

Optimize Weight Control

Gezielte Gewichtsreduktion über 5 kg

Beratung erwünscht

Ablauf

1. Zielgewicht und Phasen (RS*) definieren
Beispiel Ziel: - 21 kg
Phase 1 (2/3): - 14 kg
Phase 2 (1/3): - 7 kg
Phase 3: Gewicht halten
2. Start mit Paket Optimize „in Shape“
3. Folgetermin festlegen (nach 3 Wochen)
Produkte laufend bei Terminen definieren

Kleine Gewichtskorrekturen 2 bis 5 kg

keine Beratung notwendig

Ablauf

1. Zielgewicht und Phasen (RS*) definieren
Beispiel Ziel: - 5 kg
Phase 1: - 5 kg
Phase 3: Gewicht halten
2. Start mit Paket Optimize „in Shape“
3. Paket ggf. wiederholen

*Rückseite

PAKET Optimize „in Shape“ besteht aus 42 Mahlzeiten für 21 Tage

- 2 x go-Optimize-Drink (28 Mahlzeiten)
- 1 x go-Optimize-Smoothie (7 Mahlzeiten)
- 4 x Riegel Rote Beere-Joghurt
- 3 x Riegel Blaumohn-Banane



Optimize „in Shape“
3-Wochen-Startpaket



KOSTEN:

Paketpreis	€ 128,-
1 x Weight-Control-Broschüre	€ 6,90
1 x go-Optimize-Shaker (optional)	€ 9,90
<hr/>	
Preis ohne Shaker:	€ 134,90
Preis mit Shaker:	€ 144,80

ANWENDUNG und INFO Weight Contol:

- Drei-Mahlzeiten-Prinzip - KEINE ZWISCHENMAHLZEITEN
- Zwischen den Mahlzeiten 4 - 6 Stunden PAUSE
- Aufbau Tabellen: Frühstück - Mittagessen - Abendessen
- Tabellen beinhalten go-Optimize-Mahlzeiten oder Mischkostmahlzeiten

go OPTIMIZE Checkliste



Optimize
Weight
Control

PHASE 1 - Lose Weight

DAUER: bis zum Verlust von 2/3 des definierten Gewichts
durchschnittlicher Verlust an Körperfett: 1 kg pro Woche

ANWENDUNG: **1 / 0 / 1**

Drink/ Smoothie/Riegel		Teller		Drink/ Smoothie/Riegel	
	4-6 Std.		4-6 Std.		Viel Trinken! Wasser, un- gezuckerter Tee

PHASE 2 - Control Weight

DAUER: das letzte Drittel der Gewichtsreduktion bis zum Erreichen des Zielgewichts
durchschnittlicher Verlust an Körperfett: 0,5 kg pro Woche

ANWENDUNG: **0 / 0 / 1**

Teller		Teller		Drink/ Smoothie/Riegel	
	4-6 Std.		4-6 Std.		Viel Trinken! Wasser, un- gezuckerter Tee.

PHASE 3 - Stay in Shape

DAUER: individuell, idealerweise mehrere Monate / GEWICHTSSTABILISIERUNG

ANWENDUNG: **0 / 0 / 0** an 6 Tagen / Woche

1 / 0 / 1 an 1 Tag / Woche

Teller		Teller		Abendessen eiweißbetont	
	4-6 Std.		4-6 Std.		Viel Trinken! Wasser, un- gezuckerter Tee

Drink/ Smoothie/Riegel		Teller		Drink/ Smoothie/Riegel	
	4-6 Std.		4-6 Std.		Viel Trinken! Wasser, un- gezuckerter Tee