Kilos ade

BEWUSST UND GESUND ABNEHMEN

DAS 3-WOCHEN PROGRAMM

EINFACH BESSER FÜHLEN...

Unser Kilos ade 3-Wochenprogramm haben wir entwickelt, um einen schnellen Einstieg zu schaffen und den Kilos ade zu sagen. Du bekommst Woche für Woche Rezepte mit fertigen Einkauflisten vorgeschlagen, die du ganz einfach in wenigen Schritten an Deine Bedürfnisse anpassen kannst. Wenn Du keine Zeit zum Einkaufen hast, dann übernehmen wir das gern für Dich. Deine Bewegung liegt uns natürlich auch am Herzen, genau wie Deine tägliche Motivation! Das sind die drei wichtigen Säulen für einen dauerhaften Erfolg. Auch danach lassen wir Dich nicht allein und begleiten Dich weiter. Dein Leben, Dein Körper und Deine Gesundheit sind uns wichtig!

Starte noch HEUTE mit DEINER ANMELDUNG beim 3 Wochen Programm und sage den Kilos ade!

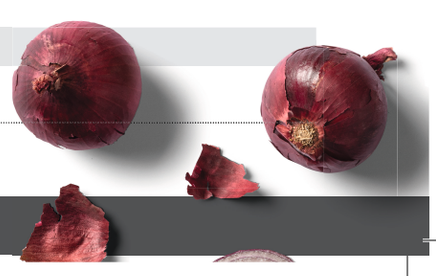
BEWUSST UND GESUND ABNEHMEN MIT KILOS ADE

Was erwartet DICH?

- ✓ leckere einfache Rezepte
- ✓ tolle Motivationsvideos
- ✓ leichtes Sportprogramm
- ✓ automatischer Lieferservice nach Hause
- ✓ auf Dich abgestimmte Zutatenliste
- ✓ kein langes Kochen in der Küche
- ✓ für jedermann umsetzbar
- ✓ Du kannst Deine Rezepte beliebig austauschen

Was passiert nach Kilos ade?

- ✓ Du gestaltest Dein Leben bewusst GESÜNDER
- ✓ Du nutzt Deinen KÖRPER (Muskeln) zur Fettverbrennung
- ✓ Dein Hautbild wird straff und knackig aussehen
- ✓ Dein Kopf dient als Motivator
- ✓ Du fühlst Dich einfach besser ...



So könnte Dein perfekter Tag aussehen

in dem Du in 8 - 10 Stunden, Mahlzeiten mit ca. 800 - 1000 kcal* zu Dir nehmen kannst und in den darauffolgenden 12 - 14 Stunden auf's Essen verzichtest, angelehnt an das Intervallfasten.

*Unsere Kilos ade Schnellanalyse ermittelt Deine max. Kalorien.

Aufstehen:

z.B. 6:30 Uhr

Nach dem Aufstehen ein großes Glas warmes Wasser mit dem Saft einer halben ausgepressten Zitrone trinken. Das bereitet den Stoffwechsel ideal auf den Tag vor.

Frühstück:

z.B. 10:00 Uhr

(ca. 150 kcal) Nach der langen Fastenphase gibt es ein ballaststoffhaltiges, gehaltvolles Frühstück. Neben Kohlenhydraten aus Vollkorn sollten reichlich Proteine enthalten sein.
Hierzu bitte die Flohsamen unter den Eiweißshake mixen. Obst (z.B. Apfel) nach Wahl dazulegen! Proteinshake (2x Löffel) + Ballaststoff-Pulver (1x Löffel) + 300-400ml Wasser, Hafer- oder Mandelmilch etc.

Mittag:

z.B. 14:00 Uhr

(ca. 500 kcal) Gegen 14 Uhr gibt es ein leichtes Mittagessen, z. B. einen Salat mit gebratenem Hähnchen oder Tofu, eine Suppe oder einfach eine große Portion Quark mit Obst und etwas Rohkost. Ideal ist, wenn Dein Teller mindestens zur Hälfte mit Gemüse gefüllt ist. Die reichlich enthaltenen unverdaulichen Faserstoffe fördern eine gute Verdauung und wirken somit dem Bäuchlein effektiv entgegen.

Oder einfach einen Kilos ade Riegel nehmen! Max. 500 kcal.
(wenn Du wenig Zeit hast, einfach Tiefkühlprodukte von Frosta kaufen – die haben max. 500 kcal.)

Abendessen:

spätestens 18:00 Uhr

(ca. 200 kcal) Das Abendessen solltest Du bis 18 Uhr gegessen haben. Es sollte besonders proteinreich sein, da das Eiweiß für einen optimalen Sättigungseffekt sorgt. Wer mag, kann sich zum Nachtisch noch einen grünen Smoothie, z. B. mit Spinat oder Blattsalat, genehmigen.
Zum Abendessen bitte den Amino-Drink (max. 1-2 Messlöffel pro Drink in 0,5l / siehe Produkt) und Omega 3 (1 Kapsel) verzehren!

Ab 18 Uhr

Nach 18 Uhr steht nur noch Flüssigkeit auf dem Speiseplan. Ideal ist z. B. frischer Ingwertee, der heizt dem Stoffwechsel ordentlich ein. Falls Du an den ersten Tagen abends doch noch Hunger bekommst, kann ein Aromatee oder ein ablenkender Spaziergang an der Luft helfen.

Snack als Option: z.B. eine Handvoll Nüsse oder einen Apfel!

Kilos adegmbh

Fischbänkenstraße 3
16816 Neuruppin

Telefonnummer:
03391- 599 5 030

info@kilosade.com
www.kilosade.com

GESUND UND BEWUSST IN DEIN NEUES LEBEN STARTEN

Kilos ade*