück auslassen, wird Ihr Körper spüren, dass nicht genug Essen für den ganzen Tag vorhanden ist und Ihr Stoffwechsel dadurch auf einem sehr niedrigen Niveau eingestellt. Die Lebensmittelauswahl spielt ebenso eine entscheidende Rolle, um eine hohe körpereigene Verbrennung gewährleisten zu können. Kohlenhydrate und Zucker sind keine vernünftige Wahl beim Frühstück. Wie bereits gesagt, werden Kohlenhydrate schnell verbrannt, dies bedeutet jedoch, dass Ihr Stoffwechsel nicht auf einem hohen Niveau eingestellt wird. Leider enthalten heutzutage viele Frühstückszutaten reichhaltige Kohlenhydraten, wie z.B. Weißbrot und andere Getreideprodukte. Ein gutes Frühstück enthält viele Proteine. Diese werden nicht so schnell von Ihrem „Ofen“ verwertet, so dass dieser für den Rest des Tages auf einem hohen Brennwert eingestellt ist und dadurch die Verbrennung der verzehrten Speisen über den ganzen Tag erleichtert wird.

## **Steigern Sie Ihre Bewegung während des Tages.**

Wie schon erwähnt ist das Speichern von Energie in Ihrem Körper das Ergebnis einer Disharmonie zwischen dem Energiekonsum (Nahrungsaufnahme) und dem Energieverbrauch (in Form von Wärmeerzeugung oder körperlicher Aktivität). Stellen Sie sicher, dass die Energie im Laufe des Tages wirklich verbraucht wird, indem Sie Ihre Bewegung steigern. Menschen, die diese Art von Empfehlungen lesen, denken meistens, dass sie jetzt zu einem aggressiven Übungsprogramm gezwungen sind; dem ist aber nicht so. Ein wenig mehr körperliche Aktivität jeden Tag genügt. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, Ihre Aktivität während des Tages zu steigern, z.B. das Gehen. Gehen ist sehr einfach, erfordert gewöhnlich keine Vorbereitung und ist sehr gelenkschonend. Es gibt mehrere Möglichkeiten, tagsüber das Gehen zu steigern. Denken Sie daran, sich am Arbeitsplatz ein wenig mehr zu bewegen, indem Sie aufstehen, um mit Kollegen zu kommunizieren. Gehen Sie zum Beispiel zu Fuß zum Supermarkt anstatt das Auto zu benutzen oder gehen Sie öfters mit Ihrem Hund



# Slim Facts



spazieren. Einfache und angenehme Aktivitäten fördern die Fettverbrennung. Sportliche Betätigung ist selbstverständlich gesund, jedoch sollte man es nicht übertreiben, wenn man diese Art von Bewegung nicht gewöhnt ist.

## **Vermeiden Sie Lebensmittel mit einem hohen glykämischen Index**

Eines der größten Probleme überschüssiger Fettspeicher besteht darin, dass der Körper nicht in der Lage ist, dieses energiespeichernde Fett aus den Fettzellen freizusetzen, weil durch den Überschuss an zirkulierenden Insulin-Hormonen eingeschlossen sind. Viele Menschen haben erhöhte Insulinwerte aufgrund des hohen glykämischen Index<sup>1</sup> in Lebensmitteln, die sie zu sich nehmen. Der glykämische Index zeigt an, wie viele und wie schnell Kohlenhydrate aus unseren Mahlzeiten aufgenommen werden. Lebensmittel mit einem sehr hohen glykämischen Index, wie z.B. weißer Reis, süßes Gebäck oder Bier, führen zu einer schnellen Erhöhung der Glucosewerte im Blut. Dieser schnellen Erhöhung der Glucosewerte folgt eine steile Erhöhung der Insulinwerte. Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index, wie z.B. Schwarzbrot, Vollkornnudeln oder sonstige ballaststoffreiche Lebensmittel, führen nach einer Mahlzeit zu niedrigeren Glucose-Höchstwerten im Blut. Diese niedrigere Glukose- und Insulinwerte ermöglichen den Fettzellen die Freisetzung des gespeicherten Fettes, das dann als Energiequelle genutzt werden kann.

## **Gibt es andere Produkte, die ich verwenden könnte, um die Wirkung von Bios Life slim™ zu maximieren?**

Ja, es gibt sie. Von Unicity erhalten Sie auch Lean Complete™. Lean Complete™ ist ein Getränk mit wertvollen Proteinquellen. Wie bereits erklärt, sind Proteine ein wichtiger Bestandteil Ihrer Ernährung, die Ihren Stoffwechsel steigern können. Lean Complete™ liefert dem Körper zahlreiche pflanzliche und tierische Proteine in Kombination mit Vitaminen, Mineralien und anderen wichtigen Nährstoffen. Ein patentiertes Enzym (Aminogen®) ist ebenso Bestandteil dieses Produkts und hilft Ihrem Verdauungstrakt, die Proteine in Aminosäuren umzuwandeln. Somit ermöglicht Lean Complete™ Ihrem Körper, Proteine leichter zu verdauen und den körpereigenen Verbrennungsprozess zu fördern. Eine Möglichkeit wäre zum Beispiel, Ihr Frühstück durch Lean Complete zu ersetzen, da zu dieser Tageszeit Ihr Stoffwechsel durch die erhöhte Zufuhr von Proteinen auf ein hohes Niveau neu eingestellt wird. Dies begünstigt Ihre Energieverbrennung während für den ganzen Tag.

Sie können auch ohne Bedenken Lean Complete™ mit Bios Life slim™ kombinieren oder sogar beides miteinander mischen.

Dies sind einige Vorschläge, um die Effektivität von Bios Life slim™ zu optimieren. Das Produkt an sich wird die körperliche Fettverbrennung unterstützen und eine Reduktion Ihrer Maße erleichtern. Durch eine aktive Lebensweise und der Berücksichtigung dieser Ernährungsratschläge können Sie die Fettverbrennung maximieren und Ihre Ziele schneller erreichen.