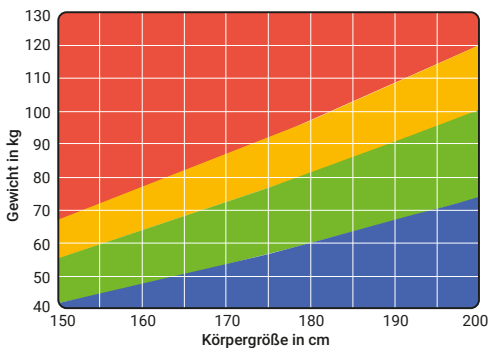


# 1 BMI ermitteln

Der BMI ergibt sich aus dem Verhältnis von Körpergewicht zu Körpergröße. Markieren Sie den Schnittpunkt aus Ihrem Gewicht und Ihrer Größe. Die Farben sind einem BMI-Wertbereich zugeordnet. Damit können Sie Ihren BMI-Wert schätzen.



QR-Code  
BMI-Rechner

- Adipositas über 30.0
- Übergewicht 25.0 - 29.9
- Normalgewicht 18.5 - 24.9
- Untergewicht unter 18.5

**Mein BMI-Wert:**

---

# 2 Täglicher Kalorienbedarf ermitteln

Je nach Geschlecht, Körpergröße, Gewicht, Alter und Bewegung ergibt sich ein spezifischer Kalorienbedarf für Sie. Für eine genaue Berechnung verwenden Sie unseren BMI Rechner: [www.vegisan.com](http://www.vegisan.com) oder QR-Code (siehe oben).

## AKTIVITÄT



wenig aktiv



mässig aktiv



sehr aktiv



**FRAU**  
Tagesbedarf



**MANN**  
Tagesbedarf




▶	<b>1 800 kcal</b>	<b>2 250 kcal</b>
▶	<b>2 100 kcal</b>	<b>2 600 kcal</b>
▶	<b>2 350 kcal</b>	<b>2 900 kcal</b>

Durchschnittlicher Kalorienbedarf: Frauen mit 1,64 m, 60 kg, und 30-40 Jahre ungefähr 1800 kcal und Männer mit 1,78 m, 70 kg und 30-40 Jahre ca. 2250 kcal.  
Quelle: EFSA J 2013; 11:305

### 3

## Kalorieneinsparung berechnen

Die Kalorienzufuhr pro Tagesration Vegisan ultradichte Nährstoff-Tabs beträgt weniger als 1000 kcal (933 kcal). Eine wenig aktive, erwachsene Frau spart sich mit der Einnahme einer Tagesration ca. 800 kcal pro Tag.

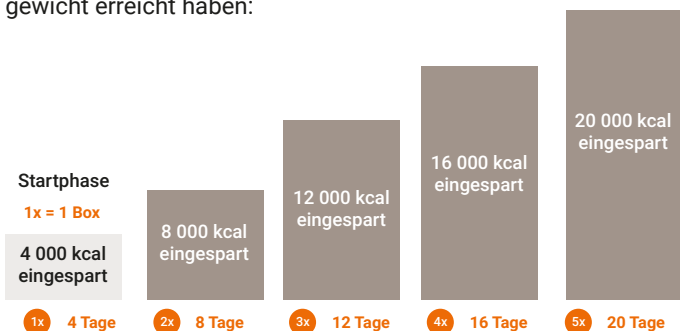
	Kalorienzufuhr Tagesration	tägliche Einsparung
 <b>FRAU</b> Tagesbedarf <b>1 800 kcal</b>	ca. 1 000 kcal	<b>800 kcal</b>
 <b>MANN</b> Tagesbedarf <b>2 250 kcal</b>	ca. 1 000 kcal	<b>1 250 kcal</b>
 <b>ICH</b> Tagesbedarf <b>_____ kcal</b>	ca. 1 000 kcal	<b>_____ kcal</b>

1000 kcal Einsparung pro Tag entspricht in etwa 14 km Joggen.  
Quelle: McArdle et al. (2015) Essentials of Exercise Physiology.

### 4

## Anwendungsdauer bestimmen

Je nach BMI-Wert empfehlen wir eine der folgenden Anwendungsdauern oder Anwendung, bis Sie Ihr Wunschgewicht erreicht haben:



 **BMI über 25**

Anwendung bis Ihr Wunschgewicht erreicht ist bzw. bis max. 20 Tage.

 **BMI über 20**

Anwendung bis Ihr Wunschgewicht erreicht ist bzw. weniger als 20 Tage.

 **BMI unter 20**

Keine Anwendung.

Das Produkt darf nicht länger als 3 Wochen ohne ärztliche Aufsicht eingenommen werden.

## 5 Anwendung Tagesration

Starten Sie mit einem Tab und einem Glas Wasser gleich nach dem Aufstehen. Nehmen Sie dann jeweils alle 90 min einen weiteren Tab mit einem Glas Wasser ein, bis Sie 10 Tabs am Tag gegessen haben.



Verwenden Sie am besten Ihr Smartphone und eine Timer-App, die Sie alle 90 min an die Einnahme erinnert.

Für die genaue Ermittlung Ihres BMI-Werts, des Kalorienbedarfs und der Kalorien-einsparung gehen Sie auf [www.vegisan.com](http://www.vegisan.com) oder folgen Sie dem **QR Code**



## 6 Tipps und Tricks

1. Die Tabs haben einen neuartigen Geschmack. Die meisten unserer Kunden gewöhnen sich schnell daran.
2. Bleiben Sie dran. Sie sind bestens versorgt. Nach ein paar Tagen Vegisan gibt es keinen einfacheren Weg, Gewicht zu verlieren.
3. Machen Sie die Anwendung mit Freunden. Gemeinsamer Erfolg motiviert!
4. Der Gewichtsverlust verläuft oft nicht linear. Durch eine Kalorieneinsparung nehmen Sie garantiert ab.
5. Bewahren Sie die Tabs bei Zimmertemperatur auf. Dann bleiben sie weich.
6. Bleiben Sie körperlich aktiv. Gehen Sie viel an die frische Luft oder machen Sie ein Training in Ihrem Fitnessstudio.



# ultradichte Nährstoff Tabs

**Messen Sie Ihren Gewichtsverlust und notieren Sie Ihren Fortschritt.**



Steigen Sie nach dem Aufstehen und der Morgentoilette auf die Waage. Aufgrund unterschiedlicher Kalibrierung von Waagen ist es wichtig, dass Sie die gleiche Waage nutzen.

**Startgewicht:** \_\_\_\_\_ **kg**

**Zielgewicht:** \_\_\_\_\_ **kg**



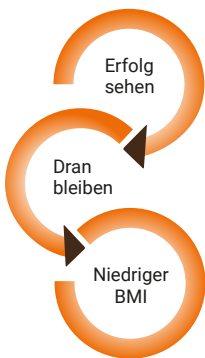
Tragen Sie Ihren täglichen Gewichtsverlust in die Tabelle ein. Eine Zeile steht für 0,5 kg Gewichtsverlust, eine Spalte für einen Tag.

	4 Tage	8 Tage	12 Tage	16 Tage	20 Tage
-0,5					
-1,0					
-1,5					
-2,0					
-2,5					
-3,0					
-3,5					
-4,0					
-4,5					
-5,0					
-5,5					
-6,0					
-6,5					
-7,0					
-7,5					
-8,0					
-8,5					
-9,0					
-9,5					
-10,0					

**Gewichtsreduktion gesamt:** \_\_\_\_\_ **kg**

## A Die Vegisan Strategie gegen Übergewicht

Vegisan AG bietet eine Lösung gegen Übergewicht basierend auf diesen drei wissenschaftlichen Erkenntnissen\*:



**1. Früher Erfolg** beim Gewichtsverlust. Mit der kalorienarmen Tagesration von Vegisan sparen Sie sofort Kalorien ein.

**2. Dran bleiben:** Die einfache Anwendung der Vegisan Tabs macht es Ihnen leicht, dran zu bleiben.

**3. Niedriger BMI:** Wenn Sie dran bleiben, kommt dieser von selbst.

\*Burgess et al (2017). Clin. Obes. 7, 123–135; Thom et al (2017). Gastroenterology 152, 1739–1751

## B Innovation aus rein pflanzlichen Quellen



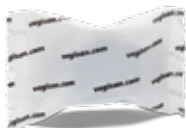
**Ultradicht:** speziell entwickeltes Verfahren die Rohstoffe bei niedriger Temperatur zu komprimieren.

**Nährstoffe:** enthält alle essenziellen Nährstoffe aus pflanzlichen Quellen in angemessener Höhe.



**Tab:** essfertig und richtig portioniert.

**Ein Tab enthält weniger als 100 kcal.**



**Spezialfolie:** Wasser- und luftdicht verpackt. Original verpackte Tabs sind mindestens 8 Wochen haltbar (siehe Datum auf Verpackung).

## C Die Königsklasse des Abnehmens

Eine Tagesration für gewichtskontrollierende Ernährung ist eine gesetzlich regulierte Lebensmittelkategorie, die nach strengen Kriterien\* geprüft wird.



- ✓ Einfachste Anwendung
- ✓ 100 % pflanzlich
- ✓ Nur 933 kcal pro Tag

Vegisan ultradichte Nährstoff-Tabs erfüllen als einzige diese Kriterien durch Inhaltsstoffe aus rein pflanzlichen Quellen und ohne Zusätze.

Aufgrund des tiefen Kaloriengehalts verursachen Tagesrationen ein Kaloriendefizit und führen dadurch zur Gewichtsreduktion und zum Abbau von Körperfett.

\*Diese Produkte müssen zwischen 800 und 1200 kcal/Tag haben und 100 % an essentiellen Nährstoffen beinhalten. Siehe Verordnung (EU) Nr. 609/2013 und Verordnung (EU) Nr. 2017/1798

## D Gesundes Abnehmen

Die 100 % pflanzlichen Inhaltsstoffe einer Tagesration Vegisan unterstützen die normale Funktionsweise von zahlreichen Körperfunktionen und Stoffwechselprozessen und ermöglichen dadurch ein gesundes Abnehmen.

# 74 HEALTH CLAIMS

Weitere Informationen über alle 74 Health Claims finden Sie auf unserer Webseite. [www.vegisan.com](http://www.vegisan.com)

Wissenschaftlich bestätigt, geprüft und zugelassen für 74 gesundheitsbezogene Angaben (Health Claims). Grundlage EU VO 1924/2006 und EU VO 432/2012