



# LOW-INSULIN-METHODE

Herzlich Willkommen zur Low-Insulin-Methode! Bei dieser Methode handelt es sich um ein neuartiges und innovatives Programm zur Gewichtsabnahme, bei dem Sie ohne zu Hungern und ohne Kalorienzählen abnehmen können. Die Low-Insulin-Methode haben wir auch in dem Buch "Wie Insulin uns alle dick oder schlank macht" beschrieben, das es bis in die Spiegel-Bestsellerliste geschafft und zu vielen Presseberichten von u.a. Focus, Spiegel und ARTE geführt hat.

**Prof. Dr. med. Stephan Martin**

Chefarzt für Diabetologie und Direktor des Westdeutschen Diabetes- und Gesundheitszentrums (WDGZ)



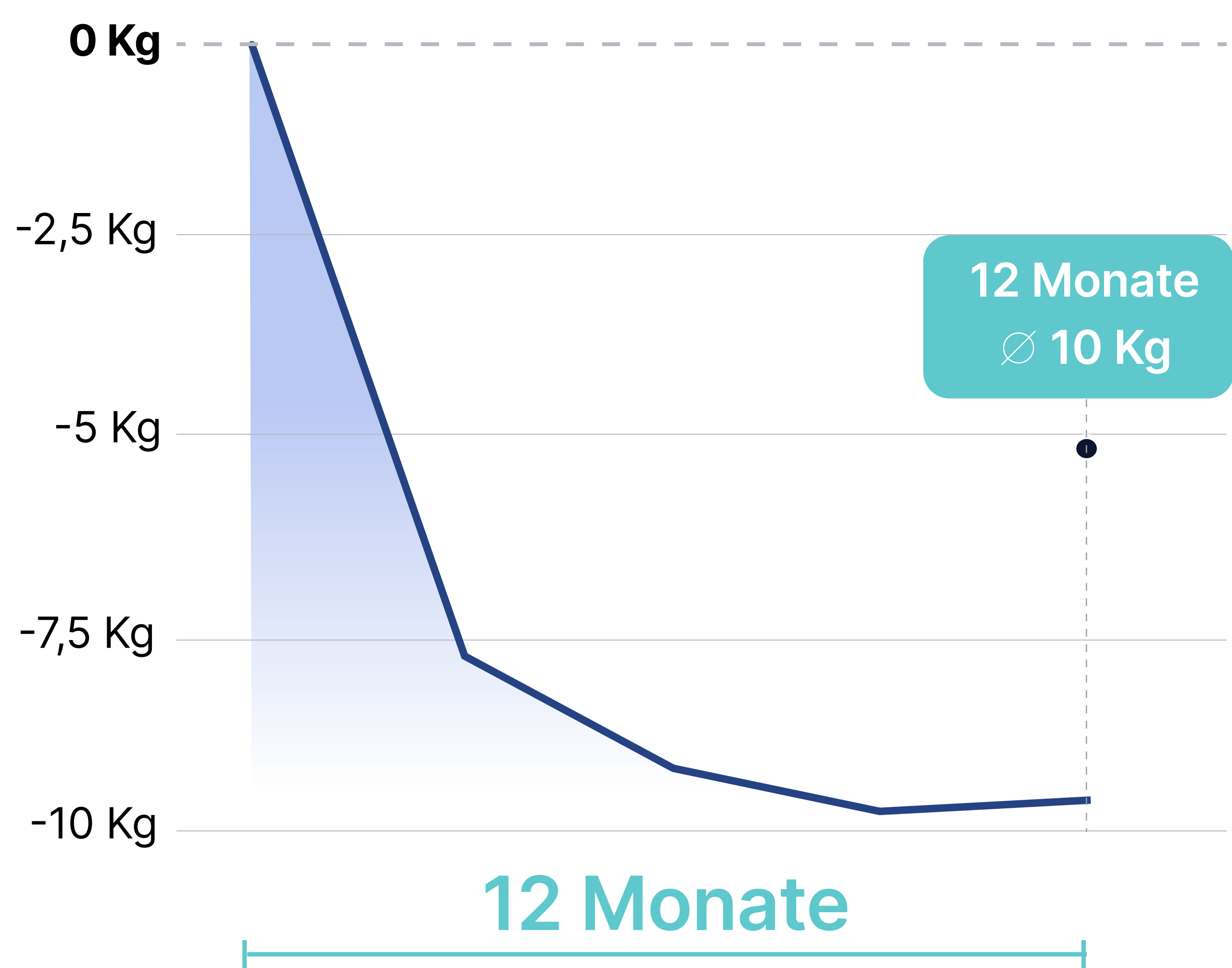
Hintergrund der Low-Insulin-Methode ist die wissenschaftliche Erkenntnis, dass die weltweite Gewichtszunahme durch das körpereigene Hormon Insulin ausgelöst wird. Insulin senkt zwar Blutzuckerwerte, hat aber auch eine unangenehme Nebenwirkung: Es blockiert die Fettverbrennung und fördert die ungeliebten Fettpölsterchen. Anders ausgedrückt: Nicht Fett in der Nahrung, sondern Insulin führt zum Übergewicht.

## Sie wollen mehr Infos ?

Scannen Sie den QR-Code, um weitere Infos zu erhalten



## Gewichtsabnahme



Die Low-Insulin-Methode zeigt Ihnen, wie Sie die Insulinspiegel senken oder niedrig halten und damit ganz automatisch Gewicht verlieren. Sie lernen, welche Nahrungsmittel die Insulinspiegel in Ihrem Körper erhöhen und Sie daher meiden müssen. Die Wirksamkeit der Low-Insulin-Methode wurde in klinischen Studien, die in renommierten medizinischen Journalen veröffentlicht wurden, nachgewiesen. Im Mittel verlieren die Teilnehmer in den ersten 12 Wochen 8-10 kg Gewicht und können das Gewicht auch in den folgenden Monaten halten – es gibt also keinen Jojo-Effekt..

Sie wollen mehr Infos zu der Studie ?



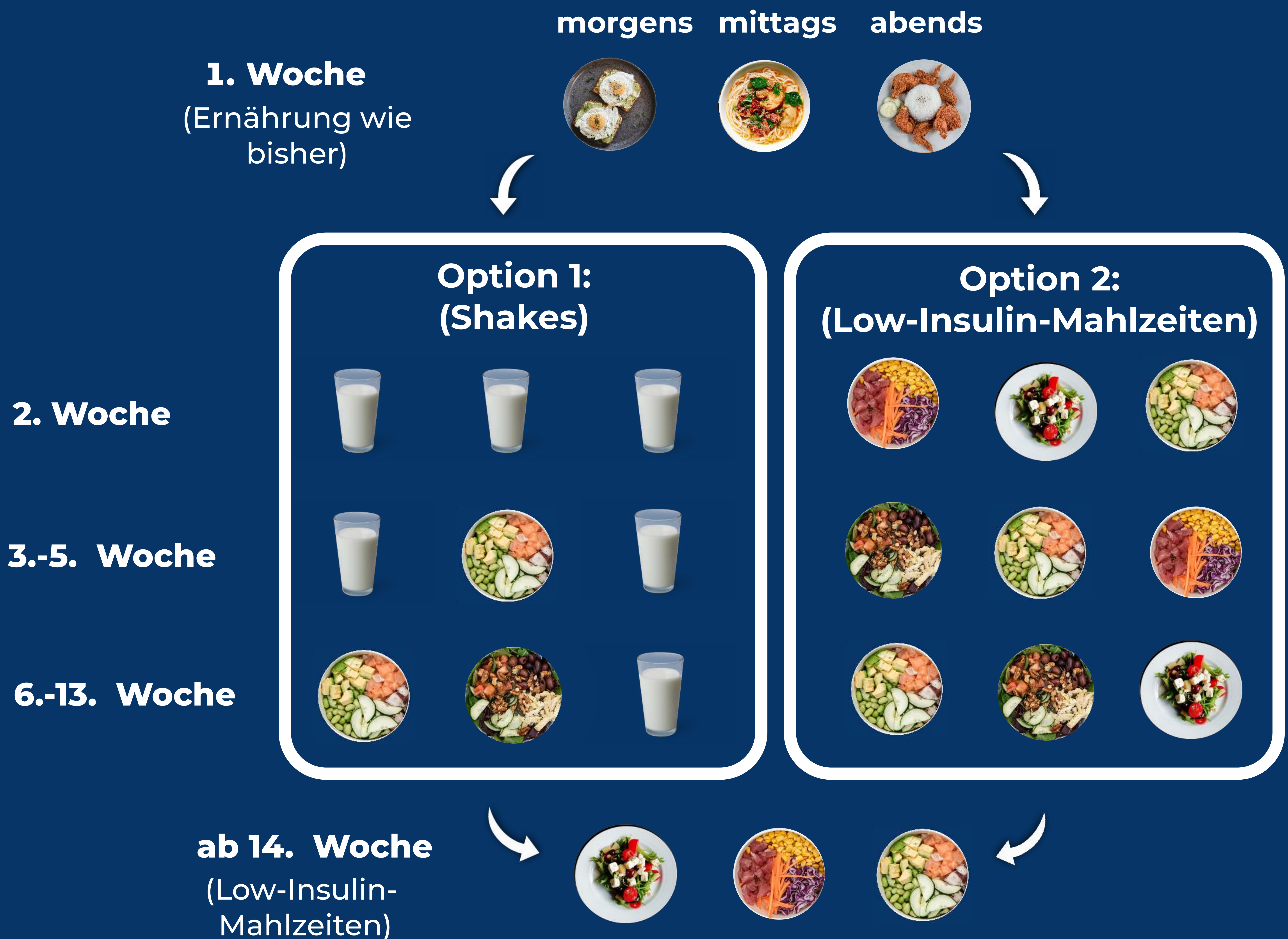
In der Low-Insulin-App stellen wir Ihnen eine Vielzahl an Kurzvideos zur Verfügung, die nach und nach freigeschaltet werden. Wichtig ist uns, dass Sie viele Informationen erhalten und lernen Ihre Ernährung neu zu gestalten. In der Low-Insulin-App ist auch ein elektronisches Tagebuch enthalten, in dem Sie Ihre Mahlzeiten, Ihre körperlichen Aktivitäten und das Gewicht dokumentieren können.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit der Low-Insulin-Methode!

# LOW INSULIN METHODE

## Start des Programms:

Wir empfehlen den Einstieg in die Low-Insulin-Methode mit einem einwöchigen Mahlzeitenersatz mit Proteinshakes, die im Einzelhandel erhältlich sind. Anschließend werden die Proteinshakes durch Low-Insulin-Mahlzeiten nach und nach ersetzt. Der Mahlzeitenersatz mit Proteinshakes ist aber nur eine Option, Sie können auch direkt mit den Low-Insulin-Mahlzeiten starten. Diese beiden Optionen haben wir Ihnen nochmal grafisch aufgearbeitet:



## Wichtig zu wissen!!!

Sie erhalten nach der Registrierung die ersten Videos. Die Formula-Diät/ Low-Insulin-Ernährung startet genau **eine Woche nach der Registrierung**, dann werden Ihnen weitere Videos freigeschaltet.