

# SLENDERIIZ PROGRAMM

## GEWICHTSABNAHME STUDIENERGEBNISSE

BEWERTUNG EINES FACETTENREICHEN ANSATZES FÜR GEWICHTSABNAHME, WIE ÄNDERUNG DES LEBENSSTILS, ERNÄHRUNG MIT NIEDRIGEM, GLYKÄMISCHEM INDEX, NATÜRLICHE UND KLINISCH ERPROBTE DAY & NIGHT-TROPFEN MIT ERNÄHRUNGSUNTERSTÜTZUNG.



### ZUSAMMENFASSUNG

**Ziel:** zur Bewertung der Wirksamkeit eines umfassenden, facettenreichen Gewichtsreduzierungsprogramms, wie Änderung des Lebensstils, Ernährung, Wasseraufnahme, klinisch erprobte Day & Night-Tropfen und Nahrungsergänzung von hoher Dichte.

#### Recherchemethoden und -verfahren:

Zweiunddreißig Versuchspersonen, die mindestens 20 Kilo (20 Pfund) abnehmen möchten, wurden vor, während und nach einem offenen („open-label“) 28-tägigen Programm untersucht. Ihnen wurden eine Ernährung mit niedrigem, glykämischen Index, Nahrungsergänzungsmitteln, Day & Night-Tropfen und als Option leichte körperliche Übungen verschrieben.

**Ergebnisse:** Die durchschnittliche Gewichtsabnahme lag bei 5,7 kg (12,72 Pfund), bei Männern lag der Durchschnitt bei 6,7 kg (14,75 Pfund) und bei Frauen bei 5,4 kg (11,96 Pfund). Das entsprach einem durchschnittlichen Prozentsatz von 6,52 % innerhalb des Zeitrahmens. Die Teilnehmer wurden ebenfalls an Taille, Hüften, Brust und Oberschenkeln gemessen. Das Ergebnis war ein durchschnittlicher Gesamtverlust von 27,6 cm (10,87 Zoll).

### EINFÜHRUNG

Gemäß der Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat sich Fettleibigkeit seit 1980 mit mehr als 1,8 Milliarden übergewichtigen Erwachsenen (über 18 Jahre) verdoppelt.

600 Millionen unter ihnen sind fettleibig. Erwachsene (1) mit einem BMI von 25 %+ werden als übergewichtig eingestuft und Erwachsene mit einem BMI von 30 %+ als fettleibig. Die Verbindung zwischen Gewicht und der Entwicklung chronischer Krankheiten ist gut dokumentiert. Ein effektives und nachhaltiges Gewichtsreduzierungsprogramm ist demnach ein wesentlicher Bestandteil für die Vorbeugung von chronischen Krankheiten. Die besten Methoden zur Gewichtsabnahme bestehen hauptsächlich aus einer reduzierten Kalorienaufnahme und einer verstärkten körperlichen Bewegung. Die meistgebrauchte Strategie für eine Gewichtsabnahme besteht darin, weniger Kalorien aufzunehmen als zu verbrauchen. 450 g (1 Pfund) Körperfett entsprechen 3.500 Kalorien. Um ca. 500 g abzunehmen, muss eine Person ihre Ernährung um 3.500 Kalorien reduzieren und den Verbrauch erhöhen (via Stoffwechselrate und Sport). Wenn 3,500 Kalorien mehr verbraucht als aufgenommen werden, kann eine Gewichtsabnahme erzielt werden. Basierend auf diesem weitverbreiteten Konzept ist eine Gewichtsabnahme von 0,5-1 kg (1-2 Pfund) pro Woche vernünftig.

Bei dieser Studie wurde die Auswirkung eines allgemeinen, facettenreichen Ansatzes der Gewichtsabnahme untersucht, der weit über diese allgemein akzeptierten Methoden hinausreicht, wie Änderung des Lebensstils, eine Ernährung mit niedrigem, glykämischen Index und die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln.

<sup>1</sup> WHO (2016). Obesity and overweight. ACCESSED AUGUST, 2016. RETRIEVED FROM <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>.

## **METHODOLOGIE**

Einundvierzig Teilnehmer/-innen zwischen 28-54 Jahren mit einem Ausgangsgewicht zwischen 63 und 160 kg (140-354 Pfund) wurden für die erste Studie ausgewählt. Die Teilnehmer wurden je nach Bereitschaft, das dargestellte 28-tägige Programm zu befolgen und Absicht zur Gewichtsabnahme ausgewählt. Sie erklärten sich selbst bereit, mindestens 20 kg (20 Pfund) abzunehmen. Einige waren sportlich und verfolgten als zweites Ziel, ihren Körper zu stärken und in Form zu bringen.

Die Versuchspersonen wurden aufgefordert, sich an das Programm zu halten, d.h. täglich das Ziel von 1.250 Kalorien einzuhalten, Lebensmittel aus einer umfangreichen Liste mit zugelassenen Nahrungsmitteln zu sich nehmen, mindestens 3 l destilliertes Wasser zu trinken, eine Mahlzeit (in der Regel das Frühstück) durch einen nährstoffreichen Mahlzeitenersatz-Shake zu ersetzen, einmal pro Woche Maße zu nehmen und zu wiegen, an einer wöchentlichen Videokonferenz teilzunehmen, Vorher- und Nachher-Fotos zu machen, Day & Night-Tropfen einzunehmen und ein tägliches Ernährungstagebuch zu führen.

Die Teilnehmer wurden ermuntert, wöchentlich an einem Check-In-Webinar teilzunehmen, um ihre Ergebnisse zu teilen, Fragen zu stellen und das Protokoll zu erläutern.

## **RICHTLINIEN IN BEZUG AUF NAHRUNGSMITTEL UND ERNÄHRUNG:**

Die Teilnehmer haben eine umfassende Liste mit zugelassenen Nahrungsmitteln aus Lebensmittelläden erhalten und wurden angewiesen, nur Nahrungsmittel zu essen, die auf dieser Liste stehen. Diese Nahrungsmittel wurden aufgrund ihrer Nährstoffdichte, ihres Gleichgewichts an Hauptnährstoffen und ihres niedrigen, glykämischen Index ausgewählt. Es wurden zudem weitere Richtlinien mitgeteilt, wie z.B.: so häufig wie möglich Bio-Lebensmittel wählen, verarbeitete und verpackte Nahrungsmittel vermeiden wie auch besondere zu vermeidende Elemente und Inhaltsstoffe.

## **KÖRPERLICHE BEWEGUNG:**

Die Teilnehmer hatten die Möglichkeit, mit leichter, körperlicher Bewegung zu beginnen (2-3 Mal pro Woche 30 Minuten gehen). Wenn sie vor Beginn der Studie bereits regelmäßig Sport getrieben haben, wurden sie angewiesen, damit fortzufahren.

## **NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL:**

Alle Teilnehmer wurden angewiesen, 3 Mal täglich Slenderiiz Day Tropfen (0,7 ml 15-20 Minuten vor jeder Mahlzeit) und ein bis zwei Stunden vor dem Schlafengehen Slenderiiz Night Tropfen einzunehmen. Sie wurden zudem aufgefordert, nach der Einnahme der Tropfen am Abend nicht mehr zu trinken oder zu essen.

Sie wurden außerdem angewiesen, einen PureNourish Shake täglich entweder mit Reinwasser oder ungesüßter Molkereimilch (Mandel, Kokosnus, Hanf, Cashew – keine Reis- oder Sojamilch) zu verzehren. Als Option kann man eine Handvoll Beeren oder Nüsse in den Shake geben. Es wurde keine Angabe darüber gemacht, zu welcher Tageszeit der Shake bevorzugt eingenommen werden sollte, solange er nur als Snack verwendet wird.

Falls Teilnehmer vor der Studie eine Ernährungshilfe erhalten haben, wurden sie angewiesen, ihr Protokoll beizubehalten, um den Effekt des Slenderiiz Programms genau messen zu können.

## **DAY TROPFEN**

### **WICHTIGSTE INHALTSSTOFFE:**

- Extrakt aus Kakaobohnen
- Natürliches Koffein (aus Guarana- und grünen Kaffeebohnen)
- Extrakt aus grünem Tee
- Extrakt aus weißen Kidneybohnen
- Chrom
- Zimt

### **HAUPTVORTEILE VON DAY TROPFEN:**

Fördert Appetitunterdrückung und Hormonkontrolle – Studien zufolge helfen

Extrakte aus Kakaobohnen und weißen Kidneybohnen bei Hunger<sup>2,3</sup>. Kakao stärkt das Wohlfühl.<sup>4,5</sup>

Verzögerte Kohlenhydrat-Aufnahme — Studien zufolge hemmt die weiße Kidneybohne Alpha-Amylase<sup>6,7,8</sup>, das Enzym, das Kohlenhydrate aufbricht. Das führt zu einer langsameren Kohlenhydrat-Aufnahme und einer verzögerten Magenentleerung.<sup>9,10</sup>

Erhöhter Stoffwechsel — die Kombination aus Epigallocatechin-3-Gallat (weiter unten EGCG genannt) und Koffein verstärkt den Stoffwechsel und liefert Energie.

Trägt zum Erhalt des normalen Blutzuckerwerts bei — Studien zufolge haben Chrom<sup>11,12</sup>, EGCG<sup>13,14</sup>, und Zimt<sup>15,16,17</sup> eine Wirkung auf Insulin und die Blutzuckerwerte. Zimt trägt zum Erhalt eines normalen Blutzuckerwerts bei. Kakao hat zudem einen positiven Effekt auf das Hungergefühl.<sup>18</sup>

Entzündungshemmend – wenn eine Entzündung vorliegt, können Zellen Nährstoffe nicht wirksam aufnehmen oder verarbeiten.

Zimt, grüner Tee und Kakao haben einen entzündungshemmenden Effekt.

## NIGHT TROPFEN

### WICHTIGSTE INHALTSSTOFFE:

- L-Theanin
- L-Glutamin
- Vitamin C
- Heiliges Basilikum
- Cordyceps Sinesis
- Astragalus

### HAUPTVORTEILE VON NIGHT TROPFEN:

Fördert Erholung/Schlaf — L-Theanin verleiht ein Gefühl von Erholbarkeit und Entspannung.<sup>20,21,22</sup> Cordyceps erhöht die Schlafenszeit<sup>23</sup> und adaptogene Kräuter unterstützen einen besseren Schlaf und helfen bei Stress.<sup>24</sup>

Wohlbefinden — adaptogene Kräuter, wie heiliges Basilikum, Cordyceps und Astragalus<sup>25</sup>, beeinflussen positiv die Stimmung.

<sup>2</sup> Massolt, E.T., et al. (2010). Appetite suppression through smelling of dark chocolate correlates with changes in ghrelin in young women. Accessed August, 2016. doi:

<sup>3</sup> Akyol, A., Dasgin, H., Ayaz, A., Buyuktuncer, Z. and Besler, H.

(2014). B-glucon and dark chocolate: a randomized crossover study on short-term satiety and energy intake. doi: 10.3390/nu6093863.

<sup>4</sup>Sunni, A. and Latif, R. (2014). Effects of chocolate intake on perceived stress; a controlled clinical study. International Journal of Health Sciences, Vol. 8, No. 4.

<sup>5</sup> Katz, D., Doughty, K., and Ali, A. (2011). Cocoa and chocolate in human health and disease. Antioxidants & Redox Signaling, Vol. 15, No. 10. doi: 10.1089/ars.2010.3697.

<sup>6</sup> Barret, M.L. & Udani, J.K. (2011). A proprietary alpha-amylase inhibitor from white bean (*Phaseolus vulgaris*): a review of clinical studies on weight loss and glycemic control. Nutrition Journal, Vol. 10, No. 24. Retrieved from <http://www.nutritionj.com/content/10/1/24>

<sup>7</sup> Udani, J., & Singh, B.B. (2007). Blocking carbohydrate absorption and weight loss: a clinical trial using a proprietary fractionated white bean extract. Alternatives Therapies, Vol. 13, No. 4.

<sup>8</sup> Gamboa-Gomez, C.I., Rocha-Guzman, N.E., Gallegos-Infante, J.A., Moreno-Jimenez, M.R., Vazquez-Cabral, B.D., & Gonzalez-Laredo, R.F. (2015). Plants with potential use on obesity and its complications. Accessed August, 2016. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.17179/excli2015-186>.

<sup>9</sup> Campbell, et al. (2016). The effects of a single-dose thermogenic supplement on resting metabolic rate and hemodynamic variables in healthy females—a randomized, double-blind, placebo-controlled, cross-over trial. Journal of International Society of Sports Nutrition. doi: 10.1186/s12970-016-0123-1.

<sup>10</sup> PDR Staff, Medical Economics. (2004). PDR for herbal medicines, edition 3. Pgs. 408-412.

<sup>11</sup> Hoffman, N.J., Penque, B.A., Habegger, K.M., Sealls, W., Tackett, L., & Elmendorf, J.S. (2014). Chromium enhances insulin responsiveness via AMPK. Journal of Nutritional Biochemistry. doi: 10.1016/j.jnutbio.2014.01.007.

<sup>12</sup> Abdollahi, M., Farshchi, A., Nikfar, S., Seyyedifar, M. (2013). Effect of chromium on glucose and lipid profiles in patients with type 2 diabetes: a meta-analysis review of randomized trials. Journal of Pharmacy & Pharmaceutical Sciences, Vol. 16(1), Pgs. 99-114.

<sup>13</sup> Liu, K., Zhou, R., Wang, B., Chen, K., Shi, L., Zhu, J., & Mi, M. (2016). Effect of green tea on glucose control and insulin sensitivity: a meta-analysis of 17 randomized controlled trials. The American Journal of Clinical Nutrition. Retrieved from <http://ajcn.nutrition.org/>.

<sup>14</sup> PDR Staff, Medical Economics. (2004). PDR for herbal medicines, edition 3. Pgs. 408-412.

<sup>15</sup> Lu, T., Sheng, H., Wu, J., Cheng, Y., Zhu, J., & Chen, Y. (2012). Cinnamon extract improves fasting blood glucose and glycosylated hemoglobin level in Chinese patients with type 2 diabetes. Nutrition Research, Vol. 32, Pgs. 408-412.

<sup>16</sup> Kannappan, S., Jayaraman, T., Rajasekar, P., Ravichandran, M.K., & Anuradha, C.V. (2006). Cinnamon bark extract improves glucose metabolism and lipid profile in the fructose-fed rat. Singapore Medical Journal, Vol. 47(10), Pg. 858.

<sup>17</sup> Shihabudeen, H.M., et al. (2011). Cinnamon extract inhibits a-glucosidase activity and dampens postprandial glucose excursion in diabetic rats. Nutrition & Metabolism, Vol. 8, Pg. 46.

<sup>18</sup> Katz, D.L., Doughty, K., & Ali, A. (2011). Cocoa and chocolate in human health and disease. Antioxidants & Redox Signaling, Vol. 15, No. 10. doi: 10.1089/ars.2010.3697.

<sup>19</sup> Crozier, S.J., Preston, A.G., Hurst, J.W., Payne, M.J., Mann, J., Hainly, L., & Miller, D.L. (2011). Cacao seeds are a "super fruit": a comparative analysis of various fruit powders and products. Chemistry Central Journal, Vol. 5, No. 5.

<sup>20</sup> Lyon, M.R., Kapoor, M.P., & Juneja, L.R. (2011). The effects of l-theanine (Sunt-heanine®) on objective sleep quality in boys with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD): a randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Alternative Medicine Review, Vol. 16., No. 4.

<sup>21</sup> Barrett, J.R., Tracey, D.K., & Giaroli, G. (2013). To sleep or not to sleep: a systematic review of the literature on pharmacological treatments of insomnia in children and adolescents with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. Journal of child and adolescent psychopharmacology, Vol. 23, No. 10.

<sup>22</sup> White, D.J., de Klerk, S., Woods, W., Gondolia, S., Noonan, C., & Scholey, A.B. (2016). Anti-stress, behavioural and magnetoencephalography effects of an l-theanine-based nutrient drink: a randomised, double-blind, placebo-controlled, crossover trial. Nutrients, Vol. 8, No. 53. doi: 10.3390/nu8010053.

<sup>23</sup> Lwin, K.M., & Lwin, M., K. (2014). Cordyceps sinensis (Berk.) Sacc. Medicinal Plant Series, Vol. 9.

<sup>24</sup> Panossain, A. & Wikman, G. (2010) Effects of adaptogens on the central nervous system and the molecular mechanisms associated with their stress—protective activity. Pharmaceuticals, Vol. 3(1). doi: 10.3390/ph3010188.

Glutamin verbessert ebenfalls erwiesenermaßen die Stimmung.<sup>26</sup>

## ERGEBNISSE:

Von den anfänglichen 41 Teilnehmern haben 32 das Programm beendet oder mit mindestens 90 % Einhaltung abgeschlossen.

Bei den 32 Teilnehmern, die das Programm beendet haben, betrug der durchschnittliche Gewichtsverlust innerhalb von 28 Tagen 5,4 kg (12,72 Pfund) und der durchschnittliche reduzierte Umfang an Taille, Hüften, Brust und Oberschenkel lag bei 27,6 cm (10,87 Zoll). Der durchschnittliche Prozentsatz des Verlusts an Körperfett belief sich auf 6,52 %. Statistisch gesehen waren diese Werte alle signifikant.

Der durchschnittliche Gewichtsverlust pro Tag belief sich auf 0,2 kg (0,454 Pfund) und lag in einem Bereich zwischen 0,08 kg und 0,4 kg (0,178 bis 0,903 Pfund).

Der Prozentsatz des Verlusts an Körperfett lag durchschnittlich bei 6,52 % in einem Bereich zwischen 2,6 und 12,8 %. Die Männer nahmen durchschnittlich 6,7 kg (14,75 Pfund) in einem Bereich zwischen 2,6 und 11,5 kg (5,8 bis 25,3 Pfund) ab. Die Frauen nahmen durchschnittlich 5,4 kg (11,96 Pfund) in einem Bereich zwischen 2,3 und 10,9 kg (5 bis 24 Pfund) ab.

Kriterien:	Media	Std Dev	DF	T
Gesamtgewichtsabnahme (kg)	12.72	5.33	32	13.49
Gesamtverlust des Taillenumfangs	3.33	1.23	32	15.36
Gesamtverlust des Hüftumfangs	2.92	2.11	32	7.83
Gesamtverlust des Oberschenkelumfangs	2.05	2.65	32	4.37
Gesamtverlust des Brustumfangs	2.58	1.45	32	10.03
Gesamtverlust	10.87	5.6	32	10.98
% des Gesamtverlusts an Körperfett	6.52	2.36	32	15.65

	Durchschnittlicher Gesamtverlust(kg und cm)			Durchschnittliche Gesamtzahl	Durchschnittlicher % an Körperfett		
	Gewicht	Taille	Hüften	Oberschenkel	Brust	Verlorene cm	Abgenommene kg
<b>Männer</b>	14.75	3.69	2.66	2.07	1.76	10.18	7.32
<b>Frauen</b>	11.96	3.19	3.01	2.04	2.89	11.13	6.21

<sup>25</sup> Park, H., Kim, H.Y., Yoon, K., Kim, K.S., & Shim, I. (2009). The effects of astragalus membranaceus on repeated restraint stress-induced biochemical and behavioral responses. Korean Journal of Physiol Pharmacol, Vol. 13, Pgs. 315-319.

<sup>26</sup> Young, L.S. (1993). Patients receiving glutamine-supplemented intravenous feedings reports an improvement in mood. Journal of Parenteral & Enteral Nutrition Vol, 17, No. 5, Pgs. 422-427.

## **BEOBACHTUNGEN:**

Von den 32 Teilnehmern, die die Studie abgeschlossen haben, machten ca. 40 % 2 bis 3 Mal pro Woche leichte körperliche Bewegungen, 20 % machten schwere körperliche Bewegungen und 40 % machten keine körperliche Bewegungen.

Ca. 60 % nahmen an den wöchentlichen Coaching-Gesprächen teil. Wie bei jedem Programm zur Veränderung von Lebensstil und Ernährung gibt es eine Lernkurve, die garantiert, dass das Programm während der 28 Tage eingehalten wird. Bei diesen Webinaren konnten Teilnehmer sich untereinander austauschen und erkennen, dass sie vielleicht unbewusst unangemessene Lebensmittel essen. So erhielten sie die Möglichkeit, dieses Verhalten zu korrigieren. Eine erfolgreiche Gewichtsabnahme ist zum großen Teil der Unterstützung von außen und der Änderung alter Gewohnheiten zu verdanken, die unbewusst zur Gewichtszunahme beigetragen haben.

Unter den Teilnehmern, die während des Versuchs ein Hungergefühl gemeldet haben, war dies in fast allen Fällen auf schwere körperliche Bewegung zurückzuführen, die im Übermaß 4 - 6 Mal pro Woche durchgeführt wurde. Nach der Anweisung, die Kalorienaufnahme zu erhöhen, um der übermäßigen Kalorienverbrennung aufgrund körperlicher Anstrengungen auszugleichen, setzte sich die Gewichtsabnahme mit einem besseren Sättigungsgefühl fort.

Interessant ist zu sehen, dass der schwächste Gewichtsverlust bei den Männern bei einem Mann zu verzeichnen war, der intensive körperliche Bewegungen unternahm, um schlanker zu werden und eine definierte Silhouette zu erhalten. Der schwächste Gewichtsverlust war bei einer Frau zu verzeichnen, die, obwohl sie sich strengstens an das Programm hielt, nach ihrer 3. Woche keine Tropfen mehr hatte und deshalb nicht das gesamte 28-tägige Programm einhalten konnte.

Ca. 70 % der Teilnehmer nutzten Ernährungsergänzungsmittel wie:

NUTRIFII OPTIMAL-V UND OPTIMAL-M –  
in empfohlener Dosis

NUTRIFII REJUVENIIX –  
2 Kapseln zweimal täglich

NUTRIFII OMEGA-Q –  
in empfohlener Dosis

Mit dieser Studie sollte der Gewichtsverlust bewertet werden. Teilnehmer gaben ebenfalls folgende Verbesserung in ihren gesundheitlichen Gesamtparametern an:

- Erholsamerer Schlaf
- Mehr Energie
- Verbesserte Sportleistung
- Besseres Durchhaltevermögen
- Stärkere Nägel

Die Verbesserung von Durchhaltevermögen, Energie und Schlaf ist auf die Wirkung von adaptogenen Kräutern zurückzuführen. Zudem wurde verzeichnet, dass Kakao zu einer besseren Erholung nach dem Training beiträgt.<sup>27</sup>

Die Teilnehmer, deren Gewicht während des 28-tägigen Zeitraums vorübergehend stagniert hatte, nahmen in der Regel nicht genügend Kalorien zu sich, weil sie sich mit weniger als 1.250 Kalorien satt fühlten. Sie wurden dann angewiesen, ihre tägliche Kalorienaufnahme zu erhöhen, indem sie gesunde Fette in Form von rohem Bio-Kokosnussöl, Avocado oder rohe Nüsse hinzufügten.

Bei langfristigen Gewichtsabnahmeprogrammen kommt es allgemein zu vorübergehenden Stagnationen. Die Teilnehmer wurden darüber informiert und angewiesen, weiter ihre Maße zu nehmen, da der Umfang manchmal trotz Stagnation weiter schrumpft. Um Enttäuschungen zu vermeiden und einen regelmäßigen Blick auf die Ergebnisse zu haben, wurden die Teilnehmer

ebenfalls angewiesen, sich nur einmal pro Woche zu wiegen.

## **NEBENWIRKUNGEN**

Es wurden Nebenwirkungen wie Stimmungsschwankungen, Herzrasen (was man durch die Aufnahme von Kohlenhydraten schnell wieder in den Griff bekam) und wenig Energie verzeichnet.

## **MOTIVATIONSVERLUST:**

Da dies eine Verbraucherstudie ist und die Teilnehmer können sich durch die Einhaltung des Programms überlastet fühlen, erwartete man zurückgehende Motivation. Deshalb wurden Teilnehmer, die das Programm nicht mindestens zu 90 % einhielten, von der Studie ausgeschlossen.

## **FEEDBACK DER TEILNEHMER:**

„In den letzten 4 Jahren habe ich mithilfe verschiedener Diäten 12,7 kg (28 Pfund) abgenommen, aber aufgrund des Jojo-Effekts wieder fast alles zugenommen. In diesem Programm fühlte ich mich besser und nicht so aufgebläht. In den ersten 2 Monaten nahm ich mehr Kilos abgenommen als in den letzten 4 Jahren. Ich fand es einfach, auf Kohlenhydrate zu verzichten. Die Tropfen waren bei heftigem Hungergefühl eine wahre Hilfe und nach einem oder zwei Tagen fehlte mir nichts mehr. Mir war es vorher noch nie gelungen, meinen Lebensstil so zu ändern, dass ich Teil des Slenderiiz Beta-Testprogramms werden konnte.“  
-Leonora

„Ich habe gerade meine ersten 28 Tage des Slenderiiz-Programms abgeschlossen und kann gar nicht glauben, wie groß der Unterschied war. Als ich zum ersten Mal begann, wollte ich ein paar Kilos abnehmen und hoffentlich wieder auf den richtigen Weg kommen, aber ich habe noch viel mehr erreicht. Ich bin 43 Jahre alt, Feuerwehrmann und Vater von vier Jungen. Ich war immer in Form und aktiv und bis vor kurzem ein begeisterter CrossFit-Anhänger. Ich nutzte den Beginn dieses Programms als Anstoß, wieder regelmäßiger

Sport zu treiben. Innerhalb einer kurzen Zeit war ich wieder wie vorher, fand neue Energiereserven, die mir fehlten. Was für mich wie als „Gewichtsabnahme“ angefangen hat, endete als eine Reise zur Wiederentdeckung. Ich mag wieder Vollwertkost und vor allem wie ich mich dabei fühle.“

-David

„Ich bin total begeistert von den Slenderiiz-Produkten; sie waren mir bei der Gewichtsabnahme und bei der Wahl meiner Mahlzeiten eine wirkliche Hilfe. In den ersten 28 Tagen habe ich 5,4 kg (12 Pfund) abgenommen und 30 cm Umfang (12 Zoll) verloren. Ich habe bemerkt, dass ich bei der Einnahme der Tropfen viel mehr Energie als gewöhnlich hatte. Die Tropfen sind wirklich einfach einzunehmen. Die Nachttropfen haben mir sicherlich geholfen, tiefer und fester zu schlafen. Ich wache gewöhnlich beim kleinsten Geräusch auf, aber ich habe ganze sieben Stunden durchgeschlafen.“

-Laura

„Ich bin wirklich begeistert von den Produkten und den Ergebnissen. Ich habe 15 kg (15 Pfund) abgenommen. Ich spürte in den ganzen vier Wochen kein Hungergefühl. Zuerst dachte ich, 1,250 Kalorien würden nicht ausreichen. Aber es lief wirklich besser als erwartet!“  
-Maarten

---

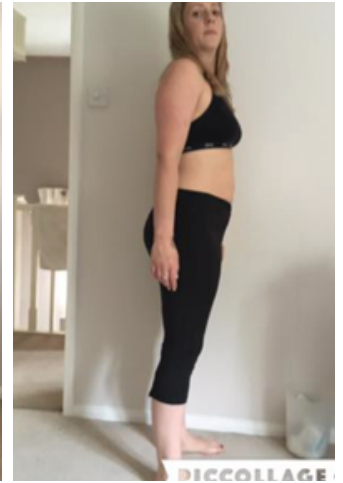
<sup>27</sup> LATIF, R. (2013). CHOCOLATE/COCOA AND HUMAN HEALTH: A REVIEW. THE NETHERLANDS JOURNAL OF MEDICINE, VOL. 71, NO. 2.



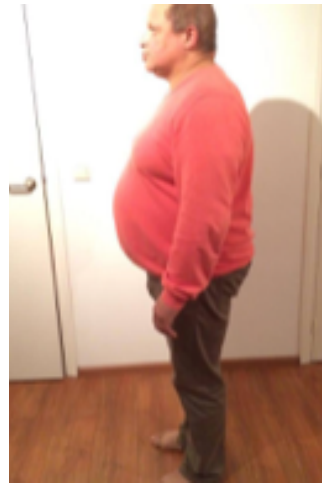
MAARTEN -16.5 LBS



LAURA - 12LBS



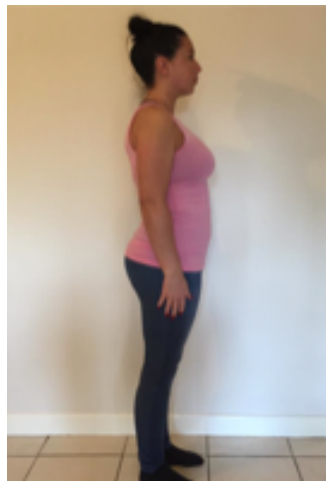
CONNIE - 19.5 LBS



ANDRE - 25.3 LBS



RACHEL - 11.75 LBS



DANKSAGUNG: DIESE STUDIE WURDE VON ARIIX AUSGEARBEITET UND IN ZUSAMMENARBEIT MIT ARIIX UND ERIKA ELMUTS, CN, CBT, MBA DURCHFÜHRT.