



Mehr Informationen auf www.layenberger.com
Folge uns!



/layenbergercom



/layenbergercom



di⁵

7 TAGE-DIÄT

SCHLANK MIT SYSTEM –
SCHLANK MIT DIET5!



WILLKOMMEN BEI DIET5

Schön, dass Du Dich für unser diet5 7-Tage-Diät Paket entschieden hast und wir Dich auf dem Weg zu Deinem Wunschgewicht begleiten dürfen. Wir unterstützen Dich gerne dabei Deine persönlichen Ziele zu erreichen. Denn keine Diät ist einfach, es ist ein täglicher Kampf mit dem inneren „Schweinehund“ und erfordert ein hohes Maß an Durchhaltevermögen.

Die LAYENBERGER Nutrition Group GmbH blickt auf über 30 Jahre Erfahrung in der Entwicklung und im Vertrieb funktionaler Lebensmittel für den Bereich Diät & Weight Management zurück. Durch unsere Expertise bieten wir Dir mit diet5 eine innovative System-Diät, welche sich nicht nur durch die einfache Anwendung und den herausragend guten Geschmack auszeichnet.

diet5 – Die Systemdiät! So funktioniert's:

LAYENBERGER diet5 bietet Dir die Möglichkeit Gewicht zu verlieren und das ohne lästiges Kalorienzählen und ohne auf guten Geschmack zu verzichten. Als Tagesrationsdiät (= 5 Portionen am Tag) ist LAYENBERGER diet5 der ideale Begleiter an Deiner Seite, wenn Du den Vorsatz für Dein Wunschgewicht smart umsetzen willst.



Die Anwendung von LAYENBERGER diet5 ist ganz leicht: Kombiniere täglich 5 Portionen nach Deinem persönlichen Geschmack und erhalte dadurch Deine individuelle Wunsch-Tagesration. Durch den Verzehr von 5 Einheiten im 2-3 Stunden-Takt über den Tag verteilt brauchst du keine Angst mehr vor Hungerphasen oder Heißhungerattacken während Deiner Diät zu haben. Außerdem achten wir darauf, dass Dein Körper durch das optimal ausgewogene Nährwertprofil* mit ausreichend Vitaminen, Mineralstoffen und anderen essentiellen Nährstoffen versorgt wird. Mit LAYENBERGER diet5 sind eintönige Diättage und Quälereien vorbei.



*gemäß den gesetzlichen Vorgaben der VO (EU) Nr. 2017/1798

DEINE VORTEILE

- ✓ Abwechslung und Vielfalt
- ✓ Herzhafte, süße und fruchtige Geschmacksvarianten
- ✓ Kein Kalorienzählen
- ✓ Freie und flexible Kombinationsmöglichkeit
- ✓ 100% glutenfrei
- ✓ Ausgewogenes Nährstoffprofil gemäß VO (EU) Nr. 2017/1798

WÄHLEN STATT QUÄLEN

Kombiniere nach Lust und Laune

Was steckt drin in unserem 7-Tage-Diät-Paket? Insgesamt verwöhnen wir Dich mit einer Wochenration voller Geschmack: 35 Portionen – immer 5 am Tag. Das Beste dabei: Du kannst frei entscheiden, wie Du Deinen diet5-Tag gestalten möchtest. Die 12 Geschmacksrichtungen aus den Kategorien Shake, Müsli, Suppe und Bowl bieten Dir tatsächlich die Möglichkeit über 1000 individuelle

5er-Kombinationen zu gestalten. Damit bekommst du echte Vielfalt! Hier ist wirklich für jeden Geschmack etwas dabei - ob herzhaft, süß oder fruchtig. Das diet5 7-Tage-Diät-Paket enthält alles, was du brauchst um Deinen Weg zum persönlichen Wunschgewicht zu starten. Für die Zubereitung benötigst du lediglich noch etwas Wasser und schon kann es losgehen!

Die Produkte:

- 3x Müsli Choco Nut
- 2x Müsli Mixed Berries
- 2x Müsli Apple Sultana Cinnamon
- 4x Shake Vanilla
- 3x Shake Iced Coffee
- 3x Shake Chocolate
- 7x Suppe Tomato Basil
- 5x Suppe Potato
- 2x Suppe Thai Curry
- 2x Bowl Cherry Berry
- 1x Bowl Chocolate Banana
- 1x Bowl Tropic Blue



Planung ist das halbe Leben

Wer kennt es nicht? Das Leben wird immer schneller, hektischer und Deine Tage sind komplett durchgetaktet – oft bleibt dabei keine Zeit mehr sich über seine Mahlzeiten Gedanken zu machen. Doch eigentlich hatte man sich vorgenommen ein paar Kilos zu verlieren und mehr auf den eigenen Körper zu achten.

LAYENBERGER diet5 kann Dir als durchdachte Systemdiät dabei helfen Dein Wunschgewicht anhand organisierter Planung besser erreichen zu können. Erleichtere Dir mit Hilfe unseres 7-Tage-Diät-Pakets den Start Deiner gewünschten Gewichtsreduktion. Stelle Dir aus den 35 Portionen zusammen mit dem Wochenplaner ganz individuell Deine Tagesrationen für 7 Tage zusammen. So kannst Du alle Einzelmahlzeiten vorausschauend kombinieren – vom Frühstück über sinnvolle Zwischensnacks bis hin zum Abendessen. Dadurch lassen sich Hungertiefs und der resultierende

Griff zu hochkalorischen, unvorhergesehenen Naschereien ganz leicht vermeiden. Außerdem kannst Du Dich bereits bei der Planung auf Dein persönliches, leckeres Tages-Menü freuen! Die einfache Zubereitung der einzelnen Portionen lässt sich dabei perfekt in Deinen schnelllebigen Alltag integrieren.

Ein Beispiel für einen üblichen Arbeitstag mit diet5 könnte wie folgt aussehen: Starte ganz klassisch zum Frühstück (ca. 7 Uhr) mit einem Müsli zu Hause. Als Zwischensnack (ca. 10 Uhr) eignet sich einer der Shakes – z.B. Iced Coffee. Zum Mittagessen (ca. 13 Uhr) im Büro gib't dann was Herzhaftes: Suche Dir eine der drei Suppenvarianten aus. Um das bekannte Nachmittagstief zu überwinden, gönnt Du Dir einfach noch eine weitere Sorte unserer Shakes (ca. 16 Uhr). Nach Deinem Feierabend wartet dann eine süße Belohnung als Abendessen auf Dich: eine unserer grandiosen diet5 Bowls.



So funktioniert's:

Wähle für jeden Tag nach persönlichem Belieben Deine 5 Portionen aus und trage diese in die grauen Felder ein. Wenn Du möchtest kannst Du auch Dein Gewicht und die Verzehrs-Uhrzeit vermerken.

Wir wünschen Dir viel Erfolg beim Abnehmen!

DEIN PERSÖNLICHER WOCHENPLAN

Tag / Uhrzeit	1	2	3	4	5	6	7	Portionen
Mein Gewicht								
MÜSLI								
Choco Nut								3
Mixed Berries								2
Apple Sultanas Cinnamon								2
SHAKE								
Vanilla								4
Iced Coffee								3
Chocolate								3
SUPPE								
Tomato Basil								7
Potato								5
Thai Curry								2
BOWL								
Cherry Berry								2
Chocolate Banana								1
Tropic Blue								1
Portionen	5	5	5	5	5	5	5	35

GESCHAFFT? GLÜCKWUNSCH!

Wir gratulieren Dir. Du hast eine Woche diet5 erfolgreich absolviert und damit den Startschuss für Deine Diät gesetzt. Wir haben Deinen Geschmack getroffen und Dir gefällt unser Konzept? Kein Problem, gerne kannst Du diet5 auch weiterführend nutzen. Sobald Du einen Zeitraum von acht Wochen überschreiten möchtest, empfehlen wir Dir allerdings dies in Abstimmung mit Deinem betreuenden Arzt zu tun.

UND WIE GEHT'S WEITER?

Nachdem Du mit Hilfe von diet5 Dein Gewicht erfolgreich reduzieren konntest, folgt der Weg zurück zu einer normalen, möglichst gesunden Ernährung. Auch hierbei können wir Dich auf Deinem Weg begleiten und unterstützen.

Fit+Feelgood

Nutze unsere Fit+Feelgood Slim Shakes um Dein Gewicht weiterhin kontrollieren zu können und ersetze gezielt einzelne Mahlzeiten durch einen leckeren Shake. Der „Mahlzeiteratz für gewichtskontrollierende Ernährung“ versorgt dich mit allen essentiellen Nährstoffen und ist in vielseitigen Geschmacksrichtungen erhältlich.



Außerdem bieten wir Dir ein breites Sortiment an High Protein-Produkten, mit zusätzlich reduziertem Kohlenhydratgehalt, welche zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen. Von verschiedenen herzhaften und süßen Snacks, über Müsli und Power Bread bis hin zum klassischen Protein Shake! Stöbere doch einfach mal auf unserem Shop und lasse Dich nicht von Deinem Weg abbringen: www.layenberger.com