

## Fragen und Antworten zu Figuactiv

### 1. Was wurde an der Rezeptur verändert, was ist neu?

Die neue Rezeptur soll als Mahlzeitenersatz dienen. Das heißt, dass einzelne Mahlzeiten wie Frühstück, Mittagessen oder Abendessen durch einen Shake oder eine Suppe ersetzt werden können. Die Geschmacksvarianten sind die gleichen wie bisher, jedoch wurde die Rezeptur dahingehend verbessert, dass wir in den neuen **Figuactiv**-Produkten Soja und lactosefreies Milcheiweiß einsetzen. Durch diese Kombination aus pflanzlichem und tierischem Eiweiß ist die biologische Wertigkeit höher.

#### **Shakes:**

- Lactosearm
- Glutenfrei
- Ohne Zuckerzusatz

#### **Suppen:**

- Lactosefrei
- Kartoffelsuppe zusätzlich glutenfrei

**Ein weiterer Vorteil:** Die Shakes werden nun mit (fettarmer oder lactosefreier) Milch statt Wasser angerührt. So erhält man jetzt pro 450 g-Dose statt bisher nur 10 ganze 16 Mahlzeiten!

### 2. Welche und wie viele Mahlzeiten ersetze ich durch Figuactiv?

Wir empfehlen zum gezielten Abnehmen zwei Mahlzeiten durch **Figuactiv** zu ersetzen und einmal pro Tag eine ausgewogene, fettreduzierte 3. Mahlzeit einzunehmen. Welche Mahlzeiten ersetzt werden, muss letzten Endes jeder selbst entscheiden. Möglich wäre z. B. zum Frühstück ein **Figuactiv** Shake, zu Mittag eine ausgewogene, fettreduzierte Mahlzeit (z. B. Fisch, Gemüse und Salat) und als Abendessen eine leckere **Figuactiv** Suppe. Achten Sie darauf, dass Sie immer frühstücken. Ein Frühstück regt den Stoffwechsel an und verhindert so, dass der Körper auf Energiesparmodus schaltet. Wer gefrühstückt hat, stürzt sich nicht mit Heißhunger auf das Mittagessen.

Wenn das Wunschgewicht erreicht ist, kann man langsam zu einer ausgewogenen, abwechslungsreichen Ernährung zurückkehren. Als Übergang können z. B. eine **Figuactiv**-Mahlzeit und zwei normale Mahlzeiten eingenommen werden.

### 3. Werde ich durch Figuactiv satt oder sind Zwischenmahlzeiten erlaubt?

**Figuactiv** enthält alle Nährstoffe, die der Körper benötigt. Die enthaltene Kleie ist sehr ballaststoffreich und sorgt für ein angenehmes Sättigungsgefühl. Grundsätzlich sind drei Hauptmahlzeiten ausreichend. Kommt der große Hunger, kann Obst und Gemüse in die Ernährung integriert werden. Empfehlenswert sind hier Rohkost wie Möhren, Gurken und auch Paprika. Bei Obst sollte man nach Möglichkeit auf Bananen und Weintrauben verzichten, da sie sehr viel Zucker enthalten.

### 4. Darf ich zu den Suppen und Shakes noch was hinzufügen?

Sicherlich können Sie die **Figuactiv** Shakes und Suppen verfeinern: die Shakes z. B. mit

frischem, tiefgefrorenem oder püriertem Obst, die Suppen z. B. mit gedünstetem Gemüse und frischen Kräutern – für ein täglich neues Geschmackserlebnis.

## **5. Wie viel soll man trinken und welche Getränke sind zu bevorzugen?**

Gewöhnen Sie sich an, mindestens 2-2½ Liter pro Tag zu trinken. Mineralwasser und ungesüßte Tees (**Figuactiv** Kräuter Fastentee) haben keine Kalorien. Durch das Trinken wird der Stoffwechsel im Körper angeregt und Ihr Körper muß ständig arbeiten. Damit Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen, empfehlen wir Ihnen, sich an einen bestimmten Stundenplan zu halten. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, nach einem Plan zu trinken – täglich.

## **6. Können Diabetiker auch Figuactiv nehmen?**

Sicherlich können auch Diabetiker mit **Figuactiv** abnehmen. **Figuactiv** enthält alle Nährstoffe in optimaler Zusammensetzung – wozu auch Kohlenhydrate gehören. Diabetiker müssen somit die BE-Werte der einzelnen Produkte beachten. Diese sind auf dem Dosenetikett auf der Rückseite zu finden.

## **7. Können Schwangere/Stillende/Kinder Figuactiv nehmen?**

Grundsätzlich sollten die oben genannten Personenkreise keine Reduktionsdiäten durchführen. Sicherlich ist es möglich, ab und an eine Mahlzeit durch **Figuactiv** zu ersetzen, jedoch sollte die gesamte Kalorienzufuhr nicht (wesentlich) niedriger sein als sonst. Falls Sie mit **Figuactiv** abnehmen möchten, sollten Sie mit Ihrem Arzt Rücksprache halten.

## **8. Kann ich auch bei Lactoseintoleranz Figuactiv nehmen?**

Ja, auf jeden Fall. All unsere Suppen sind lactosefrei, unsere Shakes lactosearm. Bei Menschen mit Lactoseintoleranz gibt es unterschiedliche Schweregrade der Unverträglichkeit. Fakt ist, dass die Shakes mit einer lactosefreien Milch angerührt sehr gut verträglich sind.

## **9. Handelt es sich bei dieser Diät um eine Hyperproteindiät?**

Hyperproteindrinks enthalten einen sehr hohen Anteil an Proteinen. Häufig werden solche Produkte in Fitnessstudios angeboten, da sie Kunden zu mehr Muskeln verhelfen sollen. Die Rezeptur unserer **Figuactiv** Shakes und Suppen wurde nach der Deutschen Diätverordnung erstellt. Diese Verordnung legt fest, welche Nährstoffe in welcher Höhe vorhanden sein müssen. Hier richtet man sich nach dem tatsächlichen Bedarf eines gesunden Körpers.

## **10. Wie lange darf man einzelne Mahlzeiten durch Figuactiv ersetzen?**

Da man durch **Figuactiv** Shakes oder Suppen mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt wird, kann man die Produkte so lange genießen, bis man sein persönliches Wunschgewicht erreicht hat. Auch nach der Gewichtsabnahme sollte hin und wieder eine Mahlzeit durch einen **Figuactiv** Shake oder eine **Figuactiv** Suppe ersetzt werden. Das ist z. B. sinnvoll, wenn größere Feiern bevorstehen oder man einfach mal über die

Stränge geschlagen hat.

**11. Seitdem ich Figuactiv nehme habe ich manchmal Kopfschmerzen, woran liegt das?**

Wenn Kopfschmerzen auftreten, kann das an einem Nährstoffmangel und an einer zu geringen Flüssigkeitszufuhr liegen. Ein Nährstoffmangel kann mit **Figuactiv** nicht vorliegen, da alle Nährstoffe aufgenommen werden, die der Körper benötigt. Aus diesem Grund ist es besonders wichtig, mindestens 2-2½ Liter täglich zu trinken und drei Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Die „normale“ Mahlzeit sollte ausgewogen, fettreduziert und abwechslungsreich sein.

**12. Welche Vorteile bietet Figuactiv gegenüber vielen anderen Diäten?**

Viele andere Diäten, wie z.B. „FdH“ oder „Ananas-Diät“, sind sehr einseitig und es kommt oft zu einer Mangelernährung. Bei einer Diät mit **Figuactiv** erhält der Körper alle Makro- und Mikronährstoffe, die er benötigt. Dabei nimmt der Körper nur ein Viertel der Kalorien im Vergleich zu einer normalen Mahlzeit auf.

Ein weiterer Pluspunkt: Sie haben die Auswahl zwischen 6 verschiedenen Geschmacksrichtungen - da kommt keine Langeweile auf! Außerdem geht die Zubereitung besonders schnell und ohne großen Aufwand.

**13. Wieviel nehme ich durch Figuactiv ab?**

Das hängt davon ab, wie viele Mahlzeiten durch **Figuactiv** Shakes und/oder Suppen ersetzt werden und wie hoch das Ausgangsgewicht ist. Personen, die schon sehr viele Diäten gemacht haben, nehmen in der Regel langsamer ab als solche, die noch nie abnehmen wollten. Auch bestimmte Krankheiten können ausschlaggebend sein, wenn es mit der Gewichtsabnahme nicht so klappt wie gewünscht. Fakt ist: die eine Person nimmt sehr schnell ab, die andere etwas langsamer. Lassen Sie sich nicht entmutigen – auch kleine Schritte führen zum Ziel!

**14. Welche Produkte werden häufig von Partnern/Kunden dazu bestellt?**

Viele Partner/Kunden bestellen zu **Figuactiv** zusätzlich Aloe Vera Life Essence und ProBalance.