

# Jetzt Kilo für Kilo abnehmen – mit Reduzell36-Kapseln

Jetzt können Sie Fettpolster an Ihren Problemzonen einfach abbauen – ohne teure und aufwändige Eingriffe. Wissenschaftler haben nämlich einen natürlichen «Fettbinder» entdeckt, der Fettzellen im Körper zum Aushungern zwingt. Daraus wurde eine neue, hoch wirksame Schlank-Kapsel mit dem Namen Reduzell36 entwickelt.

### Wie funktionieren Reduzell-Kapseln?

Reduzell entzieht den Fettzellen die Nahrung und lässt sie verhungern. Das zwingt Ihren Körper, Fettreserven aus Ihren Fettpolstern aufzubrauchen, um diese für Energie zu verbrennen. Das Ergebnis: Lästige Fettpolster verschwinden. Sie werden wieder sexy und schlank – vor allem an den typischen Problemzonen wie am Gesäss, an den Hüften, Schenkeln, am Bauch und an den Armen.

### Können Reduzell-Kapseln der Gesundheit schaden?

Nein. Denn die natürlichen Wirkstoffe lösen das Problem nicht chemisch, sondern natürlich und schonend. Reduzell36 wird in Deutschland hergestellt, ist ein Medizinprodukt (CE 0297) und eignet sich zur Behandlung von Übergewicht. Das gibt Ihnen die nötige Sicherheit, um ohne Bedenken abzunehmen. Auch für Diabetiker geeignet.

### Wie oft muss ich Reduzell-Kapseln einnehmen?

Wer schnell abnehmen will, nimmt vor jeder Mahlzeit zwei Kapseln mit einem Glas Wasser. Jede Kapsel kann rechnerisch 30% Fett binden. Reduzell36 darf über längere Zeit eingenommen werden.



Wenn Sie jetzt schnell Ihre unschönen Fettpolster verlieren wollen, bestellen Sie gleich das neue Reduzell36 zum Abnehmen. Es ist nicht ganz billig, aber sehr effizient und wirksam.

### AKTION!

GRATIS dazu erhalten Sie 200 ml Reducellulite Figurbodylotion (im Wert von Fr. 39.–) für optimale Spannkraft und zur Gewebestraffung. Für Frauen und Männer geeignet.

Auch in allen Drogerien und Apotheken erhältlich!

## BON: mit Reduzell-Schlank-GARANTIE

JA, ich habe Übergewicht und möchte es natürlich behandeln. Bitte senden Sie mir diskret die angekreuzte Packung Reduzell36 mit Rückgaberecht, zahlbar innert 30 Tagen gegen Rechnung (+ Fr. 8.50 Porto)

- Reduzell36 – Intensiv, 240 Kapseln  
Empfohlen bei 9 – 20 Kilo Übergewicht (statt Fr. 158.–) **nur Fr. 118.–**  
(Sie sparen Fr. 40.–)
- Reduzell36 – Normal, 120 Kapseln  
Empfohlen bei 4 – 8 Kilo Übergewicht **Fr. 79.–**

Bestell-Tel. 043 810 57 20

Vorname .....

Name .....

Strasse .....

PLZ/Ort .....

Einsenden an: Institut Sanum, Postfach 361, 8832 Wollerau, Bestell-Tel. 043- 810 57 21, Fax 044- 922 70 59

[www.reduzell36.ch](http://www.reduzell36.ch)

### SCHLANK-GARANTIE

Weil wir wissen, dass Reduzell bei 98% aller Personen geholfen hat, gewähren wir Ihnen eine 10-tägige Rückgabegarantie: Wenn Sie innert 10 Tagen nicht an Gewicht verlieren, senden Sie die \*Packung, auch angebrochen, zurück und Sie schulden uns nichts, dieses Versprechen gilt auf jeden Fall.

Die Geschäftsleitung

\*Ohne Rücksendung der Packung gilt die Garantie nicht.

# in

[in-online.ch](http://in-online.ch)

# Traumfigur als Alptraum?

## Der Weg zu einem gesunden Körpergewicht

GOOD NEWS in-SIDE



# Der Weg zu einem gesunden Körpergewicht

**Übergewicht und Fettleibigkeit werden in der Schweiz immer mehr zu einem gesellschaftlichen Problem. Rund ein Drittel der Schweizerinnen und Schweizer bringt zu viel Gewicht auf die Waage. Gesundheitliche Schäden sind die Folge. Und diese führen zu Kosten in Milliardenhöhe. IN zeigt, wie man zu einem gesunden Körpergewicht zurückfindet.**

## Falsche Ernährung, zu wenig Bewegung

In manchen Schweizer Städten ist schon jedes fünfte Kind übergewichtig. Übergewicht und Fettleibigkeit haben gesellschaftliche Ursachen. Wir nehmen zu viele Kalorien zu uns und verbrauchen zu wenig. Das liegt daran, dass wir uns falsch ernähren: zu viele fettige und energiereiche Nahrungsmittel und Süssgetränke und zu wenig Gemüse, Obst und sonstige faserhaltige Nahrung. Immer weniger Mahlzeiten werden gemeinsam am «Familiertisch» eingenommen. Stattdessen sind «ungesunde» Nahrungsmittel – zum Beispiel Fast Food – überall erhältlich, billig und populär.

Der verminderte Kalorienverbrauch geht auf vermehrt sitzende Tätigkeiten zurück – besonders vor dem TV oder dem Computer – bei gleichzeitig zu geringer körperlicher Bewegung. 64 Prozent der 15- bis 74-Jährigen bewegen sich zu wenig. Fast ein Fünftel der Schweizer Bevölkerung ist sogar gänzlich inaktiv (weniger als eine halbe Stunde Bewegung pro Woche)!

## Das gesunde Körpergewicht

Doch was genau ist übergewichtig? Was versteht man unter «Normalgewicht» und was unter «Idealgewicht»? Dafür gibt es verschiedene Formeln. Am einfachsten ist diese Faustregel: Körpergrösse in Zentimetern minus 100 = Normalgewicht (in Kilogramm). Davon zehn Prozent abgezogen = Idealgewicht. Für Frauen müssen bei beiden Kilogrammwerten zusätzlich zehn Prozent abgezogen werden. Noch präziser ist der Body Mass Index (BMI), und auch die Bauchfettmessung dient oft als Ergänzung.

Um zu einem gesunden Körpergewicht zu kommen, gibt es viele Mittel und Wege: Diäten, Bücher, Ernährungs- und Bewegungskoaches (auch online), Gruppentherapien, Medikamente, medizinische Eingriffe wie Gastric Banding und vieles mehr. Wichtig ist in jedem Fall, dass man sich nicht zu sehr unter Druck setzt, auf «Rosskuren» verzichtet und den Spass am Leben nicht verliert. Oft haben nämlich schon kleine Umstellungen der Ernährung oder des Alltags grosse Auswirkungen.

Formeln zur Ermittlung des gesunden Körpergewichts auf [www.in-online.ch](http://www.in-online.ch)

## 11 IN-Tipps für ein gesundes Körpergewicht

1. Täglich mindestens zwei bis drei Liter Wasser oder ungesüßten Tee trinken.
2. Langsam essen – jeden Bissen mit voller Aufmerksamkeit geniessen. Das sättigt schneller. Warme Mahlzeiten vorziehen.
3. Täglich fünf Portionen Gemüse oder Früchte essen («Five a day»).
4. Alle drei bis vier Stunden etwas essen – einen möglichst regelmässigen Mahlzeitenrhythmus einhalten.
5. Alkoholische oder zuckerhaltige Getränke meiden, Schokolade, Süssigkeiten und fettreiche Nahrungsmittel wie Chips, Wurstwaren, Frittiertes, Käse oder Saucen ebenfalls. Oft bewirkt auch die Reduktion eines dieser Genussmittel um 60 bis 70 Prozent schon viel – als Ersatz ein Glas Wasser trinken oder eine Frucht essen.
6. Viel schlafen (mindestens acht Stunden) – im Schlaf verbrennt man Fett.
7. Drei Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr essen – höchstens Magerquark oder mageres Fleisch.
8. Das Nachtessen auch mal weglassen – je länger die Pause bis zum Frühstück, desto mehr Fett wird verbrannt.
9. Sich etwas Gutes tun und das Leben geniessen, statt ständig verbissen ans Abnehmen denken. Stress macht dick.
10. Genügend Bewegung: Dreimal pro Woche mindestens eine halbe Stunde Sport treiben. Muskeltraining ist besonders wertvoll: Je mehr Muskeln, desto höher der Energieverbrauch.
11. Sich mit Gleichgesinnten zusammentun. In der Gruppe fällt abnehmen leichter und macht mehr Spass.

