

# Femi-Contur®

**Konjugierte Linolsäure (CLA) - die Unterstützung aus der Natur für ein Gewichtsmanagement mit Vernunft**

W  
i  
s  
s  
e  
n  
s  
w  
e  
r  
t  
e  
s

## Warum wir abnehmen oder zunehmen!

Abnehmen ist ein Langzeitprojekt. Eine langfristige Umstellung der Ernährungsgewohnheiten in Kombination mit vermehrter körperlicher Aktivität sind die Grundpfeiler für erfolgreiches Abnehmen. Die meisten Schlankheitsdiäten bewirken oft nur einen kurzfristigen Erfolg, das alte Gewicht ist ganz schnell wieder erreicht oder sogar noch höher als vor der Diät. Dies kann mehrere Gründe haben:

## Der JoJo-Effekt!

Bei den sog. Crash-Diäten verliert man in den ersten Tagen vor allem viel Wasser. Dies wirkt sich zwar positiv auf das Körpergewicht aus, wird aber ganz schnell vom Körper nach der Diät wieder gespeichert. Eine deutliche Reduzierung der überschüssigen Fettdepots ist bei kurzfristig angelegten Diäten nicht möglich. Schränken wir die Kalorienzufuhr ein, setzen in unserem Organismus "Sparmechanismen" ein, der Körper verbraucht weniger Energie als vorher, er paßt sich der veränderten Energiezufuhr an. Wird nach der Diät wieder normal gegessen, nehmen wir wieder schnell zu (JoJo-Effekt). Da bei einer Diät nicht nur Fettpolster abgebaut werden, sondern auch Muskelmasse, sinkt der Energieverbrauch des Körpers. Denn Muskeln setzen wesentlich mehr Energie um als das Körperfett. Dagegen hilft nur ausreichende Bewegung und Sport, um Muskelmasse zu erhalten bzw. aufzubauen. Dadurch kann der gesamte Stoffwechsel angeregt und der Energieverbrauch gesteigert werden.

## Der individuelle Kalorienverbrauch!

Es gibt Menschen, bei denen der Grundumsatz (=Kalorienverbrauch in Ruhe) deutlich geringer ist als bei anderen. Personen, die so veranlagt sind, müssen leider immer besonders auf ihr Gewicht achten. Denn sie benötigen vergleichsweise weniger Kalorien als andere Menschen und nehmen deshalb schneller zu. **Wer abnehmen möchte, muß langfristig mehr Energie verbrauchen als er über die Nahrung aufnimmt, damit der Körper seine überschüssigen Fettdepots abbauen kann (= negative Energiebilanz).** Eine reduzierte Energiezufuhr sowie ein gesteigerter Energieverbrauch ist die optimale Kombination für einen dauerhaften Erfolg.

Zur Beurteilung des Körpergewichtes wird heute allgemein der **Body Mass Index (BMI)** verwendet.

**Er wird nach folgender Formel berechnet:**

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$

BMI	Einstufung
< 18,5	Untergewicht
18,5 - 24,9	Normalgewicht
25 - 29,9	Übergewicht
30 - 39,9	Adipositas
> 40	Extreme Adipositas

## Schlank heißt nicht unbedingt weniger Körperfett!

Denn nicht nur das Körpergewicht allein ist ausschlaggebend für die Erhaltung unserer Gesundheit, sondern auch die Menge des Körperfettes bzw. das richtige Verhältnis von Körperfett zu Muskelmasse sowie die Fettverteilung. Ziel ist es, die "richtigen" Kilos, d.h. überschüssiges Fett und nicht die Muskeln abzubauen oder lediglich Wasser auszuschwemmen.

Es gibt sehr schlanke Menschen mit überhöhtem Körperfettgehalt. Das sind oft genug Personen, die sich gesund und bedarfsgerecht ernähren, sich aber zu wenig bewegen. Allerdings kommt es auch vor, daß Menschen um einige Kilos über dem "Idealgewicht" liegen und trotzdem einen Körperfettgehalt im grünen Bereich haben. Eine schnelle Auskunft über den Körperfettgehalt kann man bequem über eine Körperfettwaage erhalten, die neben dem Körpergewicht den prozentualen Fettgehalt des Körpers angibt.

## Fett - Menge und Art sind entscheidend!

**Unser Körper benötigt Fett, aber nicht zuviel davon und vor allem das "richtige" Fett.**

Fett ist ein hochkonzentrierter Energielieferant, der mit 9,3 kcal pro Gramm mehr als doppelt soviel Kalorien wie Eiweiß oder Kohlenhydrate liefert. Allgemein essen wir heutzutage zu viel Fett. Dies begünstigt die Entstehung von Übergewicht und Fettstoffwechselstörungen. Menschen mit leichter bis mittelschwerer körperlicher Arbeit sollten lt. Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) pro Tag nicht mehr als 30 % der Energie in Form von Fett zu sich nehmen bzw. täglich nicht mehr als ca. 1 g Fett pro Kilogramm Normalgewicht aufnehmen. Das sind im Durchschnitt ca. 60 - 80 g Fett pro Tag.

Fette nehmen wir in Form von Streichfett (Butter, Margarine), Koch- und Bratfett, besonders aber auch als verstecktes Fett in Lebensmitteln auf. Bei den versteckten Fetten handelt es sich um die nicht-sichtbaren Fette in Wurst, Käse und Süßigkeiten (z.B. Schokolade oder Kuchen). Personen, die gesund abnehmen und ihre überschüssigen Fettpolster abbauen möchten, sollten in erster Linie den Fettverzehr einschränken.

## Wieviel und welches Fett brauche ich?

Bei einer energiereduzierten Kost, bei der pro Tag beispielsweise 1200 kcal zugeführt und max. 30% der Energie in Form von Fett aufgenommen werden sollte, werden demnach 40 g Fett verzehrt. Diese Menge ist schnell erreicht bzw. überschritten. So enthalten im Durchschnitt z.B. 100 g Fleischwurst fast 30 g Fett, 100 g Erdnüsse kommen sogar auf stattliche 48 g Fett. Sehr wichtig ist die Art des Fettes, das wir mit der Nahrung aufnehmen. Denn je nachdem, ob es tierischer oder pflanzlicher Herkunft ist, enthält es unterschiedliche Fettsäuren. **Es gibt:**

**! gesättigte, einfach-ungesättigte und mehrfach-ungesättigte Fettsäuren (Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren).**

Es wird allgemein empfohlen, pflanzliche Fette bzw. Öle (z.B. Olivenöl, Sonnenblumenöl, Sojaöl, Distelöl) den tierischen Fetten (z.B. Butter, Schmalz) vorzuziehen. Denn pflanzliche Öle



enthalten einfach- und mehrfach-ungesättigte Fettsäuren, wie beispielsweise die Ölsäure und Linolsäure, die für unseren Körper lebenswichtig sind. Gesundes Fett ist aber auch in Meeresfischen enthalten. Diese sogenannten Omega-3-Fettsäuren benötigt unser Organismus ebenfalls zur Gesunderhaltung.

**Für unsere Ernährung allgemein gilt:**

Wir sollten insgesamt weniger Fett zu uns nehmen, aber darauf achten, daß wir genügend Lebensmittel mit hochwertigen und lebenswichtigen Fettsäuren in unsere tägliche Ernährung einplanen.

**Konjugierte Linolsäure (CLA)...  
...eine ganz besondere Fettsäure!**

Außer den üblichen Funktionen, die Fette bzw. Fettsäuren in unserem Körper erfüllen, üben bestimmte Fettsäuren spezielle ernährungsphysiologische Effekte auf unseren Organismus aus. In zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen stellte sich heraus, daß die sogenannte konjugierte Linolsäure (engl. CLA = conjugated linoleic acid) einen Einfluß auf die Körperzusammensetzung hat, indem sie das Verhältnis von Muskel- zu Fettmasse positiv verändern kann. Bei der CLA handelt es sich um eine ungesättigte Fettsäure, die im Vergleich zur essentiellen Linolsäure eine veränderte Struktur hat. Sie ist natürlicher Bestandteil von Lebensmitteln und beispielsweise in Milch und Rindfleisch mit hohem Fettgehalt enthalten. Die vermehrte Gabe von CLA kann vor allem im Rahmen einer fettreduzierten Ernährung und begleitet von körperlicher Aktivität dazu beitragen, Körperfett abzubauen und Muskeln aufzubauen. Wissenschaftler führen dies auf die Eigenschaften der CLA

zurück, den Einbau von Fett in die Fettzellen zu vermindern und die Fettverbrennung zu aktivieren. Für diese Effekte sind zwischen 1,6 und 2,4 g CLA pro Tag notwendig. Da Milch und Rindfleisch mit hohem Fettgehalt aber gleichzeitig viele Kalorien liefern und wir im Rahmen einer fettreduzierten Ernährung recht wenig von dieser Fettsäure zu uns nehmen, kann eine Nahrungsergänzung mit CLA sehr sinnvoll sein. In Kombination mit einer kalorien- und vor allem fettreduzierten Ernährung sowie ausreichend körperlicher Aktivität kommt es dann zu einem verbesserten Muskel-Fettverhältnis. Der JoJo-Effekt bleibt somit aus!

**Um 1 Kilo Körperfett abzubauen, ist die  
Einsparung von etwa 7000 kcal notwendig!**

Dies ist nicht innerhalb weniger Tage möglich. Eine wöchentliche Gewichtsreduktion von 0,5-1 kg ist realistisch. Das Motto vieler Diäten, nämlich "viel und schnell abnehmen", ist unseriös. Eine abwechslungsreiche und wohlschmeckende Ernährung ist eine wichtige Voraussetzung für unsere Motivation und unser Durchhaltevermögen. Nur eine schrittweise Änderung des Eßverhaltens und der Lebensgewohnheiten führen zum Erfolg.

**Femi-Contur® VegaSlim®-Kapseln** können Sie hierbei sinnvoll unterstützen! Die darin enthaltene CLA wird aus dem hochwertigen Öl der Färberdistel gewonnen. Femi-Contur® VegaSlim®-Kapseln (Vega = pflanzlich) sind frei von tierischen Bestandteilen, Gluten und Lactose, so daß sie auch optimal für Vegetarier und Veganer geeignet sind. Sie sind zusätzlich mit Vitamin B6 und Jod angereichert. Vitamin B6 ist für den Eiweißstoffwechsel und damit die Muskeln von großer Bedeutung. Das Spurenelement Jod ist an der Erhaltung eines aktiven Energiestoffwechsels beteiligt.



# Sammeln lohnt sich, alle Daueranwender/innen erhalten von uns eine Sonderprämie!

Wenn Sie uns von Ihren gekauften Femi-Contur® Packungen mindestens **3 Bodenlaschen mit PZN** einschicken, erhalten Sie entweder:



- bei 3 Bodenlaschen der 120er Packung – 1 Packung mit 60 Kapseln **gratis**,
- bei 6 Bodenlaschen der 120er Packung – 1 Packung mit 120 Kapseln **gratis** oder
- bei 6 Bodenlaschen der 60er Packung – 1 Packung mit 60 Kapseln **gratis**.

Zusätzlich nehmen Sie an unserer halbjährlichen **Verlosung einer Körperfett-Analyse-Waage** teil. An der Verlosung nehmen Sie auch dann automatisch teil, wenn Sie uns die nachfolgenden 5 Fragen beantworten und entweder per Post oder Fax mit Ihrer Adresse zukommen lassen:

**1. Wie sind Sie auf Femi-Contur®/VegaSlim® aufmerksam geworden:**

- Anzeigenwerbung       Apotheken-Beratung       Empfehlung aus dem Bekanntenkreis

**2. Wie empfinden Sie das Packungsdesign der Femi-Contur® Packung:**

- sehr gelungen       gelungen       weniger gelungen       nicht gelungen

**3. Wie zufrieden sind Sie mit den Erfolgen, die Sie mit Femi-Contur® erreicht haben:**

- sehr zufrieden       zufrieden       weniger zufrieden       unzufrieden

**4. Haben Sie Ihre Ernährung zusammen mit der Einnahme von Femi-Contur® umgestellt:**

- ja       teilweise       anfänglich       nein

**5. Sind Sie an weiteren Informationen zu unseren Produkten interessiert:**

- ja       nein

Name: .....Straße: .....

PLZ/Wohnort: .....Geburtsjahr: .....

(Diese Aktionen laufen bis zum 31.12.2006)