

## Infovortrag „Fasten mit myLINE“

**my** | LINE  
www.myline.at

# Individualität – Ihr neuer Weg

hochwertig - begleitet - gesund



Individuelle Beratung durch myLINE-Ernährungsexperten

Begleitende Kontrolle durch Körperanalyse

Vollwertige myLINE-Mahlzeiten

myLINE-Effekt: Wunschgewicht langfristig halten

Folie 3

### Begrüßung und Vorstellung:

Wer bin ich? -DL/EW

Was mache ich beruflich?

lange arbeite ich schon mit myLINE zusammen?

### Interessenten „abholen“

offenen **Fragen**: Erfahrung mit Fasten? /Warum fasten?

**Antwort**: es mehrere Gründe um zu Fasten, zB:

- Fasten um Abzunehmen (myLINE-Gewichtsmanagement)
- Fasten für die Gesundheit (myLINE-Leberfasten)
- Fasten fürs Wohlbefinden (myLINE-Daytox)  
(eventuell Hinweis auf die aufgehängten Plakate von der Ankündigung)

Das alles ist hier in dieser Ordination mit Betreuung durch mich, Ihrer Diätologin/ Ernährungsexpertin möglich:

# Individualität – Ihr neuer Weg

hochwertig - begleitet - gesund



Individuelle Beratung  
durch myLINE-  
Ernährungsexperten



Begleitende  
Kontrolle durch  
Körperanalyse



Vollwertige  
myLINE-  
Mahlzeiten



myLINE-Effekt:  
Wunschgewicht  
langfristig halten

Folie 3

## Auf den Inhalt der Folie eingehen:

Bei jeder Art des Fastens unterstütze ich Sie:

### Individuelle Beratung

- Ein oder regelmäßige Beratungstermin/e
- auf Sie abgestimmtes Konzept

### Kontrolle durch Körperanalyse (auf Wunsch)

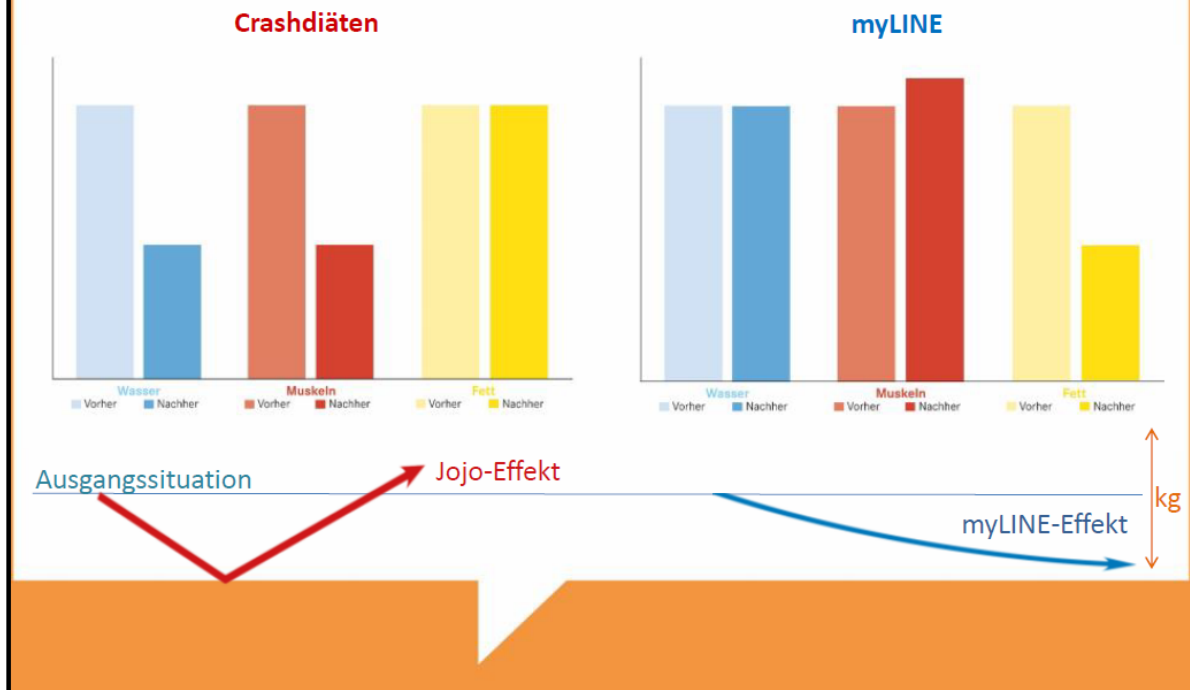
### Vollwertige Mahlzeiten

- Fasten heißt nicht HUNGERN!
- Deshalb stellen die myLINE-Mahlzeiten sicher, dass Sie Ihren Körper entlasten aber trotzdem mit allen Nähr- und Wirkstoffen versorgt sind.

**myLINE-Effekt** = den positiven Effekt auf Ihre Gesundheit erhalten:

- Gewicht erfolgreich halten
- Lebergesundheit erhalten
- Wohlbefinden erhalten

# Finger weg von Crashdiäten!



Folie 2

## Erklärung: falsches vs. richtiges Fasten

- Fasten soll dem Körper mehr Gesundheit und Wohlbefinden bringen
- Der Körper und der Stoffwechsel sollen davon profitieren

### Crashdiäten = einseitiges Fasten:

Körper und Stoffwechsel sind im Nährstoffdefizit, Muskeln werden abgebaut, Fettmasse bleibt erhalten, keine positive Stoffwechseleränderung wie z.B. Fettabbau und Verbesserung von Leberwerten, Cholesterin, Blutzucker etc.

### myLINE = ausgewogenes Fasten:

Positiver Effekt auf Gesundheit: Gewicht und Fett wird reduziert. Muskeln bleiben erhalten, Stoffwechsel wird aktiviert, Fettverbrennung steigt, Verbesserung von Leberwerten, Cholesterin, Blutzucker etc.

## Die myLINE Premium-Mahlzeiten

- Erhöhen Ihre Fettverbrennung
- Versorgen Sie optimal mit allen Nährstoffen
- Helfen Ihnen, Ihre Muskeln zu erhalten
- Liefern Ihnen wenig Kalorien
- Sind einfach in den Alltag integrierbar
- Sättigen Sie optimal



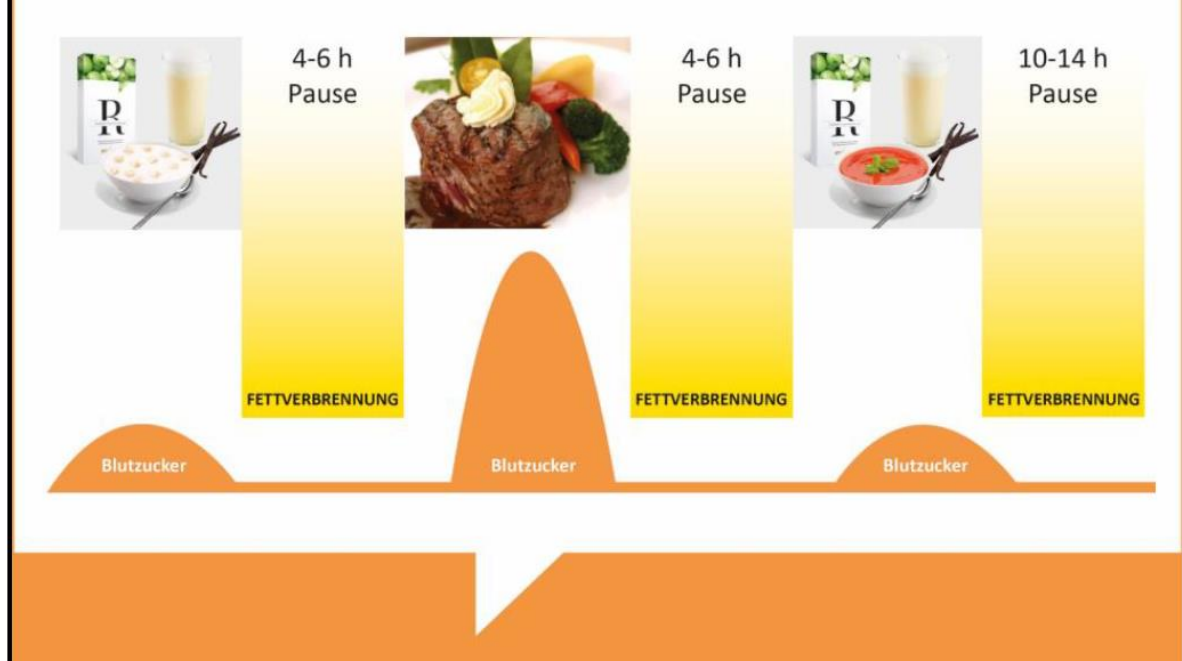
### Erklärung warum myLINE-Mahlzeiten

Fasten soll eine Umstellung im Körper und Stoffwechsel bewirken, die myLINE-Premium-Mahlzeiten unterstützen dabei:

#### Die myLINE Premium-Mahlzeiten

- Erhöhen Ihre Fettverbrennung
- Versorgen Sie optimal mit allen Nährstoffen
- Helfen die Muskeln zu erhalten
- Liefern Ihnen wenig Kalorien
- Sind einfach in den Alltag integrierbar
- Sättigen optimal

## Das myLINE-Mahlzeiten-Prinzip



Folie 7

### Erklärung der Mahlzeiten-Häufigkeit:

#### Das myLINE-Mahlzeiten-Prinzip

So oft wie notwendig, bewusster Verzicht auf Zwischenmahlzeiten

- •Drei-Mahlzeiten-Prinzip
- •Keine Zwischenmahlzeiten
- •Pause von 4-6h bzw. nachts von 10-14h
- •Kein Hungergefühl, weil Mahlzeiten optimal mit Nährstoffen versorgen – fasten ist NICHT hungern!

Info:

- mit dem myLINE-Konzept ist auch Intervall-Fasten 16:8 möglich (Pause 2 x 4 Stunden)
- wie oft am Tag die myLINE-Mahlzeiten eingesetzt werden, hängt von dem Konzept ab (Gewichtsmanagement, Leberfasten intensiv/adaptiert)

### Abschluss:

„Verkosten Sie gleich anschließend die myLINE-Mahlzeiten mit mir und...

... starten Sie gleich heute mit Ihrem maßgeschneiderten Konzept in die Fastenzeit.“

... sichern Sie sich Ihren persönlichen Einstiegstermin bei mir.“