



d-eat

GUIDE



THE SMARTER
FOOD CHOICE

RINGANA
COMPLETE



Dein Buddy auf
dem Weg zum
WOHLFÜHLGEWICHT

COMPLETE

d-eat

Mahlzeiterersatz mit nur 200 kcal

Abnehmen war noch nie so einfach! Mit **COMPLETE d-eat** brauchst du keinen Diätplan. Der geprüfte Mahlzeiterersatz mit nur 200 kcal verhilft nachweislich zum Wunschgewicht. Du verlierst überflüssige Kilos und nimmst trotzdem genau das zu dir, was dein Körper braucht.

Wirkungsweise wissenschaftlich bewiesen

COMPLETE d-eat ist ein Mahlzeiterersatz für eine gewichtskontrollierende Ernährung laut EU Verordnung 2016/1413.

Die einzigartige Wirksamkeit beruht auf einer langfristigen Kalorienreduktion und einer gleichzeitigen optimalen Nährstoffkombination aus Makro- und Mikronährstoffen aus natürlichen Zutaten. Dadurch wird dem Abbau von Muskulatur entgegen gewirkt, der Insulinspiegel gesenkt und somit die Fettverbrennung optimiert. Das sieht dann nicht nur auf der Waage gut aus, sondern bringt auch Vorteile für den Stoffwechsel und steigert das Wohlbefinden.

Ciao, Kilos! No, no to Jo-Jo!

DAS RINGANA ABNEHMPROGRAMM MIT COMPLETE D-EAT BESTEHT AUS DREI PHASEN – DER ABNEHM-, DER STABILISIERUNGS- UND DER HALTEPHASE.

Kick-off

Bevor du mit **COMPLETE d-eat** startest, ist es wichtig, dass du eine Bestandsaufnahme machst und dir klare Ziele setzt. Denn wer nicht weiß, wo er oder sie hin will, kann dort auch nicht ankommen.

Ist-Zustand ermitteln

Wiege und miss deinen Körper, am besten morgens, bevor du mit **COMPLETE d-eat** startest, und trage die Ergebnisse auf der Doppelseite zum Heraustrennen auf Seite 12 ein. Den Taillenumfang misst du direkt über dem Bauchnabel, deinen Hüftumfang an der breitesten Stelle, ebenso den Oberschenkelumfang. Während des Programms wiege und miss dich einmal pro Woche, immer am gleichen Tag zur selben Uhrzeit. So siehst du deine Erfolge bereits nach kurzer Zeit nicht nur im Spiegel, sondern auch schwarz auf weiß. Nun ist der erste Schritt in Richtung Optimalgewicht getan.

Das Ersetzen von zwei der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeiterersatz trägt erwiesenermaßen zur Gewichtsabnahme bei. Das Ersetzen von einer der täglichen Mahlzeiten durch einen solchen Mahlzeiterersatz trägt dazu bei, das Gewicht nach Gewichtsabnahme zu halten.

Ein Mahlzeiterersatz zur Gewichtskontrolle erfüllt seinen Zweck nur im Zuge einer kalorienarmen Ernährungsweise, zu der notwendigerweise auch andere Lebensmittel gehören. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (ca. 2 - 3 Liter kalorienfreie Getränke/Tag) sowie regelmäßige körperliche Aktivität und eine gesunde Lebensweise sind für eine erfolgreiche Gewichtskontrolle wichtig.

1

1/ ABNEHMPHASE

Ciao, Kilos!

Wer effektiv abnehmen möchte, sollte täglich zwei Hauptmahlzeiten durch **COMPLETE d-eat** ersetzen. Für maximalen Erfolg trinke täglich 2-3 Liter kalorienfreie Getränke und Sorge für mindestens 30 Minuten Bewegung pro Tag. Führe diese Phase fort, bis du dein Wunschgewicht erreicht hast.



3/ HALTEPHASE

Dein Buddy für immer

Herzlichen Glückwunsch, du hast dein Wohlfühlgewicht erreicht! Damit das auch so bleibt, haben wir den **d-eat Day** ins Leben gerufen. Eine tolle Möglichkeit, um dein Gewicht langfristig zu halten. Das Prinzip ist denkbar einfach: Du ersetzt an einem Wochentag deiner Wahl 2 Mahlzeiten durch **COMPLETE d-eat** und isst eine Mischkost-Mahlzeit. Die restlichen 6 Tage kannst du wie gewohnt essen.

3

2/ STABILISIERUNGSPHASE

No, no to Jo-Jo!

Du hast es fast geschafft! Jetzt geht es darum, nicht wieder in alte Muster zurückzufallen und damit einen Jo-Jo-Effekt zu riskieren. In der sogenannten Stabilisierungsphase ersetzt du nur mehr eine Mahlzeit durch **COMPLETE d-eat** und isst zwei normale Mischkost-Mahlzeiten. Dein Gewicht stabilisiert sich oder sinkt noch leicht. Wenn dein Gewicht über einige Zeit stabil ist, ersetzt du keine Mahlzeit mehr durch **COMPLETE d-eat**. Iss nun täglich drei Mischkost-Mahlzeiten.

2

**Snacking-Falle!**

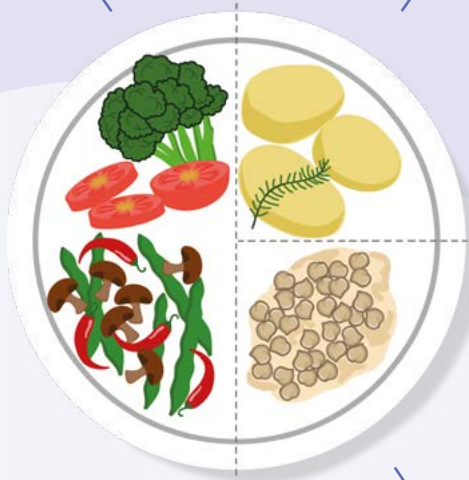
Hier noch eine Schokolade, dort noch einen Orangensaft und die Nüsse liegen sowieso immer griffbereit. Wer zwischen den Mahlzeiten keine Esspause macht, wird auch nicht abnehmen. Der Grund: Mit jedem kalorienhaltigen Lebensmittel wird Insulin ausgeschüttet und somit die Fettverbrennung verhindert. Erst wenn der Insulinspiegel wieder im Normalbereich liegt, kann das Fett schmelzen. Die Esspause sollte mindestens 4 Stunden betragen. Hier gilt: Je länger die Pause, desto besser die Ergebnisse.

Good to know



Für nachhaltige Erfolge ist ein gesunder Lifestyle wesentlich. Die nachfolgenden Tipps und Tricks helfen dir, deinen Lifestyle Schritt für Schritt umzustellen.

Die Hälfte des Tellers soll aus Gemüse und Obst bestehen.



Ein Viertel aus Kohlenhydraten wie Kartoffeln, Vollkornnudeln oder Vollkornreis.

Ein Viertel aus proteinreichen Lebensmitteln wie Kichererbsen, Linsen oder Sojabohnen.

Die ideale Mischkost-Mahlzeit

Während der ersten beiden Phasen isst du ein bzw. zwei Mischkost-Mahlzeiten pro Tag, die gesund und ausgewogen sein sollten. Der „Gesunde Teller“ der Harvard T.H. Chan School of Public Health zeigt dir, woraus sich diese Hauptmahlzeit idealerweise zusammensetzt.

Schonend zubereiten. Berechne deine Gerichte schonend zu. Vermeide vor allem Backen und Frittieren. Gare Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich und verwende wenig, aber gutes Fett. Bevorzuge pflanzliche Öle und achte auf versteckte Fette. Fett steckt oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast Food und Fertigprodukten.

Zucker und Salz vermeiden. Zucker, gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Setze Zucker sparsam ein. Würze salzarm und kreativ mit Kräutern und Gewürzen.

Tip: Gesüßte Lebensmittel und Getränke machen dich nach dem Konsum oft gleich wieder hungrig – versuche vor dem Konsum von **COMPLETE d-eat** auf Süßes zu verzichten. Dann erlebst du ein besseres Sättigungsgefühl.

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig. Trinke täglich 2 - 3 Liter – am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Zucker- gesüßte, alkoholische oder „Light/Zero“-Getränke sind nicht empfehlenswert.

Bewusst essen. Nimm dir für deine Mahlzeiten wirklich Zeit und konzentriere dich vollständig darauf. Dies gilt sowohl für **COMPLETE d-eat** als auch für deine regulären Mahlzeiten.

Weitere Tipps und Tricks findest du auf unserem Blog ringana.com

Tip: Morgens ein Müsli, ein Sandwich zu Mittag, Obst zwischendurch und abends eine Portion Pasta... Wenn du dein Wunschgewicht erreichen möchtest, solltest du dir bewusst machen, was du Tag für Tag zu dir nimmst. Am besten gelingt das mit einem Ernährungstagebuch, das du ab Seite 12 findest.

Aktiver Alltag. Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag, indem du z.B. öfter zu Fuß gehst und die Treppe nimmst oder Fahrrad fährst.



lose weight

RINGANA pink power

ZUTATEN

1 COMPLETE d-eat
150 ml Wasser
50 ml Rote-Beete-Saft
50 ml Karotten-Apfelsaft
1 Teelöffel Kurkuma

ZUBEREITUNG

Wasser, Rote-Beete-Saft und Karotten-Apfelsaft in den RINGANA Glass Shaker geben. Den Inhalt eines Sachets COMPLETE d-eat und einen Teelöffel Kurkuma hinzufügen. Shake it, drink it!

Sei kreativ!

COMPLETE d-eat schmeckt natürlich und köstlich mit Wasser geshaked, gerne kannst du deinen COMPLETE d-eat Shake aufpeppen und individuell an deinen Geschmack anpassen. Achte darauf, dass du nicht mehr als 50 kcal zu deinem Shake hinzufügst.



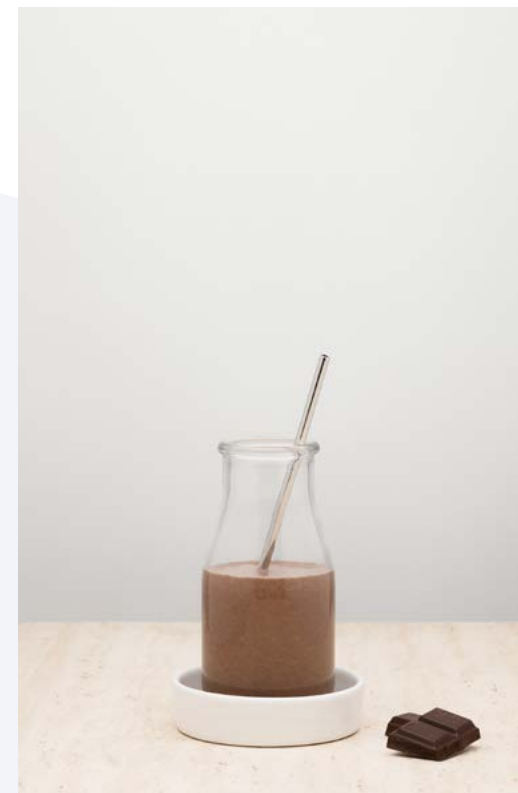
RINGANA chocolate frappé

ZUTATEN

1 COMPLETE d-eat
3 Teelöffel Trinkschokoladenpulver
300 ml Wasser

ZUBEREITUNG

Einfach alle Zutaten im RINGANA Glass Shaker mixen und genießen. Der Shake kann kalt oder warm genossen werden. Shake it, drink it!



Viele weitere Rezeptideen unter www.ringana.com
Wir suchen die kreativsten Rezeptvorschläge!
Poste dein Lieblingsrezept auf Facebook oder Instagram und tagge den Beitrag mit #ringanadeat

RINGANA

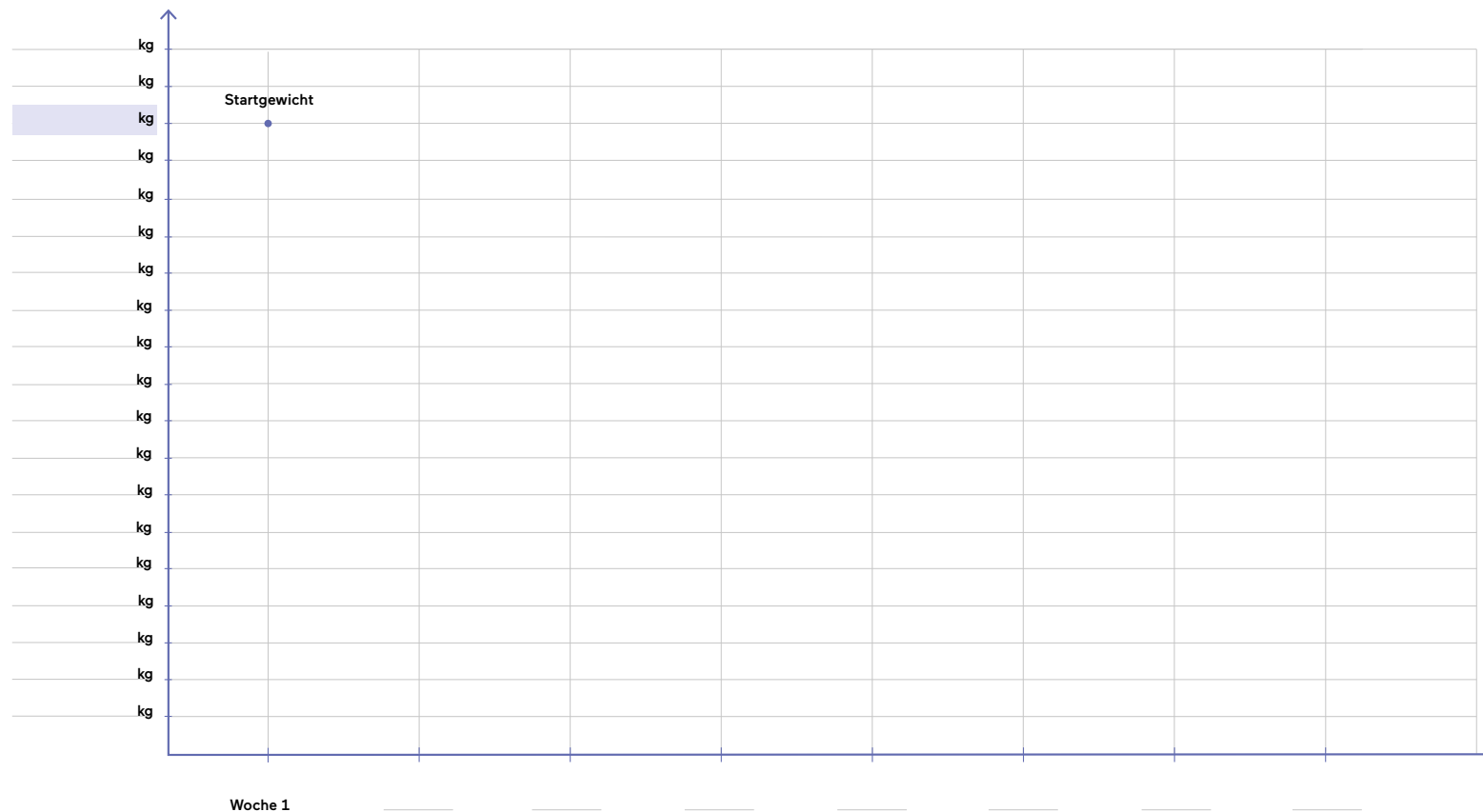
Ernährungstagebuch

Unser Ernährungstagebuch hilft dir, Gewohnheiten zu erkennen. Nimm dir die Zeit und notiere in den kommenden Tagen, was und wie viel du isst und trinkst. Dabei ist es wichtig, dass du die Portionsgrößen der einzelnen Mahlzeiten vermerkst (z.B. eine Handvoll Vollkornreis oder 1 Glas Orangensaft).

Die Erfahrung zeigt, dass sich die subjektive Wahrnehmung meist deutlich von der tatsächlichen Ernährung unterscheidet. Oftmals reicht schon das bloße Eintragen der Mahlzeiten aus, um eine Selbstreflexion des eigenen Essverhaltens zu erreichen. Sobald dieses Bewusstsein eingetreten ist, kann die Ernährung nachhaltig optimiert werden.



Mein Fortschritt mit COMPLETE d-eat



KEEP GOING - SIE SIND FAST AM ZIEL!

WOCHE	Mein Gewicht (in kg)	Mein Taillenumfang (in cm)	Mein Hüftumfang (in cm)	Mein Oberschenkelumfang (in cm)	Meine Ziele

AS FLEXIBLE AS YOUR DIET

- ✓ WAKE UP.
- ✓ WORK OUT.
- ✓ D - EAT.
- ✓ REPEAT.

Du bist auf dem besten Weg zu deinem Wohlfühlgewicht.
Sorge dafür, dass du diesen erfolgreichen Weg
nicht unterbrichst und bestelle gleich heute deine
nächste Wochenration **COMPLETE d-eat**.

TAG

	UHRZEIT	MAHLZEITEN & GETRÄNKE (inkl. COMPLETE d-eat)
Frühstück		
Mittagessen		
Abendessen		
Sonstiges		

Wie viele Hauptmahlzeiten wurden insgesamt durch COMPLETE d-eat ersetzt? (Bitte ankreuzen)



☐ zwei Hauptmahlzeiten

☐ eine Hauptmahlzeit

☐ keine Hauptmahlzeit

	DAUER	SPORTART ODER KÖRPERLICHE AKTIVITÄT
Bewegung		

	UHRZEIT	MAHLZEITEN & GETRÄNKE (inkl. COMPLETE d-eat)
Frühstück		
Mittagessen		
Abendessen		
Sonstiges		

Wie viele Hauptmahlzeiten wurden insgesamt durch COMPLETE d-eat ersetzt? (Bitte ankreuzen)








☐ zwei Hauptmahlzeiten
 ☐ eine Hauptmahlzeit
 ☐ keine Hauptmahlzeit

	DAUER	SPORTART ODER KÖRPERLICHE AKTIVITÄT
Bewegung		

	UHRZEIT	MAHLZEITEN & GETRÄNKE (inkl. COMPLETE d-eat)
Frühstück		
Mittagessen		
Abendessen		
Sonstiges		

Wie viele Hauptmahlzeiten wurden insgesamt durch COMPLETE d-eat ersetzt? (Bitte ankreuzen)

☐ zwei Hauptmahlzeiten
 ☐ eine Hauptmahlzeit
 ☐ keine Hauptmahlzeit

	DAUER	SPORTART ODER KÖRPERLICHE AKTIVITÄT
Bewegung		

	UHRZEIT	MAHLZEITEN & GETRÄNKE (inkl. COMPLETE d-eat)
Frühstück		
Mittagessen		
Abendessen		
Sonstiges		

Wie viele Hauptmahlzeiten wurden insgesamt durch COMPLETE d-eat ersetzt? (Bitte ankreuzen)








☐ zwei Hauptmahlzeiten
 ☐ eine Hauptmahlzeit
 ☐ keine Hauptmahlzeit

	DAUER	SPORTART ODER KÖRPERLICHE AKTIVITÄT
Bewegung		

	UHRZEIT	MAHLZEITEN & GETRÄNKE (inkl. COMPLETE d-eat)
Frühstück		
Mittagessen		
Abendessen		
Sonstiges		

Wie viele Hauptmahlzeiten wurden insgesamt durch COMPLETE d-eat ersetzt? (Bitte ankreuzen)


☐ zwei Hauptmahlzeiten
 ☐ eine Hauptmahlzeit
 ☐ keine Hauptmahlzeit

	DAUER	SPORTART ODER KÖRPERLICHE AKTIVITÄT
Bewegung		

	UHRZEIT	MAHLZEITEN & GETRÄNKE (inkl. COMPLETE d-eat)
Frühstück		
Mittagessen		
Abendessen		
Sonstiges		

Wie viele Hauptmahlzeiten wurden insgesamt durch COMPLETE d-eat ersetzt? (Bitte ankreuzen)








☐ zwei Hauptmahlzeiten
 ☐ eine Hauptmahlzeit
 ☐ keine Hauptmahlzeit

	DAUER	SPORTART ODER KÖRPERLICHE AKTIVITÄT
Bewegung		

	UHRZEIT	MAHLZEITEN & GETRÄNKE (inkl. COMPLETE d-eat)
Frühstück		
Mittagessen		
Abendessen		
Sonstiges		

Wie viele Hauptmahlzeiten wurden insgesamt durch COMPLETE d-eat ersetzt? (Bitte ankreuzen)

☐ zwei Hauptmahlzeiten
 ☐ eine Hauptmahlzeit
 ☐ keine Hauptmahlzeit

	DAUER	SPORTART ODER KÖRPERLICHE AKTIVITÄT
Bewegung		

d-eat Day statt Cheat Day

DIE EINFACHSTE ART,
DEIN GEWICHT ZU HALTEN.

Nach Erreichen deines Wunschgewichts ersetzt du an einem Tag der Woche 2 Mahlzeiten durch **COMPLETE d-eat**. Dieser „Schalttag“ ist nicht nur beim langfristigen Halten des Gewichts wirksam, er bringt auch aus psychologischer Sicht viele Vorteile. Langfristig angewendet, ist der **d-eat Day** ein hilfreiches Tool zur Selbstkontrolle und Aufrechterhaltung der Motivation.

[#ringanadeat](#)



So
smart

RINGANA shaker buddy

Tipp: Mit dem praktischen **RINGANA shaker buddy** wird **COMPLETE d-eat** besonders cremig. Fülle ca. 100ml Wasser in den **RINGANA shaker buddy**, füge **COMPLETE d-eat** und den **RINGANA Shaker Ball** hinzu und shake los. Danach einfach die restlichen 200ml Wasser hinzufügen und noch einmal kurz shaken. Fertig ist die perfekte Mahlzeit.

Die ideale Ergänzung

DIESE PRODUKTE UNTERSTÜTZEN
DICH OPTIMAL AUF DEM WEG ZU
DEINER TRAUMFIGUR.



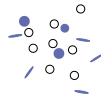
SPORT push
Motivationsschub



RINGANAdea
Leichtgewicht



PACK antiox & balancing
Zellschutz &
Säure-Basen-Haushalt



ENTHÄLT ALLE WICHTIGEN
MIKRO- UND MAKRONÄHRSTOFFE



PRAKTISCH
ZUM MITNEHMEN



AUSGEWOGENER MAHLZEITERSATZ
MIT NUR 200 KCAL

#ringanadeat

RINGANA GmbH
RINGANA Campus A1, 8295 St. Johann i. d. H.
Tel: +43 (0)3332/61550 Fax: 1015 www.ringana.com office@ringana.com