

# SHAPE *your life!*

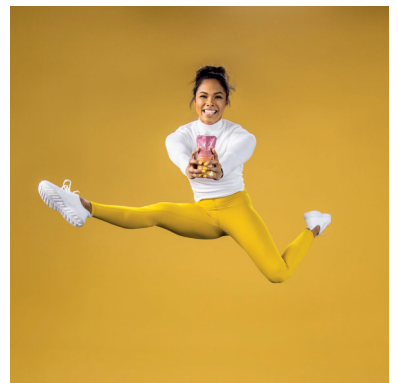
## TeMana Shape – Der Fasten-Smoothie mit der Superfrucht Noni

**TeMana Shape ist ein Smoothie, der speziell für die 5:2 Methode und das Intervall-Fastenprogramme entwickelt wurde.**

Intervallfasten ist **keine Diät**, sondern eine **Ernährungsweise**, die mit wenigen Regeln von jedem einfach umgesetzt werden kann.

Beim **regelmäßigen Fasten** werden Mechanismen in Gang gesetzt, die uns **auf eine sanfte Art guttun**: der Körper beginnt, die Zellen aufzuräumen, „Zellschrott“ zu reinigen, und aus altem, verbrauchtem Material neues zu machen.

- ▶ Senkung des Blutzuckerspiegels und des Blutdrucks
- ▶ Regulation des Stoffwechsels
- ▶ Niedrigerer Insulinspiegel greift Fettreserven an
- ▶ Ausschüttung von Glückshormonen
- ▶ Höhere Stressresistenz im Alltag
- ▶ Rückkehr zu einem normalen Hunger- und Sättigungsgefühl



## Vorteile

- ▶ Tahitianisches Fastenprogramm mit der Superfrucht Noni
- ▶ Weniger Hungergefühl
- ▶ Nur 125 Kalorien pro Portion
- ▶ Verbessertes Energieniveau
- ▶ Köstlicher Mangogesmack
- ▶ Idealer Snack



## Inhaltsstoffe

**Noni-Fruchtfleisch** wirkt auf zellulärer Ebene und unterstützt die Gesundheit in allen Systemen des Körpers. Die Superfrucht hilft das Energieniveau zu heben, die gesunde Herz-Kreislauf-Funktion zu unterstützen und die Verdauung zu verbessern. Noni hilft während des Fastens die Muskelmasse aufrechtzuerhalten und so die Gewichtsabnahme zu unterstützen.

**Kombucha** ist fermentierter Schwarzer Tee und durch einen hohen Anteil an Probiotika, Aminosäuren und Enzymen perfekt für die Darmgesundheit.

**12 Früchte- und Gemüsesorten** verbessern die Verdauung und helfen bei der kardiovaskulären Gesundheit. Mit Mango, Kokosnuss, Apfel, Ananas, Mungbohnen, Süßkartoffel, Karotten, Zitronen, Erbsen, Spinat und Passionsfrucht. Einfach lecker!



NONI AUS TAHITI

OHNE ZUSATZSTOFFE



VEGAN



GLUTENFREI



LACTOSEFREI

## Anwendung

An den **zwei Fastentagen** ernährst du dich **ausschließlich durch TeMana Shape**. Genieße **jeweils 5 Beutel pro Tag** und trinke **ausreichend Wasser oder ungesüßten Tee** (mind. 2 Liter). An den restlichen 5 Tagen isst du ganz normal. Für bestmöglichen Erfolg empfiehlt sich eine **ausgewogene und gesunde Ernährung** ohne Verzicht.

Durchschnittliche Nährwertangaben pro Portion (119 g)

Brennwert	125 kcal
Fett	5,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,2 g
davon ungesättigte Fettsäuren	0 g
Cholesterin	0 g
Natrium	0 g
Kohlenhydrate	17 g
davon Zucker	14 g
Ballaststoffe	1 g
Eiweis	2 g
Vitamin D 0%	Eisen 3%
Calcium 2%	Kalium 6%