

Schlank über  
**Nacht**



Das genial einfache Abnehmprogramm

von Dr. Eisen

Schlank über  
**Nacht**

## Schlank über Nacht!

Es klingt wie ein Wunder für alle Übergewichtigen auf dieser Welt: **Abends dick und fett ins Bett und morgens rank und schlank wieder raus!** Ganz so schnell geht es leider nicht, aber ich verspreche Ihnen, dass es funktioniert: Sie können im Schlaf ungewollte Fettpolster verlieren! Mit ein paar Tipps und Tricks lässt es sich leichter schaffen, als Sie vielleicht jetzt noch glauben. Das Programm ist wissenschaftlich längst untersucht und bei Tausenden von Personen angewendet worden. Ärgern Sie sich nicht länger mit Ihren Problemzonen herum.

Mit Schlank-über-Nacht können auch Sie es schaffen, erfolgreich und dauerhaft abzunehmen!

Dr. med. Roger Eisen

## Mit 7 Schritten zur Traumfigur

Schritt Nr. 1 – Drei Mahlzeiten pro Tag (4-4-12 Formel)

Schritt Nr. 2 – Gutes Frühstück am Morgen

Schritt Nr. 3 – Kohlenhydratarmes Mittagessen

Schritt Nr. 4 – Eiweiß zum Abendessen

Schritt Nr. 5 – Zwei Liter Wasser pro Tag

Schritt Nr. 6 – Stoffwechselaktives Muskeltraining

Schritt Nr. 7 – Wichtige Mikronährstoffe (LaVita)

# Schlank über Nacht

## Schritt Nr. 1 – DREI MAHLZEITEN PRO TAG (4-4-12 FORMEL)

Vergessen Sie die verstaubten Ernährungstipps, die fünf und mehr Mahlzeiten empfehlen. Das ist Schnee von gestern. Drei Mahlzeiten pro Tag mit einem Abstand von mindestens vier Stunden zwischen Frühstück, Mittagessen und Abendessen und 12 Stunden zwischen Abendessen und Frühstück sind richtig! Der Grund ist einfach erklärt: Jede Zufuhr von Nahrung (je kohlenhydratreicher desto mehr) führt zu einem Anstieg unseres wichtigsten Bauchspeicheldrüsenhormons – des **Insulins!**

Insulin sorgt dafür, dass die erhöhten Blutzuckerspiegel nach einer Mahlzeit gesenkt werden, indem Zucker in die Zellen transportiert wird. Wichtig zum Überleben, aber auch zum Dickwerden!

Insulin hat nämlich zwei gravierende Nebenwirkungen:

- 1. Insulin hemmt die Fettverbrennung.**
- 2. Insulin macht hungrig.**

Darüber hinaus ist Insulin eines der Hormone, die uns vorzeitig altern lassen:

**Insulin macht also dick und fett, hungrig und alt.** Wollen Sie das wirklich? Nein!

Dann gewöhnen Sie sich an drei Mahlzeiten pro Tag ohne kalorienhaltige Mahlzeiten und Getränke dazwischen. Sie werden sehen, dass es weniger schwer ist, als Sie zunächst vielleicht glauben!



---

### Insulin

Kurze Zeit nach einer zuckerhaltigen Nahrungszufuhr kommt es zu einer Aufnahme der darin enthaltenen Glukose über den Darm in das Blut. Dies meldet das Gehirn an die Bauchspeicheldrüse, die daraufhin ihr wichtigstes Hormon, das Insulin, auf den Weg ins Blut schickt, damit sich die Zellentüren für die Glukose öffnen. In den Kraftwerken der Zellen (= Mitochondrien) wird dann der Zucker verbrannt und Energie erzeugt. Insulin ist somit zwar lebensnotwendig, aber ein ständiger hoher Zuckerkonsum mit zu viel Insulinfreisetzung über viele Jahre hinweg stellt ein großes gesundheitliches Problem dar. Insulin wird dann vom Paulus zum Saulus und löst ständigen Hunger aus, fördert die allgemeine Gefäßverkalkung, lässt den Körper vorzeitig altern und führt dazu, dass Fett direkt in unsere Fettdepots (Problemzonen) wandert. Die Folge sind Übergewicht, Schlappeheit und chronische Erkrankungen.

# Schlank über Nacht

## Schritt Nr. 2 - GUTES FRÜHSTÜCK AM MORGEN

Es gibt viele unbestätigte Mythen in der Ernährungsberatung. Eine Erkenntnis, die jedoch durch Studien untermauert wurde, stellt die Tatsache dar, dass Menschen, die regelmäßig gut frühstücken, weniger an Übergewicht leiden.

Die Erklärung ist ganz einfach: Unser Körper braucht tagsüber Energie für seine ganzen Aufgaben, die er zu erfüllen hat (Denken, Bewegung, Verdauung usw.). Bekommt er morgens keine Nahrung, schiebt er im wahrsten Sinne des Wortes eine Nährstofflücke vor sich her. In dieser Zeit muss er körpereigene Reserven anknabbern! Leider holt er sich diese nicht aus dem Fett, sondern aus der Magermasse und hier vor allem aus der Muskulatur. Sie leben also auf Kosten Ihrer Muskeln, wenn Sie nicht frühstücken!

Essen Sie hingegen morgens ein gutes Frühstück, holt sich unser Organismus die für die Lebensvorgänge wichtigen Mikronährstoffe aus der Nahrung.



**Merken Sie sich also, den Tag mit einem guten Frühstück zu beginnen!**

Hier dürfen Sie bereits am ersten Tag so richtig am Frühstücksbuffet schlemmen. Prinzipiell gibt es beim Frühstück keine Einschränkungen, wenn Sie Ihr Ziel, einen schlanken und vitalen Körper zu bekommen, schneller erreichen wollen, dann beachten Sie bitte die Liste der sinnvollen Lebensmittel auf Seite 11!

---

### **Glykämischer Index (GI)**

Der GI gibt uns ein Maß an die Hand, um die Blutzuckerspiegelerhöhung nach dem Genuss eines Nahrungsmittels zu beurteilen und zeigt somit an, welche Nahrungsmittel günstiger und welche problematischer in Bezug auf den Blutzuckerspiegel sind. Er stellt damit einen wichtigen Wert dar, um die Höhe der Zuckeraufnahme und die daraus resultierende Insulinfreisetzung im Körper zu beurteilen. Ein glykämischer Index über 50 gilt als hoch, liegt er unter 50, bezeichne ich ihn als niedrig. Entsprechend unterscheide ich gute und schlechte Kohlenhydrate.

# Schlank über Nacht

## Schritt Nr. 3 - KOHLENHYDRATARMES MITTAGESSEN

Während es beim Frühstück prinzipiell nur darauf ankommt, überhaupt etwas zu essen und möglichst ausgewogene Nahrungsmittel zu sich zu nehmen, sollten Sie beim Mittagessen schon genauer hinschauen, was Sie Ihrem Gaumen anbieten. Hier liegt die Betonung auf **Low Carb**, das heißt, Kohlenhydrate mit einem höheren glykämischen Index und Obst sind zu meiden. Hierzu zählen Kartoffeln, Nudeln, Reis, Weißmehlprodukte (Brot, Semmeln) und so weiter. Obst ist aufgrund seines Fruchtzuckergehaltes deswegen ungünstig, weil dadurch der Insulinspiegel sehr stark erhöht wird. Wenn Obst, dann nur noch zum Frühstück oder als kleiner Nachtisch zum Mittagessen! Gemüse deckt den Nährstoffbedarf in idealer Weise.

**Ideale Nahrungsmittel zum Mittagessen sind alle Gemüsesorten, Hülsenfrüchte, Salate, Sojavarationen, Fisch, Fleisch.**

Sollten Sie mittags essen gehen oder in der Kantine speisen, lassen Sie einfach die Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln oder Reis weg und verlangen stattdessen mehr Gemüse oder Salat. Normalerweise wird Ihr Wunsch problemlos erfüllt. Notfalls lassen Sie halt diese Dickmacher einfach auf dem Teller liegen und essen nur Fleisch/Fisch mit Gemüse/Salat. Genießen Sie öfter Gerichte mit Hülsenfrüchten. Aufgrund ihres günstigen Eiweißgehaltes sind sie wahre Fatburner!



**Tipp:** Wenn Sie mehr als ein paar Kilogramm abnehmen möchten, empfehle ich Ihnen, auch das Mittagessen durch einen **formula slim Protein-Shake** zu ersetzen. Dieser Shake liefert Ihnen hochwertiges Eiweiß zur Unterstützung der Fettverbrennung und zum Erhalt der so wichtigen Muskelmasse, liefert aber deutlich weniger Kalorien als ein herkömmliches Mittagessen.

**Sie können die Mittagsmahlzeit und die Abendmahlzeit durch einen formula slim Protein-Shake so lange ersetzen, bis Sie Ihre Wunschfigur erreicht haben!**

# Schlank über Nacht

## Schritt Nr. 4 – EIWEISS ZUM ABENDESSEN

Dem Abendessen kommt selbstverständlich die wichtigste Bedeutung bei Schlank-über-Nacht zu. Hier müssen verschiedene Voraussetzungen erfüllt sein:

- ✓ **Kalorien einsparen!**
- ✓ **Kohlenhydrate vermeiden!**
- ✓ **Insulinspiegel senken!**
- ✓ **Eiweißzufuhr garantieren!**

und trotzdem ein gutes Sättigungsgefühl erzeugen.

Mit einer herkömmlichen Mahlzeit so gut wie unmöglich. Aus diesem Grund wurde der **formula slim Protein-Shake** von mir konzipiert. Durch seinen speziellen Eiweißgehalt kommt es nicht nur zu einer lang anhaltenden Sättigung, unser Körper wird während des Schlafs auch mit einer Extraportion Eiweiß versorgt. Durch eine zusätzliche Freisetzung von Wachstumshormonen während der Nacht kommt es zu einer guten Stimulation der nächtlichen Fettverbrennung. Dadurch sind Fettverluste von bis zu 1 kg bei Frauen und bis zu 2 kg bei Männern pro Woche möglich! Alles, was darüber hinausgeht sind immer Wasser- und Muskulaturverluste.

Darüber hinaus tritt nebenbei noch ein besonderer **Anti-Aging-Effekt** ein. Durch die erhöhten Wachstumshormonspiegel werden Sie über Nacht besonders gut regeneriert und verjüngt! Attraktivität und Schönheit von innen, die man spürt und vor allem auch sieht!

Für Veganer, Vegetarier und Personen mit Laktoseintoleranz gibt es in unserem Shop auch einen speziellen Eiweiß-Shake auf pflanzlicher Basis – **formula vegan Protein-Shake!**

---

### Eiweiß

Eiweiße sind Bausteine des Lebens! Egal ob die Zellen unseres Körpers, wichtige Hormone oder Enzyme – alles besteht aus Eiweißen (Proteinen). Die kleinsten Bausteine von Proteinen sind die Aminosäuren. Es sind heute 23 Aminosäuren bekannt, von denen acht für Erwachsene und zehn für Kinder essenziell sind, das heißt, sie müssen mit der Nahrung zugeführt werden, da der Körper sie nicht selbst herstellen kann. Bei den Proteinen unterscheidet man Struktureiweiße, die den Zellmembranen, Zellorganellen und dem Zellkern Stabilität verleihen, und Funktionseiweiße, zu denen man Enzyme, Hormone und Botenstoffe zählt.



# Schlank über Nacht

## Schritt Nr. 5 - ZWEI LITER WASSER PRO TAG

Sie wissen sicher, dass unsere Muskeln und Organe zu über 70 % aus Wasser bestehen. Gerade deswegen ist eine optimale Wasserzufuhr zur Erhaltung leistungsstarker Muskeln unbedingt erforderlich. Darüber hinaus sorgt eine regelmäßige Wasserzufuhr für eine bessere Fettverbrennung und einen guten Sättigungseffekt! Regelmäßige Wasserzufuhr hat darüber hinaus einen Fatburner-Effekt, d.h. es wird messbar mehr Fett aus den Polstern abgebaut! 1 Liter kaltes Wasser führt zu einem zusätzlichen Kalorienverbrauch von 35 kcal. Zwei Liter bedeuten also täglich rund 70 kcal weniger auf den Rippen! Das sind immerhin rund 3 bis 4 kg Fettabbau pro Jahr.



**Trinken Sie also mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser pro Tag!**

### **Kohlenhydrate (KH)**

KH sind Zuckerbausteine, bei denen es sich entweder um einfache Zucker handelt oder um Verbindungen, die aus einfachen Zuckern aufgebaut sind. Man unterscheidet Einfachzucker (Monosaccharide), zum Beispiel Glukose (Traubenzucker), Fruktose (Fruchtzucker), von Zweifachzuckern (Disaccharide), zum Beispiel Saccharose (unser Haushaltszucker), Maltose (Malzzucker), Laktose (Milchzucker), sowie komplexe Zucker, die Polysaccharide (Stärke, Zellulose und Glykogen, das Speicherkohlenhydrat des Organismus).

KH werden in der Natur von Pflanzen durch die Fotosynthese aus Kohlendioxid und Wasser gebildet. Sie sind wie Fette für unseren Körper ganz wichtige Energielieferanten.

Unter „**guten**“ **Kohlenhydraten** versteht man solche, die einen niedrigen glykämischen Index haben und somit folgende Eigenschaften im Körper besitzen: energieaufwendige Stoffwechslung, geringer Blutzucker- und Insulinstieg, gut sättigend, Unterstützung der Fettverbrennung.

**Schlechte Kohlenhydrate** haben hingegen einen hohen glykämischen Index und somit folgende Eigenschaften im Körper: schnelle Stoffwechslung, hoher Blutzucker- und Insulinstieg, kurze Sättigung mit anschließendem Heißhunger, bei Überangebot Umwandlung in Fett.

## Schritt Nr. 6 - STOFFWECHSELAKTIVES MUSKELTRAINING

Ihre Muskeln brauchen nicht nur Eiweiß, sie freuen sich auch auf jede Form sinnvollen Trainings und danken es Ihnen mit Spannkraft und gutem Aussehen.

Täglich 10 bis 30 Minuten reichen bereits völlig aus, um langfristige Effekte zu erzielen. Vergessen Sie dabei Ausdauertraining. Was Sie brauchen, ist ein **Krafttraining!** Das Schöne ist, dass Sie dafür kein Fitness-Studio brauchen. Es genügt ein Training mit Ihrem Körpergewicht. Durch einfache Übungen können Sie bereits nach Wochen unglaubliche Ergebnisse erzielen Ein weiterer wichtiger Effekt nach einem Krafttraining ist der sogenannte Nachbrenneffekt. Das heißt, dass noch Stunden nach dem Training eine erhöhte Fettverbrennung festzustellen ist. Ich empfehle Ihnen folgende Bücher und DVD:

1. **Die 10-Minuten-Lösung** (Sean Foy)
2. **Fit ohne Geräte (und Fit ohne Geräte für Frauen)** (Mark Lauren)
3. **Krafttraining für zu Hause: 110 Übungen ohne Geräte** (O. Lafay, A. Gittinger)
4. **Projekt Traumfigur** (Johanna Fellner)
5. **Functional Fitness** (B. Kafka, O. Jenewein)
6. **DVD - Fit ohne Geräte** (Mark Lauren)
7. **DVD – Functional Fitness** (Jimmy Outlaw)

**Tipp:** Eine tolle App von Mark Lauren für Ihr Smartphone mit vielen Übungen und Trainingsplänen heißt „**You are your own gym**“. Einfach phantastisch!

Eine weitere sehr sinnvolle App hilft bei der Berechnung der täglichen Kalorien- und Nährstoffzufuhr: „**Calory Guard**“. Sehr empfehlenswert!

---

### Magermasse

Unser Körper besteht vereinfacht aus der Magermasse und Fett. Den größten Teil der Magermasse stellen neben Organen und Knochen die Muskeln dar, die zu über 70% Wasser enthalten. Das für die Energiespeicherung verantwortliche Fettgewebe enthält nur ca. 13% Wasser und spiegelt das eigentliche gesundheitliche Risiko dar. Männer und Frauen mit einem hohen Muskelanteil sind aktiver und gesünder und haben einen wesentlich höheren Kalorienverbrauch (dürfen also täglich mehr essen!) als fette, übergewichtige Menschen. Muskeln brauchen zwei Dinge zum Leben: Eiweiß und Training. Menschen die während einer Diät Muskeln aufbauen bekommen keinen Jo-Jo-Effekt!

# Schlank über Nacht

## Schritt Nr. 7 - WICHTIGE MIKRONÄHRSTOFFE

Unser Energiestoffwechsel ist ein hochkomplizierter Mechanismus, bei dem die daran beteiligten Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und die überaus wichtigen sekundären Pflanzenstoffen in optimaler Menge vorliegen müssen. Leider liefern die heutigen Ernährungsmethoden in den seltensten Fällen ideale Voraussetzungen, um den Körper bestens mit allen Vitalstoffen zu versorgen. Wir laufen mit angezogener Handbremse durchs Leben!

Für eine optimale Fettverbrennung bei bester Vitalität ist daher eine Zufuhr von Mikronährstoffen unbedingt erforderlich. Nur so ist garantiert, dass Ihr Körper trotz Fettverlust Höchstleistungen erbringen kann.

Eine optimale Nährstoffversorgung ist auch ein Garant dafür, dass Sie während einer Diät keinen Heißhunger bekommen und somit den Erfolg gefährden!

Ich habe mit **LaVita** seit über 12 Jahren beste Erfahrungen sammeln können. LaVita ist ein biologisches Nährstoffkonzentrat, das Ihnen alle notwendigen Mikronährstoffe in bester Qualität liefert.

Morgens und abends einen Esslöffel LaVita auf ein Glas Wasser zur Mahlzeit trinken und die Fettverbrennungsmaschine kommt so richtig in Gang!



---

### Warum Nahrungsergänzungsmittel?

Schauen wir uns an, wie niedrig der Anteil an Obst und Gemüse bei unserer modernen Ernährung ist: Er beträgt durchschnittlich 17 % der täglichen Essensmenge – und viele Deutsche essen noch weit weniger Obst und Gemüse! Hier kann von einer ausreichenden Nährstoffaufnahme keine Rede mehr sein. Sollten Sie wirklich glauben, dass eine „normale“, ausgewogene Ernährung Ihren Nährstoffbedarf deckt? Sie bekommen vielleicht gerade genug, damit keine Mangelkrankungen entstehen, aber es reicht nicht, um Ihren Körper optimal zu versorgen. Sie leben quasi mit angezogener Handbremse. Das muss nicht so bleiben! Für Ihre tägliche Ernährung und deren sinnvolle Ergänzung empfehle ich Ihnen folgendes Stufenschema:

1. Stufe: Gemüse, so oft wie möglich! Obst zum Frühstück.
2. Stufe: biologisches Nährstoffkonzentrat (LaVita®)
3. Stufe: 300 bis 600 mg Magnesium
4. Stufe: Fischölkapseln mit 1,5 bis 3 g Fischöl
5. Stufe: spezielle Antioxidanzien (Vitamin A, C, E, Selen, Zink, Q10), falls erforderlich

# Schlank über Nacht

## Anlage: LEBENSMITTEL, DIE DIE FETTVERBRENNUNG ANKURBELN

Die nachfolgenden Lebensmittel sind wahre Fatburner und sind uneingeschränkt bei unserem Schlank-über-Nacht – Programm erlaubt.

**Fleisch:** Alle Sorten von Fleisch, bevorzugt aus artgerechter Haltung und Wild.

**Wurst:** Alle Sorten von Wurst, bevorzugt magere Arten wie Lachsschinken, gekochter Schinken usw.

**Tipp:** Fleisch und Wurst lassen sich problemlos durch pflanzliche Lebensmittel (Soja, Hülsenfrüchte usw.) ersetzen!

**Fisch:** Alle Sorten von Fisch, bevorzugt Seefische wie Lachs, Hering, Makrele usw.

**Ei:** Alle Zubereitungsformen wie Rührei, gekochtes Ei, Spiegelei usw.

**Hülsenfrüchte:** Erbsen, Bohnen, Linsen, Sojabohnen in allen Variationen.

**Gemüse:** Alle Sorten, bevorzugt frisch verarbeitet oder Tiefkühlkost.

**Pilze:** Alle Sorten, bevorzugt frisch verarbeitet oder Tiefkühlkost.

**Nüsse, Samen und Kerne:** Alle Sorten, max. eine Handvoll pro Tag!

**Öle und Fette:** Alle Sorten, bevorzugt Butter und hochwertige Pflanzenöle.

**Milch(produkte):** Milch und Milchprodukte ohne zucker- / süßstoffhaltige Zusätze. Ideal sind Naturprodukte. Fruchtjoghurt, Fruchtquarks, Grießbrei, Pudding usw. sind wahre Zuckerbomben und daher zu meiden!

**Getränke:** Wasser (gerne mit Zitrone, Ingwer, Minze), grüner Tee, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetee, Kaffee ohne Zucker und ohne Milch (kleine Menge Sahne erlaubt)

**Gewürze:** Alle Arten von Gewürzen. Salz sparsam verwenden!

**Eiweißhaltige Lebensmittel sind also die eigentlichen Fatburner! Fetthaltige Speisen enthalten zwar mehr oder weniger viele Kalorien, lassen aber den Insulinspiegel nicht in die Höhe schießen und sind daher wesentlich unproblematischer als (schlechte) Kohlenhydrate.**

## Anlage: LEBENSMITTEL, DIE DIE FETTVERBRENNUNG BREMSEN

Die folgenden Lebensmittel sind wahre Blocker der Fettverbrennung und daher richtige Figurkiller und dürfen daher nur in der ersten Tageshälfte und auch dort nur sparsam konsumiert werden. Diese Nahrungsmittel erhöhen leider den Insulinspiegel sehr stark. Erhöhte Insulinspiegel hemmen die Fettverbrennung, fördern den Muskelabbau und machen hungrig! Diese Nahrungsmittel sollten generell nicht mehr nach 14.00 Uhr konsumiert werden. Bei Frühstück und Mittagessen erlaubt, aber sparsam verwenden und dafür bevorzugt Nahrungsmittel essen, die die Fettverbrennung unterstützen.

**„Schlechte“ Kohlenhydrate:** Kartoffeln, Nudeln, Reis, Brot, Teigwaren, Zucker, zuckerhaltige Milchprodukte, Süßigkeiten, zuckerhaltige Getränke usw. haben einen hohen glykämischen Index und füllen damit letztendlich nur die Fettpolster! Auch Vollkornprodukte werden letztendlich zu Zucker abgebaut.

**Obst:** Alle Sorten! Obst enthält je nach Art sehr viel Fruchtzucker, der den Insulinspiegel ebenfalls stark ansteigen lässt. Daher ist Obst nur zum Frühstück bzw. als Nachtisch zum Mittagessen erlaubt. Nach 14.00 Uhr sollte kein Obst mehr gegessen werden!

**Alkohol:** Alkohol in jeder Form hat sehr viele Kalorien und erhöht je nach Getränk den Insulinspiegel sehr stark. Ein Gramm Zucker hat rund 4 kcal, 1 Gramm Fett rund 9 kcal und 1 Gramm Alkohol 7 kcal, also fast doppelt so viel wie Zucker!

Wenn es überhaupt Alkohol sein muss, dann ein kleines Glas trockenen Wein zum Mittagessen. Abends Alkohol unbedingt meiden!

**Zuckerhaltige Getränke:** Fruchtsäfte, Fruchtschorlen, Bier, Softgetränke, Limonaden usw. enthalten viele Zuckerkalorien und erhöhen den Insulinspiegel. Wenn unbedingt, dann ein kleines Glas zum Mittagessen, ansonsten sind diese Getränke tabu!

**Süßstoffe:** Alle Süßstoffe (auch Stevia) täuschen dem Körper süße Speisen oder Getränke vor, obwohl sie keine Kalorien haben. Das führt dazu, dass der Insulinspiegel steigt und starke Hungergefühle ausgelöst werden. Süßstoffe werden in der Tierzucht als Mastmittel eingesetzt!

# Schlank über Nacht

## HILFREICHE PRODUKTE

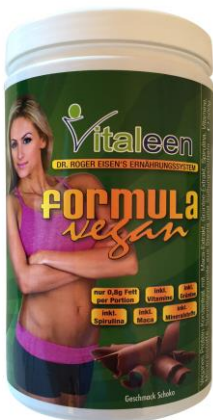
Alternativ zu den beiden Formula-Shakes bieten wir Ihnen noch weitere Produkte für die verschiedenen Geschmäcker an, die Sie wahlweise anstelle eines Formula-slim-Shake verwenden können. Allen gemeinsam ist die Eigenschaft, den Insulinspiegel niedrig zu halten, um einen optimalen Fettverbrennungseffekt zu erzielen! Nähere Informationen erhalten Sie direkt bei uns oder unter [www.vitaleen.de](http://www.vitaleen.de).

### EUCCELL Gourmet Suppe



EUCCELL Gourmet Suppen sind heiße, vollwertige und gehaltvolle Mahlzeiten. Sie sind vollwertiger Mahlzeitenersatz – mit jeweils nur 200 Kalorien – und setzen auf die Ausgewogenheit aller wichtigen Nähr- und Vitalstoffe. EUCCELL Gourmet Suppen enthalten neben hochwertigem pflanzlichen Eiweiß und bedeutenden mehrfach ungesättigten Fettsäuren einen besonders hohen Anteil an pflanzlichen Ballaststoffen sowie Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe in ausreichender Menge.

### Vitaleen formula vegan Protein-Shake



Speziell konzipierter Protein-Shake aus rein veganen Zutaten ohne tierisches Eiweiß. Daher ideal für Veganer, aber auch für Menschen mit einer Laktoseintoleranz. Dieser Shake wird anstelle des **formula slim Protein-Shakes** als Ersatz einer Mittag- und Abendmahlzeit verwendet und besitzt die gleichen günstigen Eigenschaften.

# Schlank über Nacht

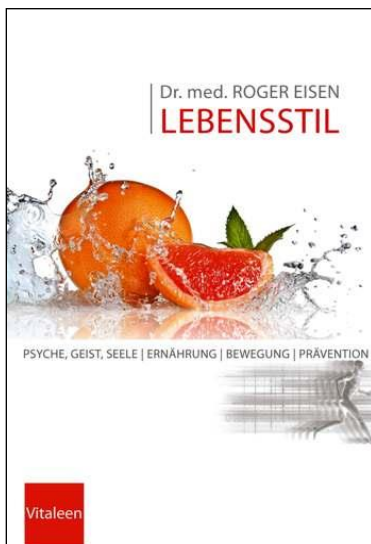
## WISSENSWERTES

Das war es schon, was Sie wissen und beachten sollten, um erfolgreich an unserem Programm mitmachen zu können. So einfach ist gesundes Abnehmen!

Allen, die sich intensiv mit den Grundlagen von Schlank-über-Nacht, gesunder Ernährung und gesunder Lebensführung beschäftigen möchten, lege ich mein neuestes Buch „**Dr. Eisen Lebensstil**“ ans Herz.

**Viel Spaß mit Ihrer neuen Traumfigur!**

Ihr Dr. Eisen



Alle Produkte und mein Buch erhalten Sie bei:

**Vitaleen GmbH**

Thermalbadstr. 28

94086 Bad Griesbach

Tel. 08532/96400

**Online-Shop: [www.vitaleen.de](http://www.vitaleen.de)**

E-Mail: [info@vitaleen.de](mailto:info@vitaleen.de)

Weitere Informationen über Schlank-über-Nacht erhalten Sie unter:

[www.schlank-über-nacht.de](http://www.schlank-über-nacht.de)

[www.facebook.de/schlankuebernacht](https://www.facebook.de/schlankuebernacht)

Das Programm richtet sich primär an gesunde Erwachsene, die Ihre Figur verbessern wollen. Sollten Sie unter krankhaftem Übergewicht, gesundheitlichen Einschränkungen, Nahrungsmittelallergien oder Krankheiten leiden, sprechen Sie Ihre Teilnahme an unserem Programm bitte vorab mit Ihrem behandelnden Arzt ab! Die Teilnahme ist aus rechtlichen Gründen für Personen unter 18 Jahren nicht möglich. Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an die obige Adresse.

Copyright Vitaleen GmbH - Jede unerlaubte Nutzung / Vervielfältigung ist ein Verstoß gegen das Urheberrechtsgesetz und ist schadensersatzpflichtig

Schlank über  
**Nacht**