

xweet

2019

#01



SCHON GEWUSST?

WAS IST DEIN IDEALGEWICHT?

DIÄT & FITNESS

DIE BESTEN TIPPS UM ERFOLGREICH ABZUNEHMEN! MIT VIELEN INFO-GRAFIKEN

PRODUKTE

**NEUHEITEN UND HIGHLIGHTS
AUS UNSEREM PROGRAMM**

NEU



ALTERNATIV SÜßEN

**BEWUSSTER LEBEN
OHNE ZUCKER!**

www.facebook.de



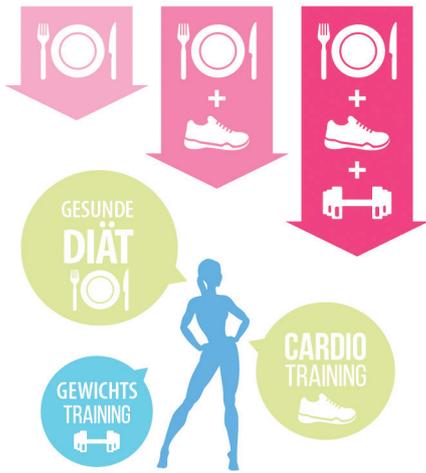
www.instagram.com



Alternativ ernähren  bewusster leben!

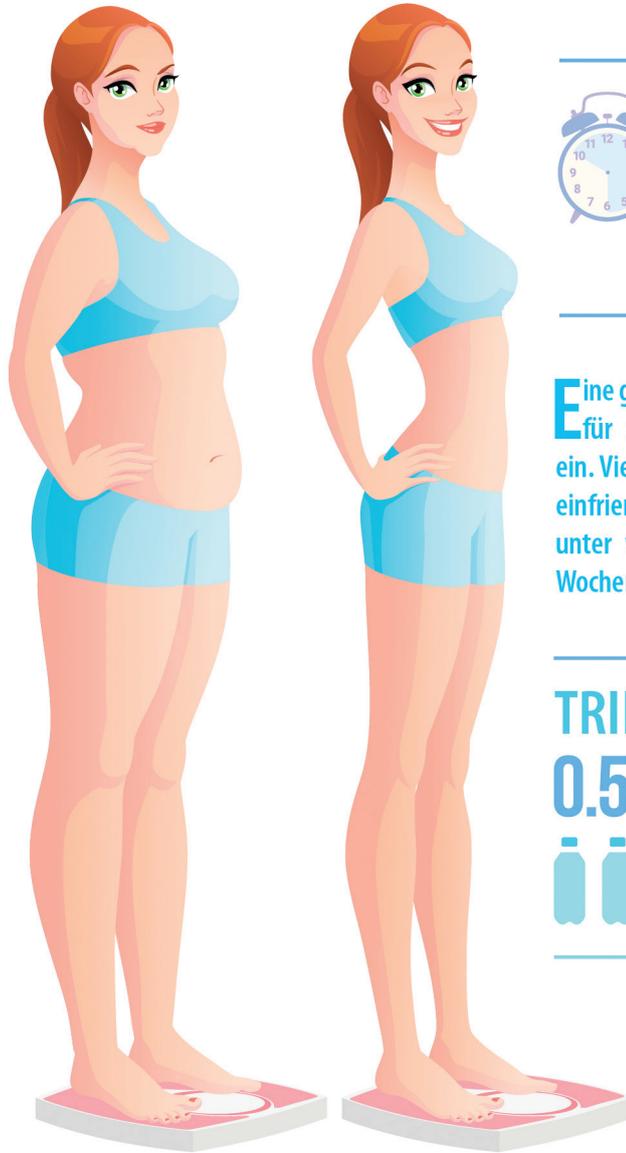
-DIE BESTEN TIPPS- UM ERFOLGREICH ABZUNEHMEN

WAS IST DER BESTE WEG UM GEWICHT ZU VERLIEREN?



Sei vorsichtig bei Getränken. Nicht nur Softdrinks wie Cola purzeln auf unser Kalorienkonto. Ein Latte Macchiato zwischendurch, ein Energy Drink vor dem Sport oder ein „gesunder“ Smoothie aus dem Supermarkt ersetzen manchmal eine Mahlzeit.

WIEVIELE KALORIEN VERBRENNT MAN IN 10 MINUTEN?



8 STUNDEN SCHLAF

SCHLAFENTZUG VERLANGSAMT DEINEN STOFFWECHSEL. ACHE ALSO IMMER AUF DARAUFG, AUSREICHEND SCHLAF ZU BEKOMMEN.

Eine gute Organisation ist das A und O. Plane für eine Woche Mahlzeiten und Snacks ein. Viele Gerichte lassen sich vorkochen und einfrieren. Schau doch mal in unsere Rezepte unter www.xweet.live und nutze unseren Wochenplan.

TRINK GENUG WASSER

0.5 L Jeder halbe Liter Wasser kann die Kalorienverbrennung bis zu eine Stunde lang steigern!



Bei Fragen oder für Informationen zu unseren Produkten stehen wir dir gern zur Verfügung:

Telefon: +49 (0)5158/ 992462

Email: info@xweet.live

Instagram: [xweet.live](https://www.instagram.com/xweet.live)

Facebook: [xweet.live UG](https://www.facebook.com/xweet.live)

Kontaktformular über:

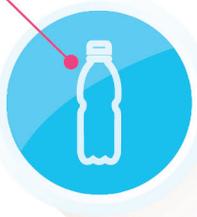
www.xweet.live

BMI: Der Body Mass Index ist eine Kennzahl zur persönlichen Bewertung des Körpergewichts. Er wird berechnet, indem man das Körpergewicht in Relation zur Körpergröße nimmt. Der grobe Richtwert dient dazu festzustellen, ob man über-, unter- oder normalgewichtig ist. Dieser Wert kann nur als Richtwert angesehen werden, da er z.B. nicht das Geschlecht mitberücksichtigt. BMI = Körpergewicht (in kg) geteilt durch die Körpergröße (in m) zum Quadrat. *Beispiel:* $68 \text{ kg} : (1,70 \text{ m} \times 1,70 \text{ m} = 2,89) = \text{BMI } 24$

-PLANE DEIN ESSEN- IN BALANCE MIT DEINER DIÄT

GETRÄNKE

Vermeide gezuckerte Getränke und trink mind. 2 Liter Wasser täglich!



FRÜCHTE

Iss nur Früchte der Saison und kauf bei Landwirten in deiner Umgebung!



MILCHPRODUKTE

Kaufe fettarme Milch- und Käse-Produkte!

GEMÜSE

Achte darauf, dass deine Mahlzeiten zur Hälfte aus Früchten oder Gemüse bestehen!

EIWEISS

Bevorzuge helles Fleisch und iss mehr vegetarisches Eiweiß!

TIPP

Plane und iss eher kleine Portionen. Gestalte deine Mahlzeiten abwechslungsreich um Eintönigkeit vorzubeugen.

GETREIDE

Iss mehr Vollkornprodukte!

Zuallererst versuche niemals hungrig einkaufen zu gehen. Sonst neigst du dazu Hamsterkäufe zu erledigen und greifst eher zu Schokolade oder anderen Naschereien. Wenn du einkaufen bist, dann achte unbedingt auf den versteckten Zucker in den Lebensmitteln. Ein Knusper-Früchte-Müsli, auf dem „weniger süß“ draufsteht, enthält bei 100g etwa 5 ½ (17g) Zuckerwürfel. Das sind pro Packung etwa 28 Würfel Zucker. Also Finger weg.

Snacke nicht zuviel zwischendurch. Da können schnell überflüssige Kalorien dazukommen. Wir empfehlen Rohkost und Nüsse. Letztere gelten als gesunder Snack für zwischendurch und enthalten viele gesunde Vitamine und Nährstoffe. Doch mehr als die tägliche Menge von etwa 20 bis 30 g sollte man vermeiden, um nicht in die Kalorienfalle zu tappen.



-BEWUSSTER LEBEN- PRODUKTE IM TREND DER ZEIT

Unser bio slim shake mit Glucomannan trägt im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung zur Gewichtsreduktion bei. Diese positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 3 g Glucomannan in drei Portionen à 1 g (entspricht jeweils 30 g xweet bio slim shake) in Verbindung mit 1-2 Gläsern Wasser vor den Mahlzeiten ein.



xweet bio-slim-shake auf der Basis von Glucomannan (Konjac Mannan)

Ein leckerer Kakaoshake mit Glucomannan zur Unterstützung der Gewichtsreduktion im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung.

Hinweis: Der xweet bio slim shake ist kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Enthält von Natur aus Zucker.

Zutaten: Süßungsmittel: Bio Erythrit*, Bio Sonnenblumenprotein*, Bio Erbsenprotein*, Bio Kakaopulver*(14,6 %), Bio Konjac Glucomannan*(3,3%), Bio Sonnenblumen Lecitin*, natürliches Vanillearoma. *aus kontrolliert biologischem Anbau.

Die Fakten:

- hoher Proteingehalt
- ohne Zuckerzusatz
- vegan
- bio

Die Fakten:

- glykämischer Index von 7-13
- 40 % weniger Kalorien als Zucker
- glutenfrei
- vegan
- bio
- ohne Farbstoffe**
- ohne Konservierungsmittel**

**gemäß gesetzlicher Vorgaben

Als Alternative zu Zucker erfreut sich Birkenzucker im skandinavischen Raum schon lange großer Beliebtheit. Da Zucker und Birkenzucker geschmacklich gleich sind, ist Birkenzucker ideal zum Süßen von Gebäck, Torten, Getränken und vielem mehr mit weniger Kalorien.

Zutaten: Süßungsmittel Xylit / Xylitol*.

*aus kontrolliert biologischem Anbau

Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.

Von Tieren fernhalten! Inhalt: 350 g



Information zu mehrwertigen Alkoholen:

Die Kohlenhydrate aus mehrwertigen Alkoholen, wie sie in Erythrit vorkommen, sind für den menschlichen Organismus nicht verwertbar, daher sind sie kalorienfrei. Bei den mehrwertigen Alkoholen handelt es sich nicht um Trinkalkohol, wie er in Spirituosen und anderen alkoholhaltigen Getränken vorkommt. Sie haben daher auch keine berauschende Wirkung.

Die Fakten:

- warm oder kalt zu genießen
- fein aromatisch
- vegan
- bio

Der bio trink kakao ohne Zucker auf der Grundlage von Bio-Erythrit. Der kalorienarme Kakao für alle, die sich bewusst ernähren wollen. Fein schokoladiger Geschmack aber nicht ganz so süß. Kakaogenuss im Trend der Zeit.

Zutaten: Süßungsmittel: Bio-Erythritol*, Bio-Kakaopulver (stark entölt)*, Emulgator: Bio-Sonnenblumen-Lecithin*. *aus kontrolliert biologischem Anbau.

Inhalt: 300 g



Die Fakten:

- glykämischer Index von 0
- 100 % weniger Kalorien als Zucker
- feinkörnig und gut löslich
- zuckerähnlicher Geschmack
- glutenfrei
- bio
- ohne Farbstoffe**
- ohne Konservierungsmittel**

**gemäß gesetzlicher Vorgaben



Backstabil und mit sagenhaften null Kalorien der Überflieger im Bereich der alternativen Süßungsmittel.

Zutaten: Süßungsmittel: Bio-Erythritol*. *aus kontrolliert biologischem Anbau.

Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.

Dosierhinweis:

125 g Bio-Tafelsüße entsprechen 100 g Zucker

Inhalt: 330 g

Die Fakten:

- nicht so süß
- knusprig-lecker
- vegan
- bio

Kekse ohne Zucker, der Traum aller Eltern, die ihren Kindern eine zeitgemäße Süßigkeit bieten wollen. Aber nicht nur die Kleinen profitieren von der knusprigen Leckerei, mit den Superfoods Chia und Dinkel ist sie auch für Kalorienbewusste ein echtes Highlight.

Zutaten: Bio-Weizenmehl*, Bio-Haferflocken* (geschrotet), 21% Bio-Erythritol*, Bio-Sonnenblumenöl*, 5% Bio-Chiasamen* (Salvia hispanica), Backtriebmittel: Monokaliumtartrat, Natriumhydrogencarbonat, Bio-Bourbon-Vanille-Extrakt*, Meersalz. *aus kontrolliert biologischem Anbau. Inhalt: 125 g

Zutaten: 23% Bio-Dinkelvollkornmehl*, 23% Bio-Erythritol*, Bio-Sonnenblumenöl*, Bio-Weizenmehl*, Bio-Weizenstärke*, Backtriebmittel: Monokaliumtartrat, Natriumhydrogencarbonat, Meersalz, Bio-Zimt*, Bio-Bourbon-Vanille-Extrakt*. *aus kontrolliert biologischem Anbau. Inhalt: 125 g



-DEIN WOCHENPLAN- DIE PERFEKTE ERFOLGSÜBERSICHT

MO..... DI..... MI..... DO..... FR..... SA..... SO.....

GEWICHT: _____

WASSER GETRUNKEN: _____

SCHLAFDAUER: _____

ESSEN & TRINKEN

FRÜHSTÜCK

..... kcal
 kcal
 kcal
 kcal
 Uhrzeit _____ kcal

MITTAGESSEN

..... kcal
 kcal
 kcal
 kcal
 Uhrzeit _____ kcal

ABENDESSEN

..... kcal
 kcal
 kcal
 kcal
 Uhrzeit _____ kcal

SNACKS

..... kcal
 kcal
 kcal
 kcal
 Uhrzeit _____ kcal

BEWEGUNG

AKTIVITÄTEN

..... Zeit
 Zeit
 Zeit
 Zeit
 Zeit

NOTIZEN: _____

Unser Wochenplan ist auch als Download erhältlich unter www.xweet.live

WAS IST DEIN IDEALGEWICHT?



kg	45.5	47	50.5	52.3	54.5	56.8	59.1	61.4	63.6	65.9	68.2	70.5	72.7	75.0	77.3	79.5	81.8	84.1	86.4	88.6	90.9	93.2	95.5	97.7
152.4	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
154.9	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
157.4	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	39
160.0	17	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	38
162.5	17	18	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	37
165.1	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	35
167.6	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34
170.1	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33
172.7	15	16	16	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32
175.2	14	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	31
177.8	14	15	15	16	17	18	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30
180.3	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30
182.8	13	14	14	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29
185.4	13	13	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28
187.6	12	13	14	14	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27
190.5	12	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	26
193.0	12	12	13	14	14	15	15	16	17	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26
cm	Untergewicht	Idealgewicht	Übergewicht	Adipositas	extreme Adipositas																			