

# Zusammenfassung

## Was ist das restart-Konzept?

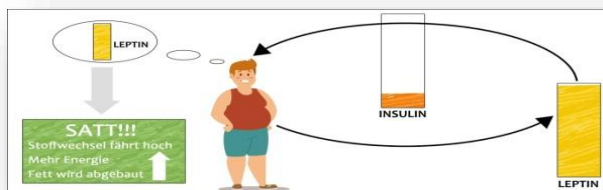
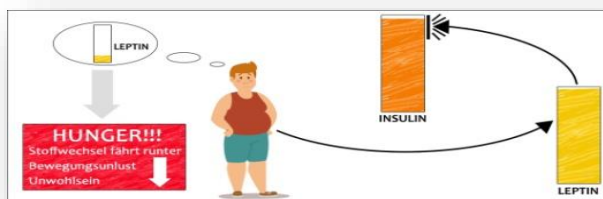
Restart ist ein ganzheitliches Konzept und eine Community die sich gegenseitig unterstützt!

**restart**  
YOUR LIFE

Wichtige Grundlagen des restart:

- 4 mal am Tag satt essen!
- 3-4 Stunden zwischen den Mahlzeiten
- 1 Woche keinen Sport, auch danach nicht erforderlich!
- Hochwertige Vitalstoffe, Mineralien, Aminosäuren

Im Gegensatz zu Diäten ist der restart ein Ernährungskonzept, welches auf mehreren Füßen der wichtigsten Erkenntnisse der letzten Jahre beruht. Wir bringen Deinen Körper mit dem restart / Neustart wieder an seine biologischen Anfänge zurück.



## Wie viel und wo nehme ich ab?

Es ist im restart keine Seltenheit, dass in der ersten Woche wahnsinnig schnelle Ergebnisse, sowohl auf der Waage als auch am Umfang, zu sehen sind.

Bis zu 5 Kilo sind keine Seltenheit. Danach geht es in erster Linie um den Abbau der Fettdepots, die Du besonders an den Problemzonen wie Bauch, Taille, Po, Oberschenkel, Oberarme und Unterbrust nachmessen kannst. Im restart verlierst Du auf gesunde Art das Fett und damit auch mehrere Kleidergrößen. Während die Muskeln erhalten bleiben!

# Zusammenfassung

## MEINE IST-SITUATION & MEINE ZIELE

Gewicht \_\_\_\_\_  
Bauch \_\_\_\_\_  
Taile \_\_\_\_\_  
Oberschenkel \_\_\_\_\_

Falls Meßgerät vorhanden:  
Körperfettanteil \_\_\_\_\_  
Stoffwechselalter \_\_\_\_\_  
Viszeralfett \_\_\_\_\_

**Allgemeiner Vital-Zustand**

	sehr gut	ok	könnte besser sein
Energie im Alltag	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Erholsamer Schlaf	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gute, tägliche Verdauung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Starkes Immunsystem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gesundes Hautbild	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Meine Figur**

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

**Meine Wunschfigur**

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

**Mein Wunschgewicht** \_\_\_\_\_ kg

## Was für Unterstützung bekomme ich im restart?

- Eine 44 seitige Konzeptmappe mit Ablauf, Lebensmittellisten und vielen Rezepten für die einzelnen Phasen
- Top Produkte Made in Germany, die optimal auf den restart abgestimmt sind
- Du hast eine Facebook Community mit weit über 140.000 Mitgliedern, die sich gegenseitig motivieren
- Ab der 2.Woche Deines restarts kannst Du auch in die VIP Community auf Facebook eingeladen werden, wo Du noch weitere Rezepte und Lebensmittelideen findest
- Du hast einen persönlichen Ansprechpartner (in der Regel die Person, die Dir den restart gezeigt hat), der Dich unterstützt und betreut
- Dir werden immer wieder bei Bedarf Informationen und Videos zum restart per Internet zur Verfügung gestellt
- Es gibt regelmäßig einen restart Erfahrungsaustausch via Computer-Bildschirm oder Smartphone / Tablet für Anwender.
- Und Du hast eine 30 Tägige Zufriedenheitsgarantie ohne Wenn und Aber!!!

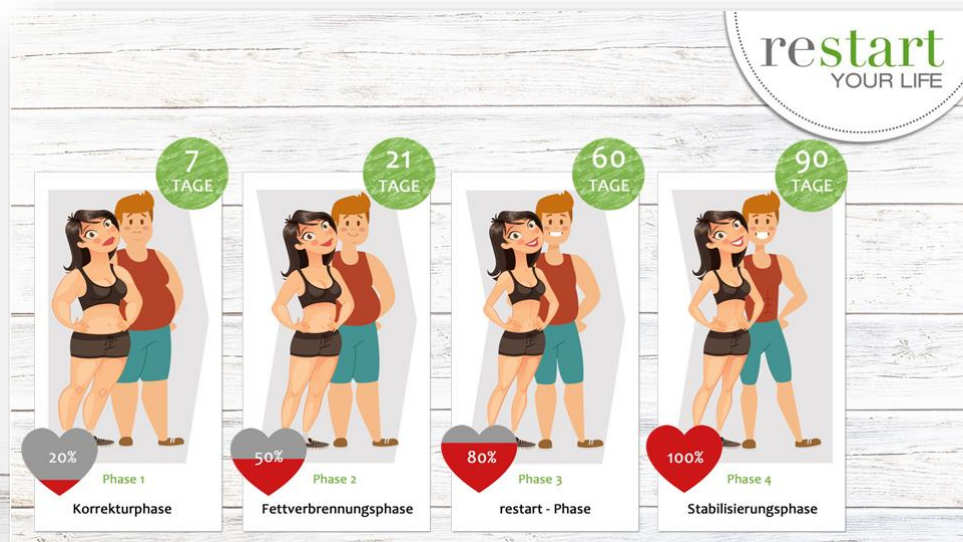




# Zusammenfassung

Wie funktioniert der restart und wo ist der Unterschied zu üblichen Abnehmprogrammen? Und warum herkömmliche Diäten nicht oder nicht dauerhaft funktionieren:

Herkömmliche Diäten	Restart-Konzept
Mangelernährung + Hunger	4x täglich satt essen, nicht weniger essen sondern mehr!!!
Heißhunger Attacken	Kein Heißhunger. Der Teufelskreislauf INSULIN wird unterbrochen
Übellaunigkeit	Gute Laune durch Sättigung und keinerlei Unterzuckerung
Konzentrationsmangel	Mehr Energie und Konzentration durch gezielte Nährstoffe
Essen macht keinen Spaß	Essen macht Freude, Riesenauswahl an Rezepten
Hinterher Nachholbedarf	Durch Schlemmertage ab der 5. Woche keine dauerhaften Verbote!
Kein wirklicher Lerneffekt	Langfristiges Wissen und lernen welche Lebensmittel zu welchen Zeiten
Ist das eine Low Carb Diät?	Restart ist keine reine und dauerhafte Low Carb Diät!
Stoffwechsel schläft ein	Stoffwechsel läuft auf Hochtouren
Muskeln werden abgebaut	Muskelaufbau durch gezielte Ernährung und Aminosäuren
Jojo Effekt	Langfristige Resultate durch langfristige Ernährungsumstellung, dadurch kein Jojo





# Zusammenfassung

Warum verwendest du bestimmte  
Nahrungsergänzungsprodukte im restart?  
Kann ich nicht mehr Obst und Gemüse essen?  
Oder funktioniert es nicht auch ohne?

Nachteile von Obst und Gemüse während des restarts	Vorteile FitLine-Produkte
Du bräuchtest mind. 5-7 Portionen um alle Nährstoffe zu erhalten	100% natürlich aus 1 ½ Kilo Obst+Gemüse
Das schaffen die wenigsten und es ist teuer	Einfach 1xtäglich und günstiger
Zu Kalorienreich, zu viel Kohlenhydrate + Frucht-ZUCKER	Die Basisversorgung hat den Fruchtzuckeranteil von 1/3 Apfel Der Blutzuckerspiegel wird nicht beeinflusst!!!
Smoothies: Langfristige gesundheitliche Probleme	Obst + Gemüse in richtiger Dosierung
Diabetes-Gefahr	Auch für Diabetiker geeignet!

**Ablauf eines Korrektur-Tages (Phase 1)**

**Nach dem Aufstehen**  
BASIS-Versorgung + 8 Vitamine  
3 Kapseln Aminosäure  
Optional: Omega 3 und/oder Q10

**Frühstück**  
weiße Mahlzeit

**Mittags**  
grün-weiße Mahlzeit  
Ca. 15 Minuten nach dem Essen  
ein Mineralgetränk

**Nachmittags**  
weiße Mahlzeit

**Abends**  
weiße Mahlzeit

**Vor dem Schlafengehen**  
Zur Nacht ein Mineralgetränk  
mit 3 Kapseln Aminosäure

**Ablauf eines Fettverbrennungs-Tages (Phase 2)**

**Nach dem Aufstehen**  
BASIS-Versorgung + 8 Vitamine  
3 Kapseln Aminosäure  
Optional: Omega 3 und/oder Q10

**Frühstück**  
weiße Mahlzeit

**Mittags**  
grün-weiße Mahlzeit  
Ca. 15 Minuten nach dem Essen  
ein Mineralgetränk

**Nachmittags**  
grün-weiße Mahlzeit

**Abends**  
weiße Mahlzeit

**Vor dem Schlafengehen**  
Zur Nacht ein Mineralgetränk  
mit 3 Kapseln Aminosäure

# Zusammenfassung

## Warum kann ich nicht auch andere Produkte verwenden beim restart z.B. Proteinshakes?

Herkömmliche Nahrungsergänzung + Mahlzeiteratzshakes	Vorteile FitLine-Produkte
Die meisten Nahrungsergänzungen sind minderwertig synthetisch hergestellte Produkte	100% natürlich aus 1 ½ Kilo Obst +Gemüse
Shakes enthalten in der Regel auch Kohlenhydrate und damit nicht optimal für den restart	Die Produkte sind niederglykämisch und beeinflussen nicht den Blutzuckerspiegel
Essen steht bei Shakes nicht im Vordergrund	Wir machen keinen Mahlzeiteratz!! Sondern Ergänzung zur Ernährungsumstellung
Hinterher Nachholbedarf durch Verzicht	Kein Nachholbedarf, da der Körper besser versorgt ist als vorher und du regelmäßig isst

**2 Deine Wahl**

Korrektur- und Fettverbrennungsphase  
1. Monat

restart- und Stabilisierungsphase  
2. - 6. Monat

Konzeptmappe im Wert von 29 CHF gratis!

Kunde autom. Belieferung ~~255,10~~ 226,90 CHF ~~180,20~~ 152,00 CHF

Empfehlungsgeber autom. Belieferung 172,95 CHF 119,00 CHF

**Kontaktiere jetzt Deinen persönlichen Ansprechpartner um mit ihr / ihm Deinen perfekten (re-)Start mit dem mehr essen, weniger wiegen-Konzept zu besprechen!**

**Wir freuen uns, schon bald auch von Dir tolle Ergebnisse mit dem restart-Konzept zu hören!**