



Zeomineral *Bossberry*

Nahrungergänzungsmittel mit Extrakten von grünem Kaffee und Himbeeren

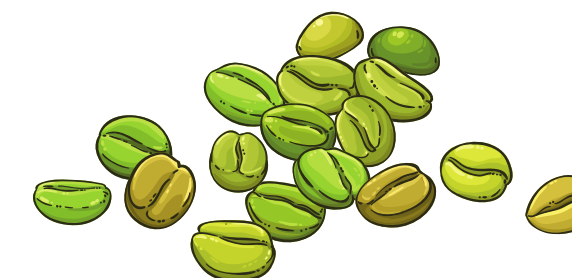
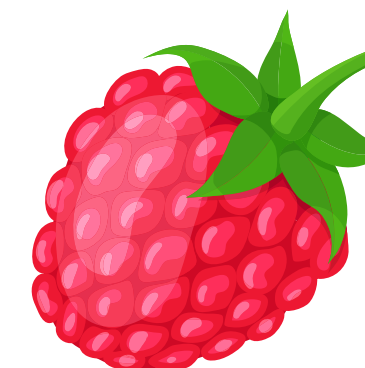
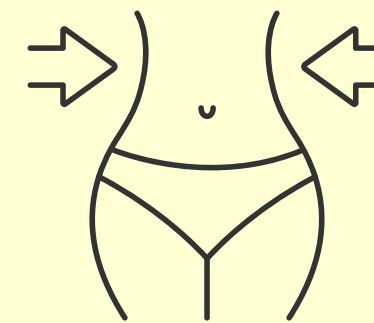
Bossberry:

- mit Kalorienburnern, die die Abnahme, den Stoffwechsel anregen
- mit Inhaltsstoffen, die den Blutzuckerspiegel und den Hormonspiegel regeln
- mit Auszügen, die den Aufbau der Muskelmasse und den Fettabbau fördern

Zur erfolgreichen Schlankheitskur stellen wir einen normalen und einen vegetarischen Speiseplan zusammen.

Tägliche Dosierung: 3x1 Kapseln

Verpackung: 90 Stück





Zeomineral *Bossberry*

Nahrungergänzungsmittel mit Extrakten von grünem Kaffee und Himbeeren



Aktive Wirkstoffe:

- **CHLOROGENSÄURE:** Auszug von grünem Kaffee, Stoffwechselbeschleuniger, es hat eine wichtige Funktion beim „Ankurbeln“ der Abnahme. Es ist wichtig in Hinsicht auf der Biosynthese, hindert die schnelle Freisetzung der Glucose.
- **HIMBEERKETON:** Auszug der Himbeere, steigert den Ausstoß von Adiponektin, von einem Eiweißhormon, das in mehreren Vorgängen des Stoffwechsels eine regelnde Funktion hat, sorgt z.B.: für die Regelung des Stoffwechselabbaus von Glucose oder der Fettsäuren.
- **BROMELAIN:** ein in der Ananas vorzufindendes, eiweißabbauendes Enzym, das die Verdauung fördert. Überdies hat es eine starke entzündungshemmende Funktion.
- **VITAMIN C:** besitzt die selben Rezeptoren in den Zellen, wie die oft zur Zunahme führende Glucose. Die wichtige Aufgabe der Vitamin C- Moleküle ist es, die Hormonsignale in den Leberzellen zu blockieren, noch bevor diese von der Glucose gesendet werden.
- **URSOLSÄURE:** Auszug des Rosmarins, durch dessen regelmäßigen Verzehr die Massen von zwei Kalorienburner-Geweben: von Muskeln und von Braunfett erhöht werden. Sie fördert den gesunden Körperfettspiegel. Verbessert die Herz- und Kreislauffunktionen. Sie hält den Blutzuckerspiegel auf einem normalen Wert.





Zeomineral *Bossberry*



Nahrungsergänzungsmittel mit Extrakten von grünem Kaffee und Himbeeren

Grundlage für die erfolgreiche Abnahme bildet ein gut durchdachter Speiseplan. Es reicht nicht, die überflüssigen Kilos loszuwerden, man soll diese auch behalten können. Bei der Abnahme möchte man Fett verlieren und keine Muskeln. Die Muskeln geben die Figur des Körpers, es ist wichtig, sie zu erhalten. Im Interesse dessen führen wir wenig Kohlenhydrate und Fett ein, erhöhen den Eiweißzufuhr. Auch die Vitamine und die Nahrungsergänzungsmittel von hoher Qualität bilden unentbehrlichen Bestandteil der Ernährung zum Erreichen des erwünschten Gewichtes. Man soll mehrmals, mindestens vier-fünfmal am Tag essen, aber eher wenig. Wir sollen eine Jause vormittags, ein Pausenbrot nachmittags in unseren Speiseplan aufnehmen.

- Das Frühstück soll immer Gemüse oder Obst enthalten. Brot soll man zum Frühstück essen, nicht mehr als eine Scheibe, möglichst Vollkornbrot.
- Zur Jause eignet sich Obst.
- Zum Mittagessen sind Suppen und Gemüse am idealsten. Wenn beides, dann halb-halb.
- Zum Pausenbrot kann man Fleisch, Beilagen, Kompott, Salate essen. Das Fleisch, einfach gebraten ist am besten, dazu eine Beilage, egal welche, bloß kein Pommes. Dazu wenig Kompott, Sauergemüse, Salat. Wenn keine Zuckerkrankheit besteht, kann jedes Kompott, sogar gezuckertes gegessen werden, aber den Saft darf man nicht trinken. Das Salatdressing soll kein Öl oder Fett enthalten und soll möglichst wenig Käse enthalten.
- Das Abendessen kann fast alles enthalten, soll aber ähnlich wie das Pausenbrot am Nachmittag sein. Das Abendessen soll 3 Stunden vor dem Schlafengehen erfolgen. Wir sollen täglich mindestens 2-2,5 Liter zuckerfreie Flüssigkeit trinken, in erster Linie Wasser oder Mineralwasser, aber auch echter, zuckerfreier Obstsaft, Tee ist entsprechend.

Zeomineral

Bossberry



Speiseplan für die erste Woche



1. Tag	Frühstück 10-Uhr-Jause Mittagessen Pausenbrot Abendessen	<ul style="list-style-type: none">• Spiegelei aus zwei Eiern (auf wenig Öl), 1 Scheibe Roggenbrot, 100g Tomaten, Zeomineral Lava oder Magma• Ein Apfel in Würfel geschnitten, vermischt mit 125g griechischem Joghurt• Tomatensuppe, gegrillte oder Magma• 4 Scheiben extrudiertes Brot mit Roggen, fettarmer Quark (gewürzt), 3 Stück Hähnchenbrust mit griechischem Salat• ein zuckerfreier Müsliriegel, Zeomineral Lava saure Gurken
2. Tag	Frühstück 10-Uhr-Jause Mittagessen Pausenbrot Abendessen	<ul style="list-style-type: none">• Haferbrei mit Zimt, Zeomineral Lava oder Magma• 5 Stück Mandeln, eine kleine Handvoll Nüsse• Gemüsesuppe, ein Stück gebratenes Kotelett (100-120g) mit Krautsalat• 2 Würfeln Alga-choc Dark, Zeomineral Lava oder Magma• ein Essig-Zwiebelnsalat aus zwei gekochten Eiern und einer mittelgroßen Kartoffel
3. Tag	Frühstück 10-Uhr-Jause Mittagessen Pausenbrot Abendessen	<ul style="list-style-type: none">• 3 Scheiben magere Schinken, 1 Scheibe Roggenbrot mit Quarkcreme, 100g Tomaten, Zeomineral Lava oder Magma• ein Becher Diät-Obstjoghurt• Brokkolicremesuppe, ein Stück gedünsteter Fischfilet mit Gartensalat, mit 50 g Mozzarella• 3 Stück Kekse mit Hafer, Zeomineral Lava oder Magma• magerer Quark mit grünen Kräutern, eine Scheibe Roggenbrot
4. Tag	Frühstück 10-Uhr-Jause Mittagessen Pausenbrot Abendessen	<ul style="list-style-type: none">• 1 Stück fettarme Käseecke, 1 Würstchen, mit einer Scheibe Roggenbrot, mit Senf, Zeomineral Lava oder Magma• 3 Stück Nüsse, eine kleine Handvoll Studentenfutter• 150g Bratwurst mit gedünstetem Blaukraut• 3 Stück Kekse mit Hafer, Zeomineral Lava oder Magma• 2 Stück pochierte Eier, 4 Stück extrudiertes Brot mit Roggen, Gurke
5. Tag	Frühstück 10-Uhr-Jause Mittagessen Pausenbrot Abendessen	<ul style="list-style-type: none">• 2 kleine Scheiben Toaster aus Roggenbrot, mit Tunfischsalat, Zeomineral Lava oder Magma• 1 Birne, 2 Stück getrocknete Pflaumen• Gemüse aus grünen Erbsen, mit Hafermehl verdickt, mit einem Spiegelei• 3 Stück Puffroggenschnitzel, Zeomineral Lava oder Magma• eine kleine Portion gegrilltes Hähnchenbrustfilet, griechischer Salat
6. Tag	Frühstück 10-Uhr-Jause Mittagessen Pausenbrot Abendessen	<ul style="list-style-type: none">• Rührei mit Gemüse aus 2 Eiern, 1 Scheibe Roggenbrot, Zeomineral Lava oder Magma• 3 Stück Kekse mit Hafer, 1 Apfel• Krautsuppe, gedünstete Hähnchenleber mit Pilzreis• In Scheiben geschnittenes Gemüse mit Diät-Soße, Zeomineral Lava oder Magma• 1 Stück gegrillter Fisch mit Cesar-Salat
7. Tag	Frühstück 10-Uhr-Jause Mittagessen Pausenbrot Abendessen	<ul style="list-style-type: none">• Haferbrei mit Obst, Zeomineral Lava oder Magma• eine kleine Handvoll Nüsse• Gemüsesuppe, Nudeln mit Tomate und Basilikum• 2 Würfeln Alga-choc Dark, Zeomineral Lava oder Magma• Zucchini oder Pilz, gefüllt mit fettarmem Fleisch und Reis



Zeomineral *Bossberry*



Vegetarischer Speiseplan beim Verzehr von Bossberry

Grundlage für die erfolgreiche Abnahme bildet ein gut durchdachter Speiseplan. Es reicht nicht, die überflüssigen Kilos loszuwerden, man soll diese auch behalten können. Bei der Abnahme möchte man Fett verlieren und keine Muskeln. Die Muskeln geben die Figur des Körpers, es ist wichtig, sie zu erhalten. Im Interesse dessen führen wir wenig Kohlenhydrate und Fett ein, erhöhen den Eiweißzufuhr. Auch die Vitamine und die Nahrungsergänzungsmittel von hoher Qualität bilden unentbehrlichen Bestandteil der Ernährung zum Erreichen des erwünschten Gewichtes. Auch im Speiseplan für Vegetarianer spielt das Gleichgewicht der Nährstoffe eine wichtige Rolle. Man soll vor allem auf die Zufuhr von Eiweiße, Omega-3-Fettsäuren, Eisen, Zink, Calcium, Vitamine D und B12 in entsprechender Menge achten, da diese als Folge der fleischlosen Ernährung im größten Maße von den für den Organismus notwendigen Nährstoffen fehlen können. Die mangelnden Nährstoffe kann man einerseits durch Verzehr von künstlich, ausgesprochen für Vegetarianer hergestellten Lebensmittel (Milch auf pflanzlicher Basis, angereicherte Speisen, Nahrungsergänzungsmittel) ersetzen, andererseits durch bewusstere Verzehrung von bestimmtem Obst und Gemüse. Die Soja ist eines der nützlichsten Ersatzmittel des vegetarischen Speiseplanes. Mit einer Effektivität wie die tierischen Eiweiße deckt sie den Eiweißbedarf, einige Produkte enthalten sogar die Öle, die zur Herstellung der Omega-3- Fettsäuren notwendig sind. Außer Soja eignen sich aber auch andere Bohnensorten, Hülsenfrüchte zur Deckung der Eiweißzufuhr. Sie haben noch dazu den großen Vorteil, dass sie der Saison entsprechend, frisch zu besorgen sind. Die zur Herstellung der Omega-3-Fettsäuren notwendigen pflanzlichen Öle enthalten im größten Maße der Leinsamen, der Hanfsamen, der Rapssamen und der Nuss. Es lohnt sich, diese in größerer Menge zu verzehren, damit der Organismus die Fettsäuren in entsprechender Menge herstellen kann. Der problematischste Nährstoff ist das Vitamin B12, zu dem der Organismus durch Verzehr von Ei und Milchprodukten in entsprechender Menge kommt, aber für die Vegetarianer ist es notwendig, in diesem Fall Nahrungsergänzungsmittel zu nehmen. Das Abendessen soll 3 Stunden vor dem Schlafengehen erfolgen. Wir sollen täglich mindestens 2-2,5 Liter zuckerfreie Flüssigkeit trinken, in erster Linie Wasser oder Mineralwasser, aber auch echter, zuckerfreier Obstsaft, Tee ist entsprechend.

Zeomineral *Bossberry*



Vegetarischer Speiseplan *für die erste Woche*



1.
Tag

Frühstück
10-Uhr-Jause
Mittagessen
Pausenbrot
Abendessen

- 2 kleine Scheiben Toaster (Kleienbrot oder Roggenbrot), Käse (vegan), kalifornischer Paprika, Zeomineral Lava oder Magma
- eine kleine Handvoll Nüsse, grüner Tee
- Brokkolicremesuppe mit Kartoffel, mit pflanzlicher saurer Sahne, Pilzfrikadelle
- 3 Stück Kekse mit Kleien, Zeomineral Lava oder Magma
- grüner Paprika gefüllt mit Reis und Tofu, ein Stück gelbe Rübe, ein Vollkornbrötchen, ein Glas Soja- oder Mandelmilch

2.
Tag

Frühstück
10-Uhr-Jause
Mittagessen
Pausenbrot
Abendessen

- Auberginecreme mit 2 kleinen Scheiben Toaster (Kleienbrot oder Roggenbrot), Zeomineral Lava oder Magma
- 2 Stück Haferkekse, Brennnesseltee
- 2 dünne Scheiben Gemüsepizza aus Vollkornmehl, mit veganem Käse, ein Becher grüner Salat, mit Öl-Essig Dressing
- 6-7 Stück Mandeln, Zeomineral Lava oder Magma
- brauner Reis mit Letscho

3.
Tag

Frühstück
10-Uhr-Jause
Mittagessen
Pausenbrot
Abendessen

- ein Kleienbrötchen mit Selleriecreme, zubereitet mit veganer Butter, Zeomineral Lava oder Magma
- 2-3 Stück Kleienkekse, Brennnesseltee
- ein Teller Gemüsesuppe, Tofugulasch mit Pilze und mit Hirsen
- 2 Würfel Alga-choc Dark, Zeomineral Lava oder Magma
- 1 Scheibe Toaster, Gemüse in Scheiben geschnitten, mit veganem Kräuterjoghurt

4.
Tag

Frühstück
10-Uhr-Jause
Mittagessen
Pausenbrot
Abendessen

- Haferbrei, Zeomineral Lava oder Magma
- 3-4 Stück getrocknete Pflaumen
- eine kleine Portion Tomatensuppe, im Ofen gebackene Linsenfrikadelle auf Salatbett
- 3-4 Stück Nüsse, Zeomineral Lava oder Magma
- Zucchini gefüllt mit Pilzreis, Mandel- oder Sojamilch

5.
Tag

Frühstück
10-Uhr-Jause
Mittagessen
Pausenbrot
Abendessen

- 100g Rührei mit Tofu, ein Vielsamenbrötchen, Zeomineral Lava oder Magma
- 1 Apfel, Zitronengraste
- Krautsuppe, Nudeln aus Vollkornmehl mit veganem Käse, Tomate, mit Spinat und mit Basilikumblättern verfeinert
- 6-7 Stück Mandeln, Zeomineral Lava oder Magma
- Blumenkohl im Ofen gebacken mit veganem Käse und Sahne zubereitet

6.
Tag

Frühstück
10-Uhr-Jause
Mittagessen
Pausenbrot
Abendessen

- ein Teller Haferbrei mit Sojamilch zubereitet, Zeomineral Lava oder Magma
- aufgeschnittene Karotte und Sellerie mit veganem Joghurt
- Frühlingslinsensuppe, Süßkartoffelfrikadelle mit Polenta zubereitet, mit Ruccola
- 2 Würfel Alga-choc Dark, Zeomineral Lava oder Magma
- ein veganer Hamburger im Vollkornbrötchen mit Kopfsalat, Tomate, Zwiebel, Gurke und ein Glas Sojamilch

7.
Tag

Frühstück
10-Uhr-Jause
Mittagessen
Pausenbrot
Abendessen

- 2 kleine Scheiben Roggenbrot mit Karottencreme und mit frischer Tomate, Zeomineral Lava oder Magma
- 2 Stück Kleienkekse, ein Glas veganer Joghurt
- Gemüsesuppe, vegane Chilibohnen
- 1 Stück zuckerfreier Müsliriegel, Zeomineral Lava oder Magma
- 150g Auberginenaufguss mit veganem Käse, ein Kleienbrötchen