



## Tipps & Anregungen

Mit Biavita-Balance steuern Sie die Intensität Ihrer Gewichtsreduktion Anregungen selbst. Vorausgesetzt Sie haben die Initialphase bereits hinter sich, ist es kein Problem eine Einladung zum Abendessen anzunehmen. Gönnen Sie sich einen schönen Abend mit einem leichten Essen und setzen Sie Ihr Biavita-Balance-Konzept am folgenden Tag fort. Biavita-Balance macht Sie auch hierbei flexibel und unabhängig. Sie brauchen etwas „zum Reinbeißen“, etwas Herzhaftes oder etwas Warmes? Ein säuerlicher Apfel, rohe Möhren, ein Stück Salatgurke, eine Tomate oder auch eine Instantbrühe (Gemüse-, Hühnerbrühe) direkt im Anschluss an Ihre Biavita-Balance-Mahlzeit ist auch mal völlig in Ordnung. Aber meiden Sie bitte Bananen, Melonen, Weintrauben, Kirschen, Ananas etc. wegen des hohen Zuckergehaltes dieser Früchte. Bleiben Sie in Bewegung, treiben Sie Sport: Der Aufbau von Muskulatur beschleunigt den Abnehmprozess!

Weitere Infos unter [www.biavita.de](http://www.biavita.de)

„Machen Sie das Wohlgefühl erfahrbar!“

Wir wünschen Ihnen eine gute und motivierte Zeit und begleiten Sie auf dem Weg zu Ihrem neuen Körper- & Lebensgefühl



### Apotheke am Leopoldinum

Ulrike Schierenberg  
Hornsche Straße 47  
32756 Detmold  
Tel.: 0 52 31 - 308 03 80  
Fax: 0 52 31 - 308 03 88  
E-Mail: [info@biavita.de](mailto:info@biavita.de)  
Internet: [www.biavita.de](http://www.biavita.de)



### adiepro sport | event

Hans-Joachim Meier  
Belleviller Str.3  
33154 Salzkotten  
Telefon: 0 52 58 - 36 41  
Telefax : 0 52 58 - 93 60 49  
E-Mail: [info@adiepro.de](mailto:info@adiepro.de)  
Internet: [www.adiepro.de](http://www.adiepro.de)

## Vitalität · Fitness Leistungssteigerung



... wenn Sie sinnvoll und dauerhaft abnehmen wollen!

# BIAVITA

BALANCE

## Vital und Fit

**BIAVITA Balance** führt Sie auf Basis von reinem Naturweizen zu mehr Vitalität und Leistung sowie einem gezielteren Fettabbau.

**BIAVITA Balance** ist in seiner Zusammensetzung ein ideales Vollwert-Nahrungsmittel. Ihre Körperzellen werden nicht nur ausreichend sondern **optimal** versorgt.

**BIAVITA Balance** hat mit **GL 15,5** einen außergewöhnlich **niedrigen glykämischen Index**. Die glykämische Last liegt bei GL 3,0 und ist der Indikator für den Insulinbedarf bei einer Portion Biavita-Balance. Somit wird über einen erniedrigten Insulinspiegel die Mobilisierung Ihrer Körperfettdepots angeregt.

**BIAVITA Balance** ist in der Anwendung einfach und flexibel. Sie werden schnell und konsequent an das Ziel Ihrer Wünsche geführt.

**BIAVITA Balance** befreit Sie schon nach wenigen Tagen von lästigen Heißhunger-Attacken. Gleichzeitig beginnt der konsequente Abbau der Fettspeicher in den typischen und störenden Körperzonen.

**BIAVITA Balance** vermeidet den berüchtigten **Jo-Jo Effekt** durch Erhalt Ihres Grundumsatzes! Entscheidend für Ihr Wohlbefinden im Rahmen der Gewichtsreduktion ist die Sicherung, der Erhalt und Aufbau Ihrer aktiven Körperzellmasse.

**BIAVITA Balance** erfüllt somit eine der Grundvoraussetzungen auf dem Weg zu Ihrem Wohlfühlgewicht, zu **mehr Vitalität- und Leistungssteigerung**.



## Das 3-Phasen-Konzept

Um Sie sicher an Ihr „Wohlfühlgewicht“ heranzuführen und Ihren Stoffwechsel sukzessive umzustellen, gehen Sie in 3 Schritten vor: Messen Sie zu Beginn der Initialphase den Umfang Ihrer Problemzonen und danach 1-2 mal die Woche. Ihren Erfolg sehen Sie deutlich am Zentimetermaß.

### Phase 1 Initialphase

In dieser kurzen, für die Umstellung Ihres Stoffwechsels aber enorm wichtigen Phase, werden Sie bereits von lästigen Heißhunger-Attacken befreit. Gleichzeitig läuft die Fettverbrennung mit spürbarer Gewichtsreduktion an. In der Initialphase ernähren Sie sich 3 Tage ausschließlich von Biavita-Balance. Bitte nehmen Sie beim geringsten Anzeichen von Hunger oder Appetit sofort Biavita-Balance zu sich.

Eine Verzehrportion = 45 g Biavita-Balance (5 gehäufte Esslöffel) in ca. 200 ml Wasser, oder in eine andere zuckerfreie Substanz, wie z.B. ungesüßten Fruchtee, fettarme und ungesüßte Milchprodukte zügig einrühren, bis ein leichter sämiger Brei entsteht. Geeignet sind ebenfalls fettarmer Joghurt, Kefir, Diät-Fruchtmolke. Hieraus ergibt sich eine Vielzahl an geschmacklichen Varianten. Nur zuckerfreie und möglichst fettarme Produkte verwenden! Nehmen Sie täglich 5 Portionen Biavita-Balance zu sich! Falls Sie unterwegs sind, und keine Möglichkeit haben Biavita-Balance in eine Flüssigkeit einzurühren, können Sie als eine Zwischenmahlzeit Biavita-Balance Tabs einsetzen.

Im Rahmen einer konsequenten Gewichtsreduktion sollte Biavita-Balance im 3-Tage-Rhythmus eingesetzt werden. 3 Tage ausschließlich Biavita-Balance. Dann ein „Wunschtag“ mit leichter Kost. Anschließend wieder 3 Tage Biavita-Balance und so fort, bis zum Erreichen des Wunschgewichtes. Die Initialphase führen Sie in der beschriebenen Weise so lange durch, bis Sie 50-60 % der gewünschten Gewichtsreduktion erreicht haben.



### Phase 2 Stabilisierungsphase

In Phase 2 dürfen Sie täglich eine leichte Mischmahlzeit zu sich nehmen. Dafür entfällt der Wunschtag. Ansonsten nehmen Sie Biavita-Balance in bekannter Weise zu sich. Wichtig ist, dass Sie täglich mindestens 18 Esslöffel zu sich nehmen. Folgen Sie dem Rhythmus solange, bis Sie Ihrem Wunschgewicht um weitere 20-30 % näher gekommen sind.

### Phase 3 Zielphase

Glückwunsch, Sie haben Ihr Ziel jetzt fast erreicht! In Phase 3 dürfen Sie täglich zwei Mischmahlzeiten zu sich nehmen. Auch in dieser Phase entfällt der Wunschtag. Wichtig ist, dass Sie täglich mindestens 8 Esslöffel Biavita-Balance zu sich nehmen.