



1 MONAT DER DEIN LEBEN FÜR IMMER VERÄNDERN KANN!

7 ORGADERM™ WEIGHT CONTROL ERFOLGSEMPFEHLUNGEN

- 1 - BROT (BACKWAREN) VERZICHTEN
- 2 - ZUCKER VERZICHTEN (AUCH GETRÄNKE)
- 3 - NUDELN, KARTOFFELN, REIS VERZICHTEN
- 4 - ALKOHOL VERZICHTEN
- 5 - OBST SO VIEL DU WILLST BIS 14 UHR
- 6 - MINDESTENS 2 L WASSER TÄGLICH
- 7 - TÄGLICH 1 STUNDE BEWEGUNG (SPORT) MEHR ALS BISHER



ORGADERM™ WEIGHT CONTROL FRÜHSTÜCK

20 - 30 MINUTEN VOR DER MAHLZEIT ORGADERM™ WEIGHT CONTROL IN 250 ML WASSER ANRÜHREN. POWER-START IN DEN TAG MIT EINEM REICHHALTIGEN GESUNDEN MÜSLI AUS: MAGERQUARK, JOGHURT, HÜLSENFRÜCHTE WIE Z.B. LEINSAMEN, CHIA-SAMEN ETC., TROCKENOBST UNGEZUCKERT, ROSINEN, HAFERFLOCKEN, OBST, NÜSSE.



ORGADERM™ WEIGHT CONTROL MITTAG

20 - 30 MINUTEN VOR DER MAHLZEIT ORGADERM™ WEIGHT CONTROL IN 250 ML WASSER ANRÜHREN. MAGERES FLEISCH, PUTENFLEISCH, FISCH, EIER, GEMÜSE, SALAT, HÜLSENFRÜCHTE, FRISCHKÄSE, TOFU.



ORGADERM™ WEIGHT CONTROL ABEND

20 - 30 MINUTEN VOR DER MAHLZEIT ORGADERM™ WEIGHT CONTROL IN 250 ML WASSER ANRÜHREN. (4 STUNDEN VOR DEM ZU BETT GEHEN) PUTENFLEISCH, FISCH, GEMÜSE.



**SETZT DU DAS EINFACH UM, ERLEBST
DU DEN KICKSTART ZU DEINEM WÜNSCHGEWICHT!**