

# Fit & Well – Ernährungstipps für eine effiziente Gewichtskontrolle



Ausgewogene Ernährung und regelmässige körperliche Bewegung sind wichtige Voraussetzungen für einen gesunden Lebensstil und eine effiziente Gewichtskontrolle. Mit FIT & WELL Ernährungssupplementen von SPONSER kann der Erfolg eines Weight Managements optimal unterstützt werden.

SPONSER FIT & WELL bietet moderne Produkte nach dem Prinzip Low Carb/High Protein, fettarm und kombiniert mit wirkungsvollen Fat Burner Wirkstoffen in höchster Qualität.

FIT & WELL Produkte unterstützen Sie bei Ihrem Gewichts-Management in mehrfacher Weise:

<b>Das bietet FIT &amp; WELL:</b>	1. Umfassendes Produktkonzept mit Anwendungsempfehlungen
	2. Hochwertiges und sättigendes Eiweiss
	3. Wirksame Fat Burning Substanzen
	4. Komplettes Vitalstoff-Spektrum für Zellschutz und -erneuerung
	5. Wertvolle prebiotische Nahrungsfasern zur Verdauungsförderung und Stärkung der Abwehrkräfte



## Kalorienreduzierte Diät – aber bitte mit genügend Eiweiss!

Die früher empfohlene, simple Kalorienreduktion durch Fettverzicht war eher eine Entschlackungskur, als ein sinnvolles Diätprogramm. Gewicht zu verlieren, bedeutet bei einer kalorienreduzierten Diät meist nicht nur Fett abzubauen, sondern es geht auch wertvolle Muskulatur verloren. Die Muskeln verbrennen aber deutlich mehr Kalorien als Fettgewebe. Die Folge: Je mehr Muskelmasse verloren geht, desto stärker müsste die Kalorienzufuhr reduziert werden!

Wird der höhere Eiweissbedarf nicht gedeckt, kann verlorene Muskulatur nicht wieder aufgebaut und keine Hautstraffung erreicht werden. Aus diesem Grund ist Eiweiss so wichtig. Es hilft die Muskelmasse auch während

einer Kalorienreduktion zu erhalten und wird aus folgenden Gründen auch bei medizinisch verordneten Diäten eingesetzt:

<b>Viele gute Gründe sprechen für Eiweiss:</b>	1. Proteine sättigen deutlich stärker als Kohlenhydrate und Fette. (Weigle et al, 2005)
	2. Rund 20-30% der Kalorien aus Eiweiss werden für die Verdauung benötigt und als Wärme verbrannt (Thermogenese), können also nicht in die Depots gelangen. Es wird daher mehr Energie verbrannt als mit Kohlenhydraten (5-10%) oder Fetten (sogar nur 0-4%).
	3. Die Muskelmasse wird erhalten, was einen höheren Kalorien-Grundumsatz bewirkt. (Laymen et al, 2002)
	4. Das Körpergewicht nach einer Diät kann erfolgreicher gehalten werden, also weniger JoJo-Effekt. (Lejeune et al, 2005)
	5. Bessere Blutfettwerte durch Protein erhöhen die Herz-Kreislauf-Gesundheit. (Volek et al, 2005)
	6. Das Bindegewebe der Haut wird gestärkt und bleibt straffer.

## Low Carb/High Protein – der Weg zur straffen, sportlichen Figur

Wer erfolgreich und nachhaltig abnehmen will, sollte schnelle Kohlenhydrate meiden und vor allem langsame – langkettige oder komplexe – Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten, Obst und Gemüse konsumieren. Diese Kohlenhydratquellen haben auch einen tiefen glykämischen Index (Low GI), sorgen für einen geringen Insulinausstoss, was die Fettverbrennung aktiv hält und liefern langanhaltende Energie. Nehmen Sie dazu hochwertiges fettarmes Eiweiss zu sich wie mageres Fleisch, Magermilchprodukte und die SPONSER FIT & WELL Proteinshakes (Low Carb Proteinshake, Protein Soja Plus).

- **Low Carb Proteinshake** – Hochwertiger Proteinshake auf Basis von Milch-, Eiklar und Molkeprotein. Erhält dadurch eine sehr hohe biologische Wertigkeit und ist bestens geeignet für den Muskelerhalt. Mit L-Carnitin zur Förderung des Fettstoffwechsels. **Zusammen mit Salat, Obst und einer Scheibe Brot auch eine vollwertige Abendmahlzeit.**
- **Protein Soja Plus** – Ovo-vegetables Proteinsupplement auf Basis von Soja, Ei, Erbsen, Reis und Kartoffeln. Angereichert mit prebiotischen Nahrungsfasern. Frei von Gluten, Lactose und Milchprotein. **Zubereitung mit Fruchtsaft/Wasser oder zur Anreicherung anderer Lebensmittel.**





Verwenden Sie nur hochwertige Fette und Öle wie Raps-, Lein-, Olivenöl und essen sie mehrmals wöchentlich Nüsse und Fisch. Verwenden Sie sparsam Butter statt Margarine, da erstere wertvolles CLA (konjugierte Linolsäure) enthält.

<b>Fat &amp; Facts:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mageres Fleisch, ohne sichtbares Fett, egal ob Rind, Schwein oder Huhn enthält &lt; 4% Fett! Diese (intra-muskulären) Fette sind zu über 50% wertvolle, einfach ungesättigte Fettsäuren.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Butter statt Margarine liefert wertvolles CLA (konjugierte Linolsäure)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wertvolle Fette sind nicht pflanzlich oder tierisch, sondern einfach und mehrfach ungesättigt! Zu meiden sind gesättigte Fette, welche v.a. in industriell verarbeiteten Lebensmitteln eingesetzt werden (Chips, Gebäck, Wurstwaren, fettes Fleisch)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Heutzutage herrscht ein Übergewicht an Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren: darum mehr Fisch und weniger Sonnenblumen- und Erdnussöl.</li> </ul>

Ernähren Sie sich nach dem Low Carb/High Protein Konzept, erreichen und halten so Ihr Wunschgewicht. Mit diesen Ernährungsgrundsätzen ist der Weg dahin leichter als gedacht.

### Fettpolster abbauen – Fat Burning Support

Mit steigendem Alter wird der Stoffwechsel langsamer, die Muskelmasse nimmt ab, unsere Aktivität lässt nach. All dies lässt den Kalorien-Grundumsatz ebenfalls sinken. Wer jetzt nicht weniger isst, nimmt zwangsläufig zu! Nun heisst es die Ernährung richtig umstellen mit viel Eiweiss, komplexen Kohlenhydraten und gesunden Fetten. Dazu eine Kombination von regelmässigem Ausdauer- und Krafttraining. 2-3 x in der Woche kann schon reichen – wenn die Ernährung stimmt!

Um den maximalen Fettabbau-Effekt zu erreichen lassen sich Training und Ernährung nicht nur nebeneinander anwenden, sondern auch gezielt kombinieren. Mit den FIT & WELL Fat Burning Support Produkten:

- Low Carb Burner** – Kombination eines klassischen Electrolyt-Sportgetränks mit einem Ultralight-Getränk (nur 14 kcal/500 ml). Enthält Zutaten wie L-Carnitin und Catechine aus Grüntee- und grünem Kaffee-Extrakt zur Förderung von Fettstoffwechsel und Thermogenese. Zudem sind die Pflanzenwirkstoffe aus Grüntee anti-oxidativ hoch wirksam und schützen vor oxidativem Stress (z.B. durch Training,



Sonne, Umweltgifte, etc.). Die Nahrungsfasern und die Isomaltulose sorgen für einen tiefen glykämischen Index (Low GI), wodurch im Gegensatz zu herkömmlichen Sportgetränken eine optimale Fettverbrennung nicht behindert wird. Die Eiweiss-Peptide fördern die Regeneration und schonen die Muskelmasse bei Diäten

Ideal für jeglichen Sport von 1-2 h Dauer mit dem Ziel Gewicht zu verlieren. Eignet sich auch als Alltagsgetränk während einer Diät.

Normale Sportgetränke liefern entweder zuviel Energie für diesen Zweck oder enthalten weder Electrolyte noch unterstützen sie die Fettverbrennung.

**Thermogenese.** Darunter versteht man den Energieverbrauch durch Wärmebildung, verursacht durch Verdauung (nahrungsabhängige Thermogenese), Muskelarbeit, psychische Stimuli, Hormone und Medikamente. Die gebildete Wärme wird an die Umgebung abgegeben und damit resultiert eine verringerte Einlagerung dieser Nahrungsenergie in die Fettdepots. Die Verdauungsarbeit für Protein bewirkt z.B. eine erhöhte Kalorienverbrennung durch Wärmebildung im Vergleich zu Kohlenhydraten und Fetten. Mit verschiedenen Substanzen wie z.B. Catechinen, scharfen Gewürzen, CLA können die Thermogenese gefördert und/oder Enzyme des Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsels gehemmt werden, was insgesamt zu einer erhöhten Fettverbrennung führt.

### Verbessertes Muskel-Fett-Verhältnis, Aufbau und Erhalt der Muskulatur

Kombiniert man eine Ernährungsmaßnahmen mit körperlichem Training mit dem Zweck abzunehmen, wird oft vergessen, dass dies nicht nur einen Fettabbau, sondern auch einen Muskelzuwachs – oder zumindest Erhalt – bedeutet. Da Muskeln aber rund 1/3 schwerer sind als Fettgewebe, erscheint der Gewichtsverlust klein. Richtiges Weight Management – auch aus der gesundheitlichen Perspektive – soll aber nicht den absoluten Gewichtsverlust in kg in den Vordergrund rücken, sondern ein optimales Verhältnis von Muskulatur zu Körperfett.

Trotz schwerer Muskulatur erscheint der Körper schlanker, fitter und straffer. Ausserdem ist der Kaloriengrundumsatz durch die zusätzlichen Muskeln erhöht, es wird nochmals mehr Fett verbrannt und es droht kein JoJo-Effekt.

- CLA** – Verbessert das Muskel-Fett-Verhältnis, indem es den Körperfettanteil bis um 10% reduziert und gleichzeitig die Muskelmasse erhält. An Sportlern als auch an Übergewichtigen untersucht und nachweislich wirksam.  
2 x 2 Kapseln täglich zur Unterstützung Ihres Körpergewichts-Managements.  
Nehmen Sie CLA während mind. 12 Wochen ein.





Man geht davon aus, dass CLA die Einlagerung von Fett reduziert, die Anzahl und Grösse der Fettzellen vermindert sowie die Fettverbrennung fördert. Das reduzierte Gewicht kann besser gehalten und somit ein verringerter JoJo-Effekt erreicht werden. In einem Meta-Analysenvergleich von 18 Studien zu CLA und Fettabbau in Menschen wurde die fettreduzierende Wirkung von CLA bestätigt. Zusätzlich interessant sind auch die anti-oxidativen Eigenschaften von CLA, was vor freien Radikalen schützt.

CLA kommt nur in tierischen Lebensmitteln vor. Moderne Tierfütterungsmethoden, eine Ernährung mit weniger Fleisch und Milchprodukten sowie vorwiegend Pflanzenfetten, haben jedoch dazu geführt, dass die Gehalte an CLA in der Nahrung abgenommen haben. Mittlerweile wird die gesunkene CLA-Menge in der Nahrung auch als ein möglicher Faktor der zunehmenden Übergewichtsproblematik gesehen!

### L-Carnitin transportiert Fett zur Verbrennung

L-Carnitin ist eine vitaminähnliche Substanz, die der Körper in kleinen Mengen selber produziert und wie CLA nur in tierischen Lebensmitteln vorkommend. Bei erhöhtem Bedarf (Sport, Diät, Stress, Krankheit) oder fleischarmer Ernährung kann dies nicht ausreichen und eine Supplementierung ist sinnvoll. So wird auch Babyernährung L-Carnitin beigegeben, da dieser Stoff so essentiell für den Menschen ist.

Die oftmals reisserischen Werbeversprechungen bezüglich der Fatburner-Eigenschaften von L-Carnitin lassen Skepsis aufkommen. Es ist zwar so, dass L-Carnitin in seiner Transportfunktion für die Fettsäurenverbrennung in den Zellen absolut nötig ist. Doch es wird oft verschwiegen, man körperlich tätig werden muss, um von dieser Optimierung des Fettstoffwechsels Nutzen ziehen zu können. Interessanterweise ist nach einer Belastung während Carnitinsupplementierung die Fettverbrennung erhöht, was bestätigt, dass L-Carnitin nicht ein Fettverbrenner per se ist, sondern einen bereits aktivierten Fettstoffwechsel (durch körperliche Belastung!) zusätzlich fördert.

- **Carnitin 1000 Drink** – Angereichert mit den frauenspezifischen Mangel-elementen Eisen, Calcium und Magnesium. Mit 1000 mg L-Carnitin pro 300 ml zur Förderung des Fettstoffwechsels.  
*Ideal als kalorienarmes Getränk zu den Mahlzeiten oder während leichten Trainings.*
- **L-Carnitin 1000** – Enthält 1000 mg an hochwertigem L-Carnitin. Unterstützt die Regeneration und fördert die Fettverbrennung. Angereichert mit Magnesium und Zink sowie Vitaminen des B-Komplexes.  
*1 Ampulle täglich, idealerweise ca. 1 h vor dem Training.*



### Zuviel Wasser im Bindegewebe der Haut – nicht nur ein Frauenproblem!



Obwohl man die Cellulite (sogenannte Orangenhaut) meist als Frauenproblem kennt, so ist zuviel Wasser im Unterhautgewebe auch bei manchen Männern zu sehen. Durch die unterschiedliche Bindegewebestruktur von Mann und Frau ergibt dies aber bei Männern eher einen aufgedunsenen optischen Eindruck, was genauso unschön ist.

Ein wirksames Gegenmittel ist eine ausreichende Versorgung mit Protein, einem hohen Anteil an basischen Lebensmitteln wie Obst und Gemüse, eventuell unterstützt mit basischen FIT & WELL Mineralsalzen (**Basic Minerals**), in Verbindung mit einem Figurtraining. Idealerweise eine Kombination aus leichtem Ausdauer- und Kräftigungstraining zur Formung und Straffung kritischer Körperstellen. Lassen Sie sich dazu am besten in Ihrem Fitness-Center beraten.



- **Basic Minerals** – Zur Regulierung des Säure-Basen-Haushaltes. Die alkalischen Mineralstoffe und Spurenelemente (Bicarbonat, Lactat, Carbonat und Hydrogenphosphat) wirken säurereduzierend, verbessern den Zellstoffwechsel, fördern den Schlackenabbau und erhöhen die Sauerstoffatmung der Zellen.  
*Täglich 2-3 x 1 Teelöffel in einem Glas Wasser einnehmen.*
- **Glucosamin Formula** – Enthält niedermolekulares, Hyaluronsäure-haltiges Kollagenhydrolysat, mit Glucosamin, den Bausteinen des Bindegewebes und der Haut, aber auch von Knorpeln, Sehnen, Haaren und Nägeln.  
*Täglich 4-6 Tabletten bei Bedarf zur Ernährung und Straffung des Bindegewebes.*



### Antioxidantien sind elementar für Zellschutz, verjüngen die Haut und straffen die Gewebe

Durch sportliche Belastung, aber auch durch Stress, Ozon, Sonnenstrahlung und Rauchen entstehen im Körper freie Radikale. Diese Stoffe schädigen die Zellen und schwächen das Immunsystem. Die Vitamine A (Betacarotin), C, E und Selen können als Antioxidantien diese Angriffe abfangen.

Während Reduktionsdiäten kann eine Ergänzung mit solchen Vitalstoffen sinnvoll sein, um die verringerte Zufuhr auszugleichen. **Protector Tabs** liefern dem Körper einen Antioxidantien-Komplex weit über die klassischen Vitamine und Mineralstoffe hinausgehend. Denn in der Natur kommen diese Stoffe in verschiedenen Formen und im Verbund mit sekundären Pflanzeninhaltsstoffen vor (z.B. Carotinoide, Tocopherole, Tocotrienole, Lutein, Bioflavonoide, Piperin). Sie unterstützen sich gegenseitig in der Wirkung. Bei hartem Training, Infek-



ten oder Verletzungen werden auch in kurzer Zeit grosse Mengen an Nucleotiden, den Primärbausteinen der Zellsynthese benötigt, damit sich die Körperzellen reproduzieren können und das Immunsystem gestärkt wird.

Nehmen Sie von den **Protector Tabs** 1-2 Tabs/täglich oder 3 Tabs jeden 2. Tag für eine optimale Versorgung an Vitalstoffen.



### Gezieltes Abnehmen mit Hilfe von Supplementen – Flexible Kontrolle!

Wie wendet man Proteinsupplemente und andere Nahrungsergänzungen mit dem Ziel Gewicht zu verlieren richtig an? Das wichtigste ist, keine Radikal-Massnahmen vorzunehmen. Erhalten Sie sich Spielraum, üben Sie eine flexible Kontrolle aus. Dies ist wichtig, damit Sie die Lust nicht verlieren und nachhaltig abnehmen, also den JoJo-Effekt verhindern können.

Machen Sie keine radikalen Vorsätze. Fangen Sie z.B. mit folgenden oder ähnlichen Massnahmen an:

1. Wenn Sie selten Salat essen, so nehmen Sie sich z.B. vor 3 x pro Woche 1 Salat statt der Kohlenhydratbeilage zu essen. Nehmen Sie sich gleichermassen ein Ziel mit Gemüse vor.
2. Ersetzen Sie 2-4 Mahlzeiten pro Woche mit einem **Low Carb Proteinshake** oder **Soja Protein Plus** und ergänzen dies mit einer Portion Salat oder Gemüse.
3. Oder wenn Sie öfters Snacks zwischendurch essen, planen Sie einige davon mit einem **Low Carb Proteinshake** oder **Protein Flips** zu ersetzen.
4. Trinken Sie mind. 1 x täglich zu einer Hauptmahlzeit **Low Carb Burner** oder **Carnitin 1000** statt dem üblichen Getränk.

Solche sanften, anpassungsfähigen Massnahmen geben Ihnen die Flexibilität auf Gelüste, Einladungen, Ausrutscher, etc. zu reagieren. Solche kleinen Schritte sind zudem leichter einzuhalten als Crash-Diäten, es benötigt nur geringe Verhaltensänderungen, es sind keine Hungergefühle nötig. Langsam können Sie so Ihre Ernährung umstellen und ein für Sie passendes Profil finden.

Wollen Sie den Gewichtsverlust beschleunigen, so können Sie die Anpassungen steigern oder mit zusätzlichen Supplementen wie CLA, L-Carnitin und dem Activator den Fat Burning Effekt verstärken.

#### Tagesbeispiel:

- Frühstück: 1 Low Carb Proteinshake + Obst nach freier Wahl  
2 Kapseln CLA, ev. 1 Ampulle L-Carnitin 1000
- Mittagessen: Mensa- oder Restaurant-Menü
- Abendessen: Mageres Fleisch, Gemüse  
1 Carnitin 1000 Drink/Low Carb Burner  
2 Kapseln CLA

#### Trainingstipp:

- 1-2 h vorher: 1 Ampulle L-Carnitin 1000  
1 Low Carb Proteinshake  
oder 1 Soja Protein Plus
- während: 1 Low Carb Burner Drink
- nachher: 1 Soja Protein Plus, mit Wasser + Fruchtsaft zubereitet  
oder 1 Diet Bar + Carnitin 1000 Drink

**Empfehlung:** Unabhängig von Ihrem Ernährungsplan, nehmen Sie innert 30 min nach jedem Training etwas Protein mit eventuell etwas Kohlenhydraten zu sich. Ihr Körper muss sonst Gewebe- und Muskeleiweiss abbauen.

- **Diet Bar** – Vollwertiger und wohlschmeckender Mahlzeitenersatz zur Gewichtskontrolle. Ein Riegel (60 g) enthält als kalorienbilanzierte Mahlzeit (208 kcal) alle notwendigen Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, essentielle Fettsäuren sowie Nahrungsfasern. Ersetzt eine komplette Hauptmahlzeit.





**Fast Burning Trainings-Tipp:**

Morgendliches Nüchterntraining (Jogging, Step, Spinning), mind. 2-3 x pro Woche ca. 30-60'. Organismus langsam angewöhnen, eventuell anfangs vor dem Training ganz wenig essen oder Riegel/Gel mitnehmen, um keinen Hungerast zu provozieren!

- ca. 1 h vorher: 1 Ampulle L-Carnitin 1000 + 1 Ampulle Activator
- vorher oder während: 1. Portion Low Carb Burner Drink
- nachher: 1 Soja Protein Plus mit Wasser oder 1 Low Carb Proteinshake
- während des Tages: 2. Portion Low Carb Burner Drink (statt übliches Getränk)

- **Activator** – Coffeinhaltige Trinkampulle (160 mg) aus Guarana, Mate und Grüntee. Mit Taurin, Inositol und Vitaminen des B-Komplexes. Fördert Thermogenese und Fettverbrennung, steigert die Konzentration. Ideal ca. 1 h vor dem Training oder bei starker mentaler Ermüdung.



**Intensive Low Carb/High Protein Diät**

Ein schneller Erfolg kann natürlich mittels einer temporären Ernährungsumstellung mit Supplementen optimal erreicht werden. Dazu folgende Tipps:

- Ersetzen Sie während 1-3 Wochen jeweils 1-2 Mahlzeiten täglich mit **Low Carb Proteinshake** oder **Soja Protein Plus**. Kombinieren Sie dies immer mit Gemüse, Obst oder Salat nach Belieben.
- Trinken Sie täglich 2 Portionen **Low Carb Burner** oder **Carnitin 1000 Drink**.
- Nehmen Sie täglich 1 Ampulle **L-Carnitin 1000**.
- Nehmen Sie täglich 2 x 2 Kapseln **CLA** ein, vorzugsweise zu den Mahlzeiten

Da dies eine intensive Kur darstellt sind auch die **Protector Tabs** empfehlenswert.

**FIT & WELL**

**EFFIZIENTES  
FAT BURNING**

**&**

**ERFOLGREICHES  
GEWICHTSMANAGEMENT**

