



naturafit® Kohlsuppe ist eine leckere und schmackhafte Mahlzeit, die Ihnen eine schnelle Gewichtsreduktion erleichtert.

Man kann die **naturafit® Kohlsuppe** nicht nur zur 7-Tage-Regulationskur einsetzen, sondern auch jederzeit einmal zwischendurch einen Tag in der Woche als „Kohlsuppentag“ bestimmen und an diesem alle Mahlzeiten (oder vielleicht auch nur einmal eine) durch die Kohlsuppe ersetzen.

naturafit® Kohlsuppe ist in Ihrer Apotheke erhältlich.

Hier bietet sich als Alternative die **naturafit® Kohlsuppe** als Pulver an:

- Alle wichtigen Inhaltsstoffe des Weißkohls sind in ihr enthalten.
- Sie ist als Instantpulver leicht aufzubrühen.
- Eine Portion enthält nur ca. 130 kcal.
- Auch tagsüber lässt sich leicht - nicht nur während der Arbeit - eine kleine Suppenmahlzeit anrühren und dadurch z.B. eine Mahlzeit ersetzen.
- Die Kohlsuppe enthält zusätzlich Eiweiß aus Soja und Magermilch.
- Langkettige Kohlenhydrate wie Stärke, Maltodextrin und Fructooligosaccharide halten länger satt und lassen den Magen nicht schon bald wieder knurren.
- Die zugesetzten Vitamine, Mineralien und Spurenelemente ergänzen ein Diätprogramm.



Eine Information aus Ihrer Apotheke
Fragen - Wir beraten Sie gerne.

naturafit® Kohlsuppe

Naturafit GmbH, Hauptstraße 3a, 91341 Röttenbach
Telefon: 0 91 95 / 94 54 24 Fax: 0 91 95 / 94 54 74
www.naturafit.de E-Mail: info@naturafit.de

naturafit® Kohlsuppe

GESUNDHEIT AUS IHRER APOTHEKE

natura fit®
NAHRUNGSERGÄNZUNG

Kohlsuppe

Die magische Suppe



naturafit® Kohlsuppe

naturafit® Kohlsuppe

Die „Kohlsuppe“ oder „Magic Soup“ - bzw. im amerikanischen „Cabbage-Soup“ genannt – hat sich bereits über Generationen von Kochtopf zu Kochtopf als Geheimtipp zum Abnehmen verbreitet. Ursprünglich wurde sie in Krankenhäusern von Ärzten entwickelt, um Menschen vor Operationen innerhalb kurzer Zeit zum Abnehmen zu verhelfen und sich sozusagen schlank zu löffeln.

Grundlage dieser Suppe ist vor allem eine große Menge Weißkohl (süddeutsch: Weißkraut), der ohne Salz gekocht wird. Von dieser Suppe kann man mehrere Teller pro Tag verzehren. Je mehr man von dieser Kohlsuppe isst, umso mehr purzeln die Pfunde.

Das hat seine Ursache in der Zusammensetzung des Kohls:

Kohl ist reich an Ballaststoffen (Faserstoffen), was unseren heutigen doch oft sehr trägen Darm wieder in Schwung bringt und zum Arbeiten anregt. Die Nahrungsfasern im Kohl sind unverdauliche komplexe Kohlenhydrate, die unversehrt in den Darm gelangen und dort Wasser aufnehmen. Dies regt die Tätigkeit der Muskeln im Darm an. Kohl besteht zu über 90 % aus Wasser. Er enthält praktisch kein Fett, dafür mehr Eiweiß und wenig leichtverdauliche Kohlenhydrate.

Um nun die **Kohlsuppe** zu verdauen, das heißt um hieraus Energie zu gewinnen, muss der Körper relativ viel Energie zuschießen. Diese kann er, da er nur eine begrenzte Menge an leicht zu verdauenden Kohlenhydraten zur Verfügung hat, nur aus den eigenen Fettreserven oder Eiweißdepots (Muskeln) holen. Die unerwünschten Fettpölsterchen werden also angegriffen.

GESUNDHEIT AUS IHRER APOTHEKE



Um überhaupt **Eiweiß** zu verdauen, braucht der Körper im Verhältnis mehr Energie als er an Kalorien aus dem Eiweiß zu sich nimmt. Auf diesem Effekt beruhen auch andere eiweißhaltige Diäten. Bei der Aufspaltung von Eiweiß werden zur Energiegewinnung die Kohlenhydrat- und Fettdepots des Körpers angegriffen, so dass man Gewicht verliert, ohne zu hungern. Der Körper braucht daher eine bestimmte Menge an Eiweiß, um überhaupt Fett verbrennen zu können. Führt man nämlich dem Körper während einer Diät zu wenig Eiweiß zu, so „knabbert“ der Körper



seine eigenen Eiweißvorräte und damit seine Muskeln an. Zusätzlich empfehlen wir die Gabe von L-Carnitin. Im Fettstoffwechsel übernimmt es eine Schlüsselrolle. Ohne L-Carnitin findet keine Fettverbrennung im Körper statt.

Aber auch **Vitamine und Mineralstoffe** helfen im Energiestoffwechsel mit. Fehlen zum einen wichtige Vitalstoffe, so bleibt das Fett auf den Hüften sitzen. Zum anderen ist es nötig, bei einer unterkalorischen Ernährung wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zu ergänzen, da durch erhöhte Darmtätigkeit und Wasserverlust sonst auch viele dieser wichtigen Lebensbausteine mit ausgeschwemmt werden.

Die Kohlsuppe hatte bisher nur einen kleinen Nachteil: Für viele Menschen liegt ein großes Handicap darin, sich die Suppenzutaten erst mühsam schnippeln und kochen zu müssen. Der Kohlgeruch in der Wohnung trägt bei mancher Hausfrau bzw. manchem Hausmann nicht zur zusätzlichen Küchenaktivität bei.