DIE ALMASED 4 PHASEN

PHASE 1 – DIE STARTPHASE

FRÜH

In der ersten Phase werden alle drei Hauptmahlzeiten durch Shakes ersetzt. Zusätzlich zu den Shakes darf man über den Tag hinweg so viel Gemüsebrühe trinken, wie man möchte.

MITTAG

Dennoch sollte man auch darauf achten, 2 bis 3 Liter Wasser, Tee oder andere Kalorienarme Getränke zu sich zu nehmen. Die Dauer der Startphase kann je nach Belieben zwischen 3 und 7 Tagen variiert werden.

ABEND

Ziel der Startphase ist es, den Körper so gut wie möglich auf die Abnahme vorzubereiten und den Teilnehmer durch den hohen Gewichtsverlust zu motivieren. Der Stoffwechsel wird in dieser Phase umgestellt und die Fettverbrennung angeregt.

COPYRIGHT MUSKEL-TRAINING.NET

DIE ALMASED 4 PHASEN

PHASE 2 – DIE REDUKTIONSPHASE

FRÜH

Die Reduktionsphase, die so lange ausgedehnt werden kann, bis das Wunschgewicht erreicht ist, erlaubt es nun den Mittags-Shake durch eine normale, aber dennoch kalorienarme Mahlzeit zu ersetzen.

MITTAG

Auf der Webseite werden für die Mittagsmahlzeiten einige leckere Rezepte für jeden Geschmack angeboten. Da die Reduktionsphase aber je nach Gewichtsziel länger dauern kann, als es Rezepte auf der Webseite gibt, kann ich nur empfehlen sich auch mal im Buchladen oder im Internet umzuschauen.

ABEND

Auch hier gibt es eine Vielzahl an passenden Rezepten zur Ernährungsumstellung. Ab Phase 2 ist es auch erlaubt den Frühstücksshake ein bisschen durch Obst zu pimpen, sodass keine Einseitigkeit im Geschmack aufkommt.

COPYRIGHT MUSKEL-TRAINING.NET

DIE ALMASED 4 PHASEN

PHASE 3 – DIE STABILITÄTSPHASE

FRÜH

Ziel der Stabilitätsphase ist es, den Körper an sein neues Gewicht und die neue Ernährungsweise zu gewöhnen.

MITTAG

In dieser Phase können nun zwei normale Mahlzeiten gegessen werden und eine dritte wird weiterhin durch einen Shake ersetzt.

ABEND

Die besten Ergebnisse sollen laut Hersteller erzielt werden, wenn man das Abendessen durch Almased ersetzt. Ich habe mich daran gehalten und kann den Erfolg der Vorgehensweise nur bestätigen.

COPYRIGHT MUSKEL-TRAINING.NET

DIE ALMASED 4 PHASEN

PHASE 4 – DIE LEBENSPHASE

FRÜH

Die Lebensphase zielt darauf ab, das neue Gewicht permanent halten zu können und den Körper dabei bestmöglich mit allen Vitaminen und Nährstoffen zu versorgen.

MITTAG

Die letzte Phase kann so lange ausgedehnt werden, wie man möchte. Hierbei wird nur noch ein Shake mit maximal 50 Gramm Pulver zusätzlich zu den normalen Hauptmahlzeiten getrunken.

ABEND

Ich persönlich trinke meinen Shake auch heute noch täglich als Snack in Form eines leckeren Smoothies zwischendurch.

Nach Belieben kann ein Almased zusätzlich am Abend oder vor dem Schlafengehen getrunken werden.

COPYRIGHT MUSKEL-TRAINING.NET