



# Slim Facts



## **Bios Life slim™ Facts – Maximieren Sie Ihre körperliche Fettverbrennung**

Hier erhalten Sie die vierte Ausgabe der „Bios Life slim™ Facts“. In den drei letzten Ausgaben habe ich Ihnen erklärt, wie Bios Life slim™ funktioniert und wieso es ein außergewöhnliches Produkt ist. Ich wollte auch sicherstellen, dass Sie und Ihre Kunden verstehen, wie das Produkt verwendet werden muss, um die optimale körperliche Fettverbrennung zu erreichen. Es wird mir auch sehr wichtig Ihnen zu erklären, was Sie bei den ersten Produktanwendungen realistisch erwarten können. Heute werde ich Ihnen andere Lebens- und Essgewohnheiten verraten, die Sie befolgen können, um die Effektivität der Fettverbrennung mit Bios Life slim™ zu optimieren. Sie werden verstehen, dass kein Produkt alleine, den von Ihnen erwünschten maximalen Effekt erzeugen kann. Es ist immer empfehlenswert, zusätzlich zu der Einnahme von Bios Life slim™ auf einen gesunden Lebensstil und gesunde Essgewohnheiten zu achten, damit Sie das Potential dieser außergewöhnlichen Ernährungsentdeckung erfahren können. Um zu verstehen, wie Sie zur optimalen Wirkung des Produkts beitragen können, sind ein paar Kenntnisse über biologischen Prozessen, die eine entscheidende Rolle bei der Fettverbrennung und der Gewichtsabnahme wichtig.

Unser Körper ist grundsätzlich ein „Ofen“ und benutzt Nahrung als Brennstoff, um Energie zu erzeugen. Diese Energie kann auf unterschiedliche Art und Weise benutzt werden. Zunächst kann sie zur Erhaltung einer permanenten Körpertemperatur von 37° C Tag und Nacht dienen. Energie wird zur Benutzung der Muskeln eingesetzt, damit wir arbeiten, mehrere Kilometer gehen oder sogar an einem Marathon teilnehmen können. Unser „Ofen“ benötigt Brennstoff, um effizient zu funktionieren. Manche Brennstoffarten brennen sehr leicht und werden schnell verbraucht, wie z.B. Kohlenhydrate. Eine andere Art von Brennstoff, der länger brennt, ist das Protein. Wenn Sie viele Proteine essen, muss Ihr „Ofen“ oder Metabolismus hoch eingestellt werden, um sicherzustellen, dass es auf lange Sicht brennt. Ein anderes Prinzip für einen effizienten Gewichts- und Fettverlust besteht darin, mehr Energie zu verbrauchen als zu konsumieren. Dies ist leicht zu verstehen, weil der Körper den Überschuss an Brennstoff für einen späteren Zeitpunkt speichern wird und, weil Fett der energiereichste Ernährungsstoff ist, wird der Körper den Energieüberschuss an den bekannten Stellen des Körpers als Fett speichern. Das Ziel ist, neben einem optimalen Lebensstil und Essgewohnheiten, die eine maximale Wirkung von Bios Life slim™ unterstützen, Ihr Metabolismus so effektiv und reibungslos wie möglich am Laufen zu halten, damit Sie mehr Energie während des Tages verbrauchen. Auf dieser Weise teilen Sie Ihrem Körper mit, dass er die Energie, die er in Form von Fett gespeichert hat, für die Erstellung neuer Energie verwenden soll.

## **Wie können wir dies erreichen?**

Vor allem ist es wichtig, Ihr Metabolismus auf dem richtigen Level einzustellen. Wie der „Ofen“ in Ihrem Haus, wollen Sie sicherstellen, dass er schön brennt, so dass der Brennstoff, den Sie verbrennen wollen, schnell und effizient verbrannt wird. Es ist wichtig, dass Ihr Körper, abhängig von der Art der Lebensmittel, die Sie konsumieren sowie die Anzahl Ihrer Mahlzeiten seinen internen „Ofen“ entsprechend einstellt. Die erste Empfehlung für eine maximale Fettverbrennung ist:



# Slim Facts

## Sich regelmäßig und gesund zu ernähren.

Es ist wichtig, drei Mahlzeiten pro Tag zu sich zu nehmen. Manche Menschen glauben, wenn sie eine oder zwei Mahlzeiten pro Tag auslassen, es zu einer Erhöhung der Fettverbrennung während des Tages kommen wird, weil sie dabei hungern. Das stimmt aber nicht. Wenn Ihr Körper nicht regelmäßig Essen bekommt, wird der interne „Ofen“ langsam sterben. Anders formuliert: Ihr Metabolismus wird auf einem schwachen Level eingestellt. Sobald Sie eine reiche Mahlzeit voller Kalorien zu sich nehmen, wird Ihr Stoffwechsel so schlecht funktionieren, dass er nicht in der Lage ist, die Kalorien aus Ihrem Körper effizient zu verbrennen; diese bleiben in Ihren Fettschichten gespeichert. Indem Sie drei gesunde kleinere Mahlzeiten pro Tag zu sich nehmen, wird der „Ofen“ permanent gefüttert und bleibt somit am Brennen. Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages, weil Ihr Körper in diesem Augenblick, Ihren Stoffwechsel für den ganzen Tag reguliert. Indem Sie das Frühstück überspringen, wird Ihr Körper spüren, dass nicht genug Essen für den ganzen Tag vorhanden ist; dadurch wird Ihr Stoffwechsel auf einem sehr niedrigen Level eingestellt. Die Lebensmittelauswahl spielt auch eine entscheidende Rolle, um eine hohe interne Verbrennung gewährleisten zu können. Kohlenhydrate und Zucker sind keine vernünftige Wahl beim Frühstück. Wie bereits gesagt, werden Kohlenhydrate schnell verbrannt, dies bedeutet jedoch, dass Ihr interner Metabolismus nicht auf einem hohen Niveau eingestellt ist. Leider enthalten heutzutage viele Frühstückszutaten reichhaltige Kohlenhydraten, wie z.B. Weißbrot und andere Getreideprodukte. Ein gutes Frühstück enthält viele Proteine. Proteine werden nicht so schnell von Ihrem „Ofen“ verwertet, so dass dieser für den Rest des Tages auf einem hohen Brennwert eingestellt ist und dadurch die ganztägige Verbrennung der Speisen, die Sie zu sich nehmen erleichtert wird.

## Steigern Sie Ihre Bewegung während des Tages.

Wie schon erwähnt, die Speicherung der Energie in Ihrem Körper ist das Ergebnis einer Unausgeglichenheit zwischen dem Energiekonsum (in Form von Essen) und dem Energieverbrauch (in Form von Bewegung oder Arbeit). Stellen Sie sicher, dass die produzierte Energie im Laufe des Tages wirklich verbraucht wird, indem Sie Ihre Bewegung steigern. Menschen, die diese Art von Empfehlungen lesen, denken meistens, dass sie jetzt zu einem aggressiven Übungsprogramm gezwungen sind; das ist aber nicht der Fall. Ein wenig mehr Körperbewegung jeden Tag genügt. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, Ihre Körperbewegung während des Tages zu steigern, z.B. das Gehen. Gehen ist sehr einfach und erfordert gewöhnlich keine Vorbereitung und ist sehr gelenkschonend. Es gibt mehrere Möglichkeiten, das Gehen während des Tages zu steigern. Denken Sie daran, sich am Arbeitsplatz ein wenig mehr zu bewegen, indem Sie aufstehen, um mit Kollegen zu kommunizieren, Laufen Sie zum Supermarkt anstatt Ihr Auto zu benutzen, gehen Sie öfters mit Ihrem Hund spazieren. Einfache und angenehme Aktivitäten fördern die Fettverbrennung.

Das Praktizieren eines Bewegungsprogramms kann selbstverständlich gesund sein, sollte aber, wenn Sie nicht daran gewohnt sind, am Anfang nicht übertrieben werden.



# Slim Facts

## **Vermeiden Sie Lebensmittel mit einem hohen glykämischen Index**

Eines der größten Probleme der überschüssigen Fettspeicher besteht darin, dass der Körper nicht in der Lage ist, dieses Fett, das zur Energiespeicherung dient, von den Fettzellen freizusetzen, da diese von einem Überschuss der zirkulierenden Insulin-Hormone eingesperrt sind. Viele Menschen haben erhöhte Insulinwerte wegen einem hohen glykämischen Index in Lebensmitteln, die sie zu sich nehmen. Der glykämische Index zeigt an, wie viele und mit welcher Geschwindigkeit Kohlenhydraten aus unserem Essen aufgenommen werden. Lebensmittel mit einem sehr hohen glykämischen Index wie z.B. weißer Reis, süßes Gebäck oder Bier, führen zu einer schnellen Erhöhung der Glukosewerte im Blut. Diese schnelle Erhöhung wird von einer steilen Erhöhung der Insulinwerten gefolgt. Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index wie z.B. Schwarzbrot, Weizennudeln oder ballaststoffreiche Lebensmittel, führen zu niedrigeren Glukose-Maximalwerten im Blut nach der Mahlzeit. Diese niedrigere Glukose- und Insulinwerte ermöglichen den Fettzellen die Befreiung von Fett in das Blut, damit es als Energiequelle benutzt werden kann.

## **Gibt es andere Produkte, die ich verwenden könnte, um die Wirkung von Bios Life slim™ zu optimieren?**

Ja, es gibt sie. Von Unicity erhalten Sie auch Lean Complete™. Lean Complete™ ist ein Getränk mit wertvollen Proteinquellen. Wie bereits erklärt, sind Proteine ein wichtiger Bestandteil Ihrer Ernährung, die Ihren Stoffwechsel steigern können. In Lean Complete™ finden Sie zahlreiche Proteine in Kombination mit Vitaminen, Mineralien und anderen wichtigen Nährstoffen. Ein patentiertes Enzym (Aminogen®) ist ebenso Bestandteil dieses Produkts und hilft Ihrem Verdauungstrakt das Protein in Aminosäuren zu verdauen. Dies bedeutet, dass mit der Verwendung von Lean Complete™, Ihr Körper Proteine leichter verdauen kann und den internen Verbrennungsprozess erleichtert wird. Eine Möglichkeit wäre, Ihr Frühstück durch Lean Complete zu ersetzen, da zu dieser Tageszeit Ihr Stoffwechsel durch die erhöhte Zufuhr von Proteinen auf ein hohes Niveau neu eingestellt wird. Dies begünstigt Ihre Energieverbrennung während des restlichen Tages.

Sie können auch ohne Bedenken Lean Complete™ mit Bios Life slim™ kombinieren oder sogar beides miteinander mischen.

Dies waren einige Vorschläge, um die Effektivität von Bios Life slim™ zu optimieren. Das Produkt an sich wird die körperliche Fettverbrennung unterstützen und eine Reduktion Ihrer Maße erleichtern. Unter Berücksichtigung eines gesunden Lebensstils und Ernährungsratschlägen, können Sie die Fettverbrennung maximieren und Ihre Ziele schneller erreichen.