

# d- eat

GUIDE

THE SMARTER  
FOOD CHOICE

RINGANA  
COMPLETE





Ihr Buddy auf dem Weg zum  
**WOHLFÜHLGEWICHT**

## COMPLETE d-eat

### Mahlzeiterersatz mit nur 200 kcal

**A**bnehmen war noch nie so einfach! Mit **COMPLETE d-eat** brauchen Sie keinen Diätplan. Der geprüfte Mahlzeiterersatz mit nur 200 kcal verhilft nachweislich zum Wunschgewicht. Sie verlieren überflüssige Kilos und nehmen trotzdem genau das zu sich, was Ihr 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 Sie mit **COMPLETE d-eat** starten, ist es wichtig, dass Sie eine Bestandsaufnahme machen und sich klare Ziele setzen. Denn wer nicht weiß, wo er hin will, kann dort auch nicht ankommen.

#### Ist-Zustand ermitteln

Wiegen und messen Sie Ihren Körper, am besten morgens, bevor Sie mit **COMPLETE d-eat** starten, und tragen Sie die Ergebnisse auf der Doppelseite zum Heraustrennen auf Seite 12 ein. Den Taillenumfang messen Sie direkt über dem Bauchnabel, Ihren Hüftumfang an der breitesten Stelle, ebenso den Oberschenkelumfang. Während des Programms wiegen und messen Sie sich einmal pro Woche, immer am gleichen Tag zur selben Uhrzeit. So sehen Sie Ihre 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 wesentlich 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 Ernährungswaise, zu der notwendigerweise auch andere Lebensmittel gehören. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (ca. 2 - 3 Liter konzentrierte Getränke/Tag) sowie regelmäßige körperliche Aktivität sind 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 trinken Sie täglich 2-3 Liter kalorienfreie Getränke und sorgen Sie für mindestens 30 Minuten Bewegung pro Tag. Führen Sie diese Phase fort, bis Sie Ihr Wunschgewicht erreicht haben.



## 2/ STABILISIERUNGSPHASE

## No, no to Jo-Jo!

Sie haben 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 ersetzen Sie nur mehr eine Mahlzeit durch **COMPLETE d-eat** und essen zwei normale Mischkost-Mahlzeiten. Ihr Gewicht stabilisiert sich oder sinkt noch leicht. Wenn Ihr Gewicht über einige Zeit stabil ist, ersetzen Sie keine Mahlzeit mehr durch **COMPLETE d-eat**. Essen Sie nun täglich drei Mischkost-Mahlzeiten.

## 2



## 3/ HALTEPHASE

## Ihr Buddy für immer

Herzlichen Glückwunsch, Sie haben Ihr Wohlfühlgewicht erreicht! Damit das auch so bleibt, haben wir den **d-eat Day** ins Leben gerufen. Eine tolle Möglichkeit, um Ihr Gewicht langfristig zu halten. Das Prinzip ist denkbar einfach: Sie ersetzen an einem Wochentag Ihrer Wahl 2 Mahlzeiten durch **COMPLETE d-eat** und essen eine Mischkostmahlzeit. Die restlichen 6 Tage können Sie wie gewohnt essen.

## 3

## Snacking-Falle!

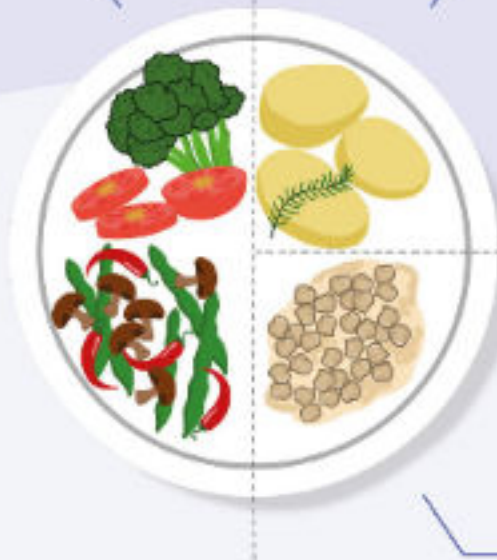
Hier noch eine Schokolade, dort noch einen Orangensaft und die Nüsse liegen sowieso immer griffbereit. Wer zwischen den Mahlzeiten keine Esspause macht, wird auch nicht abnehmen. Der Grund: Mit jedem kalorienhaltigen Lebensmittel wird Insulin ausgeschüttet und somit die Fettverbrennung verhindert. Erst 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 Ihnen, Ihren 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 Mischkostmahlzeit

Während der ersten beiden Phasen essen Sie ein bzw. zwei Mischkostmahlzeiten pro Tag, die gesund und ausgewogen sein sollten. Der „Gesunde Teller“ der Harvard T.H. Chan School of Public Health zeigt Ihnen, woraus sich diese Hauptmahlzeit idealerweise zusammensetzt.

**Schonend zubereiten.** Bereiten Sie Ihre Gerichte schonend zu. Vermeiden Sie vor allem Backen und Frittieren. Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich und verwenden Sie wenig, aber gutes Fett. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und achten Sie 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. Setzen Sie Zucker sparsam ein. Würzen Sie salzarm und kreativ mit Kräutern und Gewürzen.

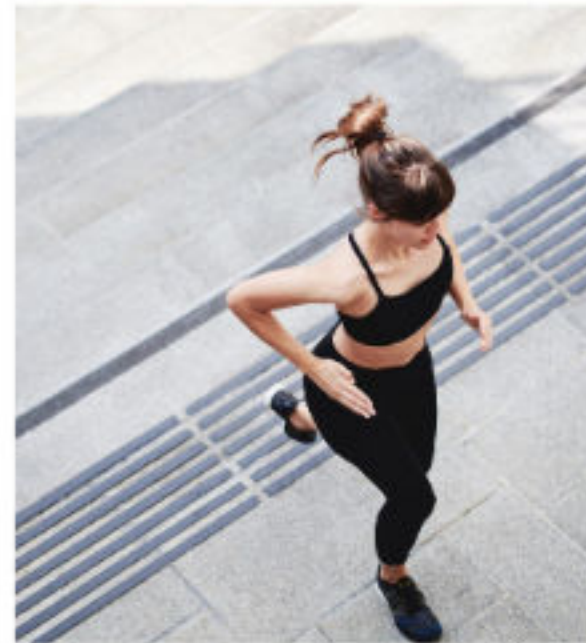
**Tipp:** Gesüßte Lebensmittel und Getränke machen Sie nach dem Konsum oft gleich wieder hungrig – versuchen Sie vor dem Konsum von COMPLETE d-eat auf Süßes zu verzichten. Dann erleben Sie ein besseres Sättigungsgefühl.

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

**Bewusst essen.** Nehmen Sie sich für Ihre Mahlzeiten wirklich Zeit und konzentrieren Sie sich vollständig darauf. Dies gilt sowohl für COMPLETE d-eat als auch für Ihre regulären Mahlzeiten.

**Tipp:** Morgens ein Müsli, ein Sandwich zu Mittag, Obst zwischendurch und abends eine Portion Pasta... Wenn Sie Ihr Wunschgewicht erreichen möchten, sollten Sie sich bewusst machen, was Sie Tag für Tag zu sich nehmen. Am besten gelingt das mit einem Ernährungstagebuch, das Sie ab Seite 12 finden.

**Aktiver Alltag.** Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag, indem Sie z. B. öfter zu Fuß gehen und die Treppe nehmen oder Fahrrad fahren.



Weitere Tipps und Tricks finden Sie auf unserem Blog [www.ringana.com](http://www.ringana.com)

## 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 können Sie Ihren COMPLETE d-eat Shake aufpeppen und individuell an Ihren Geschmack anpassen. Achten Sie darauf, dass Sie nicht mehr als 50 kcal zu Ihrem Shake hinzufügen.



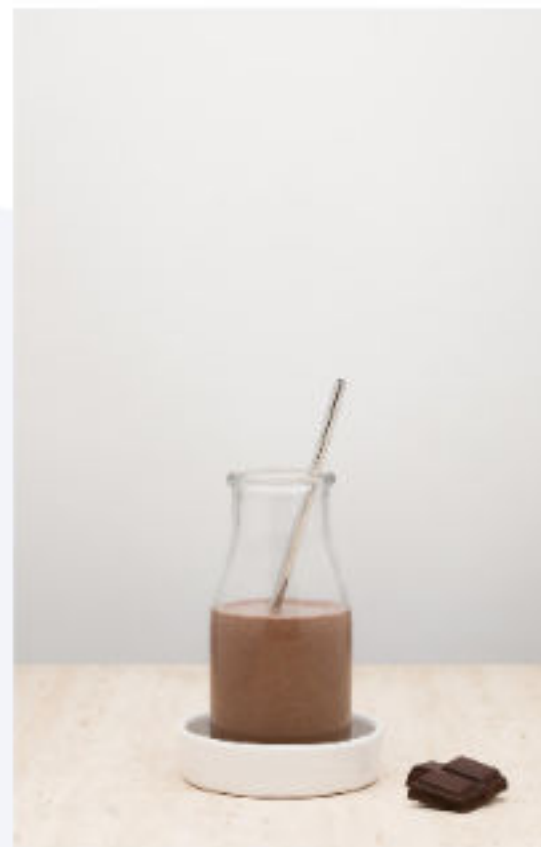
## RINGANA chocolate frappé

### 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](http://www.ringana.com)  
Wir suchen die kreativsten Rezeptvorschläge!  
Posten Sie Ihr Lieblingsrezept auf Facebook oder Instagram und taggen Sie den Beitrag mit #ringanadeat

# RINGANA

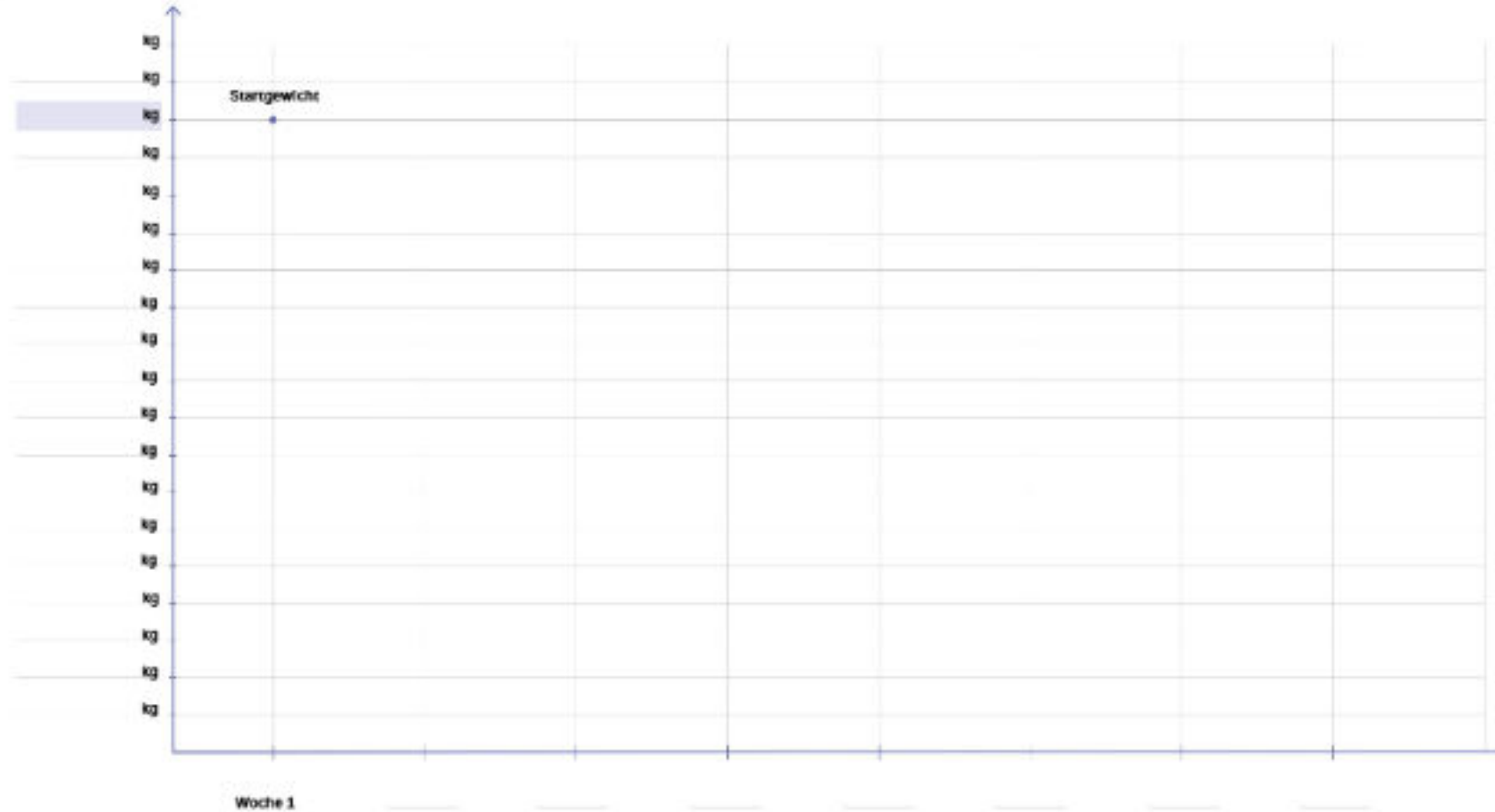
## Ernährungstagebuch

Unser Ernährungstagebuch hilft Ihnen, Gewohnheiten zu erkennen. Nehmen Sie sich die Zeit und notieren Sie in den kommenden Tagen, was und wie viel Sie essen und trinken. Dabei ist es wichtig, dass Sie die Portionsgrößen der einzelnen Mahlzeiten vermerken (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.

Sie sind auf dem besten Weg zu Ihrem Wohlfühlgewicht. Sorgen Sie dafür, dass Sie diesen erfolgreichen Weg nicht unterbrechen und bestellen Sie gleich heute Ihre nächste Wochenration **COMPLETE d-eat**.

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

Wie viele Hauptmahlzeiten werden 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)
Führgut		
Mittagsessen		
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)
Führgut		
Mittagsessen		
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,  
IHR GEWICHT ZU HALTEN.

Nach Erreichen Ihres Wunschgewichts ersetzen Sie 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 Glass Shaker

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

# Die ideale Ergänzung

DIESE PRODUKTE UNTERSTÜTZEN  
SIE OPTIMAL AUF DEM WEG ZU  
IHRER TRAUMFIGUR.



**SPORT push**  
Motivationschub



**RINGANAdes**  
Leichgewicht



**PACK antiox & balancing**

Zellschutz &  
Säure-Basen-Haushalt

