

**amapur**   
It's my life.

*Einfach  
lecker abnehmen!*



IHR PERSÖNLICHER RATGEBER

zur amapur intensiv - Diät

## INHALTSVERZEICHNIS

Herzlich Willkommen bei amapur	4
Heutige Ernährungsfallen	6
Das amapur-Prinzip	10
So funktioniert die amapur intensiv-Diät	12
Wie sieht ein Tag mit amapur intensiv aus?	14
Zubereitung der amapur-Mahlzeiten	16
Wie viel ist eine amapur-Mahlzeit?	17
Nährwerte der amapur-Mahlzeiten	17
Tipps für Ihren Diäterfolg	18
Stoffwechselumstellung	19
Ihr persönliches amapur Tagebuch	20
Häufige Fragen zur amapur intensiv-Diät	22
Was ist der Unterschied zur amapur flexibel-Diät?	27
Langfristig gesund ernähren – 9 Regeln für den Alltag	28
Einsatz von amapur nach der intensiv/flexibel-Diät	31
amapur Nahrungsergänzungsmittel als Diäthelfer	32
Medizinische Kontraindikationen	34
Freunde werben und 50€ sichern	35
Erfahrungen mit amapur	36
Informieren und Mitmachen	36
amapur Newsletter	36
Persönliche Notizen	37

## HERZLICH WILLKOMMEN BEI AMAPUR

„Eine karge gesunde Ernährung, Leibesübung und Bewegung sind das Geheimnis eines langen Lebens.“ Hippokrates, 460-377 v. C.

Diese weise Empfehlung aus dem alten Griechenland ist heute so aktuell wie vor 2.400 Jahren. Allerdings ist es in unserer modernen Gesellschaft nicht einfach, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Stress, Zeitmangel, zu wenig Bewegung und die sinkende Qualität der Lebensmittel verursachen ein Defizit an Vitaminen, Mineralien und natürlichen Ballaststoffen im Körper sowie einen Überfluss an Energiestoffen. Schnell setzen wir überschüssiges Körperfett an bis hin zum Übergewicht. Das sieht nicht nur unvorteilhaft aus, sondern beeinträchtigt auch die menschliche Leistungsfähigkeit und Gesundheit.

Eine bewusste Lebensweise verhilft zu mehr Vitalität und Lebensfreude und unterstützt die innere Schönheit.

Die amapur Diät ist ein unkomplizierter aber wirksamer Weg zu einem schlanken, gesunden Körper. Unsere Kunden, darunter viele bekannte Persönlichkeiten aus Politik, Wirtschaft und Medien, verwenden amapur aus den unterschiedlichsten Gründen: Sie wollen ihr Gewicht reduzieren, ihr Aussehen verbessern, ihren Körper entgiften, kleine Esssünden ausgleichen oder nehmen die amapur Diät als Startschuss für eine langfristig gesündere Ernährung.

Eines aber haben alle gemeinsam: Einen sehr hohen Qualitätsanspruch und das Bedürfnis, gesund und effektiv Körperfett abzubauen.

amapur setzt bei der Ursache und nicht bei den Symptomen von Übergewicht an. Somit sind die Abnehmerfolge von längerer Dauer als bei herkömmlichen Diäten. Überzeugen Sie sich selbst!

Auf den folgenden Seiten dieses Ratgebers sowie auf unserer Webseite [www.amapur.de](http://www.amapur.de) erfahren Sie mehr über die Herausforderungen, vor die uns unsere heutige Ernährungsweise stellt und wie amapur Ihnen dabei helfen kann, Ihr optimales Gewicht zu erreichen und es zu halten.

Wenn Sie während der amapur Diät Fragen haben, stehen wir Ihnen Mo-Fr von 9-18 Uhr unter der kostenlosen Rufnummer 0800 373 00 00 zur Verfügung oder senden Sie uns eine E-Mail an [service@amapur.de](mailto:service@amapur.de).

Herzlichst, Ihre



Marion Schöner  
Geschäftsführerin



## HEUTIGE ERNÄHRUNGSFALLEN

Gehärtete Fette, Industriezucker, Ballaststoffmangel – es gibt viele Fallen, in die wir auf dem Weg zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung tappen können. Nicht immer sind sie für uns auf Anhieb sichtbar.

amapur möchte Ihnen helfen einige der größten Ernährungsfallen besser zu erkennen und erklärt ihre Wirkung.

### **Steigender Konsum von Industriezucker**

Erst vor 150 Jahren lernten wir aus Zuckerrüben reinen Zucker zu gewinnen. Billig, für jedermann erschwinglich und in unzähligen Lebensmitteln enthalten. Der heute konsumierte Industriezucker, fast chemisch rein und frei von Mineralsalzen und Vitaminen, kommt so in der Natur nicht vor. Auf diese industriellen Kohlenhydratkonzentrationen ist unser Stoffwechsel nicht vorbereitet.

Der jahrelange Konsum falscher Kohlenhydrate verursacht Übergewicht und kann sogar zu dauerhaften Erkrankungen führen.



### **Mangel an Ballaststoffen**

Nährstoffe sind in Pflanzenzellen als Vorratsstoffe eingeschlossen – wie winzige Nahrungsdepots. Die Aufnahme der Nährstoffe vom Darm in das Blut dauert bei unverarbeiteten Pflanzenteilen länger als bei industriell aufbereiteten, ballaststoffarmen Produkten. Heutige Lebensmittel sind energiereich und leicht verdaulich. Oft befinden sich industriell aufbereitete Mehle in unseren Lebensmitteln, die wir jeden Tag essen. Brötchen, Brote, Kuchen u.v.m. werden dadurch zwar haltbarer, es fehlt ihnen jedoch an wichtigen Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen.

Was positiv klingen mag, ist ein Nachteil: Die Nährstoffe werden sehr schnell vom Darm ins Blut abgegeben und die Stoffwechsellarbeit auf kürzeste Zeit komprimiert. Das Ergebnis: Der Stoffwechsel ist überfordert und es kann zu Müdigkeit, Leistungseinbußen und Völlegefühl kommen.



### **Fabrikfette und Fettspeicherung**

Von allen verfügbaren Energiequellen kann der Mensch Eiweiß gar nicht, Zucker nur in geringem Maße und Fett in fast beliebiger Menge speichern. Unser Körper lernte energiereiche Fettvorräte anzulegen. Dazu dienen 20 Milliarden Fettzellen, die sich vermehren und um ein Tausendfaches ausdehnen können, ähnlich der Vergrößerung vom Stecknadelkopf zum Golfball.

Die früher überlebenssichernde Eigenschaft der Fettspeicherung ist heute ein Problem. Die fortschreitende Industrialisierung, verbesserte Konservierungs- und Lagermöglichkeiten und besonders die Verwendung von Fabrikfetten (u.a. enthalten in Margarine, Salatöl, Salami und sogar in unverarbeitetem Fleisch, wenn es aus der Masttierhaltung kommt) verhindern Mangel- und Hungerzeiten. Durch technische Aufbereitungsverfahren verlieren Fette ihre eigentliche Funktion für den Körper. Die zusätzlich aufgenommene Energie durch das Fett, wird im Fettgewebe gespeichert. Wird über einen längeren Zeitraum mehr Energie durch Fett aufgenommen als vom Körper eigentlich benötigt, werden auch die Fettspeicher, besonders an Bauch, Po und Hüfte, größer. Das lässt uns dick werden.

### **Kalorienreiche Getränke**

Auch heutige Trinkgewohnheiten tragen zu einer ungeahnt hohen Kalorienaufnahme bei und führen somit zur Verfettung. Unsere Vorfahren tranken hauptsächlich Wasser, aber Ackerbau und Industrialisierung brachten neue Getränke hervor. Heute sind Alkohol, süße Soft-Drinks (auch light-Versionen), konzentrierte Säfte und Wellness-Getränke wesentliche Dickmacher der Bevölkerung. Denn wir konsumieren völlig unbedacht täglich viele hundert Kilokalorien pro Liter zusätzlich, die schnell die Energiemenge einer ganzen Mahlzeit liefern.



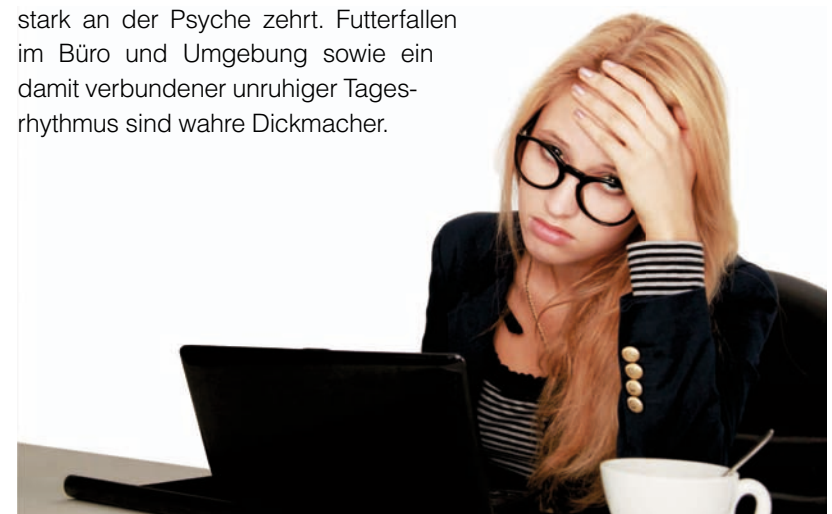
### **Zu wenig Bewegung**

Der Kalorienüberschuss an sich wäre weniger schlimm, würden wir uns zum Ausgleich ausreichend bewegen. Bis zur Steinzeit legten unsere Vorfahren täglich jagend und sammelnd bis zu 50 Kilometer zurück. Heute sind oft schon 500 Meter pro Tag zu viel. Wir fahren mit dem Auto anstatt mit dem Fahrrad, wir entscheiden uns für Fahrstuhl und Rolltreppe anstatt für den Fußweg. Bewegungsarmut ist eine der Hauptursachen für Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen.

### **Stress**

Wer kennt das nicht: Morgens bleibt keine Zeit für ein gesundes Frühstück, denn die ersten Entscheidungen im Büro wollen getroffen werden. Geschäftspartner stehen Schlange und der tägliche Meetingmarathon ist schon fast Routine.

Der ständige Zeitdruck lässt uns die Mittagspause am Schreibtisch verbringen oder wir lassen sie einfach ausfallen. In solchen Situationen greifen wir dann gern auf schnelle Snacks und Fertiggerichte zurück und achten dabei nicht darauf, was wir da eigentlich genau essen. Hektik und Erfolgsdruck führen zu schädlichem Stress, der uns unbewusst essen lässt und zusätzlich stark an der Psyche zehrt. Futterfallen im Büro und Umgebung sowie ein damit verbundener unruhiger Tagesrhythmus sind wahre Dickmacher.



amapur nimmt sich der heutigen Ernährungssituation an und verhilft Ihrem Körper zu seinem natürlichen Gleichgewicht.

## DAS AMAPUR-PRINZIP

amapur vereint Schweizer Qualität mit einem einfachen, aber wirkungsvollen Prinzip: Eine negative Kalorienbilanz. Diese führt im Körper zum Abbau von Körperfett, d. h. Sie verbrauchen mehr Kalorien als Sie zu sich nehmen. Das Besondere dabei: Trotz deutlich reduzierter Kalorienzufuhr ist der Körper mit allen wichtigen Nähr- und Ballaststoffen sowie Vitaminen versorgt.

*Essen Sie sich schlank!*



Durch kalorienarme amapur-Mahlzeiten wird der Körper systematisch beim Abbau von Körperfett unterstützt. Zugleich wird der Stoffwechsel angekurbelt und die Kalorienbilanz auf „Abnehmen“ gestellt. So lassen sich überflüssige Pfunde wirksam abnehmen.

Die amapur Diät beginnen Sie ganz ohne Vorbereitungen. amapur ist unkompliziert in der Anwendung, hilft Ihnen Ihr Wohlbefinden zu verbessern und Gewicht zu reduzieren. Gleichzeitig sind die Produkte sowohl ideal für Berufstätige als auch für Menschen mit Familie, da sie sich bequem in jeden Alltag integrieren lassen.

### Natürlicher Ballaststoff Guar

Zentraler Wirkstoff der amapur Diät ist der Ballaststoff Guar. Er verzögert den Transport von Zucker aus dem Darm ins Blut in der Weise, als wenn die Mahlzeiten in kleinen Häppchen über den Tag verteilt gegessen würden. So wird ein starker Anstieg des Blutzucker- und Insulinspiegels vermieden und dieser auf einem konstanten Niveau gehalten.

### Niedriger Glykämischer Index

amapur-Mahlzeiten setzen auf einen niedrigen Glykämischen Index. Kombiniert mit wertvollen Ballaststoffen, hochwertigem Eiweiß und essentiellen Fetten erhält Ihr Körper alle wichtigen Nährstoffe, Vitamine und Spurenelemente.

### Geprüfte Qualität

amapur ist höchste Schweizer Qualität. Die amapur-Produkte sind frei von Konservierungsmitteln, Farbstoffen, Transfetten und enthalten nur Zutaten ohne den Einsatz von Gentechnik. Alle Produkte werden nach höchsten Pharma-GMP-Standards hergestellt. Die amapur Diät wird zudem von der Swiss Society for Anti-Aging Medicine and Prevention (SSAAMP) als wirksame Anti-Aging Maßnahme empfohlen.



### Für wen ist die amapur Diät geeignet?

amapur eignet sich für:

- |   |  |
|---|--|
| • vielbeschäftigte Berufstätige, deren Körper Erholung vom Convenience-Food benötigt...         | ... weil amapur unkompliziert und lecker ist.                      |
| • alle, die keine Zeit oder Lust haben, sich nebenher aufwändige Diät-Menüs zu kochen...        | ... weil amapur einfach und schnell zubereitet ist.                |
| • „Büro-Sitzer“, die Esssünden mit Sport allein nicht ausgleichen können oder wollen...         | ... weil amapur leicht bekömmlich ist und in jede Schublade passt. |
| • alle, die schon einige frustrierende Diät-Abbrüche hinter sich haben...                       | ... weil amapur vielseitig und hochwirksam ist.                    |
| • Frauen und Männer, die vorzeitigem Altern mit gesunder Ernährung effektiv vorbeugen wollen... | ... weil amapur kalorienreduziert und nährstoffreich ist.          |

### Große Produktvielfalt

Die amapur Diät bietet eine große Produktvielfalt an hochwertigen Schweizer Qualitätsprodukten: Müsli, Diät-Shakes, Kekse, Cracker, Brezeln, Riegel und Suppen in verschiedenen Geschmacksrichtungen, die zum Teil gluten-, laktose- oder sojafrei sind. So können auch Allergiker mit der amapur Diät mit Sicherheit beschwerdefrei ihr Wunschgewicht erreichen.

## SO FUNKTIONIERT DIE AMAPUR INTENSIV-DIÄT

Wählen Sie für Ihren Start mit amapur am besten drei aufeinanderfolgende Tage, an denen Sie keine speziellen Verpflichtungen (z. B. Essenseinladungen) haben. Ob Sie am Wochenanfang oder Wochenende beginnen, spielt dabei keine Rolle. Entscheiden Sie, was Ihnen für die Eingewöhnung leichter fällt. Alles, was Sie für den Start benötigen, ist in Ihrem amapur-Paket enthalten. Sie müssen nichts extra einkaufen, vorbereiten oder kochen.

### 1. Stündliches Essen

Sie ersetzen Ihre Ernährung in dem von Ihnen ausgewählten Zeitraum (5, 10 oder 21 Tage) vollständig durch leckere amapur-Snacks. Während dieser Zeit essen Sie stündlich eine amapur-Mahlzeit. In welcher Reihenfolge und Kombination Sie die Produkte essen, ist vollkommen Ihrem Geschmack überlassen, denn alle amapur-Mahlzeiten haben einen ähnlichen Kaloriengehalt. Somit wird lästiges Kalorienzählen überflüssig. Essen Sie 12-16 amapur-Mahlzeiten pro Tag. Diese liefern zwischen 770-1050kcal am Tag.

Halten Sie den stündlichen Essrhythmus ein, auch wenn Sie nicht hungrig sind. Ihr Stoffwechsel wird dadurch reguliert und die Fettverbrennung optimiert. Essen Sie den ersten amapur-Snack nach dem Aufstehen und den Letzten vor dem Schlafengehen. Wenn Sie zwischenzeitlich trotzdem Hunger haben sollten, verkürzen Sie die Abstände der amapur-Mahlzeiten oder essen Sie in diesem Fall eine doppelte amapur-Mahlzeit. Lassen Sie keine Mahlzeit aus und essen Sie ausschließlich die amapur-Produkte.

### 2. Vitalstoffe\*

Nehmen Sie zweimal täglich einen Teelöffel (ca. 2 g) der amapur-Vitalstoffmischung mit Wasser ein (möglichst nicht auf nüchternen Magen). Das Granulat kann auch mit ungesüßtem Tee getrunken werden.

*\* in einigen Paketen nicht enthalten*



### 3. Trinken

Trinken Sie täglich mindestens vier Liter Wasser (auch gern mit frischer Zitrone oder Limone) oder ungesüßten Tee. Die Flüssigkeit der zubereiteten Shakes, Suppen und Müsli wird dabei mitgerechnet. Tabu sind kalorienreiche Getränke wie Alkohol, Limonade (auch light-Versionen), Cola/Cola light, Fruchtsäfte und Wellness-Drinks. Ihren Kaffee am morgen können Sie trinken, wenn er ohne fettreiche Milch und Zucker zubereitet wird.

## WIE SIEHT EIN TAG MIT AMAPUR INTENSIV AUS?

Der Start ist absolut unkompliziert. In welcher Reihenfolge und Kombination Sie die amapur Snacks (Müsli, Kekse, Cracker, Brezeln, Shakes, Suppen und Riegel) essen, ist vollkommen Ihrem Geschmack überlassen. Variieren Sie nach Ihren Wünschen.\*

Tipp: Mit einer bunten amapur-Produktmischung macht abnehmen mehr Spaß und das Durchhalten fällt leichter.

Wichtig: Essen Sie jede Stunde eine amapur-Mahlzeit\*\* und täglich mindestens 12 Mahlzeiten\*\*\*. Dazu nehmen Sie vier Liter kalorienfreie Flüssigkeit pro Tag zu sich. Dies unterstützt eine optimale Fettverbrennung, eine längere Sättigung und die Leistungsfähigkeit. Ist Ihr Tag sehr lang, erhöhen Sie die Anzahl der amapur-Mahlzeiten entsprechend.



\* Sie können sich Ihr amapur-Paket auch ganz individuell nach Ihrem Geschmack auf [www.amapur.de](http://www.amapur.de) zusammenstellen.

\*\* Auf jedem Produkt finden Sie die genauen Angaben zu der Größe einer amapur-Mahlzeit.

\*\*\* Kunden mit einem BMI über 29, Kreislaufproblemen oder starker sportlicher Belastung sollten mehr amapur-Mahlzeiten essen: Zum Beispiel 18-20 amapur-Snacks täglich bzw. doppelte Portionen bei starker Belastung.

## Ein Tag mit amapur intensiv



## ZUBEREITUNG DER AMAPUR-MAHLZEITEN

### Müsli

Einen Maßlöffel Müsli Ihrer Wahl in eine Schüssel geben und ca. 100 ml kaltes Wasser dazugießen. Alles gut umrühren, damit das Müsli das Wasser aufnehmen kann. Variieren Sie die Wassermenge nach Belieben. Die Konsistenz sollte nicht zu flüssig sein.

#### Tipps:

- Vor dem Verzehr 1-2 Minuten warten, so entfalten sich die Quelleigenschaften des Guars besser und das Müsli sättigt länger.
- Mischen Sie nach persönlichem Geschmack z. B. ½ Maßlöffel Müsli Orange und ½ Maßlöffel Diät-Shake Vanille.

### Diät-Shakes und Protein-Drinks

100-150 ml kaltes Wasser in den amapur Mixbecher füllen, einen Maßlöffel Shake oder Protein-Drink nach Wahl dazugeben und alles gut schütteln. Die Wassermenge können Sie je nach Geschmack variieren.

#### Tipps:

- Mixen Sie die verschiedenen Shake-Sorten miteinander, z. B. Banane und Vanille.
- Für eine Extraportion Frische geben Sie einfach 1-2 Eiswürfel oder etwas crushed ice in den Shake.

### Suppen

Einen Maßlöffel amapur Suppe nach Wahl mit 100-150 ml kaltem Wasser im amapur Mixbecher shaken und anschließend im Topf oder Mikrowelle erwärmen. Alternativ können Sie die Suppen auch mit einem Schneebesen im Topf, direkt mit heißem Wasser im Standmixer oder mit einem Pürierstab zubereiten. Variieren Sie die Wassermenge nach Belieben. Sie können die Suppen ebenfalls individuell mit Gemüsebouillon, Kräutern und Gewürzen abschmecken.

#### Tipps:

- Die Suppen können auf Vorrat zubereitet werden und bleiben in der Thermoskanne bis zu 5 Stunden warm. Die ideale warme Mahlzeit für unterwegs.
- Vor dem Verzehr 1-2 Minuten warten, da sich die Quelleigenschaften des Guars besser entfalten und die Suppe so mehr sättigt.

### Kekse, Cracker, Brezeln, Riegel

Die Kekse, Cracker, Brezeln und Riegel sind verzehrfertig. Deshalb sind Sie optimal für unterwegs, im Meeting oder vor bzw. nach sportlicher Betätigung geeignet. Einfach gut kauen und genießen.

#### Tipp:

- Gönnen Sie sich zu den amapur-Snacks eine Tasse Kaffee oder Tee.

## WIE VIEL IST EINE AMAPUR-MAHLZEIT?

- |   |      |
|---|------|
| 1 Maßlöffel* amapur Müsli (15 g)                        | oder |
| 1 Maßlöffel* amapur Diät-Shake/<br>Protein-Drink (15 g) | oder |
| 1 Maßlöffel* amapur Suppe (15 g)                        | oder |
| 1 amapur Snack-Riegel                                   | oder |
| 3 Kekse   | oder |
| 2 Cracker   | oder |
| 5 Brezeln   |      |

Alle Angaben finden Sie natürlich auch auf den jeweiligen Verpackungen und online unter [www.amapur.de](http://www.amapur.de).

*\*Der Maßlöffel wird in den amapur intensiv-Paketen mitgeliefert.*

## NÄHRWERTE DER AMAPUR-MAHLZEITEN

Nährwerte	Tagesration (12-16 Mahlzeiten, ca. 180-240 g)	Pro 100 g nicht zubereitetes Produkt
Brennwert	770 - 1050 kcal	340 - 400 kcal
Eiweiß	44,8 - 57,4 g	20 - 28 g
Kohlenhydrate	88,2 - 122 g	42 - 58 g
Fett	11,2 - 22,4 g	5 - 8 g
Ballaststoffe	17 - 22,4 g	8 - 11 g
Natrium	0,6 - 2,0 g	0,3 - 0,9 g
Vitamine	100 - 190 % RDA*	33 - 75 % RDA*
Mineralstoffe	80 - 270 % RDA*	27 - 97 % RDA*
Spurenelemente	50 - 114 % RDA*	7 - 46 % RDA*

*\* Entsprechend der U.S. RDA (Recommended Dietary Allowances for Vitamins and Minerals)*

Alle Nährwerte können auch auf den jeweiligen Produktverpackungen oder online nachgelesen werden.



## TIPPS FÜR IHREN DIÄTERFOLG

### Viel trinken

Trinken Sie täglich vier Liter kalorienfreie Getränke, auch wenn Sie nicht durstig sind. Die Flüssigkeit sorgt für den verbesserten Abtransport der im Körperfett eingelagerten Giftstoffe, aktiviert den Stoffwechsel und verhilft dem Körper seine Leistungsfähigkeit aufrecht zu halten. Ideal ist Wasser. Abwechslung bieten ungesüßte Früchte- und Kräutertees, frische Zitrone oder Limone sowie Pfefferminzblätter oder Ingwer im Wasser.

Haben Sie Probleme ausreichend zu trinken? Stellen Sie sich schon morgens die Gesamtmenge parat und trinken Sie über den Tag verteilt kleine Mengen. Wasser macht zudem satt. Trinken Sie darum auch nach der amapur Diät täglich mindestens zwei Liter.

### Vitamine und Mineralien

Nehmen Sie regelmäßig die amapur Vitalstoffe\*. So stellen Sie sicher, dass Ihr Körper optimal versorgt ist. Während einer Diät erlebt der Körper eine erhöhte Belastung und hat einen höheren Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen. Weiterhin kann das Trinken von viel Wasser dazu führen, dass Mineralstoffe zusammen mit den Giftstoffen aus dem Körper geschwemmt werden. Die zusätzliche Zufuhr des amapur Vitalstoff-Granulats wirkt einem möglichen Mangel entgegen.

Wir empfehlen Ihnen, die amapur Vitalstoffe auch nach der Diät zur täglichen Nahrungsergänzung zu verwenden. Einzelne nachzubestellen unter [www.amapur.de](http://www.amapur.de).

*\* In einigen Paketen nicht enthalten.*

### Bewegung

Sport und jegliche Art von zusätzlicher Bewegung fördert den Körperfettabbau, unterstützt den Muskelaufbau und ist damit wichtig für Ihren Abnehmerfolg. Die amapur intensiv-Diät ist so konzipiert, dass bei 12-16 amapur-Mahlzeiten täglich Ihre volle Leistungsfähigkeit erhalten bleibt.

Gehen Sie Joggen, Schwimmen, ins Fitness-Studio oder machen Sie einen Spaziergang an der frischen Luft. Ihr Körper dankt es Ihnen mit neuer Energie und Vitalität.



## STOFFWECHSELUMSTELLUNG

In seltenen Fällen kommt es in der ersten Woche durch die Stoffwechselumstellung zu Beschwerden wie Kopfschmerzen, Müdigkeit oder leichter Übelkeit.

Das sind normale Begleiterscheinungen, die letztlich nur zeigen, dass amapur bei Ihnen funktioniert. Lassen Sie sich nicht irritieren und führen Sie die Diät wie beschrieben weiter. Achten Sie stets auf Ihren Flüssigkeitshaushalt.

Durch eine erhöhte Flüssigkeitszufuhr verschwinden solche Beschwerden normalerweise von alleine.



### Wirksame Tipps bei:

#### Kopfschmerzen, Schwindel

Gönnen Sie sich eine Pause und legen Sie sich hin. Diese Symptome können auch von zu geringer Flüssigkeitsaufnahme stammen. Trinken Sie ausreichend Wasser, eine fettarme Gemüsebouillon oder Melissentee.

#### Durchfall

Trinken Sie stilles Wasser (Quellwasser oder gefiltertes Leitungswasser), einen Ingwer- oder Kräutertee, um den Darm zu beruhigen. Versuchen Sie regelmäßig kleine Mengen zu trinken. Essen Sie nichts, solange Sie keinen Appetit haben. Hält der Durchfall länger als drei Tage an, suchen Sie bitte Ihren Arzt auf.

#### Verstopfung

Durch die erhöhte Ballaststoff-Aufnahme kann es an den ersten 1-2 Tagen zu Verstopfungen kommen. Trinken Sie morgens vor der ersten Mahlzeit ein Glas stilles Wasser auf Zimmertemperatur. Bewegen Sie sich regelmäßig und trinken Sie den ganzen Tag ausreichend.

#### Erbrechen

Lassen Sie 2-4 amapur-Mahlzeiten ausfallen, trinken Sie einen Tee (z. B. Kamille oder Salbei) oder eine fettarme Gemüsebouillon für den Salzhaushalt. Versuchen Sie langsam wieder stündlich zu essen. Sollte nach ca. 2 Tagen keine Besserung eintreten, suchen Sie bitte Ihren Arzt auf.

## IHR PERSÖNLICHES AMAPUR TAGEBUCH

DIÄT START	Gewicht (in kg)	Bauch- umfang (in cm)	Anzahl amapur- Mahlzeiten geges- sen (mind. 12)	Kalorienfreie Getränke (in Liter)	Sport / Bewegung (in Min.)	Gesündigt? Was?	Notizen (z. B.: Wohlbe- finden, Lieblingsprodukt, Kompliment bekommen...)
1. Tag							
2. Tag							
3. Tag							
4. Tag							
5. Tag							
6. Tag							
7. Tag							
8. Tag							
9. Tag							
10. Tag							

11. Tag							
12. Tag							
13. Tag							
14. Tag							
15. Tag							
16. Tag							
17. Tag							
18. Tag							
19. Tag							
20. Tag							
21. Tag							
Diät Ende							

## HÄUFIGE FRAGEN ZUR AMAPUR INTENSIV-DIÄT

### **Nehme ich schneller ab, wenn ich weniger esse?**

Nein, im Gegenteil. Essen Sie mindestens 12 amapur-Mahlzeiten pro Tag. Wenn Sie weniger essen, werden Stoffwechsel und Fettabbau verlangsamt. Zudem ist dann eine ausreichende Nährstoffversorgung nicht mehr sichergestellt.

### **Was tue ich, wenn ich Hunger habe?**

Sie sollten kein Hungergefühl verspüren. Kommt es dennoch dazu, verringern Sie den Abstand zwischen den amapur-Mahlzeiten, essen Sie eine zusätzliche Mahlzeit oder trinken Sie eine Gemüsebrühe. Nehmen Sie während der intensiv-Diät ausschließlich die amapur-Produkte zu sich, da sonst die Stoffwechselregulierung beeinträchtigt wird. In der Regel reichen die Produkte in den Paketen länger. Sie können einzelne Produkte aber auch einfach nachbestellen.

### **Darf ich nichts anderes essen, auch kein Obst?**

Die amapur intensiv-Diät ist für die Entlastung der Bauchspeicheldrüse optimiert. Alles, was während der intensiv-Diät extra gegessen wird, wirkt sich negativ auf den Abnehmprozess aus.. Zum Beispiel Obst mit einem hohen Glykämischen Index (wie Weintrauben) bewirkt einen raschen Anstieg des Blutzuckerspiegels, gefolgt von einem schnellen Blutzuckerabfall, der zu Heißhunger führt. Halten Sie für optimale Erfolge das Prinzip der stündlichen amapur-Mahlzeiten ein und essen Sie nichts anderes.

### **Ich habe eine wichtige Essenseinladung. Was soll ich tun?**

Versuchen Sie die ersten 3-4 Tage mit amapur so einzurichten, dass Sie möglichst keine Essensverabredungen haben. Das ist wichtig für die grundlegende Regulierung Ihres Stoffwechsels. Wenn es nicht anders geht: wählen Sie kalorienarme Gerichte, wie eine leichte Suppe, Gemüse, Salat, Reis, Geflügel oder Fisch. Verzichten Sie auf fette Soßen und Dressings, schnelle Kohlenhydrate (Pasta, Weißbrot, Pommes) und Alkohol. Essen Sie langsam, da das Sättigungsgefühl erst nach ca. 20 Minuten einsetzt. Ist die Essenseinladung mittags, bereiten Sie sich abends noch eine kleine Mahlzeit zu oder beginnen Sie nach 2-3 Stunden wieder mit dem stündlichen Essrhythmus. Am nächsten Tag machen Sie einfach konsequent mit den stündlichen amapur-Mahlzeiten weiter.

### **Ich habe ein wichtiges Meeting bzw. keine Chance stündlich zu essen. Was soll ich tun?**

Das kann natürlich vorkommen. Wenn Sie auch keine amapur-Kekse mit ins Meeting mitnehmen können, dann essen Sie vor oder nach dem Meeting eine doppelte amapur-Mahlzeit. Lassen Sie den Abstand zwischen den Mahlzeiten aber möglichst nicht größer als zwei Stunden werden. Fahren Sie danach wie gewohnt mit den stündlichen Mahlzeiten fort. Praktisch auch für unterwegs und die Tasche sind die amapur Snack-Riegel.

### **Wieso habe ich Blähungen?**

amapur enthält Ballaststoffe. Wer nicht daran gewöhnt ist, kann Blähungen bekommen. Eine andere Ursache für Blähungen können Darmpilze sein (nach Antibiotika-Einnahme oder durch falsche Ernährung, hastiges Essen, Stress). Gegen Blähungen hilft: Viel trinken, Kautabletten mit probiotischen Kulturen und Präbiotica zur Aktivierung der Darmtätigkeit oder Kräuter-Tees (mit Kümmel, Fenchel, Anis, Pfefferminze, Melisse) sowie viel Bewegung wie ein ausgedehnter Spaziergang. Die amapur intensiv-Diät eignet sich auch nach einer Antibiotika-Einnahme zur Regenerierung der Darmflora.

### **Was bewirkt der Ballaststoff Guar?**

Die amapur-Mahlzeiten enthalten Guar, einen natürlichen Ballaststoff, der zugleich sättigt und Cholesterin bindet. Guar ist im Gegensatz zu anderen unverdaulichen Ballaststoffen wasserlöslich und bildet deshalb im Darm eine voluminöse, gelartige Masse. Entscheidend ist das Verhalten des Guars gegenüber Zucker: Guar überzieht die Darmwand und die Bestandteile des Speisebreies mit einem hauchzarten Film. Dieser verzögert den Transport des Zuckers aus dem Darm ins Blut, so als ob wir unsere Mahlzeiten in kleinen Häppchen über den Tag verteilt einnehmen würden. Das Guar in den amapur-Produkten (ausgewiesen als Verdickungsmittel E412) entlastet so den Stoffwechsel und reguliert den Stuhlgang.



### Warum friere ich mehr als sonst?

Durch die Gewichtsabnahme verringert sich die wärmeisolierende Fettschicht des Körpers. Zudem wird die innere Heizung etwas heruntergedreht, um Energie zu sparen. Bewegung, heißer ungesüßter Tee, Gemüsebrühe oder Wechselduschen schaffen Abhilfe.

### Ich fühle mich schlapp, was kann ich tun?

Trinken Sie ausreichend Wasser und genießen Sie eine fettarme Gemüsebouillon. Gönnen Sie Ihrem Körper eine Erholungspause: Legen Sie sich kurz hin oder genießen Sie ein wohltuendes Bad. Scheint die Sonne, gehen Sie an die frische Luft. Mit einem kleinen Spaziergang bringen Sie Ihren Kreislauf wieder auf Trab.

### Was mache ich bei einer leichten Erkältung?

Solange Sie sich fit fühlen, können Sie die amapur intensiv-Diät wie gewohnt fortführen. Bei stärkeren Erkrankungen kurieren Sie diese erst aus und führen die Diät danach fort. Sollten Sie an anderen Krankheits-



bildern leiden, die über eine Erkältung hinaus gehen (z. B. chronische Erkrankungen), so lesen Sie bitte unbedingt das Kapitel „Medizinische Kontraindikationen“ und wenden Sie sich vor der Diät dringend an Ihren behandelnden Arzt.

### Darf ich Kaffee trinken?

Dürfen Sie. Trinken Sie den Kaffee nach Möglichkeit ohne Zucker und Milch (oder mit sehr wenig fettarmer Milch bzw. Sojamilch). Weichen Sie bei hohem Kaffeekonsum auf Landkaffee oder entkoffeinierte Sorten aus.

### Kann ich zuckerfreie Kaugummis / Bonbons essen?

Zuckerfreie Kaugummis und Bonbons sind grundsätzlich kein Problem. Bei einigen Menschen regt der dadurch auftretende Speichelfluss in Verbindung mit der Kaubewegung und dem sich im Kaugummi / Bonbon befindenden Süßstoff zusätzlich den Appetit an. Ist das bei Ihnen der Fall, dann lassen Sie den Kaugummi / Bonbon lieber weg.

### Kann ich die amapur Produkte auf Vorrat anfertigen?

Ja, die Shakes, Protein-Drinks und Suppen können Sie für zwei bis fünf Stunden vorbereiten und in einer Flasche oder Thermoskanne, einem Glas oder Mixbecher aufbewahren. Im Laufe der Zeit werden die Produkte aufgrund der Quelleigenschaften des Guars jedoch dickflüssiger. Geben Sie dann nach Belieben Wasser dazu und schütteln Sie vor dem Verzehr noch einmal alles kräftig durch.

### Darf ich zusätzliche Nahrungsergänzungsmittel einnehmen?

Während der amapur intensiv-Diät sind Sie mit den Produkten und Vitalstoffen bestens versorgt. Prinzipiell spricht aber nichts dagegen, zusätzliche Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. Bei starker körperlicher oder sportlicher Belastung empfehlen wir Ihnen beispielsweise die zusätzliche Einnahme von amapur Amino Hydro oder amapur L-Carnitin.

### Darf ich ein Glas Cola light, Sekt oder Wein trinken?

Wir empfehlen, Alkohol komplett zu vermeiden, da er nur viele zusätzliche Kalorien enthält und den Fettabbau blockiert. Zudem senkt er den Blutzuckerspiegel und verursacht dadurch Hunger. Auch von kalorienreduzierten Leichtgetränken wie Cola light raten wir aufgrund des hohen Süßstoffgehaltes und seiner ungünstigen Wirkung auf den Blutzuckerspiegel ab. Abwechslung vom Wassertrinken bieten wohlschmeckende Früchte- und Kräuterteesorten sowie frische Pfefferminzblätter, die Sie einfach in Ihr Wasser dazu geben können.

### Wie viel nehme ich während der amapur-intensiv Diät ab?

Diese Frage können wir Ihnen nicht pauschal beantworten, da eine Gewichtsreduktion von vielen Faktoren abhängig ist. Eine große Rolle spielt die von Ihnen ausgewählte Dauer der intensiv-Diät. Ein längerer Diät-Zeitraum steht erfahrungsgemäß auch für mehr Gewichtsverlust. Frauen und Männer nehmen unterschiedlich schnell ab, wobei Männer meist etwas mehr Gewicht reduzieren können. Ebenso ist die Selbstdisziplin während der Diät-Phase entscheidend für den Erfolg. Wer häufiger aus dem stündlichen Essrhythmus fällt oder hin und wieder sündigt, wird weniger Gewicht verlieren. Auch das Startgewicht ist ein wichtiger Faktor. Menschen, die ein hohes Startgewicht mitbringen, nehmen insbesondere am Anfang einer Diät schneller und mehr ab als Menschen, die nur einige wenige Kilo reduzieren möchten. Weitere Faktoren sind: Bewegungspensum, Alter, Art des Jobs, Stress, Medikamenteneinnahme, bisherige Erkrankungen u.v.m. Für Anhaltspunkte mit welchem Gewichtsverlust zu rechnen ist, lesen Sie die Erfahrungsberichte von amapur-Kunden auf [www.amapur.de](http://www.amapur.de).

### Warum nehme ich laut Waage nicht weiter ab?

Die höhere Flüssigkeitszufuhr während der amapur intensiv-Diät führt zum Teil dazu, dass der Körper seine eigenen Wasseransammlungen auflöst. Er bekommt ja jetzt genug von außen. Auch durch den Abbau von Kohlenhydrat- und Eiweißreserven geht Wasser verloren, denn diese beiden Nährstoffe werden im menschlichen Körper zusammen mit Wasser gespeichert. Daraus resultiert der stärkere Gewichtsverlust zum Diät-Start. Erst nach einigen Tagen beginnt der Körper seine Fettreserven abzubauen. Die Waage zeigt nun einen geringeren Gewichtsverlust, der aber bedeutet, dass es nun „ans Eingemachte“ geht. Beachten Sie, dass nicht jeder Tag gleich ist. Auch ohne Diät schwankt unser Körpergewicht. Beurteilen Sie den Erfolg Ihrer Diät lieber mit dem Maßband als mit der Waage. Bereits einige Zentimeter weniger Bauchumfang leisten einen großen Beitrag zu Ihrer Gesundheit, denn das Bauchfett hat es in sich. Es ist sehr stoffwechselaktiv und produziert Fettsäuren, die den gesamten Fettstoffwechsel durcheinander bringen. Bauchfett löst Herz-Kreislaufkrankungen, Bluthochdruck und erhöhte Blutzuckerwerte aus. Schon ein Bauchumfang von 88 cm (Frauen) und 102 cm (Männer) bedeutet ein erhöhtes Risiko. Frauen sollten übrigens nicht kurz vor Einsetzen ihrer Regel mit der Diät beginnen oder zumindest wissen, dass ihr Körper in dieser Zeit Wasser einlagert und eventuell kein Gewichtsverlust auf der Waage zu sehen ist.

## WAS IST DER UNTERSCHIED ZUR AMAPUR FLEXIBEL-DIÄT?

Das flexibel-Programm kombiniert die kalorienarmen amapur-Snacks mit leichten Gerichten. Die amapur flexibel-Diät ist ideal, wenn Sie mindestens eine reguläre Mahlzeit am Tag essen möchten oder im Anschluss an die intensiv-Diät noch weiter abnehmen wollen.

Während dieser Zeit entfällt der stündliche Essrhythmus und Sie essen am Tag 5 Mahlzeiten, die insgesamt ca. 1200 kcal liefern. Die Gerichte sind ausgewogen und lassen sich schnell zubereiten. Ein praktischer Ernährungsplan mit vielen Tipps und Rezepten unterstützt Sie beim gesunden Abnehmen und bei der Umstellung auf eine kalorienbewusste Ernährung, durch die Sie langsam und kontrolliert weiter abnehmen können.

### Vorteile von amapur flexibel

- Mindestens eine reguläre Mahlzeit am Tag
- Ideal bei häufigen privaten oder geschäftlichen Essensverpflichtungen
- Ca. 1200 Kalorien am Tag
- Regulierte Gewichtsreduktion
- Schritt für Schritt ein gesundes Essverhalten trainieren

### Ein Tag mit amapur flexibel



## LANGFRISTIG GESUND ERNÄHREN – 9 REGELN FÜR DEN ALLTAG



Damit Sie sich auch nach der amapur Diät langfristig gesund ernähren, haben wir für Sie neun einfache, aber wirkungsvolle Regeln für jeden Tag zusammengestellt. Wenn Sie diese beherzigen kann gar nichts schief gehen. Betrachten Sie die Regeln nicht als strenge Vorschriften, sondern als Richtlinien, die Ihnen helfen Ihren Alltag ausgewogen zu gestalten. Nach wie vor können Sie einzelne Mahlzeiten durch amapur-Produkte ersetzen,

um Ihre über den Tag aufgenommene Kalorienmenge zu reduzieren und Esssünden auszugleichen.

### **Regel 1: Trinken Sie ausreichend**

Trinken Sie möglichst viel, am besten mindestens zwei Liter am Tag. Vier Liter kalorienfreie Flüssigkeit, wie wir sie während der amapur intensiv-Diät empfehlen, sind nun nicht mehr unbedingt notwendig. Wenn Sie diese Menge aber beibehalten wollen, ist es auch kein Problem. Viel Flüssigkeit ist gesund und wirkt sättigend.

### **Regel 2: Essen Sie 5 ausgewogene Mahlzeiten am Tag**

Immer wieder wird die Frage gestellt, wie viele Mahlzeiten am Tag sinnvoll sind. amapur empfiehlt: Fünf Mahlzeiten am Tag! Das bedeutet:

- Drei Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Abendessen)
- Zwei Zwischenmahlzeiten (vormittags, nachmittags)

### **Regel 3: Frühstück Sie**

Das Frühstück ist eine besonders wichtige Mahlzeit, denn es füllt die Energiespeicher wieder auf, die im Laufe der Nacht aufgebraucht wurden. Es liefert neue Energie und ermöglicht einen optimalen Start in den Tag. Eine kleine Menge Obst mit etwas Müsli reicht schon völlig aus.

### **Regel 4: Essen Sie bunt**

Rot, Grün, Gelb, Orange, Lila... welche Lebensmittelgruppe ist so farbenfroh? Richtig, es geht um Obst und Gemüse, die besten Fitmacher überhaupt. Sie machen satt, enthalten wenig Kohlenhydrate und liefern viele Vitalstoffe: Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. Obst und Gemüse sind die wichtigsten Lebensmittel, wenn Sie abnehmen und sich gesund ernähren wollen. Essen Sie deshalb jeden Tag mehrere Portionen davon.

### **Regel 5: Essen Sie Qualität statt Quantität**

Achten Sie nicht nur darauf, wie viel Sie essen, sondern auch WAS Sie essen. Es gibt sehr große Unterschiede bei der Qualität von Lebensmitteln. Stark industriell behandelte Lebensmittel haben zumeist wenig Vitamine und enthalten schlechte Fabrikfette. Darüber hinaus gibt es noch eine Reihe anderer qualitativer Aspekte wie Herkunft und Art des Anbaus, zum Beispiel Bio-Lebensmittel.

### **Regel 6: Essen Sie sich satt**

Im Gehirn gibt es sowohl ein Hunger-, als auch ein Sättigungszentrum. Sie erhalten Signale, zum Beispiel vom Magen oder Darm, die sie verarbeiten und dann ihrerseits wieder ein Signal aussenden, das besagt: Ich habe Hunger! Oder: Ich bin satt! Aspekte, die beim Hunger-Sättigungs-Mechanismus eine wichtige Rolle spielen sind: Magendehnung, Nährstoffgehalt der Nahrung, Blutzuckerspiegel, Psyche, Gesellschaft, Nahrungsangebot und Essgeschwindigkeit. Warten Sie also lieber eine viertel Stunde, bevor Sie sich einen weiteren Teller auffüllen, da das Sättigungsgefühl erst verzögert einsetzt.

### **Regel 7: Essen Sie frisch**

Zu einer ausgewogenen Ernährung zählt auch, dass Sie die optimale Vitalstoffmenge mit Ihrem Essen aufnehmen. So stellen Sie die Frische bei Ihrer Ernährung sicher:

- Essen Sie ausreichend Rohkost.
- Ergänzen Sie Ihre Mahlzeiten mit natürlichen Fitmachern wie gesunde Öle, Nüsse oder Gewürze (z. B. Ingwer).
- Kochen Sie vitaminschonend (z. B. Garen oder Dünsten).
- Verzichten Sie auf zubereitete Gerichte und Fast Food. Wenn Sie die Mahlzeiten selber zubereiten, kennen Sie die Zutaten.

### Regel 8: Bewegen Sie sich

Erfolgreich abnehmen können Sie nur, wenn Sie mehr Kalorien verbrauchen als Sie aufnehmen. Dabei gilt es nicht nur die Kalorienaufnahme zu reduzieren, sondern auch den Verbrauch zu erhöhen. Das ideale Training besteht aus der Kombination von Krafttraining und Ausdauertraining. So erhöhen Sie gleichzeitig Grund- und Leistungsumsatz und verbrennen am meisten Kalorien.

Nehmen Sie in Ihrem Alltag jede Möglichkeit wahr, sich zusätzlich zu bewegen! Nutzen Sie Ihre Mittagspause für einen Spaziergang, laufen Sie kürzere Strecken, die Sie sonst mit dem Auto oder mit der Bahn zurückgelegt haben.

### Regel 9: Ändern Sie Ihre (Ess)Gewohnheiten

Viele Menschen wissen, was sie in ihrer Ernährung verändern müssen und dass sie sich mehr bewegen sollten, aber sie tun es trotzdem nicht. Warum? Weil der Mensch kein Auto oder keine Maschine ist, die nur Treibstoff braucht, sondern weil er Emotionen hat, die mit Essen befriedigt werden und weil Essen mehr als reine Nahrungsaufnahme ist.

Ändern Sie Ihre Gewohnheiten:

- Schreiben Sie ein Ernährungsprotokoll.
- Finden Sie neue Ess-Rituale.
- Essen Sie langsam und genießen Sie bewusst.
- Sagen Sie auch mal „nein“.
- Denken Sie daran, dass eine Ausnahme auch eine Ausnahme bleibt.
- Schreiben Sie sich einen gesunden Einkaufszettel für den Supermarkt und kaufen Sie nur das, was auf Ihrem Zettel steht.

### Tipp:

Einzelne amapur-Produkte sind der ideale, kalorienbewusste Snack für Zwischendurch. Sie sind optimal geeignet, wenn Sie mal keine Lust zum Kochen gesunder Mahlzeiten haben oder reguläres Essen aus Zeitmangel nicht möglich ist.

## EINSATZ VON AMAPUR NACH DER INTENSIV-/FLEXIBEL-DIÄT



Die amapur-Produkte lassen sich auch einzeln, außerhalb der Komplettdiäten ideal in den Alltag einbauen: Zum weiteren Abnehmen, zum Gewicht halten, zum Ausgleich kleiner Esssünden oder einfach zum kalorienbewussten Genießen.

### 1: Einzelne Mahlzeiten ersetzen

Sie können jederzeit einzelne Mahlzeiten durch amapur-Produkte ersetzen bzw. ergänzen. Zum Beispiel:

- Diät-Shake\* mit Obst oder Müsli und etwas Naturjoghurt zum Frühstück
- amapur-Suppe\* mit Gemüse als leichte Mittagsmahlzeit
- Riegel, Cracker, Kekse oder Brezeln als gesunder Snack gegen das Nachmittagstief

Wer es ganz unkompliziert mag, probiert die amapur flexibel-Diät.

*\* Nehmen Sie dann circa 2-3 Maßlöffel pro Mahlzeit.*

### 2: amapur-Tag einlegen

Bleiben Sie dauerhaft in Balance, indem Sie ab und an einen amapur-Tag einlegen, zum Beispiel an einem Montag nach einem Schlemmerwochenende. Die kleinen amapur-Mahlzeiten sind ideal, um Ihr Gewicht nach üppigen Gerichten wieder auszugleichen und zu stabilisieren.

### 3: amapur-Woche durchführen

Viele unserer Kunden wenden die amapur intensiv-Diät ein- oder zweimal im Jahr für 1-3 Wochen zur Revitalisierung des Körpers an. Eine optimale Lösung, um Leistungsfähigkeit und Energie zu steigern und das persönliche Wohlfühlgewicht beizubehalten.

## AMAPUR NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL ALS DIÄTHELFER

Wichtigster Grundsatz: Essen Sie nur, was Ihr Körper auch verbraucht. Alle überschüssigen Kalorien werden als Fettdepot angelegt. Isst man z. B. täglich 400 kcal zu viel, bildet der Körper innerhalb von 18 Tagen ein Kilo Körperfett (1 Kilogramm Körperfett = ca. 7.000 Kilokalorien).

Um Ihren Körper während und nach der amapur Diät zusätzlich zu unterstützen und die Fettverbrennung dauerhaft anzukurbeln, bietet das amapur-Produktportfolio über diätetische Lebensmittel hinaus eine große Vielfalt an Nahrungsergänzungsmitteln, die Ihnen dabei helfen schlank zu bleiben. Einige dieser Diäthelfer möchten wir Ihnen hiermit vorstellen.

### Amino Hydro

Amino Hydro ist ein Eiweißkonzentrat mit hoher biologischer Wertigkeit. Die Aminosäuren entsprechen in ihrem Verhältnis den Bedürfnissen des menschlichen Stoffwechsels. Damit der Körper diese Aminosäuren gut aufnehmen kann, wird das Eiweiß zuvor einer Spaltung (Hydrolyse) unterzogen. Diese Aufspaltung nimmt dem Verdauungstrakt einen Teil seiner Arbeit ab, so dass der Körper die verbliebenen Bruchstücke teilweise direkt verwerten kann.

Aminosäuren verbessern die Regeneration nach einer Belastungsphase. Amino Hydro unterstützt die körpereigene Proteinsynthese (Muskelaufbau), die Energiegewinnung und verbessert die Resorption von Eisen, Zink und Kupfer. Sie können 2-4 mal täglich 1 Teelöffel (ca. 3 g) Amino Hydro in 100 ml Wasser einrühren oder mit dem Diät-Shake Vanille von amapur zubereiten und anschließend sofort trinken.

### L-Carnitin

L-Carnitin ist ein natürlicher Vitalstoff für Ihre Fitness und die natürliche Vitalität. Es begünstigt die Verfügbarkeit von Energie in den Muskeln und unterstützt den Fettstoffwechsel. Während einer Diät hilft L-Carnitin, Depotfett schneller abzubauen. Gleichzeitig werden Kraft und Leistungsfähigkeit unterstützt und so trägt L-Carnitin dazu bei, mehr Freude an Bewegung und Sport zu entwickeln. Mehr Sport wiederum beschleunigt den Gewichtsverlust. Zur Unterstützung bei dem Gewichtsabbau nehmen Sie 250 mg bis 5 g pro Tag ein.

### Guar-Granulat

Guar ist ein natürlicher Ballaststoff und wirkt sich positiv auf die Darmflora aus. Ballaststoffe sind unverdauliche Bestandteile der Nahrung und regen im Darm die Verdauungstätigkeit an. Dadurch wird die Verweildauer ballaststoffreicher Kost im Darm verkürzt und die für den Körper ungünstigen Bestandteile haben weniger Zeit, auf die Darmwand einzuwirken. Mit dem Ballaststoff Guar angereicherte Kost steigert daher das Sättigungsgefühl und sorgt für positive Effekte beim Abnehmen.

Nehmen Sie ½-1 Teelöffel pro 100-250 ml Flüssigkeit vor den Mahlzeiten zu sich oder rühren Sie es in Ihre Mahlzeit (z. B. Müsli, Joghurt, Suppe).

### Aperitif Ananas-Papaya und Beere

Die Aperitifs von amapur begleiten Sie wirksam durch Ihre Diät und unterstützen den Gewichtsverlust zusätzlich. Der Aperitif ist ein reines, ballaststoffreiches Naturprodukt, das Chitosan, Vitamine und L-Carnitin enthält. Chitosan dient der Bindung von Fett, wodurch dessen Aufnahme vermindert wird. L-Carnitin kurbelt zudem die Fettverbrennung an. Die kalorienfreien Ballaststoffe haben eine sättigende Wirkung und fördern die Darmtätigkeit.

Der Aperitif ist die optimale Ergänzung für beide amapur-Diätkonzepte, aber auch für Ihre tägliche Ernährung. Genießen Sie einen Drink vor oder zu den Hauptmahlzeiten.



## MEDIZINISCHE KONTRAINDIKATIONEN

Bei folgenden Indikatoren ist die Anwendung von amapur nicht oder nur unter ärztlicher Aufsicht geeignet:

### Schwangerschaft / Stillzeit

Während der Schwangerschaft / Stillzeit sollte amapur nicht angewendet werden, da für Schwangere besondere Ernährungsanforderungen gelten.

### Diabetes

Diabetiker können von amapur profitieren. Weil amapur allerdings den Zuckerhaushalt erheblich beeinflusst, empfiehlt sich eine ärztliche Kontrolle während der amapur Diät. Die Menge der oralen Antidiabetika (Typ II Diabetes) bzw. die Insulin-Zufuhr (Typ I Diabetes) muss unter ärztlicher Aufsicht angepasst werden.

### Lebensmittelallergien / Intoleranzen / Unverträglichkeiten / Zöliakie

amapur basiert auf ausgewogenen, nährstoffreichen Inhaltsstoffen, die allerdings nicht die Vielzahl der Lebensmittelallergien, Intoleranzen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten berücksichtigen können. Viele amapur-Produkte enthalten glutenhaltige Inhaltsstoffe. Entscheiden Sie anhand der Inhaltsstoffe unbedingt in Ihrer eigenen Verantwortung, welche Produkte für Sie verträglich sind. Alle Allergieinformationen finden Sie auch auf [www.amapur.de](http://www.amapur.de).

### Bluthochdruck

Auf erhöhte Blutdruckwerte wirkt amapur durch die Entwässerung des Körpers, durch die natriumarme Kost und die Gewichtsreduktion optimierend. Beachten Sie jedoch, besonders wenn Sie blutdrucksenkende Medikamente nehmen, dass Sie vor Beginn der amapur Diät Ihren Arzt konsultieren, da dieser ggf. Ihre Medikamentendosis anpassen muss oder Sie während der Diät beobachten kann.

### Immunhemmende Medikamente

Wenn Sie immunhemmende Medikamente einnehmen, sollten Sie grundsätzlich keine Diät - also auch nicht amapur - ohne ärztliche Aufsicht durchführen.

## FREUNDE WERBEN UND 50€ SICHERN!



*Begeistern Sie Ihre Freunde*

Freunde von amapur begeistern → Freunde bestellen Komplett-paket zum ersten Mal → Sie erhalten 50€ als Gutschein

### So geht's:

1. Erzählen Sie Ihren Freunden, Bekannten, Nachbarn und Arbeitskollegen von der amapur Diät.
2. Wenn Ihre Freunde bei Ihrer ersten Bestellung auf [www.amapur.de](http://www.amapur.de) eines der Komplettpakete (intensiv-Diät oder flexibel-Diät) bestellen, bekommen Sie 50€\* auf Ihr Kundenkonto gutgeschrieben.
3. Die von Ihnen geworbenen Neukunden geben bei der Bestellung einfach den Namen und die E-Mail-Adresse von Ihnen in dem dafür vorhandenen Notizfeld an und schon erhalten Sie 50€\* auf Ihr Kundenkonto.

*\* Diese Gutschein ist unbegrenzt gültig und jederzeit einlösbar – auch ohne Mindestbestellwert!*

*Bitte beachten Sie: Eine nachträgliche Nennung (nach Abschluss des Bestellvorganges) einer geworbenen Person per E-Mail, Fax, telefonisch oder postalisch ist leider nicht möglich. Der Betrag kann nicht in bar ausgezahlt werden.*





So erreichen Sie uns bei Fragen und Anregungen:

Telefon: 0800 373 0000 (kostenlos)

E-Mail: [service@amapur.de](mailto:service@amapur.de)

[www.amapur.de](http://www.amapur.de)

Natürlich können Sie uns auch schreiben:

amapur  
enduria GmbH  
Alt-Moabit 91c  
10559 Berlin

### **Allgemeine Geschäftsbedingungen**

Unsere AGB können Sie auf der Seite [www.amapur.de/agb.html](http://www.amapur.de/agb.html) nachlesen.