



VELUVIA shape
dein Mahlzeiterersatz
für jeden Tag

NATÜRLICH WOHLFÜHLEN MIT VELUVIA SHAPE

VELUVIA shape ist ein rein veganes Pulver zur Zubereitung einer vollständigen Mahlzeit im Rahmen einer kalorienreduzierten Ernährung. VELUVIA shape enthält eine Vielzahl an Naturprodukten. Unsere nährstoffreichen Superfoods wie Hanf, Reis, Ananas, Kakao, Chili und Flohsamenschalen ergänzen eine ausgewogene und vielseitige Ernährung. Dabei haben wir darauf geachtet, dass alle enthaltenen Naturprodukte besonders schonend verarbeitet werden, damit die wertvollen Nährstoffe erhalten bleiben.

QUALITÄT LIEGT UNS AM HERZEN

Bei VELUVIA legen wir besonderen Wert auf Qualität. Deshalb haben wir viel Mühe darauf verwendet, VELUVIA shape ohne Zusatzstoffe zu entwickeln. Das bedeutet, dass VELUVIA zum Beispiel keinerlei Farb- Aroma-, Konservierungs- oder Gelierstoffe enthält. Damit das funktioniert, haben wir alle Inhaltsstoffe in VELUVIA shape zusammen mit unseren Ernährungswissenschaftlern sorgfältig ausgewählt und zusammengestellt. Dabei war uns auch wichtig, dass VELUVIA shape kein Soja enthält und gluten- sowie laktosefrei ist. Zusätzlich werden alle Zutaten unserer VELUVIA-Produkte strengen, zuverlässigen Prüfungen und Zertifizierungen unterzogen.



Sojafrei



Glutenfrei



Ohne
Zusatzstoffe



Laktosefrei

Entwickelt,
abgefüllt und
geprüft in
Deutschland



VELUVIA SHAPE IST ...

unkompliziert: Jeder Shake versorgt deinen Körper ausgewogen mit Nährstoffen und sorgt für eine gesunde Gewichtsabnahme¹ ohne lästiges Kalorienzählen und aufwendiges Kochen.

effektiv: VELUVIA shape anstelle der Mahlzeit am Abend kurbelt deine Fettverbrennung an und unterstützt die Gewichtsabnahme über Nacht.¹

sättigend: Durch die optimale Nährstoffversorgung mit hochwertigen Eiweißen, Kohlenhydraten, Fetten und Mikronährstoffen bekommt dein Körper alles was er braucht und wird genährt und gesättigt. Zusätzlich halten dich die natürlichen Quellstoffe der enthaltenen Flohsamenschalen und Konjakwurzel in VELUVIA shape bis zur nächsten Mahlzeit satt.²

nährstoffreich: Zwei Portionen VELUVIA shape decken zu 100% den Tagesbedarf an Vitaminen und Mineralstoffen.

essentiell: Sonnenblumenkerne- und Leinsamen sowie kostbares pflanzliches Öl in jedem VELUVIA shape Shake versorgen dich mit essenziellen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren.

wertvoll: Das rein pflanzliche Eiweiß liefert dir alle essenziellen Aminosäuren und trägt zum Erhalt der stoffwechselaktiven Muskulatur bei. Die Vitamine B5 und B12 unterstützen den Energiestoffwechsel von Anfang an.³ Vitamin B6 fördert einen ausgeglichenen Energiehaushalt, indem es zu einem normalen Protein- und Glykogenstoffwechsel beiträgt.⁴

ergiebig: Eine Packung VELUVIA shape enthält Pulver zur Zubereitung von 15 Portionen.

¹ Das Ersetzen von zwei der täglichen Mahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeiterersatz trägt zur Gewichtsabnahme bei.

² Glucomannan trägt im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung zu Gewichtsverlust bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 3g Glucomannan in drei Portionen à 1g in Verbindung mit 1–2 Gläsern Wasser und im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung ein.

³ Vitamin B5 + B12 tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

⁴ Vitamin B6 trägt zu einem normalen Eiweiß- und Glykogenstoffwechsel bei.

VELUVIA TIPPS

Für Sportler:

Verzehre einen Shake etwa 30 bis 45 Minuten nach deinem Ausdauer- oder Krafttraining. In diesem anabolen Zeitfenster werden deine Muskeln optimal mit essenziellen Aminosäuren versorgt.

Für Veganer: VELUVIA shape ist zu 100% vegan und deshalb ideal für einen veganen Lebensstil. Ersetze die Kuhmilch für einen Shake zum Beispiel durch 250 ml Reismilch oder ungesüßte Mandelmilch.⁴

Für Puristen: Du kannst den Shake auch nur mit Wasser zubereiten. 25g VELUVIA Shape mit Wasser enthalten dann weniger als 80 Kilokalorien.⁵

⁵ Hinweis: Das Produkt ist in diesem Fall kein vollwertiger Mahlzeiterersatz.

VELUVIA shape
für jeden Lifestyle

UNSERE EMPFEHLUNG

Diese VELUVIA-Produkte unterstützen deinen Stoffwechsel während deiner Diät:



VELUVIA energy ist vitalisierend und stimuliert den Stoffwechsel, denn der Inhaltsstoff Riboflavin trägt zu einem gesunden Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Ermüdung bei.



VELUVIA balance unterstützt körperliches Wohlbefinden, denn der Inhaltsstoff Zink trägt zu einem ausgewogenen Saure-Basen-Haushalt bei.

VELUVIA GmbH
Hans-Henny-Jahnn-Weg 53
22085 Hamburg
+49 (0) 40 226929-00
info@veluvia.com
www.veluvia.com

MIT VELUVIA SHAPE IN 3 PHASEN ZUM WOHLFÜHL-ICH

Du legst selbst fest, welches Ergebnis du in welchem Zeitraum erzielen möchtest. Je nach Wunschergebnis kannst du die modular aufgebauten Phasen hintereinander oder einzeln für sich durchführen, bis das gewünschte Gewicht erreicht wird. Für größtmöglichen Erfolg empfiehlt es sich, alle drei Phasen hintereinander zu durchlaufen – die Dauer jeder einzelnen Phase bestimmst du.

Phase 1 – schnell zum Erfolg¹

Diese intensive Reduktionsphase ermöglicht dir die schnellsten Ergebnisse, da du in kurzer Zeit viel Gewicht verlieren kannst. Wer diese Phase diszipliniert durchhält, wird mit einer optimierten Fettverbrennung belohnt.

Und so funktioniert's: Ersetze alle drei Hauptmahlzeiten durch jeweils einen VELUVIA shape Shake und nimm zusätzlich 200 Kilokalorien (für Männer 400 kcal) frisches Obst und Gemüse und mindestens 10g Ballaststoffe zum Beispiel über Weizenkleie zu dir. Eine klare, möglichst selbstgemachte Gemüsebrühe eignet sich während dieser Phase hervorragend als kleine Zwischenmahlzeit oder bei Lust auf Salziges.

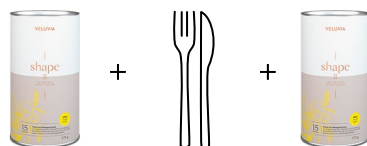


Sei flexibel:
Du legst selbst fest, welches Ergebnis du in welchem Zeitraum erzielen möchtest.

Phase 2 – Natürlich Wohlfühlen und Abnehmen

In dieser moderaten Reduktionsphase nimmst du kontinuierlich ab. Der Körper schaltet auf Fettverbrennung und die Pfunde schwinden stetig.²

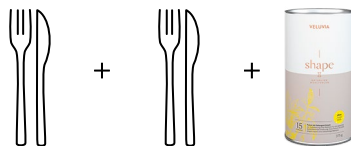
Und so funktioniert's: Ersetze zwei Hauptmahlzeiten – idealerweise Frühstück und Abendessen – durch je einen VELUVIA shape Shake. Gestalte deine Mittagsmahlzeit abwechslungsreich und mit viel frischen Zutaten. Gemüsebrühe kannst du weiterhin als Zwischenmahlzeit genießen.



Phase 3 – Wohlfühlgewicht im Alltag halten

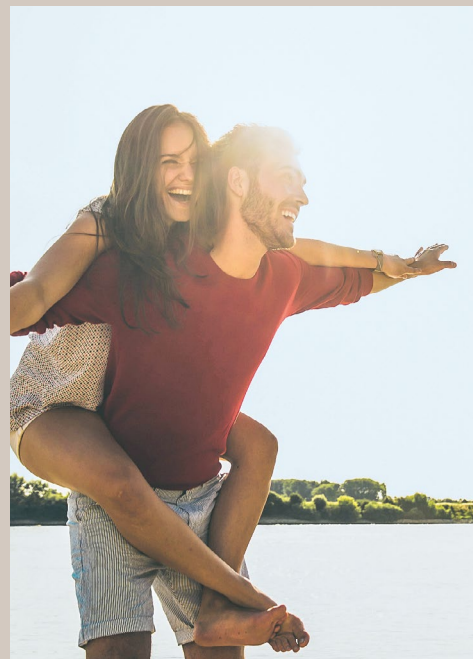
Die Alltagsphase eignet sich hervorragend für das dauerhafte Halten deines erreichten Zielgewichts mit dem du dich rundum wohlfühlst. Diese Phase hilft, den Jo-Jo-Effekt zu verhindern. Du gleichst spielend kleine Sünden aus und fühlst dich jeden Tag natürlich fit.

Und so funktioniert's: Ersetze eine Hauptmahlzeit – idealerweise das Abendessen – durch einen VELUVIA shape Shake.



² Das Ersetzen von zwei der täglichen Mahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeiterersatz trägt zur Gewichtsabnahme bei.

¹ Glucosamin trägt im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung zu Gewichtsverlust bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 3g Glucosamin in drei Portionen à 1g in Verbindung mit 1–2 Gläsern Wasser und im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung ein.



ZUBEREITUNG

So bereitest du den VELUVIA shape Shake zu

Als Ersatz für eine Mahlzeit rührst du zuerst 25g (2 leicht gehäufte Esslöffel) VELUVIA shape in 250 ml fettarme Milch (1,5% Fett). Anschließend fügst du dem Shake 2g (etwa ein halber Teelöffel) Sonnenblumenöl sowie zwei Messerspitzen Salz (0,5g) hinzu und rührst noch einmal kräftig um.



Bitte beachte auch die Hinweise auf der Verpackung.

Unser Tipp:
Der VELUVIA shape Shake schmeckt frisch zubereitet am besten, da er mit der Zeit andickt.

FIGURFREUNDLICHE ALLTAGS-TIPPS

Koche frisch: Kaufe frische, saisonale Lebensmittel. Verarbeitete Lebensmittel und Fertiggerichte enthalten viele versteckte Kalorien wie z. B. Zucker und Fette sowie Zusatzstoffe, die den Körper unnötig belasten.

Esse bewusst: Verzehre über den Tag verteilt mehrere kleine Portionen und versuche, möglichst langsam zu kauen. Fleisch, Wurst, Käse, Alkohol, Softdrinks, Zucker, Süßstoffe, Salz und Kaffee solltest du nur in Maßen zu dir nehmen.

Achte auf eine optimale Mischung: Vollkornprodukte liefern gesunde Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel nur langsam erhöhen. Wähle bevorzugt pflanzliche Fette, mageres Eiweiß und ballaststoffreiche Lebensmittel aus.