

ageLOC
TRME

DEIN **BODY** GUIDE
BALANCE

Ein individuelles System für deine Reise



ZUSAMMENFASSUNG

Ernährung	4
Grundlagen einer ausgewogenen Mahlzeit	5
Sag NEIN zur Diätkultur	6
So bereite ich eine einfache und nährstoffreiche Mahlzeit zu	7
Die richtigen Eiweißquellen auf dem Teller	8
Sag Ja zu den richtigen Kohlenhydraten	9
Gute Fette	10
Tipps und Tricks, um wieder ein Gefühl für den Hunger zu bekommen	12
Was ist intuitives Essen?	14

UNTERSTÜTZUNG	16
TRME INNERNu	19
TRME MyEDGE	21
TRME MyGOAL	23
TRME REALMe	25
TRME M-Bars	27
TRME Weight Management Kit	28

BEWEGUNG	30
Leitfaden für mehr Bewegung	32
Motivationskarten	33
Beispiel für ein Workout	34

Hallo,

fühlst du dich von den Wörtern **Energie**, **Stärke** und **Flexibilität** angesprochen? Dann bist du bei uns genau richtig! Willkommen beim **Body Balance Guide**, der dir helfen wird, deine innere Stärke zu finden.

Body Balance bezieht sich auf das Gleichgewicht zwischen gesunden Gewohnheiten, Lebensweise und Wohlbefinden. Dieses Gleichgewicht zu erreichen, fördert die allgemeine Gesundheit. Genau hier kommt TRME ins Spiel. TRME ist ein System, dass dir die Kraft gibt, deine Reise selbst zu gestalten.

Du bist einzigartig und wunderschön. Deshalb wollen wir dir helfen, dich in deinem Körper selbstbewusster zu fühlen. Wir wissen, dass es keine Universallösung für alle gibt. Daher kann dieser Guide an deine persönliche Reise angepasst werden.

Bist du bereit für TRME? Starte jetzt!



ERNÄHRUNG

Individuelle Ernährung beginnt mit ausgewogener und bedarfsorientierter Nahrungsaufnahme und damit, Hunger und Sättigung (wieder) spüren zu lernen.



UNTERSTÜTZUNG

Willst du deine Ziele erreichen? Wir geben dir einen kleinen Schubs in die richtige Richtung: Exklusive TRME Produkte und dazu Motivation und Unterstützung.



BEWEGUNG

Tägliche Bewegung sorgt für mehr Energie. Entdecke die unglaublichen Vorteile von Bewegung für Körper und Geist.

UNSER VERSPRECHEN | Ein Plan für deinen Körper zum Erreichen deiner persönlichen Ziele.

#Nutrition #Selfcare #Exercise #Motivation

DU BIST EINZIGARTIG.



ERNÄHRUNG

#CustomizedNutrition
#IntuitiveEating

Ernährung ist einer der zentralen Aspekte unserer Gesundheit.

Essen ist die wichtigste Möglichkeit, dem Körper die Nährstoffe zuzuführen, die er braucht, um richtig zu funktionieren. Das Essen besteht nicht nur aus Eiweißen, Fetten, Kohlenhydraten, Vitaminen und Mineralstoffen. Es bedeutet auch Genuss, Geselligkeit mit Familie und Freunden und psychisches Wohlbefinden.

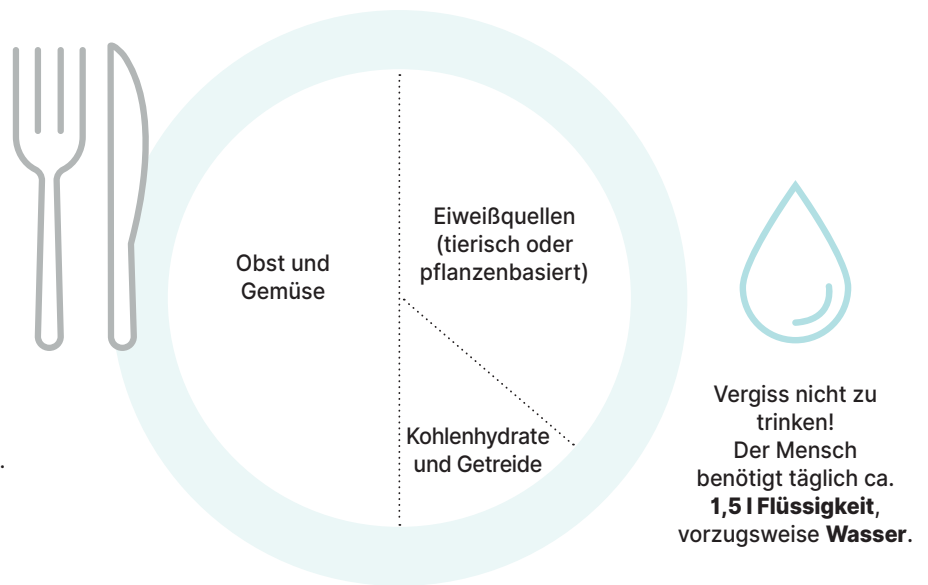
In unserem Body Balance Guide betrachten wir Essen als einen wichtigen, aber auch genussvollen Teil unserer Reise. Deshalb gibt es auch keinen strikten Ernährungsplan. Wir helfen dir, die Lebensmittel, die du isst, mehr zu schätzen und mit Heißhunger entspannter umzugehen. Wir unterstützen dich dabei, ein positives Verhältnis zum Essen zu entwickeln.

Es ist unmöglich, mit einer einheitlichen Diät den Bedürfnissen jedes einzelnen Menschen gerecht zu werden. Deshalb helfen wir dir im nächsten Kapitel, eine ausgewogene Ernährung zu entwickeln, die zu deinem Lebensstil passt. Behalte deinen Körper, deinen Geist, deine Ziele und deine Kultur im Auge.

Grundlagen einer ausgewogenen Mahlzeit


Dein Teller


- ✓ Wähle reichlich Gemüse und Obst.
- ✓ Bevorzuge hochwertige und fettarme Eiweißquellen.
- ✓ Entscheide dich für Vollkornprodukte.
- ✓ Verwende kleine Mengen gesunder Fette, z. B. pflanzliche Öle.
- ✓ Reduziere den Konsum von verarbeiteten Lebensmitteln mit hohem Fett-, Zucker- und/oder Salzgehalt.






Portionsgrößen:


NIMM DEINE HAND ALS MASS.
ISS TÄGLICH:

6 x  1 Handvoll Obst und Gemüse.

3 x  1 handgroßes Vollkornbrot ODER  1/2 Handvoll Naturreis oder Nudeln.

2–3 x  1 Handvoll Milch, Joghurt oder Weichkäse ODER  2 fingerbreite Stücke Käse.

2–3 x  1 Handvoll Fleisch, Fisch oder fleischfreie Alternativen.

2–3 x  1 Daumengröße Fette und Öle.

Es handelt sich um eine Durchschnittsgröße; der persönliche Bedarf kann je nach Faktoren wie körperlicher Aktivität und Alter leicht variieren.



Sag Nein zur Diätkultur!

Das Body Balance System bringt gute Neuigkeiten. Wir raten dir, mehr zu essen ... von dem, was gut für deinen Körper ist! Du musst keine strenge Diät halten, um deine Ziele zu erreichen. Konzentriere dich stattdessen darauf, mehr nährstoffreiche Lebensmittel zu essen. Sie liefern nicht nur die Grundlagen, die der Körper braucht, sondern sorgen auch für eine ausgewogene Ernährung. Wer mehr von dem isst, was gut ist, braucht sich weniger einzuschränken. Es gibt keine verbotenen Lebensmittel. Ballaststoff- und/oder eiweißreiche Snacks sorgen für Sättigung. Das bedeutet, dass du kein Verlangen mehr nach anderen Lebensmitteln hast, die reich an Fetten und zugesetztem Zucker sind.

Obwohl eine strenge Diät zu Gewichtsverlust führen kann, sagen diejenigen, die einen intuitiven Ansatz vertreten, dass Diäten auch die folgenden Risiken haben können:

1. **Entwicklung eines ungesunden Verhältnisses zum Essen**
2. **Höhere Gewichtszunahme nach Ende der Diät, als du vorher verloren hast**

Im Gegensatz zu den Ansätzen vieler beliebter Diäten, die im Internet und in Büchern zu finden sind, ist es nicht notwendig, bestimmte „schlechte“ Lebensmittel zu meiden. Wir sind überzeugt, dass die Konzentration auf nährstoffreiche Lebensmittel nachhaltiger für die Gesundheit ist. Passe deine Ernährung langsam und ohne Einschränkungen an.

Aber wie kommen wir diesem Ziel näher?

Ganz einfach: Ein Schritt nach dem anderen! In diesem Guide führen wir dich durch die Prinzipien der intuitiven Ernährung. Lerne auf deinen Körper und deinen Geist zu hören und ihm zu geben, was er braucht.

So bereite ich eine einfache und nährstoffreiche Mahlzeit zu

Erstens: Bevorzuge immer pflanzliche Lebensmittel. Jetzt weißt du, wie ein Teller aussehen sollte (siehe Seite 5): Die Hälfte ist mit Gemüse gefüllt, dazu gibt es eine fettarme Eiweißquelle und eine kleine Portion Kohlenhydrate. Das Wichtigste ist aber, dass der Teller für dich ansprechend ist. Sei kreativ! Du sollst dein Essen genießen können. Überleg dir, was du gerne essen würdest, aber statt dich auf die Eiweißquelle und die Kohlenhydrate zu konzentrieren, denk zuerst an das Gemüse.

1. Welches Gemüse möchtest du heute essen?
2. Wie willst du es zubereiten: gegrillt, gebacken, gekocht, gedämpft?
3. Mit welcher (pflanzlichen) Eiweißquelle kannst du es kombinieren?
4. Welche Getreide- oder Vollkornprodukte möchtest du dazunehmen?
5. Entscheide dich für eine passende Soße (Tomatensoße, Joghurt usw.).
6. Vergiss nicht eine Prise Kräuter oder Gewürze.

Das solltest du immer im Vorratsschrank haben:

- ✓ Eine Auswahl an Kräutern und Gewürzen
- ✓ Verschiedene pflanzliche Öle
- ✓ Getrocknete Hülsenfrüchte
- ✓ Tomatenmark oder Tomatensoße (ungewürzt)

Denk zuerst an Obst und Gemüse! Sie sind:

- ✓ **REICH AN NÄHRSTOFFEN:**
liefern Ballaststoffe, Phytonährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe.
- ✓ **KALORIENARM:**
voller Nährstoffe, aber kalorienarm.
- ✓ **SÄTTIGEND:**
helfen, dich satt zu fühlen.

SMART ESSEN:

Wenn du fettarme Eiweißquellen und Fette wählst und kalorienreiche Lebensmittel durch Obst und Gemüse ersetzt, kannst du deine Ziele erreichen.

Die richtigen Eiweißquellen auf dem Teller

Wofür sind sie gut, und welche Eiweißquellen sind optimal?

Proteine (Eiweiße) sind die **Bausteine** des Körpers. Sie dienen dem Muskel- und Gewebeaufbau. Proteine tragen bekanntlich zum Erhalt und zum **Aufbau der Muskulatur** bei und sind daher ein wesentlicher Bestandteil des Body Balance Systems.

Iss zu jeder Mahlzeit magere Proteine (aus verschiedenen Quellen):

- ✓ Magere Stücke von Huhn, Pute, Rind und Schwein
- ✓ Fisch oder Meeresfrüchte
- ✓ Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Tofu und Sojamilch
- ✓ Eier
- ✓ Milchprodukte wie Hüttenkäse, Joghurt, Käse und Milch

Schon gewusst ...?

Dein Proteinbedarf hängt von deinem Aktivitätsniveau und deinem Gewicht ab. Du bekommst keine Muskeln, wenn du zwar Proteine isst, aber sonst nichts änderst. Muskeln brauchen sowohl körperliche Aktivität als auch Proteine.

Appetitregulierung

Der Körper reguliert den Appetit, indem er Signale sendet, die das Sättigungs- oder Hungergefühl verstärken. Diese Signale werden vor allem durch körpereigene Hormone ausgelöst.



- **Ghrelin**, auch „Hungerhormon“ genannt, wird vor einer Mahlzeit im Magen gebildet und stimuliert die Nahrungsaufnahme.
- **Leptin** wird aus den Fettzellen freigesetzt und sendet ein Signal an das Gehirn, dass der Körper zufrieden ist.

Die Appetitregulierung ist aber viel komplexer. Viele weitere Faktoren und Hormone spielen eine Rolle, z. B. Peptid YY und Glucagon-like Peptid 1.

Sag Jazu den richtigen Kohlenhydraten

Unterstütze deinen Körper und vermeide Heißhunger.

Kohlenhydrate sind in vielen Produkten enthalten, sowohl in gesunden als auch in weniger gesunden Lebensmitteln. Obst und Hülsenfrüchte sind zum Beispiel zwei wichtige Lebensmittelgruppen für deinen Körper. Der Konsum von Zuckerzusätzen sollte jedoch immer eingeschränkt werden.

Kohlenhydrate sind **wichtig für Körper und Gehirn**. Wusstest du, dass sie zu einer normalen Hirnfunktion beitragen? Durch die Wahl der richtigen Kohlenhydratquellen können auch wichtige Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe zugeführt werden.

Welche Arten von Kohlenhydraten solltest du bevorzugen? **Vollkorn!** Vollkornprodukte liefern Kohlenhydrate und Ballaststoffe. Es ist zu beachten, dass Obst und Hülsenfrüchte zwar Kohlenhydrate enthalten, aber normalerweise nicht zu den Kohlenhydratlieferanten gezählt werden.

BEISPIELE VON GESUNDEN KOHLENHYDRATEN:

- ✓ Quinoa
- ✓ Vollkornprodukte
- ✓ Naturreis
- ✓ Gerste
- ✓ Hafer
- ✓ Buchweizen
- ✓ Hirse

Wusstest du, dass dein Körper, wenn du weniger Kohlenhydrate isst, als er braucht, stattdessen Eiweiß und Fett als Energiequellen nutzt?

So vermeidest du Heißhunger

- ✓ Achte auf eine ausgewogene Ernährung.
- ✓ Iss 3 Mahlzeiten am Tag (und bei Bedarf 1 oder 2 ausgewogene Snacks).
- ✓ Achte auf Eiweißquellen und Kohlenhydrate.
- ✓ Betrachte bestimmte Lebensmittel nicht als deine Feinde, sondern baue deine Lieblingsspeisen in Maßen in deine Essgewohnheiten ein.

Wie würdest du mit diesen Gefühlen umgehen, wenn Essen keine Option wäre?



STRESS?



TRAURIGKEIT?



LANGeweILE?



ERSCHÖPFUNG?

Gute Fette

Was sind die richtigen Fette?

Fette haben oft einen schlechten Ruf, sind aber für unsere Gesundheit unverzichtbar. Trotzdem sollten sie in Maßen konsumiert werden. Fette sind jedoch eine wichtige Energiequelle und fördern die **Aufnahme fettlöslicher Vitamine** (Vitamine A, D, E und K).

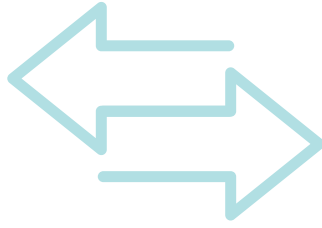
Bestimmte Fette können sich positiv auf den Cholesterinspiegel auswirken. Auf diese Vorteile sollten wir nicht verzichten. Fett gibt dem Essen auch Geschmack und trägt dazu bei, dass wir uns satt und zufrieden fühlen.

Wir empfehlen, die „guten“ Fette zu wählen und sie strategisch einzusetzen. Die sogenannten „guten“ Fette sind ungesättigte Fettsäuren und kommen **in pflanzlichen Produkten und Fisch** vor.

Beispiele:

- ✓ **Nüsse:** Mandeln, Pekannüsse, Walnüsse, Cashewkerne, Erdnüsse
- ✓ **Kerne:** Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Chia-Samen, Leinsamen
- ✓ **Fettreicher Fisch**
- ✓ **Avocado**
- ✓ **Öle:** Olivenöl, Avocado-Öl, Sonnenblumenöl (sparsam verwenden, um dem Essen Geschmack und Fülle zu verleihen)





Iss nicht weniger, sondern mehr **Gesundes!**

Gesunde Alternativen

Fruchtsäfte

> Frisches Obst, Obstsalat oder Fruchtspieße

Süßigkeiten

> Fruchtriegel, Nüsse und Kerne

Limonaden

> Zuckerfreie Getränke und aromatisiertes Wasser

Eis

> Gefrorene Früchte, Frozen Yogurt

Gebäck

> Cracker, Nüsse und Kerne, Suppe, Gemüse mit Dip

Verarbeitetes Fleisch

> Vegetarische Aufstriche, mageres Fleisch, Käse

Fertiggerichte

> Gemüsereiche selbst gekochte Mahlzeiten
(viele sind schnell und einfach zuzubereiten)

Andere ausgewogene Snacks:

Eingelegtes oder rohes Gemüse, gegrilltes Gemüse,
Nüsse oder Kerne, Joghurt usw.



Tipps und Tricks, um **wieder ein Gefühl für den Hunger zu bekommen**

Heutzutage sind Lebensmittel für die meisten Menschen im Westen reichlich vorhanden. Viele von uns wissen gar nicht mehr, wie sich Hunger anfühlt. Die meisten Menschen essen zu festen Zeiten, weil sie sich daran gewöhnt haben, ohne darüber nachzudenken, ob sie Hunger haben oder nicht. Dazu kommen die vielen Snacks, die wir oft nur zum Genuss verzehren.

Was sind die Zeichen?

HUNGER	HEISSHUNGER
Verlangen nach jeder Art von Essen 	Verlangen nach einem bestimmten Essen 
Gefühl von Schwäche 	Ausgelöst von Emotionen wie Langeweile, Stress oder Traurigkeit 
Tritt auf, wenn du länger nichts gegessen hast 	Kann sogar direkt nach einer Hauptmahlzeit auftreten 
Entwickelt sich nach und nach 	Entsteht oft plötzlich 
Vergeht nicht mit der Zeit 	Vergeht oft nach einiger Zeit 

Weißt du noch, wie sich Hunger anfühlt?

Nicht nur das Verlangen nach etwas, das auf Emotionen oder Gewohnheiten beruht, sondern auch das Gefühl, körperlich hungrig zu sein. Gemeinsam können wir lernen, auf unseren Körper zu hören, damit wir Hunger wieder spüren lernen und angemessen darauf reagieren können.

Wie kann ich Hunger und Sättigung richtig erkennen?

1. Stelle dir zu Beginn jeder Mahlzeit die Frage: „Habe ich Hunger?“
.....
2. Wenn nicht, versuche mit dem Essen zu warten, bis du Hunger verspürst.
.....
3. Wenn du dann Hunger hast, untersuche dieses Gefühl genauer. Atme ein und aus und stell dir das Gefühl lebendig vor, um es dir zu merken.
.....
4. Iss jetzt die Mahlzeit oder den Snack.
.....
5. Höre vom ersten Bissen an auf deinen Körper und iss nur so viel, bis du dich satt fühlst.
.....
6. Konzentriere dich jetzt auf das Sättigungsgefühl.



Es ist normal, manchmal als Reaktion auf Gedanken, Gefühle oder Emotionen zu essen.

Erkenne das an, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben.

Was ist intuitives Essen?

Wir durchbrechen den Teufelskreis der Diäten, indem wir unsere Einstellung zur intuitiven Ernährung ändern.

Intuitives Essen basiert auf verschiedenen Prinzipien, die dir helfen, wieder eine gesunde Beziehung zu deinem Körper und den Lebensmitteln, die du isst, zu entwickeln. Du wirst lernen, **deinen Körpersignalen zu vertrauen** und gleichzeitig die **wissenschaftlichen Empfehlungen** zu Ernährung und Gesundheit zu berücksichtigen.

Befolge die Prinzipien nach eigenem Ermessen, je nach deinen Prioritäten und den für dich möglichen Herausforderungen.

1. **Nimm deinen Hunger ernst:** Gib deinem Körper die Energie, die er braucht.
2. **Sieh essen nicht als Feind an:** Bestimmte Lebensmittel als „schlecht“ zu bezeichnen, kann dazu führen, dass du mehr Lust darauf bekommst.
3. **Spüre die Sättigung:** Lerne, die Sättigungssignale zu erkennen.
4. **Unterdrücke deine Emotionen nicht:** Lerne stattdessen, damit umzugehen.
5. **Beachte die Prinzipien einer ausgewogenen Ernährung:** Sag Nein zu Diäten, aber achte auf eine ausgewogene Ernährung.



SCHLUSS mit Kalorienzählen

Lass dir von der Waage nicht den Tag verderben. Zwanghaftes Kalorienzählen kann ein großes Hindernis bei der Entwicklung eines gesunden Verhältnisses zum Essen darstellen. Es ist an der Zeit, alte Denkmuster hinter sich zu lassen. Dein Körper sagt dir, wie viel und wann du essen sollst. Du musst nur lernen, auf ihn zu hören.

Hast du Angst, den Überblick zu verlieren? Das musst du nicht! Sobald du gelernt hast, Hunger und Sättigung zu spüren, kannst du damit beginnen, deinen Tag mit 3 Hauptmahlzeiten zu planen. Bei Bedarf kannst du einen (ausgewogenen) Snack zwischendurch einbauen. Hast du zwei Optionen für eine Mahlzeit? Wähle die, die dir am besten schmeckt und gleichzeitig eine ausgewogene Nährstoffversorgung bietet.

Merke dir:

Gemüse, Obst, Eiweißquellen, Kohlenhydrate, gute Fette und genügend Flüssigkeit. Du kennst jetzt ihre Bedeutung. Eine ausgewogene Ernährung bedeutet nicht unbedingt Kalorienzählen und kann trotzdem lecker sein.



Leckere, ausgewogene Alternativen, die leicht umsetzbar sind



Tacos mit Hackfleisch > **Tacos mit buntem Gemüse, schwarzen Bohnen, fettarmem Hackfleisch und Zitronensaft**

Parmigiana > **Gegrillte Aubergine mit Granatapfel und Joghurtsoße**

Schokoladenkuchen > **Schokoladen-Zucchini-Kuchen**

Spaghetti Bolognese > **Vollkornnudeln all'arrabbiata mit fettarmem Käse**

Sandwich mit Weißbrot > **Getoastetes Vollkornbrot mit Hummus und fermentiertem Gemüse**

Burger > **Vollkornwraps mit Falafel**

Räucherlachs auf Toast > **Frischer Lachs im Ofen gebacken mit Fenchel und Bulgur**

Klassisches Carpaccio > **Fisch-Carpaccio mit Grapefruit und Pistazie**

UNTERSTÜTZUNG



#Vegan
#Glutenfrei



Tu dir etwas **Gutes!**

- ✓ Schreibe Post-its, die dich daran erinnern, wie toll du bist.
- ✓ Beginne den Tag positiv und nimm dir Zeit für dich selbst (Yoga, Atemübungen, ein kleiner Spaziergang, ein Buch lesen ...).
- ✓ Respektiere deinen Körper und dein Hungergefühl.
- ✓ Akzeptiere, was dir an deinem Körper nicht gefällt.
- ✓ Schau nicht in jeden Spiegel, an dem du vorbeigehst, und wenn doch, dann nicke und sage dir: „Ich sehe gut aus!“
- ✓ Zwänge dich nicht in zu enge Kleidung, sondern trage, was sich gut anfühlt.
- ✓ Praktiziere Body Positivity und Body Neutrality (Siehe Seite 22).
- ✓ Gib deinem Körper das, was er braucht: ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung.
- ✓ Höre auf deine Gefühle und ignoriere sie nicht.
- ✓ Hab kein schlechtes Gewissen, wenn du dich beim Essen manchmal von deinen Gefühlen leiten lässt.
- ✓ Beende deinen Tag, indem du drei Dinge aufzählst, auf die du stolz sein kannst.

„Ja, du bist toll, so wie du bist!“

Verdauung – Tipps und Tricks



Iss kleinere Portionen.



Gönne deinem Darm nachts und zwischen den Mahlzeiten eine Pause.



Iss weniger Fett.



Genügend Flüssigkeit ist essenziell.

Wusstest du, dass sich Stress, übermäßiges Essen sowie Änderungen der Ernährung auf deine Verdauung auswirken können?

TRME INNERNu enthält Artischocke, die die Entgiftung **unterstützt**, und Ingwer für die **Verdauung***

Beginne deine TRME-Reise mit TRME INNERNu oder nutze es **regelmäßig** während deiner gesamten Reise.



- ✓ 2 Kapseln täglich
- ✓ Während einer Mahlzeit einnehmen
- ✓ 30 Tage lang einnehmen

Ingwerwurzel-Extrakt

Ingwer wird schon seit langer Zeit angebaut und ist eine der am häufigsten konsumierten Gewürze weltweit. Die Ingwerwurzel stammt aus Südostasien und China und wird seit Jahrhunderten als Gewürz verwendet.

- Unterstützt die **Verdauung**.*
- Trägt zur normalen **Darmfunktion** bei.*

Artischockenblätter-Extrakt

Artischocken sind im gesamten Mittelmeerraum weit verbreitet und werden dort gerne gegessen. Zur Zeit des römischen Reiches genoss der Adel Artischocken als Delikatesse, Appetithäppchen und Verdauungshilfe.

- Unterstützt die **Entgiftung**.*
- Trägt zu einem **guten Darmgefühl** bei.*
- Unterstützt die **Verdauung**.*
- Trägt zur normalen **Darmfunktion** bei.*

TRME INNERNu enthält Ingwer und Artischocke, die zu einem guten Darmgefühl beitragen.



* Aussagen unter Vorbehalt.

INHALTSSTOFFE Artischockenblätter-Extrakt (*Cynara scolymus* L.) (500 mg/2 Kapseln), Füllstoff: mikrokristalline Cellulose, Kapsel: Hydroxypropylmethylcellulose, Ingwerwurzel-Extrakt (*Zingiber officinale* Roscoe) (80 mg/2 Kapseln), Trennmittel (Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Siliciumdioxid).

So gehst du mit **Heißhunger** um

Naschst du gerne? Ertappst du dich manchmal beim Snacken? Es gibt viele Gründe, sich nach Essen zu sehnen! Manchmal bist du einfach hungrig, in anderen Fällen snackst du, um dich besser zu fühlen, und manchmal auch einfach aus Gewohnheit oder Langeweile.

Es ist ganz normal, Heißhunger zu haben, aber wenn du ihn in den Griff bekommen willst, kann dir TRME MyEDGE helfen! TRME MyEDGE kann dank Johannisbrotkernmehl Heißhungergefühle reduzieren und hilft dir so, **gesündere Entscheidungen beim Essen** zu treffen. Dazu gehört auch der Verzicht auf ungesunde Snacks.



In der
Materialbibliothek
von Nu Skin findest
du leckere Rezepte
mit und ohne
TRME MyEDGE.

TRME MyEDGE enthält Johannisbrotkernmehl, das dich dabei unterstützt, das Heißhungergefühl zu kontrollieren.*

Nimm TRME MyEDGE **nach Bedarf** ein. Du musst es nicht täglich einnehmen.



- ✓ 1 Beutel mit 100 ml Flüssigkeit einnehmen
- ✓ Direkt vor oder während einer Mahlzeit einnehmen
- ✓ Jede Packung beinhaltet 20 Beutel

Extrakt aus Blättern der Weißen Maulbeere

Die Beeren des Maulbeerbaums werden in China schon seit Jahrhunderten genutzt. In den letzten Jahren hat der Extrakt aus den Blättern dieser Pflanze aufgrund seiner **gesundheitlichen Vorteile** Popularität erlangt.

- Trägt zu einem **normalen Blutzuckerspiegel** bei.*
- Hilft, die normale Funktion des Kohlenhydratstoffwechsels aufrechtzuerhalten.*

Johannisbrotkernmehl

Johannisbrotkernmehl wird durch Trocknen und Mahlen der Früchte des Johannisbrotbaums gewonnen. Er kommt ursprünglich im Mittelmeerraum vor. Es sieht Kakaopulver sehr ähnlich und wird oft als **natürliches Süßungsmittel** in Backwaren eingesetzt.

- Unterstützt eine **bessere Appetitregulierung***
- Hilft, **Heißhunger** zu kontrollieren*
- Trägt zur Steigerung des **Sättigungsgefühls** bei*

Chrom

Chrom kommt von Natur aus in geringen Mengen in vielen Lebensmitteln vor. Es ist ein essentielles Element, das der menschliche Körper in Spuren benötigt.

- Trägt zur Aufrechterhaltung eines **normalen Blutzuckerspiegels** bei
- Trägt zu einem normalen **Makronährstoff-Stoffwechsel** bei

TRME MyEDGE enthält Maulbeerblätter-Extrakt, Johannisbrotkernmehl und Chrom.



* Aussagen unter Vorbehalt.

INHALTSSTOFFE Maulbeerblätter-Extrakt (*Morus alba* L.) (1250 mg/Beutel), Carobpulver (*Ceratonia siliqua* L.) (750 mg/Beutel), Aromen, Trennmittel: Siliciumdioxid, Chrom(III)-chlorid (154 µg/Beutel, 385 % tägl. RM: Tägliche Referenzmenge (für Erwachsene))

Body Positivity und Neutrality

Beide Ansätze sind sinnvoll, aber es kann sich lohnen, Body Positivity mit Body Neutrality zu kombinieren, um ein gesundes Körpergefühl zu erreichen.

Bei **Body Positivity** geht es um bedingungslose Selbstliebe, die Akzeptanz und ein positives Körperbild fördert.

Bei **Body Neutrality** geht es um die Anerkennung und Wertschätzung all dessen, was der Körper leistet, unabhängig davon, wie er aussieht.

> 50 % der Erwachsenen in den USA, Großbritannien, Australien, Frankreich und Deutschland geben an, dass sie **aufgrund ihres Gewichts stigmatisiert** werden.

In der Materialbibliothek von Nu Skin findest du leckere Rezepte mit und ohne TRME MyGOAL.



TRME MyGOAL enthält Glucomannan, das zur **Gewichtsabnahme** beiträgt.*

Nimm TRME MyGOAL während deiner **Gewichtsmanagement-Reise** vor jeder Mahlzeit ein.



- ✓ 3 Beutel am Tag mit 250 ml Flüssigkeit einnehmen
- ✓ 15–20 Minuten vor einer Mahlzeit einnehmen
- ✓ Umrühren und sofort trinken
- ✓ 30 Tage lang einnehmen

Glucomannan

Glucomannan ist ein Ballaststoff aus der **Konjakwurzel**, einer Pflanze, die in den warmen, tropischen Gegenden Asiens heimisch ist. Es hat eine hohe Wasseraufnahmefähigkeit und bildet im Magen eine zähe, gelartige Masse, wenn es mit Flüssigkeit vermischt wird. Dies kann schließlich zu einer verminderten Energieaufnahme führen.

- Trägt zur **Gewichtsabnahme** im Rahmen einer kalorienreduzierten Ernährung bei

Vitamin C, B6 und B12

Es kann vorteilhaft sein, deinen Körper mit der Einnahme von Vitaminen zu unterstützen, zumal wenn du ein Gewichtsmanagement anstrebst.

- Tragen zu einem normalen **Energiestoffwechsel** bei (Vitamin C, Vitamin B6 und Vitamin B12)
- Unterstützen den normalen Homocystein-Stoffwechsel Neben anderen Funktionen ist Homocystein auch ein Marker für die **Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems** (Vitamin B6 und Vitamin B12).
- Trägt zu einem normalen **Protein- und Glykogenstoffwechsel** bei Das heißt, dass es eine positive Rolle bei Produktion und Abbau von Eiweiß und Kohlenhydraten spielt (Vitamin B6).

Nährstoffe	Pro 3 Beutel (empfohlene Tageseinnahme)	% tägl. RM
Vitamin C	36 mg	45 %
Vitamin B6	0,63 mg	45 %
Vitamin B12	1,14 µg	46 %
Glucomannan	3 g	–

TRME MyGOAL enthält Glucomannan zur Gewichtskontrolle sowie die Vitamine C, B6 und B12.



* Die positive Wirkung wird durch die tägliche Einnahme von 3 g Glucomannan in drei Dosen zu je 1 g, zusammen mit 1–2 Gläsern Wasser, vor den Mahlzeiten und im Rahmen eines kalorienarmen Ernährungsplans erzielt.

INHALTSSTOFFE Wurzelextrakt aus *Amorphophallus konjac* K. Koch (Glucomannan), Natrium-L-ascorbat, mittelkettige Triglyceride, Trennmittel: Siliciumdioxid, Emulgator: Sonnenblumenlecithin, Pyridoxinhydrochlorid, Cyanocobalamin.



TRME REALMe enthält Curcuma longa, das zur **Vorbeugung von Fettansammlungen** beiträgt und den **Abbau von Fetten** durch die Leber unterstützt.*

TRME REALMe ist die perfekte Ergänzung zum TRME **Body Balance System**.



- ✓ 2 Kapseln am Tag einnehmen
- ✓ Zu einer Mahlzeit deiner Wahl einnehmen
- ✓ 30 Tage lang

Curcuma longa

Curcuma longa gehört zur Familie der Ingwergewächse. Es ist allgemein unter dem Namen **Kurkuma** bekannt. Seine Verwendung als Gewürz hat in vielen Kulturen weltweit eine lange Tradition. In Indien wird es seit Jahrhunderten als gesundheitsförderndes Mittel verwendet.

- **Beugt Fettansammlungen vor und unterstützt den Abbau von Fetten** durch die Leber.*

Meerrettichbaumblätter-Extrakt

Der Meerrettichbaumblätter-Extrakt wird aus einem großen Baum gewonnen, der in Nordindien heimisch ist. Er ist unter vielen Namen bekannt, darunter Moringabaum, Trommelstockbaum, Meerrettichbaum und Behenbaum. Die Blätter, die für unser TRME RealMe verwendet werden, sind der nahrhafteste Teil der Pflanze.

Curryblätter-Extrakt

Der Curryblätter-Extrakt wird aus einem in den Tropen und Subtropen beheimateten Baum namens *Murraya koenigii* oder *Bergera koenigii* gewonnen. Curryblätter sind eine aromatische Zutat und essentieller Bestandteil der indischen Küche. Sie sind in den meisten indischen Haushalten zu finden.

Wusstest du, dass eine gesunde Leber zur Erhaltung der allgemeinen Gesundheit und des Wohlbefindens beitragen kann? Als größtes inneres Organ des menschlichen Körpers spielt die Leber eine wichtige Rolle bei verschiedenen körperlichen Prozessen. Sie ist zum Beispiel am Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Eiweiß und **Fetten** beteiligt. Indem sie Galle produziert, unterstützt die Leber die Verdauung von Speisefetten. Außerdem hat die Leber eine Wächterfunktion im Körper, indem sie **schädliche Substanzen abbaut und ihre Ausscheidung unterstützt**.

* Aussage unter Vorbehalt. Die Vorbeugung von Fettansammlungen und deren Abbau in der Leber stehen im Zusammenhang mit Kurkuma.

INHALTSSTOFFE Meerrettichbaumblätter-Extrakt (*Moringa oleifera* Lam.) (540 mg/2 Kapseln), Curryblätter-Extrakt (*Murraya koenigii* (L.) Spreng) (270 mg/2 Kapseln), Kapsel: Hydroxypropylmethylcellulose, Füllstoff: mikrokristalline Cellulose, Kurkumawurzel-Extrakt (*Curcuma longa* L.) (90 mg/2 Kapseln), Trennmittel (Siliciumdioxid, Magnesiumsalze der Speisefettsäuren).

TRME REALMe enthält
Curcuma longa,
Meerrettichbaumblätter-
und Curryblätter-Extrakt.





TRME M-Bars

unterstützen deine Gewichtsmanagement-Reise

Nimm TRME M-Bars **nach Bedarf** an den gewünschten Tagen zu dir.



- ✓ 1 bis 2 Portionen am Tag
- ✓ Jeder Riegel ersetzt eine Hauptmahlzeit

Inmitten des hektischen Alltags und des ständigen Jonglierens von Familie, Arbeit, Sozialleben und Besorgungen kann es schwierig sein, die Zeit und Energie für eine ausgewogene Mahlzeit aufzubringen. **TRME M-Bars sind ein praktischer und leckerer Mahlzeiterersatz!** Vergiss aber nicht, dass du täglich auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, regelmäßige Bewegung und eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung achten solltest.

- Als Mahlzeiterersatz versorgt ein Riegel deinen Körper mit mindestens **30 % der empfohlenen Nährstoffmenge an Vitaminen und Mineralstoffen**.
- Jeder Riegel enthält **14 g Eiweiß**, das zum Muskelaufbau und -erhalt beitragen kann.
- Er enthält **viele Ballaststoffe** und **wenig Zucker** und ist **vegan***.
- **TRME M-Bars** sollen eine **kalorienreduzierte Ernährungsweise** ergänzen, die selbstverständlich noch weitere Nahrungsmittel beinhalten muss.

ANWENDUNG: 1 Riegel ersetzt eine Mahlzeit

Sokann das Gewicht nach dem Abnehmen besser gehalten werden: Ersetze eine Mahlzeit der kalorienreduzierten Ernährungsweise, indem du pro Tag einen Riegel isst und dazu ein großes Glas Wasser trinkst.

So trägt er zum Gewichtsverlust bei: Ersetze zwei Mahlzeiten der kalorienreduzierten Ernährungsweise, indem du pro Tag zwei Riegel isst und dazu jeweils ein großes Glas Wasser trinkst.

* Der TRME M-Bar Chocolate enthält keine Inhaltsstoffe tierischer Herkunft. Bei der Verarbeitung oder in der Produktionsanlage können unbeabsichtigt nicht-vegane Stoffe als Hilfsmittel verwendet worden sein.

INHALTSSTOFFE Kichererbsenmehl, lösliche Ballaststoffe aus Roter Beete, Sojaprotein, Feuchthaltemittel: Maltitsirup, Glycerin und Sorbitsirup, dunkle Schokolade mit Süßungsmittel (10 %) (Kakaomasse, Süßungsmittel: Maltit, Kakaobutter, Emulgator: Lecithin (Soja), natürliches Vanillearoma), Erbsenprotein, Mineralstoffe (Kaliumphosphat, Calciumcarbonat, Natriumphosphat, Magnesiumphosphat, Eisenpyrophosphat, Zinkcitrat, Kupferglukonat, Mangansulfat, Natriumselenit, Kaliumiodid), Stärke, Sonnenblumenöl, Kakaobutter, Aromastoffe, Akazienfaser, Kakaobohnensplitter, natürliches Aroma, Salz, Stabilisator: Calciumcarbonat, Vitamine (Vitamin C, Vitamin E, Vitamin B3 (Niacin), Vitamin A, Vitamin B5 (Pantothensäure), Vitamin B8 (Biotin), Vitamin B6, Vitamin B12, Vitamin D, Vitamin B2 (Riboflavin), Vitamin K, Vitamin B1 (Thiamin), Vitamin B9 (Folsäure)), Maltodextrin, Emulgator: Sojalecithin, Süßungsmittel: Sucralose.




TRME M-Bars sind praktische Mahlzeiterersatzriegel für unterwegs, die alles beinhalten, was du brauchst, um eine Mahlzeit zu ersetzen.



TRME-Gewichtsmanagement-Kit mit M-Bars oder ohne M-Bars





Bist du bereit
für deine „Body-
Balance“-Reise?

BEWEGUNG

A close-up photograph of a person's hands tying their black running shoes. The person is wearing black athletic leggings. The shoes are black with white soles and laces. The background is blurred, showing a dark floor and a light-colored wall. A semi-transparent teal circle is overlaid on the top left of the image, containing the word 'BEWEGUNG' in white capital letters.

#Strength
#Flexibility
#Cardio

Wir alle wissen, dass tägliche Bewegung für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden unerlässlich ist. Sobald du die richtige Aktivität für dich gefunden hast, wird es dir nicht schwerfallen, dabei zu bleiben. Wann hast du dich das letzte Mal **aus Spaß an der Bewegung** sportlich betätigt?

Mit dem TRME Body Balance System wollen wir, dass du dich bewegst, weil es dir ein gutes Gefühl vermittelt, und nicht, weil du musst.

Wir sind davon überzeugt, dass es für jede Person die passende Aktivität gibt, sei es Tanzen, Yoga, Gewichtheben oder Schwimmen!

Bewegung ist gut für Körper und Geist.

KÖRPER

- ✓ Muskelkraft
- ✓ Ausdauer
- ✓ Stoffwechsel
- ✓ Verbesselter Körperbau
- ✓ Gewichtsmanagement
- ✓ Lebensqualität

GEIST

- ✓ Bessere Stimmung
- ✓ Mehr Konzentration
- ✓ Besserer Schlaf
- ✓ Weniger Stress
- ✓ Bessere Wahrnehmung
- ✓ Mehr Selbstbewusstsein



Leitfaden für mehr Bewegung



Häufigkeit

5 x pro Woche

Bewegung

- 2 x Krafttraining
- 3 x Cardio- oder Flexibilitätstraining (>150 Minuten Kardiotraining pro Woche)



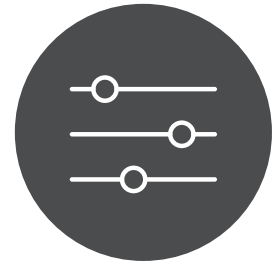
Abwechslung

Kombination aus Cardio-, Kraft- und Flexibilitätstraining



Dauer

30–60 Minuten
pro Session



Intensität

Mäßige bis hohe
Intensität (Sicherheit
geht vor)



SCHON GEWUSST ...? Um Körperfett abzubauen, ohne Muskelmasse zu verlieren, **sollte eine ausgewogene Ernährung mit regelmäßiger körperlicher Aktivität einhergehen.**

Bedenke dabei, dass Muskeln schwerer sind als Fett – wenn du an Gewicht zulegst, ist das also nicht unbedingt ein Zeichen für eine ungesunde Zunahme. Stattdessen wirst du positive Veränderungen deiner Körperform feststellen und bemerken, dass deine Kleidung anders sitzt.

Sprich immer mit deinem Arzt, bevor du mit einem neuen Trainingsprogramm beginnst.



Jeder Schritt zählt!



Es ist eine Reise, kein Sprint, in Form zu kommen.



Achte auf deinen Körper.



Es geht nicht ums Gewinnen, sondern um dein Wohlbefinden und Spaß.



Sag Ja zu jeder Gelegenheit, die sich dir bietet.



Das Alter ist kein Hindernis, sondern eine Barriere im Kopf.




Mit Begeisterung geht alles wie von selbst.



Es wird immer Hindernisse geben, aber wenn du an dich glaubst, gibt es keine Grenzen.

Beispiel für ein **Work-out**



	Beispiele für niedrige Intensität	Beispiele für moderate Intensität	Beispiele für hohe Intensität
Kardio	Spaziergehen/ Fahrradfahren (einfach) 10–15 Minuten 2 x täglich	Spaziergehen/Joggen/ Fahrradfahren (moderat) 30 Minuten 5 x wöchentlich	Laufen/Joggen/ Fahrradfahren (intensiv) 30 Minuten 5 x wöchentlich
Krafttraining	Übungen mit dem eigenen Körpergewicht (Kniebeugen, Ausfallschritte, Unterarmstütze usw.) 10 Minuten 2 x wöchentlich	Übungen mit dem eigenen Körpergewicht/ Krafttraining mit leichten Gewichten (Leichte Gewichte nach Fähigkeiten verwenden) 15 Minuten 2 x wöchentlich	Krafttraining mit mittleren bis schweren Gewichten (Gewichte und/oder Wiederholungen steigern) 30 Minuten 2 x wöchentlich
Flexibilität	Leichte Dehnübungen 5 Minuten täglich Vor und nach jeder Aktivität	Leichte Dehnübungen 5 Minuten täglich Vor und nach jeder Aktivität	Leichte Dehnübungen 5 Minuten täglich Vor und nach jeder Aktivität

PERSONALISIERE deine Aktivität

Passe Intensität, Dauer und Übungen deinen Zielen und Vorstellungen an.

Finde die Aktivität, **die dir wirklich Spaß macht!**

FINDE ALTERNATIVEN:

Laufen

> Radfahren, Schwimmen, zügiges Gehen, Wandern, Rudern, Skifahren, Indoor-Aerobic ...

Kniebeugen

> Beinpresse, Step-ups, Ausfallschritte, Kreuzheben, Leg Curls mit Fitnessband ...

Kreuzheben mit Hex Bar

> Bankdrücken, Kettlebell Swing, Kabelzugstation, Armübungen mit Fitnessband ...

Sit-ups

> Unterarmstütz, Dead Bug, Bird Dog, Scissor Kicks, Flutter Kicks, Russian Twist, Seitstütz ...



Wähle das aus, was am besten zu
dir passt, und entfalte das Potenzial
deines Körpers!

NSE Products Europe BV
The Corporate Village, Leonardo Da Vincilaan 9, 1930 Zaventem, Belgien

www.nuskin.com

Dieser Guide wurde im April 2024 erstellt und ist für Brand Affiliates bestimmt, die in Europa (außer in der Ukraine, Italien und Belgien) registriert sind. Jegliche unbefugte Nutzung oder Duplikation ist verboten. Die Produktinformationen können sich je nach Markt unterscheiden. Dies betrifft u. a. die Erhältlichkeit, die Anwendung, Produktaussagen und -preise. Bitte informiere dich auf www.nuskin.com über die in deinem Land geltenden Angaben. Auf der Warenzeichen-Glossarseite unter www.nuskin.com befindet sich eine Liste aller eingetragenen Warenzeichen in Südafrika und den europäischen Märkten von Nu Skin.

