

Willkommen

SLIM-FAST UND IHR WUNSCHGEWICHT - EINE GUTE VERBINDUNG!

in erfolgreiches Konzept ist meistens ganz einfach: Slim-Fast macht da keine Ausnahme. Das Programm von Slim-Fast passt sich selbst dem hektischen Alltag flexibel an. Wir zeigen Ihnen ein Programm, das Sie unterstützt, Ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen. Das Ihnen hilft, es dauerhaft zu stabilisieren.

igentlich ist es ganz simpel: Wenn Sie effektiv und trotzdem gesund abnehmen wollen, müssen Sie mehr Kalorien verbrennen als Sie zu sich nehmen - und gleichzeitig Ihrem Körper alle Nährstoffe geben, die er braucht, um fit und leistungsfähig zu bleiben. In Rahmen einer Slim-Fast-Diät brauchen Sie sich um beides keine Gedanken zu machen.

Die ausgewogene Zusammensetzung der Slim-Fast-Mahlzeiten versorgt Sie mit allen wichtigen Vitaminen, Proteinen, Mineral- und Ballaststoffen, während die Kalorienzufuhr auf etwa 1200 kcal pro Tag reduziert wird. So einfach ist das. Und doch so wirksam.

GANZ WICHTIG: IMMER REICHLICH TRINKEN!

Trinken ist ein wesentlicher Baustein des Slim-Fast-Programms und gerade im Sommer besonders wichtig. Wussten Sie, dass man den Stoffwechsel um 2 bis 3 Prozent drosselt, wenn man zu wenig trinkt? Setzen Sie sich also das Ziel, **mindestens 1,5 oder besser 2 Liter Wasser**, Kräutler- oder Früchtetee oder verdünnte Saftschorle am Tag zu trinken. Bei sommerlichen Temperaturen darf es natürlich gerne auch mehr sein.



WIR SIND FÜR SIE DA!

Unser kostenloser Slim-Fast-Club im Internet unterstützt Sie individuell auf Ihrem Weg zum Wunschgewicht. Ihre exklusiven Vorteile als Mitglied sind:

- Beobachten Sie Ihren Erfolg direkt in Ihrem persönlichen Gewichtsplaner
- Kommen Sie dem Schlendrian mit Ihrem Diät-Tagebuch auf die Schliche

Anmeldungs-Rezepte-Infos und mehr unter > www.slimfast.de

KONTAKT:
Per Post: Slim-Fast-Service • Postfach 11118 • D-64409 Wessell
Internet: www.slimfast.de

Am Telefon: > **0 61 59 - 71 70 80**



Ihr Erfolgs-Programm.

UNSERE PRODUKTE IHR ERFOLGSPROGRAMM

DAS GEHEIMNIS LIEGT IN DER REZEPTUR!

Alle Slim-Fast-Mahlzeiten sind so hochwertig zusammengesetzt, dass sie eine normale Mahlzeit **vollwertig** ersetzen. Das heißt, Sie bekommen mit jeder Slim-Fast-Mahlzeit alles, was ein gesundes, ausgewogenes Gericht enthalten muss - nämlich **alle wichtigen Vitamine, Proteine, Mineral- und Ballaststoffe, die Ihr Körper braucht.**

Was Ihr Körper nicht braucht, sind überflüssige Kalorien - und deshalb lassen wir sie weg. So enthält jede Portion Slim-Fast nur etwa **220 Kalorien**. Damit Sie trotzdem angenehm satt bleiben, gibt's stattdessen viele gesunde, sättigende Ballaststoffe.

Es wäre gar nicht so einfach, sich selbst eine Kombination aus Nahrungsmitteln zusammenzustellen, die so gesund, ausgewogen und dabei so kalorienarm ist!



SLIM-FAST-PULVER ZUM ANRÜHREN MIT ENTRAHMTER MILCH

Frisch zubereitet mit gut gekühlter, entrahmter Milch (0,3% Fett - im Regal bei der H-Milch), sind unsere leckeren Trinkmahlzeiten zum Anrühren der Klassiker unter den Slim-Fast-Mahlzeiten. Erhältlich sind die Pulver in den Sorten: **Schokolade, Vanille, Café au Lait und Erdbeere**. Besonders cremig wird's, wenn Sie vor dem Mixen ein paar Eiswürfel hinzugeben!

UNSERE ANFRAGEN AN SIE (freiwillige A.)

Alter: 20-35 35-45 45-60 60 oder älter

Wie oft haben Sie Slim-Fast zuvor schon benutzt?: mal

Wie oft verwenden Sie Slim-Fast?:
 1 x / Monat alle 3 Monate alle 6 Monate 1 x / Jahr

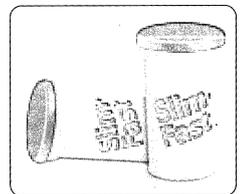
Wie lange planen Sie mit Slim-Fast abzunehmen?:
 Tage Wochen

Wie sind Sie auf Slim-Fast gekommen?:
 durch Hörsendungen durch Werbung im Ladenregal entdeckt

Ihre Daten werden vertraulich behandelt und anonym gespeichert.

HABEN SIE SCHON IHREN SLIM-FAST-MIXBECHER?

Das Bestellformular finden Sie auf der Rückseite! >>>



UNSER SERVICE FÜR SIE

Bitte senden Sie mir:

x 2 SLIM-FAST-MIXBECHER > für 5 Euro (Porto & Versand)

Name: _____

Straße: _____

PLZ/ORT: _____

(Bitte deutlich in BLOCKBUCHSTABEN ausfüllen!)

Der Gesamtbetrag von Euro liegt als Verrechnungsscheck, Bargeld, Briefmarken bei.

Einfach diesen Coupon abtrennen und an folgende Anschrift senden:
Slim-Fast Service • Postfach 1113 • D-64409 Messel

Leckere Rezeptideen

Die folgenden Rezepte sind schmackhafte Vorschläge für eine fettarme, ausgewogene Mahlzeit. **Die goldene Regel für Sie:** Ihre Hauptmahlzeit sollte regelmäßig **ca. 600 kcal** enthalten.

Weitere tolle Rezeptideen finden Sie unter www.slimfast.de:

- z.B. > Verfeinern von Slim-Fast-Mahlzeiten • Frühstück (Mahlzeiten) • Fleischgerichte (Mahlzeiten) • Fischgerichte (Mahlzeiten) • Vegetarische Mahlzeiten • Pasta (Mahlzeiten) • Salate (Mahlzeiten) • NEU! Kochen für Freunde und Familie (Mahlzeiten für mehrere Personen) • Snacks/ Desserts

SO SCHMACKT DER TAG

Seite 72/105

SO UNIKONTIEREN EIN SLIM-FAST



ROTE BOHNEN-PFANNE MIT RINDERFILET

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Nährstoffe pro Portion:	kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
	430	31 g	16 g	39

Zutaten für 1 Person:

80 g Rinderfilet • frisch gemahlener schwarzer Pfeffer • 100 g Kidneybohnen (aus der Dose) • 1 Stange Lauch (etwa 250 g) • 2 Schalotten • 1 EL + 1 TL Rapsöl • Salz • 1/2 TL getrockneter Thymian • 1 EL Aceto balsamico (Balsamessig) • 1 kleine Knoblauchzehen (optional)

Zubereitung: 1.)

Das Rinderfilet trockentupfen, in feine Streifen schneiden und pfeffern. • Die Bohnen abgießen, in einem Sieb kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. • Den Lauch waschen, putzen und schräg in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. • Die Schalotten abziehen und längs achteln. • **2.)** In einer beschichteten Pfanne 1 TL Öl verstreichen und heiß werden lassen. Das Fleisch darin 2 bis 3 Minuten braten. Herausnehmen, salzen und warmhalten. • **3.)** Den Lauch und die Schalotten mit dem übrigen

gen Öl etwa 3 Minuten unter Rühren braten. • Die Bohnen dazu geben, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. • Mit dem Essig und 3 EL Wasser ablöschen, die Fleischstreifen untermischen und alles noch etwa 2 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

FLEISCHRÖLLCHEN AM SPIESS

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Nährstoffe pro Portion:	kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
	360	25 g	16 g	28

Zutaten für 4 Personen:

3 große, dünne Schweineschnitzel (à ca. 125 g) • 40 g weiche Kräuterbutter • 4 Maiskolben aus der Dose • 250 g Champignons • 2 rote Paprikaschoten • 4 Lorbeerblätter • weißer Pfeffer • Salz • Basilikum oder Petersilie zum Garnieren

Zubereitung: Schnitzel etwas flachklopfen und mit Pfeffer bestreuen. Dann mit Kräuterbutter gleichmäßig bestreichen und die Schnitzel von der Längsseite her fest aufrollen. In 4-5 cm kleine Rouladen schneiden. • Mais abtropfen lassen und in dicke Scheiben schneiden. • Pilze und Paprika putzen und waschen. Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. • Schnitzelröllchen, Maisscheiben, Pilze, Paprikastücke und Lorbeer auf 4 Spieße stecken. • Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Spieße darin ca. 10 Minuten goldbraun braten. Dabei ab und zu wenden. Zum Schluß mit Salz und Pfeffer würzen. • Fleischspieße auf einer Platte anrichten. Mit Basilikum oder Petersilie garnieren. • Dazu schmeckt körrig gekochter Reis, mit Kräutern verfeinert.



FRÜHSTÜCK mit SLIM-FAST

Starten Sie optimal versorgt in den Tag: Mit einem Slim-Fast-Shake.



SNACK bis zu 100 kcal

Meldet sich der Hunger? Wählen Sie z.B. zwischen einem Stück Obst und einem fettarmen Joghurt.



MITTAGESSEN mit SLIM-FAST

Wählen Sie aus den vier leckeren Geschmacksrichtungen einen Slim-Fast-Shake.



SNACK bis zu 100 kcal

Essen Sie ein Knäckebröt mit Tomaten und Käse oder ein Stück Obst.



ABENDESSEN bis zu 600 kcal

Genießen Sie ein leichtes Gericht Ihrer Wahl. Leckere Rezepte und Tipps für den Restaurantbesuch unter: www.slimfast.de



SNACK bis zu 100 kcal

Bettuhupferl gefällig? Unser Vorschlag: Gemüsessticks zum Knabbern, oder ein Stück Obst.