

Shape

by newXise



WALK ON THE #FRESH_XISE OF LIFE.

START

Du brauchst keine Diät, um dich wohl zu fühlen. Du brauchst ein erfolgreiches Konzept, das zu dir und zu deinem Leben passt.

Shape by newXise ist neu und ganz anders.

Wir bei Shape glauben nicht an Diäten. Wir glauben an langfristige Erfolge durch unser ausgeklügeltes Shape Konzept, das dir hilft, dich einfach wieder wohl zu fühlen. Besser zu fühlen. Mehr Freude und einen energiereicheren, gesunden Lifestyle in deinem Leben zu haben.

Shape beruht auf zwei Bausteinen, zwei Phasen - Shape de_Xise und Shape re_Xise - die aufeinander aufbauen und die wir dir gleich zeigen. Shape passt sich dabei nahtlos deinem Alltag an. Schließlich lebt, arbeitet und is(s)t jeder Mensch anders. Genau deshalb gibt es bei Shape nicht den einen Weg. Sondern deinen Weg, deinen Geschmack, deinen Lifestyle.

Hello Team Shape Member!

Hast du Lust, leichter, fitter durchs Leben zu laufen und ein paar Hosengrößen zu verlieren?

Und hast du auch die Nase voll davon, über Diäten, Kalorien zählen, "böse" Lebensmittel, oder Punkte und Verbote nachzudenken?

Dann lass uns beginnen!

Dieser Shape Guide dient dir als Leitfaden. Lies dir die Inhalte immer mal wieder durch und folge den Tipps und Tricks. Auch wenn es sich am Anfang ungewohnt anfühlt, am Ende des Shape Programms wirst du es nie wieder anders machen wollen.

NO-JO-JO

#setyourgoals

Was sind deine Ziele, die du mit Shape erreichen möchtest? Notiere sie dir hier.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



SICH ENDLICH
WOHLFÜHLEN!
Das geht ganz leicht.

Shape
by newXise

Get ready for Shape.

Alles, was du wissen musst findest du in diesem Guide.

1. Warum Shape?
2. Bye Bye Übergewicht
3. No-Jo-Jo mit Shape
4. Das Shape Konzept
5. Was ist in Shape drin?
6. Das Shape Mahlzeiten Konzept.
7. Verfolge und notiere deinen Erfolg mit Shape.
8. Geht noch mehr, z.B. Bewegung?
9. Zusätzliche newXise Produkte, z.B. die Bitez
10. Was ist mit...?

Der Trick des Abnehmens ist Wissen, Timing und ein ganzheitliches Konzept.

Jeder Mensch ist einzigartig. Deshalb kannst du Shape an deine Bedürfnisse anpassen.

1

WARUM SHAPE?

Ein Lifestyle-Changer für
alle. ▶



Wir von Shape sind überzeugt davon, dass Diäten einfach sinnlos sind. Diäten beginnen an einem beliebigen Tag und hören an dem Tag auf, wenn die Waage „genug“ sagt. Und was kommt dann? Back to pizza?

Shape ist keine Diät, obwohl du mit Shape nicht nur sehr schnell, sondern vor allem auch gesund überschüssiges Fett abbauen und dein Wunschgewicht erreichen kannst. Shape hilft dir dann nachhaltig, dein Gewicht auch zu halten und damit deine Gesundheit und deine Lebensqualität langfristig zu verbessern.

WEIL WIR ANDERS SIND

Um erfolgreich abzunehmen, muss sich dein Körper entgiften - wir nennen das Shape clean. Das ist ein Teil des Konzeptes von Shape, den du gleich mitgeliefert bekommst.

Shape funktioniert deshalb so gut, weil es hochwertige, biowirksame clean Produkte sowie high-end Nutrition Shakes und Rezepte enthält. Du bekommst jede Menge professionelle Unterstützung. Shape begleitet dich 24/7 auf deinem Weg und wird durch eine Hybrid-App unterstützt.

Vergiss alles, was du bisher übers Abnehmen gelernt hast. Freu dich jetzt schon auf eine neue Linie und deinen neuen schlanken Lifestyle.

BIST DU BEREIT FÜR ETWAS NEUES?

#MYXISE

SO EINFACH

Gewusst wie - dann ist Abnehmen tatsächlich nicht so schwierig. Und dieses „gewusst wie“ steckt in Shape, damit alles mit Leichtigkeit und Freude läuft.

SO GUT

Die Shape Produkte sind auf Basis jahrelanger Expertenerfahrung perfekt aufeinander abgestimmt worden. Sie bestehen aus den besten Inhaltsstoffen, die fair trade bezogen werden.

#nature_power

SO ICH

Du kannst Shape ganz auf dich persönlich zuschneiden, denn jeder Mensch is(s)t anders. Deshalb kannst nach dem von dir gemachten Shape Lifestyle Quiz dein Shape Konzept so auswählen, das es für dich passt.



2

BYE BYE ÜBERGEWICHT!

▶
Übergewicht kann
schwerwiegende Folgen für
deine Gesundheit haben.



Zu viel Fett im Körper begünstigt lebensbedrohliche Krankheiten und schwächt den Organismus.

Dieses Fett, das einfach nicht weggehen will! Meist tragen wir die überschüssigen Pfunde schon Jahre mit uns herum. Und wer fühlt sich schon wirklich wohl damit? Davon mal abgesehen, kann es auch noch Auswirkungen auf deine Gesundheit haben.

Die Gründe für Übergewicht? Falsches Essverhalten, Stress, schlechte Gewohnheiten, Unwissen und Zeitmangel. Und das sind nur ein paar Gründe.

So bleibt Übergewicht meist nicht ohne Folgen. Schädliche antrainierte Essensmuster und sowie falsche Nahrungsmittel können sogar

zu einer Veränderung des Stoffwechsels und Hormonhaushaltes führen.

Neue Studien zeigen sogar, dass das Bauchfett wie ein eigenes Organ tätig werden kann und somit für eine Imbalance des Hormonhaushaltes sorgt.

Ein echter Teufelskreis, der häufig eine weitere Gewichtszunahme und hormonelle Veränderungen zur Folge hat (z.B. „Männerbrust“).

An dieser Stelle führen übliche Diäten oft nicht zum gewünschten Erfolg. Für viele Menschen scheint die normalgewichtige Figur unerreichbar geworden zu sein.



Dein Körper braucht gerade beim Abnehmen die Balance aus Stoffwechsel, Grundumsatz, wertvollen Nahrungsergänzungen und speziell angepasster, gesunder Ernährung.

Wenn schon, dann mach's richtig!
Du verlierst mit Shape schnell Gewicht, hältst es langfristig und gewinnst dadurch einen leichteren Lifestyle.

GOOD NEWS.

JA, es gibt gute Nachrichten.

Langfristige Studien zeigen, dass diejenigen, die gerade am Anfang schnell Gewicht verlieren, diesen Gewichtsverlust auch bestens halten! Es darf also auch schnell gehen, man muss nicht langsam abnehmen.

Quelle: [The Lancet](#)

SHIT IN. SHIT OUT. DU BIST, WAS DU ISST.

Die Gründe für Übergewicht sind vielfältig, manchmal ganz unauffällig, aber sie lauern überall:



- Zucker in nahezu allen Lebensmitteln, fertigen Gerichten, Saucen
- Zusatzstoffe in Lebensmitteln (viele der E-Nummern)
- Rückstände in Lebensmitteln wie z.B. Wachstumshormone oder Medikamentenreste, etc. in Fleisch
- Chemische Rückstände und Medikamentenreste im Trinkwasser
- Chemikalien in Körperpflegeprodukten, in Waschmitteln, billigen Plastikflaschen, usw.
- Hormonell wirksame Chemikalien in Kunststoffen, Weichmacher(die BPA's), Farbstoffe, etc.
- Umweltgifte, Holzschutzmittel, Pestizide, Konservierungsstoffe
- Ein schon erhöhter Körperfettanteil, Östrogene im Fettgewebe - ein echter Teufelskreis
- Stress, Rauchen, Alkohol
- Hormonelle Schwankungen nach z.B. der Schwangerschaft, Pille, Spirale
- Mangel an Mikronährstoffen, besonders die aus gutem Obst und Gemüse
- Die moderne Ernährung unter Zeitdruck verursacht oft einen Mangel an allem, was wirklich wichtig ist, wie Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen, Mineralien und Enzymen
- Nicht zuletzt eine erbliche Veranlagung

Wie wäre es mit einer **#quicksolution?**

3

NO-JO-JO MIT SHAPE

▶
Übergewicht hat Folgen, die
dein Leben bestimmt nicht
besser machen.



Es gibt da immer diese eine Frage:

Ich nehme doch auch ab, wenn ich ganz einfach weniger esse?

UNSERE ANTWORT: EIN BISSCHEN „JA“, ABER GANZ VIEL „NEIN“!

Zur Antwort: Wer abnehmen will, muss Kalorien sparen, das stimmt.

Wenn das allerdings das einzige ist, was du machst, nämlich einfach kcal sparen, dann entstehen echte Mängel. Nämlich Mängel an gesunden Nährstoffen für deine Muskeln und deine Zellen. Was dann fehlt sind Vitamine, Proteine, Mineralien, Spurenelemente und viel mehr.

Deshalb können wir sagen, dass 9 von 10 Diäten dich auf Zellebene aushungern,



Mögliche Folgen einer reduzierten Nährstoffzufuhr:

Wusstest du eigentlich, dass Fettzellen eine Schutzfunktion für uns haben? Und die ist sogar überlebenswichtig für uns.

Fettzellen speichern nicht nur Fett für schlechte Zeiten, das ist ja bekannt. Vielmehr speichern sie auch eine Menge an Toxinen, Giften ein, die wir über die Umwelt, Nahrung und unsere Atmung zu uns nehmen, aber leider nicht wieder ausscheiden können. Dieses Einspeichern bewahrt uns vor langfristigen Vergiftungen.

Nehmen wir jetzt mal an, dass du jetzt einfach so abnimmst, also Gewicht verlierst, ohne die Toxine loszuwerden, ja? Dann verlierst du Kilos und deine Fettzellen werden kleiner. Bis hier klingt das ganz okay, oder?

Jetzt kommt das „dicke fette ABER“! Deine Fettzellen verlieren dabei auch ihre Speicherfähigkeit. Das ist nicht gut, weil sie uns nicht mehr so schützen können wie vorher. Die eingespeicherten Toxine werden in deinem Körper wieder freigesetzt und lagern sich an anderen Stellen ab, z.B. im Nerven- und Bindegewebe. Das kann zu sehr unangenehmen sogenannten Rückvergiftungen führen. Aber trotzdem willst du ja abnehmen, korrekt?

Also? **#shitin_shitout**

So kann die Lösung für dich aussehen!

Dein Körper muss während des Abnehmens diese Toxine unbedingt loswerden. Bei Shape nennen wir das einfach #clean werden.

Und, das ist ganz wichtig, deine Zellen müssen die richtigen Nährstoffe gegen die Mangelercheinungen bekommen. Zum Beispiel muss dein Immunsystem gestärkt werden, weil eine Entgiftung mit gleichzeitigem Abnehmen auch anstrengend sein kann.

Dafür sind die Shape clean Produkte bestens geeignet. Aber dazu kommen wir gleich.

statt dich mit den richtigen Nährstoffen zu versorgen. Das wird Folgen haben. Heißhungerattacken oder der Jo-Jo Effekt sind nur zwei davon.

Shape bietet dir genau hier mehr. Shape versorgt deine Zellen mit exakt diesen Mikronährstoffen den ganzen Tag lang, 24/7 eben.

Überraschung! Betrachten wir an dieser Stelle einmal den Nutzen deiner Fettzellen für dich.



#shitoutplease

Eines ist leider auch klar: wer Kalorien spart, der spart gleichzeitig an den Nährstoffen.

Und wer sogar hungert, nimmt nicht nur einfach zu wenige Kalorien zu sich, sondern auch zu wenig an Mikro- und Makronährstoffen. Das sind, wie vorher schon erwähnt, die bekannten Vitamine, Aminosäuren & Co.

Durch populäre Mangel- und Hungerdiäten verlangsamt sich häufig genug auch noch dein Stoffwechsel, dein sogenannter persönlicher Grundumsatz. Das nicht nur schlecht für dein Energieniveau, sondern steht deinem echten, langfristigen Abnehmerfolg absolut im Wege.

Außerdem kommt es zur Schwächung des Immunsystems, schnelleren Infekten, Erschöpfungen, Kreislaufstörungen, Schlafstörungen, extremer Müdigkeit, ungesunder Haut, schlechter Laune und viel mehr.

.....

Und jetzt kommt's!

Wenn du nach so einer Hunger- und Mangeldiät, wieder gewohnte Mengen isst, speichern deine Fettzellen neues Fett schnellstens wieder ein - wieder zum Schutz natürlich und meistens noch weit mehr als schon vorher.

Was bedeutet das dann? #jo-jo-jo-jo ...

ALSO NOCH MAL BITTE - TOXINE MÜSSEN RAUS!

Somit zurück zu unserer Frage, ob es mit „FDH“, simplen kcal sparen, genauso gut geht: Ja, vielleicht nimmst du schon ab, aber gesund ist das ganz sicher nicht. Und dann wahrscheinlich gibt es noch den #Jo-Jo Effekt zum Nachtisch

#smartcalories

Was ist jetzt mit den guten Nährstoffen, wir nennen sie die #smartcalories?

Shape liefert dir mit seinen Nahrungsergänzungen genau das, um alle Mängel wettzumachen. Mit Shape bekommst du genau die Vitamine, Pflanzenstoffe und Co. in so überreichem Maße, dass du ganz beruhigt auch wenige kcal essen kannst. Und das natürlich ohne Hungermangel. Das macht es leichter und schlanker obendrein.

Und ganz wichtig! Dieser Überfluss an Vitaminen und Co., deinem #cellfood, verhindert Heißhunger und stärkt das Immunsystem. Et Voilà!

Wir sagen: Iss mehr gute Nährstoffe und weniger Mist, dann verlierst du deine Pfunde dauerhaft und ganz ohne Mangel und Hungern.

#havemorelosemore

#newxiseyourlife



4

DAS SHAPE BY NEWXISE KONZEPT

▶
Therapeutisch fundiert,
durchdacht und individuell.



Exklusive Begleitung auf allen Ebenen.

#no-jo-jo

Der Ablauf von Shape ist easy. Zwei Phasen - ein Konzept

Shape de_Xise kommt zuerst. Shape de_Xise heißt abnehmen, während sich dein Körper gleichzeitig entgiftet. Das ist der Clew, das ganz Besondere auf dem Weg zu deinem persönlichen Wunschgewicht.

Shape re_Xise kommt dann danach! Dein „2.Gehirn“, dein Darm, kann sich wieder neu kalibrieren, deinen Stoffwechsel langfristig auf Trab halten und du kannst mit vollem Genuss wieder mehr Kalorien zu dir nehmen.

Beides zusammen, Shape de_Xise plus Shape re_Xise sagt dem #JO-JO_goodbye

Beide Phasen werden von unserem Expertenteam sowie unserer App und der Website begleitet.

Bestimmt hast du dir unter den angebotenen 3 Möglichkeiten genau die Shape Box ausgesucht, die deinen Bedürfnissen entspricht. Natürlich kannst du jederzeit und nach persönlichem Wunsch den einen oder anderen Shake nachbestellen, das ist ja selbstverständlich.

Du findest in deinem persönlichen Onlinebereich verschiedene Ressourcen als PDF zum Download, die dich in beiden Phasen begleiten. Dazu kannst du dich in deinem persönlichen Online Bereich, wir nennen es das Shape Dashboard, zu der exklusiven Shape Social Media Community und den Experten-Webinaren anmelden.

Die Shape Hybrid-App unterstützt dich dazu 24/7.



PHASE 1

28 Tage Reduktion

de_Xise

Die ersten 28 Tage: Gifte raus, Fett weg. Halte dich an den Einnahmeplan für die Shape de_Xise Phase und versuche dich an den verschiedenen 5-Elemente-Rezepten. Von vegan bis BBQ ist alles dabei. Diese findest du in deinem persönlichen Online-Bereich.

Schau dir die Bewegungsimpulse an und setze diese um.

Ja! Du hast dein Wunschgewicht erreicht? Erst dann und nicht vorher brauchst du die Shape re_Xise Box.

Nein? Du hast es noch nicht ganz erreicht? Dann machst du Shape de_Xise eben einmal mehr - solange, bis es passt.

#byebyetoxins



PHASE 2

28 Tage Aufbau

re_Xise

Rekalibrierung direkt nach Shape de_Xise - Die anderen 28 Tage: Stoffwechsel hoch, Jo-Jo runter.

Halte dich an den Einnahmeplan für die Shape re_Xise Phase und versuche dich an den neuen, speziellen Shape re_Xise 5-Elemente-Rezepten.

Zum Beispiel ist der pure value Shake völlig frei von Süße, aber voll wertvollen Präbiotika und kraftvollen pflanzlichen Proteinen. Damit unterstützt der pure value dein 2. Gehirn - deinen Darm.

Iss wieder mehr Kalorien, hab Spaß mit deiner Ernährung und genieße ein wieder neues Körpergefühl.

#hellonewshape



5

WAS IST IN SHAPE BY NEWXISE DRIN?

▶
Alles ist therapeutisch
fundiert, gut durchdacht und
du entscheidest, wie es gehen
soll.



Qualität ist eine Entscheidung! Deshalb gibt es bei Shape null Kompromisse.

Shape by newXise arbeitet mit den bestmöglichen Produkten. Alles "Made in Germany".

Eines ist doch klar: natürliche Lebensmittel sind am besten für uns! Und nichts anderes ist drin in Shape.

Besonders die Shape clean Produkte sind mit ihren Naturtalenten optimal aufeinander abgestimmt.

Der von Experten entwickelte Einnahmeplan für die Shape clean Produkte hilft dir dabei, deinen Abnehmerfolg so richtig zu boosten.

BURN YOUR FAT

mit dem Shape Sinetrol® & African Mango burner

REBUILD YOUR GUT

mit dem nährstoffreichen, probiotischen nutrition Shape Shake

MORE THAN VITAMINS

natürliche Vitamine mit Vitamin D + Folsäure, die dein Immunsystem boosten

NUTRITION MEALS

vitalstoffreiche Mahlzeiten für einen schlanken Lifestyle

NATURAL TALENTS

wie Baobab, Hanf, Quinoa, Moringa, Ginseng

ZERO CRAP

kein Zucker, kein Soja, keine Konservierungsstoffe, keine tierischen Produkte, kein Weizen



Die clean msm greens

Dieses clean Produkt ist eine einzigartige Kombination von MSM, Koriander, Bärlauch und der phantastischen Alge Chlorella mit diversen Ballaststoffen z.B. aus Weizen- und Hafergras. Inklusive Sango Koralle für einen basischen Effekt.

Unabhängig von unseren Shape clean Produkten, werden Bärlauch und Koriander in der Naturheilkunde schon lange als superstarke Entgiftungssubstanzen diskutiert. Chlorella ist ein echtes kleines Wunder an Entgiftungspower und wirkt toll in dem Shape clean Konzept zusammen. Genauso werden die Fasern, Zellulosen, aus z.B. Hafer- und Gerstengras naturwissenschaftlich geschätzt, weil sie giftige Chemikalien, Herbi-, Fungi- und Pestizide binden und entsorgen können.

Alle weiteren Einzelheiten zu den einzelnen Substanzen und wie sie Toxine entschlacken könnt ihr auf der Shape Website unter dem Punkt „Produkte“ nachlesen.



Die clean alka basics & bath

Störungen im Säure-Basen Haushalt können durch übersäuernde Lebensmittel wie z.B. viel Zucker, leere Kohlenhydrate, zu viel Fleisch, Kaffee, Milchprodukte oder auch durch Rauchen und Stress entstehen. Diese oft zitierten Übersäuerungen sind mit verantwortlich für das schleichende und gefährliche Entzündungsgeschehen, die „Silent Inflammations“.

Diese „Silent Inflammations“ ist nicht nur ein echtes Hindernis beim Abnehmen, sondern auch die "Mutter" moderner Krankheiten.

Die Shape clean alka basic Kapseln sind mit basischen Mineralien wie Magnesium-, Kalium-, Zinksalzen und den Algen Chlorella und Spirulina reich gefüllt.

Das alka bath enthält besondere Mineralien zur Pflege, Entspannung und Entsäuerung deiner Haut, die dein größtes Organ ist. All diese Mineralien und Algen sind sehr gut untersucht auf ihre entchlackenden Wirkungen.





Der clean burner

Beim Abnehmen willst du eine maximal effektive Fettverbrennung. Der speziell für das Shape Programm entwickelte burner mit Sinetrol® und African Mango Extrakten beschleunigt deinen Fettabbau nachhaltig und ganz natürlich - und das auch zu den Tageszeiten, in denen keine körperliche Betätigung auf dem Programm steht. Die konzentrierten Extrakte aus diversen Zitrusfrüchten, African Mango und Grüntee bringen deine Fettverbrennung auf Trab. Da ist wissenschaftlich bewiesen.*
*Quellenangabe: ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23554029

Zusätzlich steigert der burner das eigene, natürliche Sättigungsgefühl. Die einzigartige Kombination mit den biologisch aktiven Pflanzenstoffen wie Ashwaganda und Rhodiola halten deine Zellen jung. Den clean burner kannst du auch immer wieder mal in der Zukunft einsetzen - immer wenn du ihn mal brauchst.



Die clean essence aminos

Die in den Shape clean essence aminos enthaltenen Aminosäuren stärken deine Muskeln, denn Aminosäuren sind die kleinsten Bausteine deiner Muskelzellen. Sie sind essentiell, das heißt, dass dein Körper sie nicht bilden kann - du musst sie essen. Zudem sind diese Aminosäuren als Vorstufen bei der Bildung von Enzymen und Hormonen beteiligt, die du für deine Verdauung, deinen Muskelaufbau und für dein psychisches Wohlbefinden benötigst.



Das einzigartige newXise daily 365

Zu den wichtigsten Nährstoffen gehören natürlich die Vitamine, aber auch die unzähligen sekundären Pflanzenstoffe. Die Mineralien und Spurenelemente wollen wir aber auch nicht vergessen. Dein Körper muss gerade in einer Phase des schnellen Gewichtsverlustes mit diesen Nährstoffen für jede deiner Zellen versorgt werden.

Ein Mangel an dieser Zell-Ernährung kann dein Immunsystem stark beeinträchtigen. Dieser Mangel kann obendrein auch noch echte Hungerattacken auslösen. Dazu kommt, dass der Mangel an den Antioxidantien, die im daily 365 enthalten sind, den gefährlichen „oxidativen Stress“ auslöst.

Der „oxidative Stress“ ist das Ungleichgewicht zwischen Antioxidantien und freien Radikalen. Diese freien Radikale machen den Stress, indem sie die ganze Zeit an deiner gesunden DNA knabbern. Das macht auf Dauer einfach krank.

Das newXise daily 365 ist hier eine echte und langfristige Lösung für dich und vielleicht soar deine ganze Familie. Die daily 365 Kapseln enthalten zusätzlich noch Vitamin D, Vitamin C und Folsäure, die zu allesamt einem gesunden Immunsystem beitragen



Shape by newXise



6

DAS SHAPE 3-MAHLZEITEN KONZEPT

▶
Rezepte und
Nahrungsergänzungen
perfekt abgestimmt.



Drei gesunde Mahlzeiten. Fünf Stunden Pause dazwischen.

Wir empfehlen dir für das Shape Konzept drei gesunde Mahlzeiten mit fünf Stunden Pause dazwischen. So kommst du bestens in die Fettverbrennung.

Warum gerade 3 Mahlzeiten? Und vor allem, warum die 5 Stunden Pause? Das ist wirklich wichtig und glücklicherweise einfach zu erklären.

Durch das Essen, besonders durch Zucker aller Art, dazu kann man auch kurzkettige Kohlenhydrate zählen, steigt dein Blutzucker, der sogenannte Insulinspiegel, im Blut sofort an.

Du hast sicherlich selber schon erlebt, dass du ein akutes Hungergefühl hattest und es spontan mit einem Stück Traubenzucker z.B. gestillt hast. Der Zucker hat den Insulinspiegel kurzfristig angehoben.

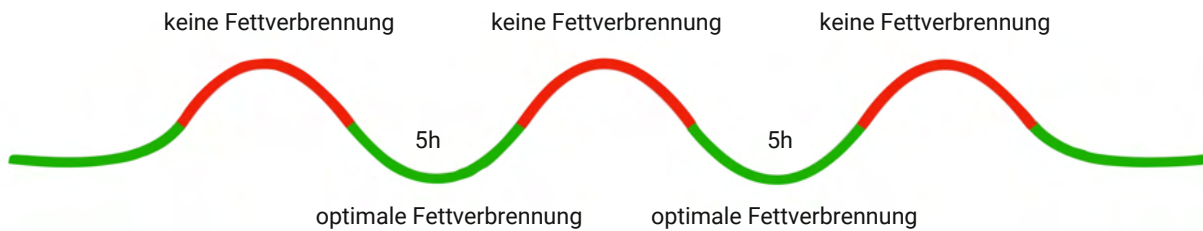
Jetzt musst du aber eines wissen: ein hoher Blutzuckerspiegel (rote Kurve) schließt deine Fettverbrennung aus und fördert zu allem Überfluss auch noch die Fetteinlagerung. Das macht beim Abnehmen natürlich überhaupt gar keinen Sinn.

Wann wird also Fett verbrannt? Richtig, wenn der Blutzucker unten ist (grüne Kurve).

Was bedeutet das für dich? Der Blutzucker muß nach dem Essen möglichst schnell wieder sinken. Dann wird auch das Fett verbrannt. Wenn du jetzt besonders gute Nährstoffe zu dir genommen hast, z.B. die Nutrition Shakes, sinkt das Insulin schnell und du kommst auch mit wenigen kcal gut hin.

Deswegen muss die grüne Kurve, also der Blutzuckerspiegel, am besten für 5 h unten bleiben. So klappt's auch mit der Fettverbrennung.

Deswegen sagen wir bei Shape ganz einfach: Nimm deine Shakes, nimm deine Pausen!



Dazu haben wir einige praktische und gesunde Lösungen für dich, die wir dir gleich vorstellen.

Damit dir das Abnehmen noch mehr Spaß macht, haben wir in Zusammenarbeit mit der 5-Elemente Ernährungs- und Detoxexpertin Daniela Herzberg eine Menge von leckeren und schnellen Rezepten für alle drei Mahlzeiten entwickelt. Von vegetarisch bis BBQ ist alles dabei. Sie sind in deinem persönlichen Onlinebereich hinterlegt.



#takeyourshakes_takeyourbreaks

Je nach persönlichem Geschmack und der Shape de_Xise oder Shape re_Xise Phase ersetzt du eine oder mehrere Mahlzeiten durch einen Nutrition Shake - so bekommst du beste Nährstoffe mit wenigen aber smarten kcal und hast schnelleren Erfolg.



Die Shape Nutrition Shakes wurden nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt. Diese basieren auf rein pflanzlichen Proteinquellen in smarter Kombination ohne Soja oder Milchprotein und bieten eine gesunde Alternative. Mit den Shakes kannst du auch nach Shape immer mal wieder eine Mahlzeit leicht ersetzen kann - so hältst du auch langfristig dein Gewicht.

Deinen Proteinbedarf kannst du mit dem online bereitgestelltem Shape Rechner in deinem Dashboard unter dem Punkt 'Einnahmeplan' berechnen.

Beachte bitte, dass der Shape Rechner den Shake Bedarf für einen Shake ermittelt. Wenn du 2 Shakes am Tag nutzt, dann muss jeder einzelne Shake diese Menge an Nutrition Shake haben.

Der Shape Level 5 Saturation

Der Level 5 besteht aus dem Pulver der Konjakwurzel mit einem kleinen Schuß Kokosöl und Grünteeextrakt mit einem Kick Koffein. Diese Kombination von Energiespendern hilft wunderbar, die 5 Stunden Pause mit einem guten Sättigungsgefühl zu schaffen.

Du kannst den Level 5 mit einem kleinen Glas Pflanzenmilch zubereiten oder einfach direkt in einen der Shakes mit hinein shaken. Probiere einfach mal aus, wie er für dich angemessen wirkt.

Die Shakes sind besonders lecker mit Pflanzenmilch, z.B. ungesüßter Hafer-, Mandelmilch oder auch Kokoswasser. Natürlich ist reines Wasser auch eine Alternative; teste es einfach aus.

Nachdem du beide Shape Phasen beendet hast, empfehlen wir dir unbedingt, weiterhin auf eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Flüssigkeit zu achten. Ganz sicher hast du einige neue Angewohnheiten in dieser Zeit dazugewonnen.

Wir haben uns mit der Entwicklung der Shape Nutrition Shakes viel Zeit genommen. Zusammen mit unseren Experten ist es uns gelungen, besonderen Geschmack und höchste Qualität an Nährstoffen zu vereinen. Sie sind rein pflanzlich und enthalten nur beste, geprüfte und garantiert schadstofffreie Inhaltsstoffe.

DON'T WORRY. EAT HAPPY.

Lass uns dir die Superfood Shakes einmal vorstellen. Sie sind voll mit gesunden Proteinen, weiteren Pflanzenstoffen, Ballaststoffen und den langkettigen Kohlehydraten - die sind nämlich gut für dich und machen auch satt.

In den Shape Shakes stecken:

- 5 hochwertige Pflanzenproteine, natürlich ohne Soja oder Milchprotein
- Superfoods wie Baobab, Quinoa, Chia und mehr
- Smart Carbs, also sehr hochwertige, langkettige Kohlenhydrate
- Natürliche Süße - natürliche ohne Industriezucker oder Fruktose
- Obst- und Gemüsekonzentrate, Antioxidantien und Darmflora regulierende Präbiotika
- 4 verschiedene Geschmacksrichtungen, darunter auch ein neutraler Shake mit dem du auch z.B. Suppen zubereiten kannst



SHAKE IT, BABY!

Shape wild berry

Der wild berry Shake ist ein ganz besonderer Knaller - intensiv, ungewöhnlich und lecker.
Ein Cuvée von wilden, dunklen Beeren mit angenehmer Süße für den Genießer besonderer Frische.

Shape chili choco

Unser Shake für die Schokoladen-Fans mit köstlichem Geschmack und pflanzlichem, dunklem Kakao sowie einem Pfiff von Chili.

Shape fresh vanilla

Kraftvoller und angenehm süßer Vanillegeschmack vom Feinsten mit Extrakten aus wertvollen Früchten! Wer Bourbon Vanille liebt, wird von diesem natürlichen und sanften Vanillegeschmack begeistert sein.

Shape pure value

Er liefert hochwertige Bausteine für deine Ernährung, zum Darmaufbau, völlig frei von irgendwelchen Süßungsmitteln oder gar Zucker.
Den pure value Shake kannst du süß, z.B. mit Hafermilch oder auch salzig, z.B. mit Gemüsebrühe oder als Misosuppe zubereiten.

Mach es so süß wie du willst:
Viel Flüssigkeit - weniger süß.
Weniger Flüssigkeit - mehr süß.

#BECREATIVE



7

TRACK YOUR SUCCESS MIT SHAPE

▶
Rezepte und
Nahrungsergänzung perfekt
auf dich abgestimmt.





Die Maße, nicht die Waage. Darum geht es.

In deinem Online Bereich findest du eine Tabelle, um deine Maße zu tracken. Denn der richtige Maßstab für deinen Erfolg ist nicht die Waage, sondern dein (Bauch-) Umfang. Er zeigt am besten an, wie viel vom viszeralen, bösen inneren Bauchfett schon geschmolzen ist.



Die Erfolge:

Wir sind stolz auf die Ergebnisse, die viele Menschen schon mit Shape erreichen konnten.

Durchgängig sind die Rückmeldungen unserer Kunden folgende:

- Verbesserte Silhouette
- Besseres Verhältnis zwischen Muskeln und Körperfett
- Mehr Vitalität und Energie - auch beim Sport
- Verbesserte Regeneration, erholsamerer Schlaf und oft besseres Selbstbewusstsein
- Besseres Hautbild, höhere Reinheit und ein verbessertes Hautgefühl
- Angenehmere, leichtere Verdauung

Wir nennen das das [#forever23feeling](#)

Bitte beachte, dass der Gewichtsverlust nicht bei jedem Menschen gleich schnell oder gleichmäßig verläuft.

Die Pfunde purzeln manchmal sofort und mit hohem Tempo, um dann nach kurzer Phase des Anhaltens, schnell weiterzupurzeln.

Wir haben auch schon beobachtet, dass etliche Tage gar nichts passiert und danach das Gewicht besonders schnell verloren wird.

Sei gespannt und feiere jedes verlorene Pfund und jeden verlorenen Zentimeter mit großer Zufriedenheit.

Wir konnten im Rahmen unserer Pilotanwendung und der Datenstudie zeigen, dass Shape bei vielen Teilnehmern in erstaunlich kurzer Zeit echten, d.h. besonders nachhaltigen, Abnehmerfolg bringt - und das grundsätzlich ohne Jo-Jo Effekt.

#forever23



▶
Wenn du jeden Tag einen
Schritt machst, hast du in
einem Jahr schon 365
Schritte gemacht.

8

GEHT NOCH MEHR?





SICH ENDLICH
WOHLFÜHLEN!
Das geht ganz leicht.

Shape

SIX-PACKS WERDEN IN DER KÜCHE UND NICHT IM GYM GEMACHT.

Du wirst feststellen, dass du durch Shape etliche Veränderungen erlebst. Du wirst nicht nur Gewicht und Umfang verlieren, sondern auch mehr Energie, neue Motivation erspüren. Nutze diesen Schwung für dich, um mehr Bewegung und eine gesündere Ernährung als Lifestyle für dich zu entwickeln.

Die Erfahrung zeigt, dass schon geringe körperliche Bewegung wie z.B. spazieren gehen oder gezieltes Treppensteigen die Fettverbrennung ordentlich unterstützt. Schon ein 20-minütiger Abendspaziergang regt deine Muskeln an, die Fettverbrennung noch Stunden nach der Belastung aufrecht zu erhalten.

Ideal sind sicherlich mehrere 20-minütige Phasen am Tag gezielt zu Fuß zu gehen. Wenn das in deinem Alltag nicht umsetzbar ist, dann nimm doch die Treppen, statt des Fahrstuhls. Es heißt ja nicht ohne Grund essen gehen und nicht essen fahren. Genauso heißt es ja auch einkaufen gehen und nicht fahren. Ein gesteuertes und mehrfaches Kraft- oder Cardiotraining in der Woche ist natürlich eine ideale Möglichkeit, die Muskeltätigkeit und Fettverbrennung nachhaltig anzuregen.

Schau dir die Shape Move Anregungen zur Bewegung an und integriere sie möglichst oft in deinen Alltag. Gezieltes Entspannen mit Atem- oder Achtsamkeitsübungen sind eine gute Hilfe, deine Ziele zu erreichen. Die Shape Hybrid-App wird dich zusätzlich unterstützen. Wo wir gerade über Ziele sprechen, stelle dir mehrfach am Tag möglichst lebhaft vor, wie du aussehen wirst, wenn du dein Wunschgewicht erreicht hast.

Ein völlig neues
Lebensgefühl.

**Es heißt
einkaufen
gehen, nicht
fahren.**

9

MEHR NEWXISE!

▶
Zusätzliche newXise
Produkte, z.B. die leckeren
Bitez by newXise



Shape
by newXise

newXise ist soviel mehr.



Du hast sicherlich die leckeren Bitez by newXise im Shop gesehen. Das sind wirklich leckere und gesunde Snacks mit Pfiff. Die Energy Bitez liefern den Kick, den du vielleicht von einem guten Espresso kennst, allerdings ohne die Kaffeenachteile. Er liefert etwas Koffein und mehr auf lecker süßer Dattelmilchbasis.

Die Beauty Bitez sind natürlich eine Klasse für sich. Schau sie dir gerne mal im Shop an.

Allerdings sind die Bitez in der Shape de_Xise Phase nicht die beste Idee, weil sie doch ein wenig Dattelmilch mitbringen, die bei zu großem Genuss das Insulin hochschnellen lassen. Das hatten wir ja oben schon miteinander geklärt.

In der Shape re_Xise Phase können wir sie nur wärmstens empfehlen. Die Bitez by newXise machen wirklich Spass.



10

WAS IST MIT...?

▶
Bitte beachte die folgenden
Hinweise!



Bitte beachte die folgenden Hinweise!

Shape ist nicht für Schwangere, Kinder oder Jugendliche unter 18 geeignet.



Beachte bitte folgendes:

Jeder Körper ist unterschiedlich. Deshalb übernimm die Eigenverantwortung und achte auf die Signale, die er dir sendet.

Wenn du starkes Übergewicht hast, dann achte bitte bei allen Übungen und Sport darauf, dass du deinen Körper, deine Gelenke und Muskeln nicht überlastest. Sprich im Zweifelsfalle deine Veränderung mit deinem Arzt oder Therapeuten ab. Halte ebenfalls Rücksprache, wenn du Medikamente nehmen musst.

Shakes, wie die Shape Nutrition Shakes, erfüllen ihren Zweck zur Gewichtsreduktion nur im Rahmen einer kalorienbewussten Ernährungsweise, zu der auch andere und gesunde Lebensmittel gehören.

Achte auf eine genügende Flüssigkeitszufuhr ungesüßter Getränke und ausreichend Bewegung.

