

Meine Freundin hat mit ParaMediForm 12 kg abgenommen – das will ich auch!



Darum werden Sie mit ParaMediForm **Erfolg** haben:

- Weil Sie Ihre ganz persönliche Lösung für Ihr ganz persönliches Wohlfühlgewicht erhalten.
- Weil es keine Diät ist, sondern Sie Freiheiten in der Wahl des Essens haben.
- Weil Sie sich satt essen können.
- Weil Sie nicht abwägen und keine Kalorien zählen müssen.
- Weil Sie das Essen geniessen werden.
- Weil Sie kompetent begleitet und beraten werden.
- Weil das ParaMediForm-Ernährungsprogramm überall anwendbar ist.

Mit ParaMediForm haben in den letzten **17 Jahren** in der Schweiz unzählige Kund/innen ihr Gewicht messbar und erfolgreich reduziert und ihr Wohlfühlgewicht nachhaltig festigen können

Wie Herr Hermann Flammer, der 33 kg abgenommen hat.



Rufen Sie noch heute an - wir freuen uns



Anita Bürgisser
Miracolo AG
ParaMediForm **Basel**
Wallstrasse 11
4051 Basel
Tel. 061 271 46 15
basel@paramediform.ch



Institut für Gesundheit
und Wohlbefinden

www.paramediform.ch



Helen Rey
Vitalive GmbH
ParaMediForm **Liestal**
Burgstrasse 20
4410 Liestal
Tel. 061 902 02 20
liestal@paramediform.ch

So genussvoll **essen Sie sich** bei uns **schlank**.

Wir freuen uns, Sie über unsere Menuepläne zu beraten. Hier einige Beispiele:

Frühstücksbeispiel



zwischendurch gegen den Hunger



ein mögliches Mittagessen



Beispiel für ein Zvieri



das hier ausgesuchte Nachtessen



Ihr persönlicher
GUTSCHEIN
für eine erste Kennenlern-
stunde im Wert von Fr 125.-

inklusive einer
Körperfett-
Analyse



Dank ParaMediForm ist Frau **Erika Rebmann** seit 2 Jahren schlank



Frau Erika Rebmanns Wunsch war, 10 Kilos abzunehmen. Die 61 Jährige erreichte ihr Ziel inner 3 Monaten.

Nach der Ernährungsumstellung war ihr Magenbrennen verschwunden.

Am meisten freute sie sich, dass ihr jahrelanges Kopfweh massiv zurück ging.

Sie ist begeistert und fest davon überzeugt, nun ihr Idealgewicht beibehalten zu können. Sie fühlt sich jung und voller Energie wie seit Jahren nicht mehr.

Oft wurde Sie von Bekannten auf ihr neues schlankes und junges Aussehen angesprochen.

Mit Sicherheit weiss sie heute, dass sie sich nie mehr anders ernähren wird.

Kann ich **Alkohol trinken** und mit ParaMediForm trotzdem **abnehmen**?

Um es gleich vorweg zu nehmen, es gibt keine allgemeingültige Regel für den Alkoholkonsum während der Gewichtsabnahme.

Der hohe Energiegehalt von Alkohol - 1g Alkohol liefert 7kcal (Fett: 9kcal/g) - schlägt sich in der täglichen Energiebilanz bisweilen sehr prominent nieder und verringert den Spielraum in der Wahl der "festen" Nahrung erheblich - Im schlechtesten Fall gäbe es einen schweren Bordeaux und dazu Gurkensalat.....

Alkohol wird wie Fett auch über die Leber verstoffwechselt. Alkohol - und da spielt die Menge eine untergeordnete Rolle - kann die Fettverbrennung erheblich stören bzw. blockieren.

Das ist von Person zu Person sehr verschieden, weil es vermutlich mit der unterschiedlichen individuellen Menge verfügbarer Alkoholdehydrogenase (ADH) im Zusammenhang steht. ADH ist ein Enzym. Es kommt im Magen und in der Leber vor und ist für den Alkoholabbau verantwortlich.

Die Menge dieser Enzymproduktion ist genetisch bedingt und geschlechtsabhängig. Menschen skandinavischer und mongolischer Herkunft und Männer (ganz allgemein) haben mehr ADH. Menschen asiatischer und afrikanischer Abstammung und Frauen haben eine geringere ADH-Produktion, deshalb macht sich der Alkohol schneller bemerkbar bzw. es werden geringere Mengen vertragen.

Wenn Sie (rein subjektiv) das Gefühl haben, auf die Wirkung des Alkohols stark anzusprechen, können Sie davon ausgehen, dass die Fettverbrennung ebenfalls in einem stärkeren Ausmass beeinträchtigt wird als bei Personen die "mehr vertragen". Ein Anzeichen dafür ist beispielsweise eine nächtliche Durchschlafstörung nach Alkoholkonsum am Abend.

Es spricht nichts gegen einen moderaten Alkoholenuss.

Im Anschluss an Wein- und insbesondere Bierkonsum sind die Glykogenspeicher zudem gefüllt. Somit besteht für den Körper kein Bedarf, die Fettreserven anzuzapfen. Alkohol begünstigt also die Glykogen-Einlagerung. Diese Wirkung hat man im Spitzensport früher rege ausgenutzt, mit zum Teil fatalen Folgen für die Gesundheit: Herzversagen und Dehydratation im Wettkampf.

Dass Alkohol ein unglaublich effizienter Appetizer ist und somit eine zusätzliche Hürde in der Einschränkung der Nahrungsaufnahme darstellt, ist Ihnen sicher bestens bekannt. Nach einem Glas Weisswein oder Prosecco ist man sogar bereit, Langweiligkeiten wie trockene Salzstengeli oder fades Popcorn ganz ansprechend zu finden.

Ich will Ihnen den Alkoholenuss nicht vermiesen. Solange Sie Ihr Gewicht reduzieren können, spricht nichts gegen einen moderaten Alkoholenuss. Sie können den Alkohol genau wie die Lebensmittel in Ihren Tagesplan einbauen.



Rezept für ein ParaMediForm-Mahlzeit **Spicy Chicken mit Couscous**



Zutaten für 2 Personen:

280 g Pouletbrüstchen
1 Frühlingszwiebel mit Grün
1 EL Rapsöl
1 gestrichener EL Tomatenpüree
1 TL Paprikapulver
½ bis 1 rote Chilischote, je nach Geschmack
1 Messerspitze indische Gewürzmischung
etwas Salz
8 gehäufte Esslöffel Couscous, nach Packungsangabe zubereitet

Zubereitung:

Die Pouletbrüstchen in grobe Stücke schneiden.

Die Chilischote entkernen und in feine Streifen schneiden, mit dem Öl und den restlichen Zutaten mischen und die Pouletstücke darin 1 Stunde marinieren.

Zwiebel in feine Streifen schneiden. Das Grün in 1cm breite Ringe.

Die Pouletstücke und die Zwiebelstreifen in der Bratpfanne scharf anbraten. Hitze reduzieren, 2-3 Esslöffel Wasser zugeben und bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten weiter schmoren.

Couscous auf zwei Tellern anrichten und die fertig gebratenen Pouletstücke darauf verteilen. Mit dem Grün der Zwiebel dekorieren.

Dazu passen Weisskabis-Salat oder gedünsteter Wirz hervorragend.

Lebenserwartung und Lebensstil

Dr. Roland Ballier
Präsident der Swiss Society for Anti Aging Medicine and Prevention



Leitender Arzt der Fachklinik Seeblick, Berlingen

Wie wirkt sich Übergewicht auf den Körper aus? Beeinflusst ein gesunder Lebensstil die Lebenserwartung? Dr. Roland Ballier nimmt Stellung aus Sicht des Mediziners.

Was immer vermutet wurde - jetzt ist es bestätigt worden, schwarz auf weiss: Eine gesunde Lebensweise erhöht die Lebenserwartung. Gleich zwei hochrangige Studien wurden Anfang 2009 zu diesem Thema veröffentlicht. Eine so genannte «Meta-Studie», d. h. die zusammenfassende Auswertung vieler einzelner Studien, publiziert im angesehenen Fachblatt «Lancet», hat nach Auswertung von nicht weniger als 900'000 Fällen bestätigt, dass die Lebenserwartung eindeutig vom BMI (Body-Mass-Index) abhängt. Verglichen mit einem optimalen BMI von 20 bis 25 kg/m² war ein jeweils um 5 Punkte erhöhter BMI mit einer jeweils um 30 % höheren Sterberate verbunden.

Eine weitere Studie - ebenfalls 2009 erschienen - untersuchte den Zusammenhang zwischen anderen Qualitäten der Lebensführung, nämlich Aus-

mass körperlicher Aktivität, Vitamin-C-Blutspiegel als Ausdruck des Konsums von Obst, Salat und Gemüse sowie Nikotin- und Alkoholkonsum. Auch hier zeigte sich ein überraschendes Ergebnis: Menschen mit gesundem Lebensstil hatten im Schnitt eine um 14 Jahre erhöhte Lebenserwartung gegenüber der Gruppe mit ungesundem Lebensstil. Oder - anders ausgedrückt - das Mortalitätsrisiko (Sterberisiko) der letztgenannten Gruppe war um das Vierfache erhöht!

Betrachtet man beide Studien im Zusammenhang, fällt das Urteil noch gravierender aus, denn die Effekte des gesunden Lebensstils einerseits und des Körpergewichts andererseits dürften sich in der Summe noch deutlich stärker auswirken. Und: Vergleicht man die Auswirkungen im Vergleich zu diversen Pharmaka, können diese weder unter Nutzen- noch unter Kostenaspekten auch nur entfernt denselben Effekt herbeiführen.

Versicherer und Politik scheinen diese Zusammenhänge nur wenig zu interessieren. Während die Krankenkassen nämlich Ausgaben für Medikamente in der Regel ohne Wenn und Aber erstatten, werden Konzepte zur Gewichtsreduktion, Raucherentwöhnung oder Motivationsprogramme, welche die körperliche Aktivität der Betroffenen steigern sollen, nur im Einzelfall und - wenn überhaupt - mit riesigem bürokratischem Aufwand erstattet. Ob Politik und Kassen mit dieser Philosophie die knappen Ressourcen schonen, scheint eher unwahrscheinlich.

Ihr Dr. med. Roland Ballier



Starten Sie heute – gönnen Sie sich eine **gute Figur** – wir helfen Ihnen dabei!

Eine Ernährung, die das Gewicht erfolgreich reduziert und das Wohlbefinden nachhaltig verbessert, muss folgende Mindestanforderungen erfüllen:

- Sie soll gesund sein (keine Diät-Drinks, keine Mangelkuren)

- Sie muss genussvoll aber alltagstauglich sein.
- Die Ernährung soll auf ganz normalen Lebensmitteln basieren.
- Essen soll Spass machen.
- Sie sollen sich satt fühlen.

- Das Wunschgewicht zu halten ist das oberste Ziel.

Mit ParaMediForm beschleunigt sich der Stoffwechsel, der Organismus kann die Nahrung besser verbrennen, man hat mehr Energie und der Blutzuckerspiegel stabilisiert sich.

Schlank werden, schlank sein - **Messbare Erfolge**

Abnehmen heisst nicht nur Gewicht loswerden, sondern auch klar messbar an Umfang verlieren. Mit der Paramediform-Ernährung verlieren Sie Körperfett und erhalten die Muskulatur. Unsere Strategie heisst ganz klar **Steak statt Shake**.



Herr Richard Roger hat 34 kg abgenommen



Frau Beatrice Schneider hat 17 kg abgenommen



Frau Sabine Pfund hat 16 kg abgenommen



Frau Gerlinde Heckelmann hat 9 Kg abgenommen



Frau Gisela Studer hat 7 kg abgenommen



Frau Margrit Zünd hat 10 kg abgenommen



Frau Lucretia Wyss hat 31 kg abgenommen



Herr Kurt Urech hat 17 kg abgenommen

Wissenswertes über die **Ernährungsprofile**

Wer seine Gewichtsprobleme langfristig lösen will, muss die Ernährung umstellen. Aber nicht jeder Mensch reagiert gleich. Deshalb ermittelt ParaMediForm Ihr persönliches Ernährungsprofil. Mit einer für Sie angepassten Ernährung kommen Sie leichter und schneller ans Ziel!



Keimdrüsentyp
Nimmt an Hüfte und Oberschenkeln zu.



Hypophysentyp
Nimmt überall gleichmässig zu.



Schilddrüsentyp
Nimmt vor allem an Oberkörper und Hals zu.



Nebennierentyp
Nimmt vor allem in der Bauchregion zu.

So **ermitteln** wir gemeinsam Ihr **Ernährungsprofil**

- Sie erhalten einen umfangreichen Fragebogen zum Ausfüllen.
- Der Fragebogen wird anonym mit einem speziellen Computerprogramm ausgewertet.
- Diese Auswertung wird mit Ihnen besprochen.
- Die Zuordnung Ihres Typs zu einem Stoffwechsel-Profil ermöglicht konkrete Empfehlungen für Ihren Speiseplan.
- Mit diesem Test können 74 unterschiedliche Typen ermittelt werden!

ParaPan® das Original

Dieses Brot wurde exklusiv entwickelt für ParaMediForm. Es ist ein knuspriges, lang haltbares Vollkornbrot ganz im Geschmack der schweizerischen Brotkultur mit einer speziellen Kornmischung und ballaststoffreichen Zutaten.

Fragen Sie in Ihrer Bäckerei.

AberAchtung: Nur ParaPan® im Original-Beutel ist das Originalbrot.





Anita Bürgisser

Gesundheitsberaterin und
dipl. Vitalstofftherapeutin
Miracolo AG
ParaMediForm **Basel**
Wallstr. 11, 4051 Basel
Tel. 061 271 46 15
basel@paramediform.ch



Institut für Gesundheit und Wohlbefinden
www.paramediform.ch

Rufen Sie noch heute an - wir freuen uns



Helen Rey

Gesundheitsberaterin
und Geschäftsführerin
Vitalive GmbH
ParaMediForm **Liestal**
Burgstr. 20, 4410 Liestal
Tel. 061 902 02 20
liestal@paramediform.ch

Herzlich Willkommen im ParaMediForm-Institut in Basel



Seit ich mich erinnern kann hatte ich immer Gewichtsprobleme. Ich war schon als Kind übergewichtig. Das hat mich wohl auch bewogen Ernährung zum Beruf zu machen. Seit ich mit der Paramediform Methode arbeite habe ich auch mein eigenes Gewicht im Griff. Dabei kann ich so viel essen dass ich niemals hungern muss, mein Appetit ist leider sehr gross.

Das Beste an Paramediform ist aber, dass die Methode bei 5 Kilogramm oder bei 30 Kilogramm Gewichtsreduktion funktioniert. Meine Kunden/Innen, die zwischen 20 und 80 Jahre alt sind, erzählen mir täglich, wie gut es ihnen geht und wie wohl sie sich nach der Ernährungsumstellung fühlen.

Wie sich mich finden:

Mit dem Tram fahren Sie bis zur Haltestelle Bahnhof SBB. Beim Hotel Euler die Strasse überqueren. Sie befinden sich in der Elisabethenanlage, der Grünanlage gegenüber dem Bahnhof SBB. Den Park auf der linken Seite verlassen. Die Elisabethenstrasse überqueren. Vor sich haben Sie den Eingang der Bank Sarasin, diese liegt an der Wallstrasse.



Herzlich Willkommen im ParaMediForm-Institut in Liestal



Die gute Methode von ParaMediform gebe ich seit 4 Jahren weiter. Ich fühle mich von Anfang an in Liestal sehr wohl. Liestal ist ein schönes Städtli mit vielen tollen Einkaufsmöglichkeiten.

Die Jüngste meiner Kundinnen ist 16 Jahre und die älteste ist 82 Jahre alt. Viele meiner Kunden/Innen arbeiten auswärts, weshalb meine Mitarbeiterin und ich zusätzlich auch abends (Dienstag und Donnerstag) Konsultationen anbieten.



Wie sich mich finden:

Zu Fuss: Vom Bahnhof her gehen Sie der Bahn entlang bis zum Törl. Rechts von der Migros gehen Sie die Burgstrasse hinauf. (Richtung Seltisberg)

Mit dem Auto: Parkieren Sie z.B. im Parkhaus der Migros (Hotel Engel) an der Ecke Burgstrasse. Gehen Sie rechts von der Migros die Burgstrasse hinauf.

