

Rundum wohlfühlen mit einem einzigartigen Wellnesskonzept!

Mit LipoCrusher gesund und natürlich abnehmen



LipoCrusher – Vorteile:

- Sie bleiben leistungsfähig & vital
- Spezifische Ballaststoffe sorgen für Darm-Fitness
- Ein niedriger glykämischer Index verhindert den Jojo-Effekt
- Sie können in jedem Alter mit LipoCrusher starten

www.jm-wellness.de

Der Weg zu einer...

schönen & gesunden Körperstruktur

Mit LipoCrusher zu einer schönen und gesunden Körperstruktur

Unser aller Berufsleben ist stressig und zehrt an den Nerven. Dazu stellt eine deutlich verlängerte Lebenserwartung die Menschen vor neue Herausforderungen. Die Ernährung muss in jeder Situation an die Lebensumstände angepasst werden, damit unser Körper alles bekommt, was er zum Gesundbleiben benötigt.

Mit **LipoCrusher** sorgen Sie für eine zeitgerechte Unterstützung mit allen wichtigen Nährstoffen, die Ihr Körper braucht. Das Konzept hinter LipoCrusher:

- * Unverwechselbare Zusammensetzung
- * Natürliches Funktionsprinzip
- * Höchste Qualitätsstandards

Die komplexe Zusammensetzung von **LipoCrusher** ermöglicht schnelle Körperveränderungen, die in Kombination mit **DiViNiA®-Ultraschall** Anwendungen optimiert werden können.

Der Stoffwechsel macht´s

Das hochwertige **LipoCrusher** entspricht allen EU-Vorschriften für Produkte, mit denen sich das Gewicht reduzieren lässt.

LipoCrusher gewährleistet eine vitale und zeitgerechte Ernährung und eine situationsgerechte Versorgung des Körpers mit allen wichtigen Nährstoffen und Vitaminen. **LipoCrusher** verbessert das Wohlbefinden – in jeder Lebenslage und in jedem Alter.

Immer mehr Menschen aller Altersklassen haben **LipoCrusher** für sich entdeckt und konnten ihre **Gewichtsprobleme** nachhaltig in den Griff bekommen. Sie haben ihre **Darmgesundheit** verbessert, konnten ihre **Leistungsfähigkeit** steigern und freuen sich zudem über eine schöne Körpersilhouette.

Wenn auch Sie Lebensfreude und Vitalität steigern oder zurückgewinnen möchten, testen Sie LipoCrusher.



LipoCrusher – das Wellnesskonzept für ein aktives und gesundes Leben

Mehr als die Hälfte der Menschen aus modernen Industriestaaten leiden unter Übergewicht oder sind sogar fettleibig. Neben den körperlichen Beschwerden, die damit oft einhergehen, werden viele auch von Depressionen heimgesucht.

Die unvorteilhafte und auffällige Optik bietet den Nährboden für Gehässigkeiten und Mobbing, was depressive Stimmungstendenzen fördert und sich nicht selten auch in ernstesten psychischen Erkrankungen manifestiert.

Der menschliche Stoffwechsel ist so konzipiert, dass er in den Sparmodus schalten und Fett konservieren kann. Was in früheren Zeiten noch äußerst sinnvoll war, wirkt sich heutzutage jedoch extrem gesundheitsschädigend aus.

Ist der Stoffwechsel erst einmal gestört, lauern Krankheiten wie

- **Diabetes**
- **Bluthochdruck & Arteriosklerose**
- **Schlaganfall & Herzinfarkt**



#8785683

Rechtzeitig vorbeugen, heißt die Devise. Einer verminderten Lebensqualität und **verkürzten Lebenserwartung** kann entgegengewirkt werden – mit einer **Gewichtsreduktion!**

Doch wer schon einmal eine Diät gemacht hat, der weiß vermutlich, dass der gefürchtete **Jojo-Effekt** nicht lange auf sich warten lässt. Wer auf ungesunde und einseitige Diäten setzt, ruiniert seinen Stoffwechsel und sorgt überdies für eine Verschlechterung der Gesamtsituation.

Dauerhaft abnehmen und Gewicht halten

Eine nachhaltige Gewichtsreduktion ist nur dann möglich, wenn **überschüssiges Körperfett** abgebaut wird, die **aktive Körperzellmasse** jedoch weitestgehend erhalten bleibt.

Und genau dieses Prinzip verfolgt **LipoCrusher – Fettzellen leeren** sich, die **Muskelmasse bleibt** in ihrer Konsistenz jedoch fast unverändert.

Schon nach kurzer Zeit verschwinden die gefürchteten **Heißhungerattacken** und das Verlangen nach kalorienhaltigen Lebensmitteln wie Süßigkeiten. Auch die **Darmtätigkeit** erhält den Extra-Push und reguliert sich optimal.

Auf gesunde Art abnehmen

Jojo-Effekt vermeiden

Raus aus der Negativspirale

Crash-Diäten, bei denen viel zu **wenig Nahrung** aufgenommen wird, schaden dem Körper. Jeder menschliche Organismus benötigt eine **bestimmte Kalorienzufuhr**, um lebenswichtige Organe am Laufen zu halten. Ein bis zwei Tage lässt sich der Mangel kompensieren, indem auf die Stärkespeicher in der Leber zurückgegriffen wird. Danach geht es jedoch rasant in die **Negativspirale**:

- Kostbares Eiweiß (Muskelmasse) wird abgebaut, damit das Gehirn weiterhin mit lebenswichtiger Glukose versorgt werden kann.
- Muskel sind die Fettverbrenner schlechthin. Je weniger Muskeln vorhanden sind, desto schlechter klappt es auch mit dem Abnehmen.

Auch wenn die Waage gnädig ist und die Kilos gepurzelt sind: Wurde der Körper durch eine zu **geringe Nahrungsaufnahme** auf **Sparflamme** gesetzt, handelt es sich beim Gewichtsverlust nicht um Fett, sondern um **Wasser** und um **wertvolle Muskelmasse**!

Der Jojo-Effekt und das Mehr auf der Waage

Hat der Körper aufgrund einer unzureichenden Versorgung mit dringend benötigten Lebensmitteln in den Sparmodus geschaltet, wird

das **Depotfett** nur spärlich bis gar nicht verbrannt. Viele der zuvor höchst motivierten Abnehmwilligen geben jetzt resigniert auf, da der Verzicht in keinem Verhältnis zu den Resultaten steht. Und so wird wieder genauso wie vorher gegessen – mit dem Ergebnis, dass der **Jojo-Effekt** zuschlägt und die Waage ganz schnell noch viele mehr Kilos als vor der Diät anzeigt.



LipoCrusher überzeugt mit einem völlig neuen und einzigartigen Nährstoffkonzept

Bei LipoCrusher handelt es sich um ein **bioaktives Lebensmittel**, das nach **natürlichen Funktionsprinzipien** agiert. Der **extrem niedrige glykämische Index** dieses Produkts sorgt für eine **Insulin-Neutralität** und somit für eine **kontinuierliche Fettverbrennung** - ohne dabei die **aktive Körperzellmasse** wie die Muskulatur anzugreifen. Die **metabolische Balance** von LipoCrusher ist ausgereift und mehrfach getestet. Mit LipoCrusher wird durch den Verzehr von **fermentiertem Weizenvollkorn** ein überzeugender **Körperfettabbau** möglich!



Mit LipoCrusher zum Traumkörper

LipoCrusher enthält alles, was es für eine gesunde und nachhaltige Gewichtsreduktion braucht.

- **Essentielle Fettsäuren**
- **Hochwertiges Protein**
- **Langkettige Kohlenhydrate**
- **Spezifische Ballaststoffe**
- **Lebenswichtige Spurenelemente, Mineralien & Vitamine**

Starten Sie jetzt mit LipoCrusher in ein neues Leben

LipoCrusher Phase 1:

In der ersten Phase geht es darum, den **Stoffwechsel** auf die neue Situation **vorzubereiten**. Sie werden merken, schon bald gehören unangenehme **Heißhungerattacken** der Vergangenheit an, stattdessen beginnen **Fettverbrennung** und Reduzierung des Gewichts.

In der **Startphase** ist LipoCrusher das einzige, was Sie zu sich nehmen. Die erste Phase dauert insgesamt **drei Tage**, währenddessen

Auf natürliche Art zum

Traumkörper mit LipoCrusher

jedes Anzeichen von Hunger mit LipoCrusher belohnt werden darf. Pro Portion werden rund 45 Gramm – drei bis vier Esslöffel – in Wasser oder eine andere zuckerfreie Substanz eingerührt, sodass sich eine feinsämige Konsistenz ergibt.

Über den Tag verteilt sollten Sie mindestens 5 Portionen (5x 45g) LipoCrusher verzehren. Wichtig ist, dass Sie keinerlei **Hungergefühl** verspüren.

Am **vierten Tag** dürfen Sie dann wieder essen, was Sie möchten, wobei es sinnvoll ist, sich an der Ernährungspyramide zu orientieren.

- Täglich 5 Portionen Obst und Gemüse
- Wenige langkettige Kohlenhydrate (Müsli ohne Zucker, Kartoffeln, Nudeln, Reis oder Brot.) **TIPP:** Ab 18:00 bitte keine Kohlenhydrate mehr zu sich nehmen!
- Mehr Eiweiß aus Milch- und Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eiern.
- Hochwertige Fette aus nativem kaltgepressten Olivenöl und Rapsöl.
- Kein Verzehr von Auszugsmehlen und bitte keine Süßigkeiten.

Der 3- Tage LipoCrusher/ 1 Tag Wunschessen-Zyklus kann so lange durchgeführt werden, bis die **Hälfte** der gewünschten **Gewichtsreduktion** erreicht ist.

In 3 Schritten zum Traumgewicht

So einfach geht's:

LipoCrusher Phase 2:

In der Phase 2 geht es vor allem um die **Stabilisierung**. Der **Stoffwechsel** hat sich angepasst und **umgestellt**, eine weitere Gewichtsreduktion von bis zu **25 Prozent** ist in dieser Phase möglich und auch erwünscht.

In der zweiten Phase geht es jedoch auch darum, eine **effiziente Ernährungsumstellung** in den Alltag zu integrieren.

Pro Tag soll jetzt **eine Mischmahlzeit** gegessen werden, der Rest des Tages wird zu **LipoCrusher** gegriffen – mindestens (4x 45g). Die Tage, an denen alles gegessen werden durfte entfallen.

Bei der Zusammenstellung der Mahlzeiten ist wieder darauf zu achten, dass gemäß den Vorgaben der Ernährungspyramide gewählt wird. Der Rhythmus dieser Phase sollte so lange beibehalten werden, bis **75 Prozent** der gewünschten **Gewichtsreduktion** erreicht sind.

LipoCrusher Phase 3:

Wenn Sie in der Phase drei angekommen sind, befinden Sie sich auf der **Zielgeraden**.

LipoCrusher hat Ihnen dazu verholfen, ganz nah an Ihr **Wunschgewicht** heranzukommen. Nun gilt es, die **Ernährungsumstellung** zu perfektionieren, damit Sie auch noch die restlichen **25 Prozent** abnehmen und das Gewicht dann halten können.

In der **Zielphase** werden **zwei Mischmahlzeiten** verzehrt. LipoCrusher nehmen Sie wie gewohnt zu sich – mindestens jedoch (2x 45g) täglich.

Die letzte Phase kann solange beibehalten werden, bis das Wunschgewicht erreicht ist.

Herzlichen Glückwunsch!



Tipps & Hinweise, mit denen Sie die Gewichtsreduktion mit LipoCrusher unterstützen können:

Die richtige Trinkmenge

Für gute Abnehmerfolge zeichnet sich auch die Trinkmenge aus. Sie können die Wirksamkeit von LipoCrusher unterstützen, indem Sie mindestens 2 bis 3 Liter pro Tag trinken.

Erlaubt sind:

- (Stilles) Wasser
- Kräutertee und Grüner Tee
- Gelegentlich Kaffee

Die Getränke sollten natürlich stets kalorienarm sein und nicht noch extra gesüßt werden.

Frühstück, Mittagessen und Abendessen

Mit Fett bitte sparsam umgehen! Und bei der Zubereitung von Frühstück, Mittagessen und Abendessen auf hochwertige Fette achten.

Eiweiß bedeutet Leben und benötigt der Körper in ausreichenden Mengen, daher sollten Sie dem Körper diesen Grundbaustein täglich zuführen. Eiweiß ist ein wichtigster Baustein für den Körper, hängen doch unser Immunsystem, unsere Muskeln, Knochen und Hormone von der Eiweißzufuhr ab. Auch eine glatte Haut, glänzende Haare und starke Fingernägel kann der Körper nur erschaffen, wenn

Tipps & Hinweise

zur Gewichtsreduktion

ausreichend Eiweißbausteine zur Verfügung stehen. Langkettige also komplexe Kohlenhydrate sollten Sie tagsüber also morgens und mittags einnehmen und ab 18:00 Uhr Kohlenhydrate meiden.

Beispiel Ernährungsplan

Frühstück: Vollkornbrot oder -brötchen mit magerem Puten- oder Hähnchenfleisch. Wenig Marmelade oder Honig!

Zwischenmahlzeit: (1x 45g) LipoCrusher in Diät-Buttermilch, Diätmolke, Wasser oder „Fructiv“ von Müller Milch (Mischung: 150 ml Wasser und 50 ml Fructiv) eingerührt.

Mittagessen: Pasta oder Reis mit fettarmen Fisch, Pute oder Hähnchen. Hochwertige Fette für die Soße verwenden!

Abendessen: Kleine Steaks, Pute, Forelle oder auch eine Scheibe Hartkäse. Gemüse und Salate satt. Bitte kein Brot!

Ihre Fragen,

unsere Antworten

1 Was soll ich trinken?

Während der Abnehmphase ist es wichtig, dass Sie mindestens 2 bis 3 Liter Flüssigkeit zusätzlich aufnehmen. Dadurch werden wichtige Stoffwechselprozesse im Körper unterstützt, die das Abnehmen erleichtern. Im besten Fall wählen Sie stilles Wasser. Zu empfehlen sind jedoch auch Tees und hin und wieder eine Tasse Kaffee. Mit Cappuccino & Co sollten Sie hingegen vorsichtig sein, denn Fertigprodukte enthalten viel versteckten Zucker, dazu hat aufgeschäumte Milch oder Sahne eine nicht unerhebliche Kalorienbilanz.

2 Wie merke ich, dass ich zu wenig getrunken habe?

Wenn sich auf der Waage kaum nennenswerte Erfolge abzeichnen, könnte das auch daran liegen, dass Sie nicht genügend getrunken haben. Ein weiteres Indiz dafür ist die Farbe des Urins. Eine dunkle Färbung ist ein eindeutiges Zeichen, dass Sie häufiger zu Wasser und Tee greifen müssen.

3 Was passiert, wenn ich nicht genug trinke?

Beim Einsatz von LipoCrusher bleibt der Insulinspiegel auf einem äußerst niedrigen Niveau.



Der Körper scheidet auf natürliche Art und Weise Wasser und auch eine gewisse Menge an Mineralsalzen aus.

Sowohl Wasser als auch Mineralien müssen nun wieder zugefügt werden, da der Körper auf die fehlende Flüssigkeitsmenge sonst mit Kopfschmerzen reagiert. Ist der Fall eingetreten, sollten Sie schnell ein Glas Wasser trinken und sich ggf. auch ein leckeres Sandwich mit gesalzener Tomate oder Ei machen.

4 Ist LipoCrusher ein Entwässerungsmittel

LipoCrusher unterstützt die gesunde Gewichtsreduktion. Durch die Aktivierung aller Stoffwechselprozesse erhöht sich zu Anfang auch die Menge der Flüssigkeitsausscheidungen. LipoCrusher enthält keine Wasser ausscheidende Stoffe!

5 Sind in LipoCrusher Konservierungsmittel enthalten?

LipoCrusher kommt ohne die Zusetzung von Konservierungsstoffen aus. Die maximale Haltbarkeit wird auf einem natürlichen Weg, mithilfe von Milchsäure, erreicht.

6 Können bei LipoCrusher Verdauungsprobleme und Blähungen auftreten?

In Einzelfällen berichten Verbraucher über Blähungen nach dem Verzehr von LipoCrusher. Dies hat jedoch keinen Krankheitswert, sondern ist einzig und allein auf die positiven Veränderungen durch spezielle LipoCrusher Ballaststoffe zurückzuführen. Nach einigen wenigen Tagen sollte sich die Darmflora umgestellt haben.

7 Welche Mischsubstanzen eignen sich für LipoCrusher?

Als beste Mischsubstanz für LipoCrusher hat sich stilles Wasser bewährt. Mit stillem Wasser bleibt der Insulinspiegel am niedrigsten, was den LipoCrusher Effekt nochmals verstärken kann. Auf Wunsch kann jedoch auch zu Alternativen gegriffen werden, wie Diätmolke (z.B. Fructiv, MüllerMilch), Kefir, Magerquark und Magerjoghurt.

8 Muss ich Vitamine extra zuführen?

LipoCrusher beinhaltet alle notwendigen Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe, sodass Sie in der Regel keine Nahrungsergänzungsmittel benötigen.

9 Wie oft soll ich mein Gewicht kontrollieren?

Steigen Sie bitte nicht täglich auf die Waage, um Ihr Gewicht zu kontrollieren. Einmal wöchentlich ist ausreichend – am besten, immer zur gleichen Zeit und nüchtern.

Überprüfen Sie dabei auch die Fettreduzierung an den Problemzonen, indem Sie den Umfang messen. Hier lässt sich meist am ehesten erkennen, wie gut die Gewichtsreduktion voranschreitet.

10 Und wie verhalte ich mich nach der LipoCrusher?

Nachdem Sie LipoCrusher zum Traumgewicht gebracht hat, gilt es, dieses Gewicht zu halten und nicht wieder in alte Ernährungsmuster zu verfallen.

Ist das Gewicht dennoch etwas angestiegen, ist dies kein Grund zur Panik. Einfach wieder ein paar LipoCrusher Tage einlegen und zurück zum Wohlfühlgewicht gelangen!

Gesund Abnehmen

ohne Hungerkuren

Schlank und stärker mit LipoCrusher

Mit LipoCrusher ist endlich wirkungsvolles und gesundes Abnehmen ganz ohne Hungerkuren und ohne Muskelabbau möglich.

LipoCrusher setzt zu 100 Prozent auf Naturkost:

- Die Grundsubstanz entsteht in einem patentierten, biologischen 2-fach Fermentationsprozess aus Weizenvollkorn, indem die Stärke fast vollständig abgebaut wird
- Optimaler Zusatz von Vitaminhefen und probiotischen Kulturen
- Enthält hochwertiges Protein, essentielle Fettsäuren und Ballaststoffe

Nie wieder Heißhungerattacken!

Heißhungerattacken, die häufigste Ursache für das Scheitern der Abnehmpläne, gehören durch die vollwertige Zusammensetzung von LipoCrusher, seiner leichten Verdaulichkeit sowie der gleichmäßigen Energieversorgung des Körpers endgültig der Vergangenheit an.

Die komplexe Zusammensetzung von LipoCrusher ermöglicht schnelle Körperveränderungen, die sich in Kombination mit **DiViNiA®-Ultraschall** Anwendungen noch zusätzlich optimieren lassen.

Vor dem Start mit LipoCrusher

Bevor Sie mit LipoCrusher starten, wiegen Sie sich und vermessen Sie Ihre Problemzonen bitte mit einem Maßband, damit Sie alle Veränderungen schnell erkennen können. Ihr Gewicht ist am Anfang relativ, da Muskeln schwerer sind als Fett!



Einfacher Trick hilft Ihnen am besten beim Abnehmen.

Fotografieren Sie Ihren Körper in Unterwäsche/Bikini oder enger Sportkleidung. Führen Sie ein Sporttagebuch und messen Sie Ihren Bauchumfang, Hüfte, Taille, Oberschenkel und Oberarme wöchentlich - das wird Ihre Motivation steigern.

Ernährungspyramide

wertvolle Hilfe



Eine wertvolle Hilfe ist die Ernährungspyramide

Die Einteilung der Ernährungspyramide ist einfach und eine wertvolle Unterstützung zu einem gesunden und schlanken Körper. Sie gilt als ideale Grundlage für die tägliche Ernährung. Sie zeigt Ihnen auch, wie Sie sich gesund ernähren können. Halten Sie sich daran, wenn Sie an Ihrem **Wunschtag** Ihre Mahlzeiten zubereiten.

Impressum

Fotonachweis



jm-wellness & hypnose

Josef Maier

Ulrichstr. 17 | 72160 Horb-Talheim

Tel.: 07486-1317

www.jm-hypnose.de | www.jm-wellness.de

E-Mail: maierjos@web.de



[/jmwellnesshypnose/](https://www.facebook.com/jmwellnesshypnose/)

Fotonachweis:

Adobe Stock:

© luismolinero #307192403, © deagreez #298218056,

© luckybusiness #43993681, © ajlatan #116566171,

© Иван Краснов #209346810, © Maridav #248574887,

© LianeM #8785683

123RF: © Andrey Kiselev #116566171

Fotolia: © Dave #2301263,

Pixabay: © License free

© 2020 Josef Maier; Alle Rechte vorbehalten, jegliche Vervielfältigungen, Kopien und Reproduktionen sind rechtlich untersagt.