

A woman with dark hair, wearing a teal long-sleeved top, is shown from the waist up, stretching her arms behind her head. She is looking off to the side with a slight smile. The background is a blurred outdoor setting with trees and sunlight filtering through the leaves. On the left side of the image, there is a vertical column of small, light blue triangles of varying shades, some solid and some outlined, arranged in a pattern that tapers towards the top.

**LEITFADEN FÜR DAS  
MODERE BODY  
TRANSFORMATION  
PROGRAMM**

**MÖDERE**

# Herzlichen Glückwunsch, dass Sie den ersten Schritt zu einem gesünderen Lebensstil gewagt haben!

Dieser Leitfaden begleitet Sie auf Ihrem Weg zu gesünderen Essgewohnheiten\*, mehr Bewegung\* und die zusätzliche Unterstützung durch unser Modere Body Transformation System.

Dazu gehören Tracking-Tools, Ernährungstipps, ein Fitness-Programm und weitere Informationen zu unseren Produkten - all das soll Ihnen dabei helfen, auf Kurs zu bleiben und Sie beim Erreichen Ihrer Ziele zu unterstützen.

Wenn Sie noch mehr Unterstützung wünschen, treten Sie unserer Modere Body Transformation Community auf Facebook bei, wo Sie äußerst nützliche Ressourcen wie Lehrvideos, köstliche Rezepte und inspirierende Erfahrungsberichte finden, und Sie haben Gelegenheit, Ihre Geschichte mit anderen gleichgesinnten Menschen zu teilen, die auch das Modere Body Transformation Programm nutzen.

---

\*Bitte denken Sie immer daran, Ihren Arzt zu konsultieren, bevor Sie mit einer neuen Diät oder einem neuen Sportprogramm beginnen.





# Sind Sie bereit, Ihre Transformation zu starten?

Ihr Kauf des Modere Body Transformation Systems ist ein erster großer Schritt zum Erreichen Ihrer Ziele.

Wenn es darum geht, Ihre Zielgröße zu erreichen, ist die Zahl auf der Waage weniger bedeutsam. Worauf es in Wirklichkeit ankommt, ist, wie Sie sich fühlen und wie Ihr allgemeiner Gesundheitszustand ist, der oft durch die Körperzusammensetzung – genauer gesagt, das Verhältnis zwischen Fett und Muskeln in Ihrem Körper – bestimmt wird.

Und hier kommt unser Trio von Produkten – Activate, Ignite und Trim – aus denen das Modere Body Transformation System besteht.

Zusammen können diese drei Produkte zur Optimierung und Ergänzung jedes Ernährungs-, Trainings- oder Gewichtskontrollprogramms beitragen. Damit sind sie der perfekte Begleiter zu diesem Programm.

Kurzum, Sie werden die Ziele, die Sie sich gesetzt haben, auf neue Weise erreichen.

Und wenn Sie die folgenden drei Prinzipien befolgen, wird das ganz einfach sein:

- ▲ **3 PRODUKTE NEHMEN**
- ▲ **3 VERÄNDERUNGEN VORNEHMEN**
- ▲ **3 MONATE LANG**



## NEHMEN SIE 3 PRODUKTE EIN



**Activate:** Modere Activate ist eine monatliche 3-Tage-Reinigungskur, die Ihr Verdauungssystem mit Ingwerwurzel aktiviert, um eine normale Verdauungsfunktion zu fördern. Wenn Ihr Verdauungssystem träge wird, werden Sie es auch. Ernährung, Sport und Stressvermeidung sind ein guter Anfang. Aber manchmal kann ein bisschen Extra-Unterstützung jeden Monat hilfreich sein. Nehmen Sie Modere Activate an drei aufeinanderfolgenden Tagen am Anfang des Monats, wenn Sie das Modere Body Transformation System nehmen.



**Ignite:** Eine leistungsstarke, wissenschaftlich belegte thermogenische Formel, die zur Ergänzung jedes Ernährungs- und Fitnessprogramms entwickelt wurde. Diese vegane, milchfreie Formel besteht aus einer Mischung von Zitrusextrakten und Guarana sowie L-Carnitin und pflanzlichem Koffein. Die in Ignite enthaltenen Guarana-Samen tragen zu einem normalen Fettstoffwechsel und zur Gewichtskontrolle bei. Diese Kombination mit Camellia-Sinensis, die den Ruhestoffwechsel und den Energieverbrauch unterstützt, bietet eine einzigartige Methode zur Optimierung jedes Ernährungs- und Fitnessprogramms.



**Trim:** Eine robuste Kombination aus CLA (konjugierter Linolsäure) und mehrfach patentierter Liquid BioCell Technologie. Eine wohlschmeckende, zuckerfreie Methode zur Versorgung des Körpers mit einer stark resorbierbaren Form von Kollagen<sup>1</sup>, die zur Verbesserung des Feuchtigkeitshaushalts, der Elastizität und Festigkeit der Haut beiträgt, und mit einem Schub von CLA, die zur Erhaltung normaler Cholesterinwerte<sup>2</sup> beiträgt. Trim ist in 3 köstlichen Geschmacksrichtungen erhältlich: Schokolade, Kokosnuss-Limette und Vanille.

<sup>1</sup> Formuliert ausschließlich mit Liquid BioCell™.

<sup>2</sup> Linolsäure trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. Die positive Wirkung erreicht man mit einer täglichen Aufnahme von 10 g CLA.



Bitte lesen Sie sich vor der Verwendung des Produktes immer das Produktetikett durch.

Wir überarbeiten von Zeit zu Zeit unsere Verpackungen und Formulierungen, daher werden Ihnen eventuell an Ihrem gelieferten Produkt kleine Unterschiede auffallen. Die neuesten Informationen finden Sie auf unserer Webseite unter [www.modere.eu](http://www.modere.eu).

## NEHMEN SIE SICH **3** LEBENSSTIL-VERÄNDERUNGEN VOR

### ENTSCHEIDEN SIE SICH JEDEN TAG FÜR MINDESTENS 3 DIESER LEBENSSTIL VERÄNDERUNGEN

---



**Trinken Sie  
mindestens  
1,5 Liter Wasser**



**Vermeiden Sie  
zuckerhaltige  
Getränke\***



**Gehen Sie  
7.500 Schritte**



**Vermeiden  
Sie frittierte  
Lebensmittel\***



**Vermeiden  
Sie raffinierte  
Kohlenhydrate\***

\*um Kalorien zu reduzieren

Mit der Aufnahme von Activate, Ignite und Trim in Ihren Ernährungsplan und dem Vorsatz, jeden Tag mindestens drei Lebensstil-Veränderungen zu realisieren, übernehmen Sie die Kontrolle über Ihren Körper und maximieren Ihre Ergebnisse, damit Sie zu Ihrer persönlichen Bestform auflaufen!

## VERFOLGEN SIE IHRE LEBENSSTIL-ÄNDERUNGEN

WOCHE	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
<b>Haben Sie Ihre Modere Body Transformation System-Produkte eingenommen?</b>	J	N	J	N	J	N	J	N	J	N	J	N	J	N
<b>Wie viele Lebensstil-Änderungen haben Sie vorgenommen?</b>	1 2 3 4 5 mehr		1 2 3 4 5 mehr		1 2 3 4 5 mehr		1 2 3 4 5 mehr		1 2 3 4 5 mehr		1 2 3 4 5 mehr		1 2 3 4 5 mehr	
<b>Bewerten Sie Ihren Energiepegel.</b>	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
<b>Bewerten Sie Ihre Stimmung.</b>	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
<b>Fühlen Sie sich insgesamt besser?</b>	J	N	J	N	J	N	J	N	J	N	J	N	J	N

Laden Sie Ihren wöchentlichen Tracker in der Modere Body Transformation Facebook-Gruppe herunter



## EIN EINFACHER LEITFADEN ZUR GESUNDEN ERNÄHRUNG

Das Modere Body Transformation-Programm passt praktisch in Ihr tägliches Leben.

Wenn Sie Ergebnisse sehen wollen, sollten Sie idealerweise weniger Kalorien aufnehmen und Ihre körperliche Aktivität erhöhen. Theoretisch klingt dies einfach, aber die Planung Ihrer täglichen Nahrungsaufnahme kann ziemlich schwierig sein.

Nehmen Sie sich etwas Zeit, um zu überlegen, wie ausgewogen Ihre Ernährung ist und welche Arten von Nahrungsmitteln und Nährstoffen Sie in Ihre Mahlzeiten aufnehmen. Die nachstehenden Tipps sollen Ihnen als Anleitung dienen, wie Sie sicherstellen, dass Sie Ihren Mahlzeiten alles entnehmen können, was Ihr Körper braucht.

\*Bitte denken Sie immer daran, Ihren Arzt zu konsultieren, bevor Sie mit einer neuen Diät oder einem neuen Sportprogramm beginnen.

## ES AUSGEGLICHEN HALTEN

---



**Frisches Obst:** 2 - 3 Portionen pro Tag (1 Portion ist die Größe einer Orange). Der entscheidende Punkt besteht darin, verschiedene Arten von Früchten aufzunehmen.



**Frisches oder gefrorenes Gemüse:** 2 - 3 Portionen pro Tag. Ob als Suppe oder Salat, gekocht oder roh, jedenfalls sollte mindestens die Hälfte Ihrer Hauptmahlzeit aus Gemüse bestehen. Je bunter der Teller, desto besser.



**Gesunde Kohlenhydrate:** Tauschen Sie solche raffinierten Kohlenhydraten in jeder Mahlzeit gegen Vollkornsorten (z.B. Vollkornbrot, Vollkornnudeln, brauner Reis, ...) oder Kartoffeln, Haferflocken und Hülsenfrüchte ein.



**Protein:** Bei jeder Mahlzeit eine Proteinquelle einschließen:

- Fleisch und Alternativen: Geflügel, Fisch, mageres Schweinefleisch, Rind und Lamm, Eier, Hülsenfrüchte, Tofu.
- Milchprodukte: einschließlich Milch oder Milchersatz, Joghurt und Käse, achten Sie jedoch auf den Fettgehalt.



**Fette:** Wählen Sie gesunde Fette fürs Kochen (wie z.B. Olivenöl, Sonnenblumenöl) und verwenden Sie diese in Maßen (1 Esslöffel = 390 Kalorien). Verwenden Sie Salatdressings, Sahne, Soßen und Brotaufstriche nur in begrenztem Ausmaß.

Wenn Sie Teil unserer Modere Body Transformation Facebook Community sind, finden Sie einige tolle Rezeptideen, die auf diesen Grundregeln erstellt wurden.

## EIN EINFACHER FITNESSLEITFADEN

---

Es ist wichtig, Bewegung in Ihren Lebensstil zu integrieren, nicht nur um Kalorien zu verbrennen, sondern auch um Ihre Gesundheit insgesamt zu verbessern. Hier sind einige der Hauptarten von Übungen und ihre allgemeinen Vorteile:



**Kardio:** Übungen, die Ihre Herz- und Atemfrequenz erhöhen und so Ihr Herz und Ihre Lunge auf verbesserte Ausdauer trainieren. Zu diesen Übungen gehören flottes Gehen, Schwimmen, Joggen, Radfahren, Tanzen oder Aerobic.



**Kraft:** Dies hilft beim Aufbau von Muskelmasse, Ausdauer und Kraft. Krafttraining kurbelt Ihren Stoffwechsel durch eine Erhöhung der Muskelmasse und Fettverbrennung. Gute Übungen sind Kniebeugen, Liegestützen und Ausfallschritte sowie Krafttraining mit Widerstand durch Gewichte, ein Band oder eine Gewichtmaschine.



**Zirkel:** Ein Trainingsstil, bei dem Sie verschiedene Muskelgruppen gezielt mit bestimmten Übungen trainieren, zwischen denen Sie mit sehr kurzen Pausen wechseln. Das ermöglicht Ihnen, verbindet Kraft- und Herz-Kreislauf-Training, damit Sie sowohl von der erhöhten Ausdauer als auch dem Muskelaufbau profitieren. So erreichen Sie schon nach kurzer Zeit Bestergebnisse.



**Rumpf:** Die Rumpfmuskulatur gibt Ihrem Körper eine stabile Grundlage. Ein gezieltes Training Ihrer Rumpfmuskulatur verbessert nicht nur das Gleichgewicht und die funktionelle Bewegungsabläufe, sondern resultiert auch in einem sportlicheren Aussehen, das sich so viele Menschen wünschen. Zu diesen Übungen gehören Bauchpressen, Unterarmstützen, Bergsteigen, Sit-Ups oder Beinheben.



**Erholung:** Dies ist der Zeitpunkt, an dem der Körper sich dem Trainingsstress anpasst und der tatsächliche Trainingseffekt zustande kommt. Betrachten Sie diese Tage als Ruhetage für Ihren Körper. In dieser Zeit können Sie leichte Übungen machen, zum Beispiel Dehnübungen oder Spaziergänge.



## IHR WÖCHENTLICHER TRAININGSPLAN

---

Für einen tollen Einstieg in ein neues Trainingsprogramm (und damit Sie dabei bleiben) empfehlen wir Ihnen, einen Plan mit den Übungsarten zu erstellen, die Sie jeweils an jedem Tag der Woche machen möchten. Die Häufigkeit und Intensität Ihrer Übung hängen von Ihrem aktuellen Bewegungsgrad und Ihren Zielen ab. Unabhängig davon, wie hoch Ihr Level ist, sollten Sie sicherstellen, dass Sie jede Woche mindestens 1-2 Tage Ruhe und mindestens 25-30 Minuten Übung an jedem Trainingstag einplanen.

Zur Unterstützung haben wir für Sie einen fünfwöchigen Plan zusammengestellt, der eine Mischung aus Kardio-, Kraft-, Zirkel-, Bauchmuskel- und Erholungstagen umfasst. Je nach Ihren individuellen Zielen können Sie diese wiederholen oder intensivieren. Die Trainingsvideos zu jeder dieser Übungskategorien finden Sie auch in unserer [Moderne Body Transformation Facebook Community](#).

	<b>MONTAG</b>	<b>DIENSTAG</b>	<b>MITTWOCH</b>	<b>DONNERSTAG</b>	<b>FREITAG</b>	<b>SAMSTAG</b>	<b>SONNTAG</b>
<b>WOCHE 1</b>	Kardio	Kraft	Erholung	Zirkel	Kraft	Rumpf	Erholung
<b>WOCHE 2</b>	Kardio	Kraft	Erholung	Zirkel	Kraft	Rumpf	Erholung
<b>WOCHE 3</b>	Kardio	Kraft	Erholung	Zirkel	Kraft	Rumpf	Erholung
<b>WOCHE 4</b>	Kardio	Kraft	Erholung	Zirkel	Kraft	Rumpf	Erholung
<b>WOCHE 5</b>	Kardio	Kraft	Erholung	Zirkel	Kraft	Rumpf	Erholung

---

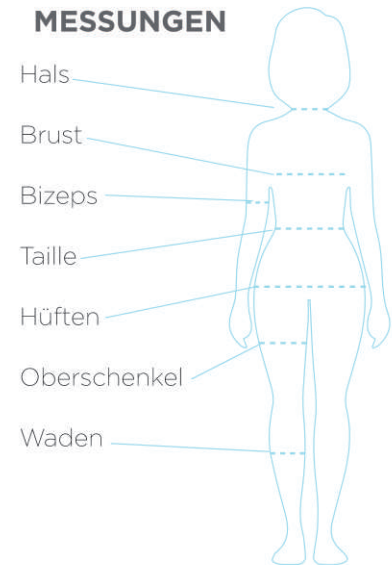
Bitte denken Sie immer daran, Ihren Arzt zu konsultieren, bevor Sie mit einer neuen Diät oder einem neuen Sportprogramm beginnen.

## RESULTATE VERFOLGEN

Bevor Sie beginnen, vergessen Sie nicht, Ihren Zustand vor dem Training auf Bildern und mit Maßen festzuhalten. Eine wöchentliche Dokumentation Ihres Fortschritts hält Ihnen sogar kleinste Veränderungen vor Augen, die Sie motivieren und ermutigen, weiterzumachen.

DATUM:					
	START	WOCHE 1	WOCHE 2	WOCHE 3	WOCHE 4
HALS					
BRUST					
LINKER BIZEPS / RECHTER BIZEPS	/	/	/	/	/
TAILLE					
HÜFTEN					
LINKER OBERSCHENKEL / RECHTER OBERSCHENKEL	/	/	/	/	/
LINKE WADE / RECHTE WADE	/	/	/	/	/

## MESSUNGEN

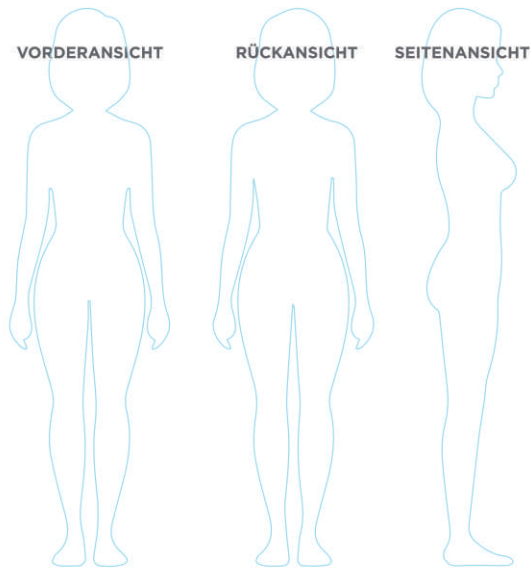


Laden Sie Ihren wöchentlichen Tracker in der Modere Body Transformation Facebook-Gruppe herunter.

## VORHER- UND NACHHER-BILDER

---

Fotografieren Sie sich jede Woche in der gleichen Kleidung, vor gleichem Hintergrund, bei gleicher Beleuchtung und mit der gleichen Haltung, damit Sie besser vergleichen und Ihre Fortschritte sehen können!



### Tipps für glaubwürdige Vorher- und Nachher-Fotos

- **DATIEREN SIE IHRE BILDER:** Datieren Sie Ihre Bilder oder setzen Sie einen Zeitstempel. Dadurch können Sie Ihre Fortschritte protokollieren.
- **WÄHLEN SIE ANGEMESSENE KLEIDUNG UND POSE AUS:** Tragen Sie eng anliegende Kleidung, die Ihre gesamte Verwandlung am besten zur Schau stellt. Nehmen Sie in beiden Fotos eine neutrale Haltung ein.
- **HILFE ANFORDERN:** Selfies erfassen nicht die Details, die Sie auf Ihrem „Vorher“-Bild dokumentieren möchten. Verwenden Sie ein Stativ und einen Selbstauslöser auf Ihrer Kamera oder bitten Sie einen Freund, Sie zu fotografieren.
- **HINTERGRUND IST WICHTIG:** Wir empfehlen Ihnen, sich vor einer neutralen, einfarbigen Wand aufzustellen. Wählen Sie einen Ort, an dem Sie für zukünftige Fotos die gleichen Bedingungen nachstellen können, die Ihren Fortschritt nachverfolgen.
- **MACHEN SIE MEHRERE FOTOS:** Sie müssen jeden Winkel auf diesen Bildern erfassen. Machen Sie genügend Fotos, um Ihren Körper deutlich von vorne, hinten und seitlich zu zeigen. Je mehr Bilder Sie machen, desto besser.
- **SEIEN SIE KONSISTENT:** Machen Sie regelmäßig Fortschrittsfotos während Ihrer gesamten Transformationsreise. Dadurch treten die Veränderungen von einem Foto zum nächsten klarer zu Tage.



## ZUSÄTZLICHE PRODUKTE, DIE IHRE MODERE KÖRPER TRANSFORMATIONSREISE UNTERSTÜTZEN



### White Kidney Bean

White Kidney Bean wurde mit Pflanzenextrakten entwickelt, um einen gesunden Ernährungsplan einfach und bequem zu unterstützen. Auch wenn Kohlenhydrate eine wichtige Nährstoffquelle für die Energieproduktion im Körper darstellen, kann ihre Dominanz in unserer Ernährung und eine Tendenz, zu häufig zu viel davon zu essen, zu einer Gewichtszunahme führen.



### Fiber

Moderne Fiber erhöht das Sättigungsgefühl zwischen den Mahlzeiten. Die Ballaststoffmischung enthält Flohsamenschalen, Cellulose und Quarkermehl und bietet eine einfache, bequeme Möglichkeit, die Ballaststoffaufnahme zu kontrollieren.



### Chitosan

Chitosan kombiniert mit Vitamin C und Präbiotika. Chitosan ist ein lineares Polysaccharid. Vitamin C trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Das kann von Vorteil sein, wenn Sie Ihre Ernährungsweise anpassen.



### Acai Boost

Acai Boost verleiht Ihnen mit unserer eigens entwickelten, erlesenen Mischung Tatkraft und Energie. Überladen mit brasilianischen Açaí-Beeren, Grüntee-Extrakt, Fruchtsäften, Guarana und Vitamin B1.

## ZUSÄTZLICHE PRODUKTE, DIE IHREN KÖRPER TÄGLICH NÄHREN



### Mineral Solutions

Unsere meistverkaufte Flüssignahrungsergänzung gibt Ihnen einen schnellen Kick. Mineral Solutions kombiniert in jeder Portion Mineralien, B-Vitamine, Aminosäuren und Fruchtextrikte.



### Omega-3

Unsere Omega-3-Rezeptur bietet ein ausgewogenes Verhältnis an DHA- und EPA-Fettsäuren. EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei. DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Sehkraft und Gehirnfunktion bei.



### Protozymes

Protozymes fördert die Bildung nützlicher Bakterien, indem schädliche Bakterien verdrängt werden, sodass das Gleichgewicht im Darm wiederhergestellt wird. Jede Kapsel enthält fünf Stämme nützlicher Bakterien, also etwa 2,88 Milliarden lebender Zellen.

\* Mindestens 8 Milliarden lebensfähiger Zellen pro Gramm zum Zeitpunkt der Herstellung.



### Green Qi

Unsere eigene Mischung aus Spirulina und Chlorella, Frucht- und Beerenextrakten, Kräutern und Gräsern. Green Qi versorgt Ihren Körper mit einer Vielzahl von nährstoffreichen Frucht- und Gemüsezutaten.

## VIELEN DANK FÜR DEN KAUF DES MODERE BODY TRANSFORMATION SYSTEMS

Wir hoffen, dass Ihnen Ihre Teilnahme am Modere Programm „Body Transformation“ gefällt und dass Sie diesen Leitfaden und die Gemeinschaft zur Unterstützung Ihres Programms nützlich finden, um Ihre Fortschritte verfolgen und Ihre Ziele erreichen zu können!

Wir haben noch einen letzten Tipp für Sie:



**MACHEN SIE DAS BESTE AUS UNSEREM  
SMARTSHIP™ AND SAVE-PROGRAMM!**

Wussten Sie schon, dass Sie jeden Monat Geld sparen können, wenn Sie Ihr Modere Body Transformation System über SmartShip kaufen?

Wenn Sie es das nächste Mal über SmartShip kaufen, können Sie 5 % auf den Preis dieses Systems sparen. Wenn Sie der entsprechenden SmartShip-Bestellung zusätzliche Artikel hinzufügen, können Sie noch mehr Geld sparen.



Weitere Informationen einschließlich der Allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie unter  
[www.modere.eu/rewards](http://www.modere.eu/rewards)

FOLGEN SIE UNS ÜBER UNSERE SOCIAL MEDIA-KANÄLE



Modere Europe BVBA Telecomlaan 9 (B5), 1831 Diegem, Belgium  
A company registered in Belgium | Website [www.modere.eu](http://www.modere.eu)  
VAT Number BE 0893.292.596 | No. de SIRET 507563013 00014

SAL-00675DE

DE Version 06/20