

***SUPPLEFIT***<sup>®</sup>

**eat well. live better.**

Produktkatalog



# INHALTSVERZEICHNIS



05	Was ist Wohlbefinden?
06	Die Daten
08	Ernährung ohne Nahrungsergänzungsmittel: ist das noch möglich?
10	Wähle ein gesundes Leben
12	1. Kohlenhydrate
14	2. Proteine
16	3. Lipide
18	4. Vitamine und Mineralsalze
20	5. Ballaststoffe
22	6. Wasserzufuhr und Ruhe
24	7. Sportliche Betätigung
25	SuppleFit Produkte zu Diensten deines Wohlbefindens
28	Gewichtskontrolle
31	Meal Shake
43	Delicious Soup
48	Garci Max
50	Lipo Loss
51	Dren Fast
54	Proteinpulver
57	Iso Whey
60	Funktionelle Nahrungsergänzungsmittel
64	Sore Stop
65	Chol Stop
68	Him Plus
69	Her Plus
70	Detox
72	Saft und Fruchtfleisch Aloe Vera 99,5%
73	Saft und Fruchtfleisch Aloe Vera und Goji
76	Saft und Fruchtfleisch Aloe Vera und Heidelbeere
77	Saft und Fruchtfleisch Aloe Vera und grüner Tee
78	Sirupe
80	Elix Fluid
81	Elix Active
86	Preisliste



# WAS IST WOHLBEFINDEN?

„Es ist der emotionale, geistige, körperliche, soziale und spirituelle Zustand, der es den Menschen ermöglicht, ihr persönliches Potenzial in der Gesellschaft zu erreichen und zu erhalten“

## Die Daten


Die Daten sprechen für sich : 45% der Weltbevölkerung geht keiner sportlichen Betätigung nach.

Diese Tatsache gehört, gemeinsam mit einem wenig ausgewogenen Lebensstil, sowie schlechten Angewohnheiten wie Rauchen und Alkohol, zu den Hauptursachen für nicht übertragbare Krankheiten (Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Mellitus Typ 2, Krebs, u.s.w.).

Der Tabakkonsum, die mangelnde sportliche Betätigung, der Alkoholkonsum und eine nicht angebrachte Ernährung führen – allein, oder gemeinsam mit anderen Faktoren – zu einer Erhöhung des Sterberisikos.

In den Ländern der Europäischen Union gilt jeder

sechste Erwachsene als fettleibig; in Italien hat mehr als ein Drittel der volljährigen Bevölkerung Übergewicht (35,4%), ca. jede zehnte Person ist fettleibig (10,5%); insgesamt haben **45,9% der Personen über 18 Jahren kein Normalgewicht.**



62% der Bevölkerung gibt an, nicht über die notwendige Energie zu verfügen, um die täglichen Pflichten zu bewältigen, ohne sich müde zu fühlen

**45%** der Bevölkerung geht **keiner sportlichen Betätigung nach**





# ERNÄHRUNG OHNE NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL: IST DAS NOCH MÖGLICH?

Was die Nährstoffe betrifft, ist eine erhebliche Verarmung der Lebensmittel zu verzeichnen, die wir regelmäßig verzehren. Diese Situation führt auf lange Sicht hin zu einer nährstoffarmen Ernährung (Mineralsalze, Vitamine und Antioxidantien).

Daher fragt man sich natürlich: wovon hängt diese Verarmung ab? Und, vor allem, wie kann man diesem Problem entgegenwirken?

In letzter Zeit hat sich ein Sinn für Ästhetik entwickelt, der eng mit den Lebensmitteln zusammenhängt, die wir auf den Tisch bringen. Diese ständige Tendenz zur absoluten Schönheit, auch im Lebensmittelbereich, und die unkontrollierte Praxis, die Saisonalität von Lebensmitteln nicht zu beachten, hat das Interesse der Märkte geweckt, die sofort reagiert haben: Im speziellen Fall der Produkte, die von der Erde kommen, heißt dies, dass sie oft am anderen Ende der Welt angebaut und von dort importiert werden, um dann noch unreif gepflückt zu werden und die Ozeane

zu durchqueren, und zwar bei Temperaturen und mit Konservierungsmodalitäten, die ganz und gar nicht den Standards entsprechen.

Die hohe Anfrage nach Perfektion bringt Landwirtschaftler zudem dazu, auf Düngemittel und andere chemische Substanzen zurückzugreifen, die nichts Anderes tun, als für schöne Produkte zu garantieren – und zwar **zum Nachteil des Geschmacks und des Nährstoffgehalts**.

Die Experten für Ernährung und Lebensmitteltechnologie haben festgestellt, dass in den letzten zwanzig Jahren der Großteil der Lebensmittel, welche seit jeher auf unsere Tische gelangen, über 50% des eigenen Nährstoffgehalts verloren hat.

Die typischen Lebensmittel der Mittelmeer-Diät, die ausgewogenste und wissenschaftlich anerkannte Art der Ernährung, sind in der Tat immer ärmer an Vitaminen und Mineralsalzen. Das Problem betrifft nicht nur Obst und Gemüse, son-



dern auch Getreide und deren Erzeugnisse wie z.B. Mehl.

Vor dieser Situation, welche das Ergebnis von nunmehr verwurzelten Entscheidungen darstellt, besteht die beste Art, sich gesund zu ernähren darin, **Nahrungsergänzungsmittel zu sich zu nehmen**, welche in der Lage sind, sämtliche Ernährungsmängel auszugleichen, vor allem in den Momenten, in welchen unser Organismus besonderem Stress ausgesetzt ist.

Aus diesem Grund hat SuppleFit eine Linie von Nahrungsergänzungsmitteln mit natürlichen Extrakten entwickelt, welche das Ziel haben, die für eine korrekte Funktion des Organismus notwendigen Mikro- und Makroelemente zu liefern.

Ziel ist es, die Mängel auszugleichen, welche die heutige Ernährung unvermeidlich mit sich bringt und damit für ein gesundes Leben und eine ausgewogene Ernährung zu sorgen.

LEBENSMITTEL  
HABEN  
50% IHRES  
NÄHRSTOFF-  
GEHALTS  
VERLOREN

# WÄHLE EIN GESUNDES LEBEN

*UND EINE AUSGEWOGENE  
ERNÄHRUNG*

Was ist unter einer ausgewogenen Ernährung zu verstehen?

Ein ausgeglichener Mix an Kohlenhydraten, Proteinen, guten Fetten, Vitaminen, Mineralsalzen und Ballaststoffen.

Wenn du regelmäßige sportliche Betätigung, Ruhe und Wasserzufuhr hinzufügst, hast du die komplette Formel der SuppleFit Lebensphilosophie.





# 1

## KOHLLENHYDRATE.

### WAS UNTERSCHIEDET

### □ EINFACHE VON KOMPLEXEN?

Kohlenhydrate sind die Hauptenergiequelle für unseren Körper, sie werden schnell verdaut und gelangen sofort in den Blutkreislauf: Das macht sie zu unserem Benzin, aber ein Überschuss kann zu Gewichtszunahme führen.

Außer für die Energiezufuhr sind Kohlenhydrate auch für den Erhalt des Nervengewebes und der roten Blutkörperchen von großer Bedeutung.

Kohlenhydrate werden in **einfache** und **komplexe** Kohlenhydrate klassifiziert, je nach den Zuckereinheiten, aus welchen sie bestehen. Zu den einfachen gehören Monosaccharide und Oligosaccharide, d.h. die Kohlenhydrate, die aus einer oder wenigen Zuckereinheiten bestehen (Glukose, Fruktose, Laktose); zu den komplexen Kohlenhydraten gehören hingegen Polysaccharide, d.h. Strukturen, die aus Zuckerketten bestehen (Stärke, Zellulose, Pektine).

Unser Organismus muss eine Reihe von Prozessen in Gang bringen, um komplexe Kohlenhydra-

te in kleinere, leichter verdaubare Moleküle aufzuteilen.

Zu den Lebensmitteln, die einfache Zucker enthalten, gehören vor allem Obst und in geringem Maße Gemüse sowie Lebensmittel, die als natürliche Süßungsmittel gelten, wie Honig, Ahorn- und Agavensirup.

Unter den Lebensmitteln, die komplexe Kohlenhydrate enthalten, finden wir Getreide und die mit den verschiedenen Mehlsorten hergestellten Produkte, aber auch Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Fleisch und Fisch (dieser mit einem geringeren Anteil). Kohlenhydrate sind dementsprechend hilfreich und notwendig für die Gesundheit des Geistes und des Körpers; werden sie jedoch unsachgemäß verzehrt, können sie ernsthafte Probleme wie Diabetes mellitus Typ 2 und koronare Herzkrankheiten verursachen.

Wir sollten 45-60 % unserer täglichen Energiezufuhr in Form von Kohlenhydraten zu uns neh-

men; einfache Zucker sind jedoch auf unter 15% zu begrenzen. Der überschüssige Zucker gelangt in die Leber, wo er als Energiereserve gespeichert wird. Zucker spielt bei der Ernährung eine dominierende Rolle, da einige Organe wie das Gehirn nicht in der Lage sind, Fette zu nutzen und daher Zucker als einzigen Treibstoff nutzen.

**45-60%**  
tägliche  
Aufnahme an  
**Kohlenhydraten**

*Kohlenhydrate*



Kohlenhydrate

# 2 PROTEINE.

## □ PFLANZLICH ODER TIERISCH?

Proteine stellen eine sehr wichtige Klasse von biologischen Molekülen dar; sie ergeben sich aus der Vereinigung von Aminosäuren, welche die Grundeinheit bilden. Es gibt insgesamt 20 Aminosäuren, davon gelten 8 als „essentiell“, weil unser Körper sie nicht selbst herstellen kann.

Der Begriff Protein stammt aus dem Griechischen *protos*, d.h. „von primärer Bedeutung“.

Es ist dementsprechend einfach zu verstehen, dass Proteine zahlreiche und sehr wichtige Funktionen erfüllen: Transport von Substanzen, die zelluläre Prozesse regulieren; **Abwehrfunktion**, da sie wie die Antikörper Teil des Immunsystems sind; Unterstützungsfunktion für den Organismus; **Reservfunktion**, man denke an das Ferritin, welches Eisen speichert; schließlich sind Proteine grundlegend, um die Bewegung des Organismus zu gewährleisten, da sie vor allem für das Kontraktionsvermögen und die Bewegung der Muskeln sorgen.

Jeden Tag erneuern wir zirka 2,5% unserer Ei-

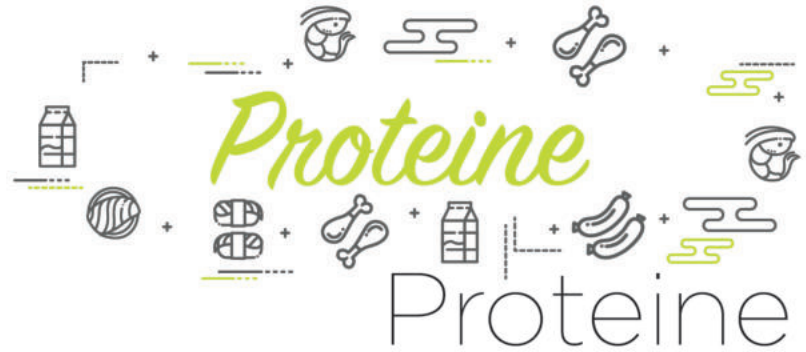
weißreserven; da der Körper Proteine speichert, muss die Ernährung täglich eine Menge an Proteinen liefern, die zumindest der verbrauchten Menge entspricht (empfohlen wird eine Aufnahme von 0,81 g Proteinen pro Kg Gewicht).

Proteine sind in zahlreichen Lebensmitteln sowohl pflanzlichen (Getreide, einige Gemüsesorten, Hülsenfrüchte) als auch tierischen Ursprungs (Fleisch, Fisch, Eier, Käse und Milchprodukte) enthalten.

Der Nährwert eines Lebensmittels hängt von der Art des Proteins ab: Je nach Gehalt an essentiellen Aminosäuren und der Verdaulichkeit kann ein Lebensmittel aus Proteinen mit hoher biologischer Wertigkeit bestehen oder nicht.

**Pflanzliche Proteine** gelten im Vergleich zu tierischen Proteinen als unvollständig, da es ihnen an einigen essentiellen Aminosäuren fehlt: Getreide mangelt es zum Beispiel an Tryptophan und Lysin, bei Hülsenfrüchten ist ein Mangel an Me-

# PROTEINE



thionin und Zystein zu verzeichnen. Aus diesem Grund werden pflanzliche Proteine auch als einfache Proteine bezeichnet.

**Tierische Proteine** hingegen enthalten sämtliche essentielle Aminosäuren und werden dementsprechend als hochwertige Proteine bezeichnet.

Ein weiteres wichtiges Element bei der Klassifizierung der Proteine ist der Verdauungskoeffizient, welcher den effektiven Prozentsatz angibt, der tatsächlich vom Darm aufgenommen wird. Bei den tierischen Proteinen ist dieser Prozentsatz sehr hoch, während pflanzliche Proteine einen geringeren Prozentsatz aufweisen. Zudem ist es notwendig festzustellen, dass pflanzliche Proteine einen relativ niedrigen Gehalt an Eisen und Vitamin B12 haben, welche für die Hämoglobinsynthese grundlegend sind und daher im Fall einer vegetarischen oder veganen Ernährung ergänzt werden müssen.

DER BEGRIFF  
PROTEIN  
STAMMT AUS  
DEM  
GRIECHISCHEN  
**PROTOS**, D.H.  
**VON PRIMÄRER  
BEDEUTUNG**

# 3

## LIPIDE.

### □ GUTE ODER SCHLECHTE FETTE?

Bei gleichem Gewicht liefern Lipide, d.h. Fette, fast doppelt soviel Energie wie Kohlenhydrate und Proteine und werden dementsprechend genutzt, um im Fettgewebe Energie zu speichern, die bei Bedarf freigesetzt wird. Sie sind unabdingbar, um Moleküle wie Hormone herzustellen und um fettlösliche Vitamine zu resorbieren (A, D, E, K), sowie bestimmte antioxidative Substanzen.

Nicht alle Fette sind jedoch gleich: Die unterschiedliche Qualität kann sich auf die Gesundheit der Verbraucher auswirken, ein Überschuss gilt als Risikofaktor für Fettleibigkeit und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Lipide lassen sich in einfache und zusammengesetzte Lipide unterteilen. Letztere bestehen aus Triglyzeriden in Kombination mit anderen Substanzen; während einfache Lipide aus Fettsäuren bestehen, die ihrerseits in gesättigte und ungesättigte Fettsäuren aufgeteilt werden. Der Unterschied liegt in der chemischen Struktur.

**Gesättigte Fettsäuren** sind meist tierischen

Ursprungs; wir finden sie in den verschiedenen Fleischsorten, in Eiern, in Milch und in Molkereiprodukten. Zu den Fetten pflanzlichen Ursprungs gehören Palmöl, Kokosöl und Margarine.

Diese Fette könnten ein Risiko für die Gesundheit darstellen: Sie neigen dazu, sich in den Blutgefäßen abzulagern und Plaques, sogenannte Atherome zu bilden, welche den normalen Blutfluss beeinträchtigen und das Herzinfarkt-Risiko erhöhen.

Andererseits kann auch eine Ernährung mit wenig Fett ein Problem darstellen, da in diesem Fall auch das gute Cholesterin reduziert wird, welches hingegen dazu beiträgt, das Risiko einer Herzkrankheit einzudämmen.

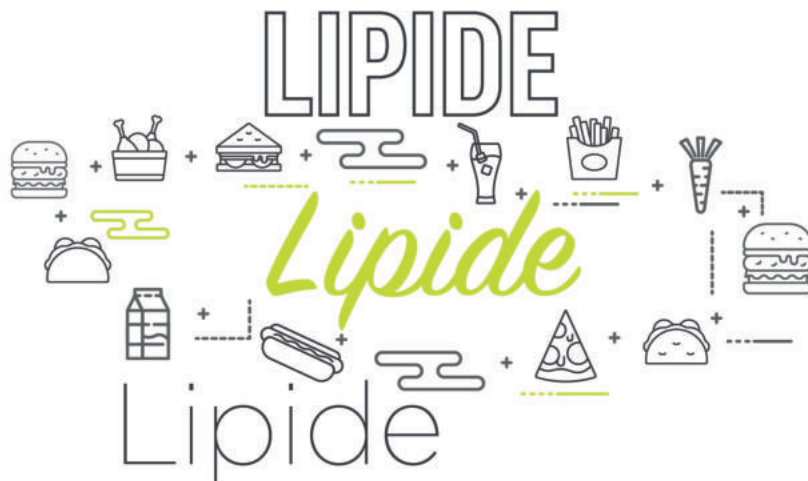
**Ungesättigte Fettsäuren** sind hingegen pflanzlichen Ursprungs und bestehen aus einfach ungesättigten Fettsäuren und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Zu den ersten gehören z. B. Olivenöl und Erdnussöl; zu den letzteren hingegen Sonnenblumen-, Soja- und Maisöl. Diese Fettarten sind wichtig für unsere Gesundheit, da



sie den Cholesterinspiegel im Blut senken können und damit auch das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dies ist vor allem auf die Omega 6 zuzuschreiben. Die Omega-3-Fettsäuren haben hingegen eine entzündungshemmende Wirkung und reduzieren Triglyzeride im Blut.

Zu den Lebensmitteln, die Omega 6 enthalten, gehören: Sonnenblumenkerne, Weizenkeime, Sesam, Nüsse, Mandeln, Sonnenblumen- und Leinsamenöl, natives Olivenöl extra, Oliven, Hülsenfrüchte. Zu den Lebensmitteln, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind, gehören der sogenannte „pesce azzurro“ (hauptsächlich Sardinen, Sardellen und Makrelen), Lachs, Thunfisch, Schwertfisch, aber auch Algen und Fischöle.

# NICHT ALLE FETTE GEFÄHRDEN DIE GESUNDHEIT



# 4 VITAMINE. WOZU DIENEN SIE?

Vitamine sind essentielle Nährstoffe, deren Einnahme für unseren Organismus unabdingbar ist. Sie werden im Körper nicht synthetisiert und müssen daher regelmäßig über die Nahrung je nach Vitamintyp in unterschiedlicher Menge aufgenommen werden.

Vitamine sind vor allem in Lebensmitteln pflanzlichen Ursprungs enthalten, aber kein Lebensmittel enthält sie alle; aus diesem Grund ist eine abwechslungsreiche Ernährung, welche die richtige Menge an Vitaminen liefern kann, von grundlegender Bedeutung. Vitamine lassen sich in zwei Gruppen einteilen:

**wasserlösliche Vitamine:** Sie werden im Körper nicht gespeichert und müssen daher regelmäßig über die Nahrung zugeführt werden. Zu dieser Gruppe gehören B-Vitamine und Vitamin C.

**fettlösliche Vitamine:** Sie werden gespeichert und müssen daher nicht regelmäßig eingenommen werden, da der Körper sie speichert und in kleinen Mengen abgibt. Zu dieser Gruppe gehören die Vitamine A, D, E, K.



# MINERALSALZE. EINE ENTSCHEIDENDE ROLLE.

Mineralsalze sind anorganische Verbindungen, die eine grundlegende Rolle für die Funktion aller lebenden Organismen spielen.

Obwohl sie beim Menschen nur einen sehr geringen Anteil von 6-7 % des Körpergewichts ausmachen, sind sie für den Aufbau der Gewebe und für deren biologische Funktionen und Wachstum notwendig. In unserem Körper kommen Mineral-

salze sowohl im festen Zustand als Kristalle in Knochen und Zähnen, als auch in ionisierten und nicht-ionisierten Lösungen im Blut und in biologischen Flüssigkeiten vor.

Mineralsalze lassen sich je nach täglichem Bedarf in der menschlichen Ernährung wie folgt einteilen:

## **Makroelemente**

in bescheidener Menge als Spuren in der Größenordnung von Gramm oder Zehntelgramm vorhanden. Dazu gehören: Kalzium, Phosphor, Magnesium, Schwefel, Natrium, Kalium, Chlor;

## **Mikroelemente**

als Spuren in der Größenordnung von Milligramm oder Mikrogramm vorhanden. Ihr Tagesbedarf liegt bei unter 100 mg;

## **Spurenelemente**

als Spuren in der Größenordnung von Milligramm oder Mikrogramm vorhanden. Ihr Tagesbedarf liegt bei unter 200 mg;

# 5

## BALLASTSTOFFE.

### □ WARUM SIND SIE SO WICHTIG?

Ballaststoffe sind der Teil der Nahrung, welcher der Verdauung und der Assimilation standhält; sie haben keine Ernährungsfunktion, erfüllen jedoch andere Funktionen, die für die Gesundheit unseres Körpers wichtig sind:

- **erhöhen die Geschwindigkeit der Darmpassage;**
- **verlängern das Sättigungsgefühl und, reduzieren den Blutzuckerspitzenwert sowie die Insulinreaktion;**
- **fördern die probiotische Wirkung seitens der Darmmikroorganismen, die zur Bildung der für den Darm vorteilhaften Verbindungen führt.**

Ballaststoffe lassen sich in zwei Typen einteilen: löslich und unlöslich.

**Lösliche Ballaststoffe** bilden bei Kontakt mit Wasser eine gallertartige Masse, sorgen für Sättigungsgefühl und regulieren die Resorption von Zucker und Fetten; sie sind bei Schlankheitsdiäten nützlich, da sie die Darmpassage ver-

langsamen und dadurch den Cholesterinspiegel senken. Ballaststoffe sind in größeren Mengen in Obst, Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Karotten und Hafer zu finden.

**Unlösliche Ballaststoffe** nehmen hingegen eine große Menge Wasser auf und vergrößern das Volumen des Stuhlgangs, was die Darmpassage erleichtert und die Darmtätigkeit reguliert. Diese Ballaststoffe sind vor allem in Vollkornprodukten, Kohl und Nüssen vorhanden.

Empfohlen wird ein täglicher Verzehr von 30 g Ballaststoffen, was den Angaben der Mittelmeerdiät entspricht, d. h. 5 Portionen Obst und Gemüse und 2 Portionen Vollkornnudeln, -brot oder -reis oder im Allgemeinen Vollkornprodukte. Diese Menge ist auf der Grundlage von wissenschaftlichen Studien festgelegt worden, aus welchen sich ergeben hat, dass dadurch das Risiko von Grimmdarmkrebs stark reduziert wird.

Ein weiterer Vorteil, der sich aus dem Verzehr von



Ballaststoffen ergibt, ist die Senkung des Gesamtcholesterins und des schlechten Cholesterins im Blut, mit dementsprechender positiver Auswirkung auf das Herz-Kreislauf-System.

Folgende Lebensmittel haben einen hohen Ballaststoffanteil:

- Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen, Bohnen, Ackerbohnen und Kichererbsen;
- Gemüse wie Karotte, Artischocken, Chicorée, Kohl, Auberginen, Pilze, Fenchel und Rüben;
- Getreide wie Hafer, Graupen, Dinkel, Weizenkleie und Produkte aus Vollkorngetreiden;
- Obst wie Feigen, Äpfel, Birnen, Bananen, Himbeeren, Kiwis, Kaktusfeigen;
- Schalenfrüchte wie Mandeln, Walnüsse und Haselnüsse aber auch Trockenobst wie

Trockenpflaumen, Trockenfeigen, Rosine und Trockenaprikosen.

# 6

## □ WASSERZUFUHR UND RUHE. □ WIEVIEL WASSER AM TAG?

Hydratation ist der chemische Prozess, der es dem Organismus ermöglicht, die notwendige Wassermenge aufzunehmen, um seine normalen physiologischen Funktionen durchführen zu können.

Der menschliche Körper besteht zu zirka 75% aus Wasser: Es ist daher wichtig, durch Flüssigkeitszufuhr und viel Obst und Gemüse das Wasser wieder aufzunehmen, welches durch physiologische Prozesse wie Schwitzen, Harnentleerung, Tränenflüssigkeit usw. verloren geht.

Die Wassermenge, die wieder zugeführt werden muss, hängt von bestimmten Parametern wie Alter, Geschlecht, ausgeübte Tätigkeit und Umweltbedingungen ab. Der Mensch kann einige Wochen ohne Nahrung überleben, aber nur wenige Tage ohne Wasser. Aus diesem Grund ist richtiges Trinken so wichtig für die Gesundheit:

- **begünstigt die Ausscheidung von Abfallstoffen aus dem Körper durch Urin und Schweiß;**
- **fördert den Muskelaufbau bei Personen, die**



## **Sport treiben;**

- **verleiht dem Gewebe Form und Festigkeit, wirkt gleichzeitig auch in ästhetischer Hinsicht.**

Die empfohlene Wassermenge pro Tag beträgt zirka 2,5 Liter, kann aber höher ausfallen, wenn man einer sportlichen Betätigung nachgeht, sich bei über 2500 Metern aufhält, bei vermehrtem Schwitzen nicht nur bei sportlicher Betätigung, sondern auch bei Fieber oder besonders heißem Klima, im Fall von Flüssigkeitsverlust aufgrund von Durchfall oder Erbrechen, bzw. in besonderen Situationen wie Schwangerschaft und Stillzeit.

Es gilt festzustellen, dass eine übermäßige Wasserzufuhr die Verdauung verlangsamen kann, weil die Magensäure zu stark verdünnt wird; zudem kann es zu einem erhöhten Blutdruck kommen, weil das Blutvolumen ansteigt.

**Auch der Schlaf wirkt sich auf das Wohlbefinden und die tägliche Leistungsfähigkeit aus,** sowie auf die kognitiven Fähigkeiten und die körperliche Gesundheit. Die zahlreichen Verpflichtungen und ein hektischer Lebensstil führen dazu, dass wir immer weniger schlafen, was sich negativ auf das reibungslose Funktionieren unseres Organismus auswirkt.

Wenig Schlaf kann sich dementsprechend negativ auf unsere Lebensqualität und unsere Gesundheit auswirken. Es wurde in der Tat festgestellt, dass Personen, denen Schlaf entzogen wird, bevorzugt auf fettige und stark zuckerhaltige Lebensmittel zurückgreifen, mit unvermeidlicher Folgewirkung auf die Gesundheit. Es wird geraten, 6 bis 8 Stunden pro Nacht zu schlafen.

# 7



## SPORTLICHE BETÄTIGUNG. WELCHE POSITIVEN AUSWIRKUNGEN HAT SIE AUF UNSEREN KÖRPER?

Zunächst ist festzustellen, dass eine geplante und regelmäßige sportliche Betätigung eine sowohl körperliche, als auch psychische positive Wirkung hat.

Zu den Vorteilen sportlicher Betätigung gehören im Allgemeinen eine Verringerung der Fettmasse und eine entsprechende Zunahme der Magermasse, was insgesamt zu einer Verbesserung der Körperzusammensetzung führt.

Die **sportliche Betätigung** trägt zudem zur Regulierung der hormonellen Aktivität und des psychischen und körperlichen Gleichgewichts bei. **Sie steigert das Selbstwertgefühl, die Motivation und die Willenskraft**, mit positiven Auswirkungen auf den Alltag.

Im Detail wirkt sich die sportliche Betätigung positiv auf die gesamten Apparate unseres Organismus aus:

- **Kreislaufsystem:** verbessert die Funktion und die Trophik des Herzens, verbessert die Blutdruckparameter, erhöht die Funktion der Lungenbläschen, verbessert das Verhältnis von gutem und schlechtem Cholesterin zugunsten des guten Cholesterins, hilft bei Stoffwechselstörungen aufgrund von Diabetes und verbessert die Blutversorgung der Gewebe;
- **Skelettsystem und Gelenke:** trägt zu einem ordnungsgemäßen Knochenstoffwechsel bei und hilft, mögliche Fehlhaltungen zu korrigieren;
- **Muskelapparat:** erhöht Ausdauer und Kraft, Muskel werden elastischer.





# DIE PRODUKTENTWICKLUNG

Wir haben Produktlinien für verschiedene Bedürfnisse entwickelt, welche die übliche Ernährung ergänzen sollen, ohne eine richtige Ernährungsweise und einen korrekten Lebensstil zu ersetzen.

**SuppleFit Produkte werden aus natürlichen Extrakten** in Anlehnung an die Nutrazeutik **hergestellt**, eine Wissenschaft, die ihren Namen von der Verschmelzung der Wörter „Ernährung“ und „Pharmazeutik“ hat und sich mit Produkten befasst, die nachweislich das Wohlbefinden fördern und erhalten.

In unserem Katalog findest du: Produkte zur Gewichtskontrolle, funktionelle Nahrungsergänzungsmittel, Detox-Produkte und Sirupe.



# UNSERE GRUNDSÄTZE



## AUSGEWÄHLTE ZUTATEN

---

Wir glauben an einen verantwortungsvollen Anbau und verwenden fortschrittliche Produktionsmethoden, um die bestmöglichen Produkte herzustellen. Wir verfügen über ein Team von Wissenschaftlern und Produzenten, die stets auf der Suche nach den besten Quellen für unsere Zutaten sind.



## GEWISSENHAFTE PRODUKTION

---

Wir tun unser Bestes, damit SuppleFit Produkte eine Reihe von Qualitäts-Standards einhalten und übertreffen. Du kannst auf die Reinheit und die Qualität jeder einzelnen Zutat, sowie auf die Integrität unserer Produktionsverfahren vertrauen.



## DIE ERNÄHRUNG BEI DIR ZUHAUSE

---

Mit Hilfe fortschrittlicher Technologie überwachen wir sorgfältig die Umgebung, in der unsere Produkte gelagert werden, damit diese bei dir zu Hause mit den gleichen Eigenschaften und Vorteilen ankommen, die sie hatten als sie verpackt wurden.

# GEWICHTS- KONTROLLE



*Die Natur hilft dir, auf effiziente Weise den Stoffwechsel anzuregen und die Gewichtskontrolle zu begünstigen. Eine Reihe an verbündeten Produkten, die gemeinsam mit einer kalorienarmen Ernährung helfen, Hungerattacken entgegenzuwirken und zu deinem Idealgewicht zurückzufinden.*





# eat well live better

Das **WOHLBEFINDEN**

**STETS BEI DIR**

*Auch in praktischer  
Einzelportion*

# MEAL SHAKE

## MIT SAHNE-GESCHMACK

**Mahlzeitenersatz zur Kontrolle des Körpergewichts,** im Rahmen einer gesunden Ernährung und kombiniert mit angemessener sportlicher Betätigung.

Das Produkt besteht aus einem löslichen Pulver mit süßem Sahne-Geschmack, aufzulösen in 250 ml Milch mit 1,5% Fett.

Mit einer **Energiezufuhr von 236 Kcal** sorgt jede Portion Meal Shake für vollständige Ergänzung an Makronährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Die aus Molke hydrolysierten und aus Soja isolierten Proteine liefern eine Vielzahl von schnell resorbierbaren Aminosäuren, die zusammen mit der Wirkung der Ballaststoffe das Hungergefühl reduzieren. Der Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren fördert die Zunahme der Magermasse auf Kosten der Fettmasse und ist außerdem für die Energieproduktion und die Aufrechterhaltung des hormonellen Gleichgewichts des Körpers unerlässlich. Meal Shake hat zudem den Vorteil, dass es gut lagerfähig ist und schnell zubereitet werden kann;

es steht in Packungen à 744 g oder im Multipack-Format mit Einzelportionen à 31 g zur Verfügung.



Glutenfrei



Milchproteine



Schnell  
zubereitet



Perfekt  
ausgewogen



Erhält die  
Muskeln



Kontrolle und  
Erhalt des  
Körpergewichts

Anwendung:



Wann



Wie



**SUPPLEFIT<sup>®</sup>**



# MEAL SHAKE

## MIT SCHOKOLADENGESCHMACK

**Mahlzeitenersatz zur Kontrolle des Körpergewichts,** im Rahmen einer gesunden Ernährung und kombiniert mit angemessener sportlicher Betätigung.

Das Produkt besteht aus einem löslichen Pulver mit Schokoladengeschmack, aufzulösen in 250 ml Milch mit 1,5% Fett.

Mit einer **Energiezufuhr von 233 Kcal** sorgt jede Portion Meal Shake für eine vollständige Ergänzung an Makronährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Die aus Molke hydrolysierten und aus Soja isolierten Proteine liefern eine Vielzahl von schnell resorbierbaren Aminosäuren, die zusammen mit der Wirkung der Ballaststoffe das Hungergefühl reduzieren. Der Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren fördert die Zunahme der Magermasse auf Kosten der Fettmasse und ist außerdem für die Energieproduktion und die Aufrechterhaltung des hormonellen Gleichgewichts des Körpers unerlässlich. Meal Shake hat zudem den Vorteil, dass es gut lagerfähig ist und schnell zubereitet werden kann;

es steht in Packungen à 744 g oder im Multipack-Format mit Einzelportionen à 31 g zur Verfügung.



Glutenfrei



Milchproteine



Schnell  
zubereitet



Perfekt  
ausgewogen



Erhält die  
Muskeln



Kontrolle und  
Erhalt des  
Körpergewichts

Anwendung:



Wann



Wie

VEGAN  
TASTY



# VEGANER MEAL SHAKE MIT KAKAO

## Mahlzeitenersatz zur Kontrolle des Körpergewichts

im Rahmen einer gesunden Ernährung und kombiniert mit angemessener sportlicher Betätigung.

Es wird in Form von einem löslichen, in 300 ml ungesüßtem Sojagetränk aufzulösenden Pulver mit Kakaogeschmack angeboten.

Mit einer **Energiezufuhr von 203 Kcal** sorgt jede Portion Meal Shake für eine vollständige Ergänzung an Makronährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen.

Erbsen-, Soja- und Hanfprotein sind reich an essentiellen Aminosäuren, die wichtige Funktionen im Körper erfüllen und zusammen mit den Ballaststoffen das Hungergefühl unterdrücken.

Da es keine Laktose und keine Zutaten tierischen Ursprungs enthält, eignet es sich für Vegetarier und Veganer und ist auch für Menschen mit Laktoseintoleranz geeignet.

Meal Shake hat zudem den Vorteil, dass es gut lagerfähig ist und schnell zubereitet werden kann; es steht in Packungen à 744 g oder im Multipack-Format mit Einzelportionen à 31 g zur Verfügung.



Glutenfrei



ohne  
Milchproteine



Schnell  
zubereitet



Perfekt  
ausgewogen



reich an  
pflanzlichen  
Proteinen



Kontrolle und  
Erhalt des  
Körpergewichts

## Anwendung:



Wann



Wie





*SUPPLEFIT*<sup>®</sup>

# SETZE DEIN ZIEL FEST

Wie viele Mahlzeiten durch Meal Shake ersetzen?



GEWICHTS-  
VERLUST



Frühstück



Snack



Mittagessen



Snack



Abendessen



ERHALT DES  
KÖRPER-  
GEWICHTS



Frühstück



Snack



Mittagessen



Snack



Abendessen



STEIGERUNG  
DER MASSE



Frühstück



Mittagessen



Abendessen

SHAKERE  
DEINEN  
FIT DRINK  
UND  
GENIESSE DAS  
WOHLBEFINDEN

**exklusives** Design  
**anatomischer** Griff  
**optimales** Shakern  
**einzigartiges** Ergebnis



# LEITFADEN

## zur Vorbereitung deiner Gerichte

*Fühlst du dich nicht wohl, wenn es ums Kochen geht?  
Weißt du nicht, was du tun oder wo du anfangen sollst?  
Dieser praktische Leitfaden zeigt dir, wie du in wenigen einfachen Schritten  
ausgewogene Mahlzeiten zubereiten kannst.*

### SCHRITT 1: BEGINNE MIT DEN PROTEINEN, WÄHLE UNTER DIESEN AUS:



Hähnchen oder Pute

150 g



Ei

1 ganzes Ei



Mageres Rind

150 g



Griechischer Joghurt (mager oder fettarm)

125 g



Fisch

200 g



Tofu

100 g (1/4 des Würfels)

### SCHRITT 2: FÜGE GEMÜSE HINZU, WÄHLE EINE PORTION UNTER DIESEN:



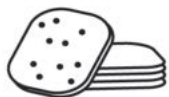
gekochtes Gemüse – 200 g (\* 1 Portion)



rohes Gemüse – 200 g (\* 1 Portion)



### SCHRITT 3: FÜGE VOLLKORNPRODUKTE/STÄRKE HINZU, WÄHLE AUS DEN FOLGENDEN AUS:



Brot oder  
Crackers 100%  
Vollkorn

50 g



Vollkornreis oder  
Wildreis

80 g



Vollkornnudeln

80 g



Bohnen, Erbsen,  
Mais oder Linsen

150 g



Kartoffeln

1 kleine



Dinkel, Reismelde  
Hirse, Gerste oder  
Bulgur

80 g

### SCHRITT 4: FÜGE GUTE FETTE HINZU



Parmesan oder  
magere Feta

30 g



Olivenöl

1 Löffel



Schalenfrüchte

30 g



Hummus,  
fettarme Salat-  
sauce

2 Löffel



Avocado

1/2 kleine



Erdnusskerne  
oder Erdnuss-  
butter

1 Löffel

### SCHRITT 5: SCHMECKE AB



Kräuter und  
Gewürze



Zitrone



Knoblauch



Essig



scharfe Sauce



Senf

\*nach Bedarf

DELICIOUS  
SOUP



# DELICIOUS SOUP

## PILZE UND PETERSILIE MIT PAPAMELINA

**Ersatzsuppe für die Gewichtskontrolle;** zur Verwendung im Rahmen einer gesunden Ernährung und verbunden mit angemessener körperlicher Aktivität. Die Suppe mit Pilz- und Petersiliengeschmack kommt in Form eines löslichen Pulvers, das in 300 ml heißem Wasser gelöst wird. Mit einer **Energiezufuhr von 219 kcal** sorgt jede Portion Delicious Soup für eine vollständige Versorgung mit Makronährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Proteine, die aus Molke hydrolysiert und aus Soja isoliert werden, liefern eine Vielzahl von schnell absorbierenden Aminosäuren, die zusammen mit der Wirkung von Ballaststoffen das Hungergefühl reduzieren. Der Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren fördert die magere Körpermasse und reduziert das Körperfett. Außerdem ist er für die Energieproduktion und die Aufrechterhaltung des Gleichgewichts des körpereigenen Hormonsystems von entscheidender Bedeutung. Die Formel ist mit „Papamelina™“ angereichert: eine innovative Mischung aus Papain, dem proteolytischen Enzym der Papaya und Bromelain, dem Oberbegriff für die beiden proteolytischen Enzyme der Ananas. Ein weiterer Vorteil von Delicious Soup ist, dass das Produkt lange haltbar, schnell zubereitet und in einer Packungsgröße von 620 g erhältlich ist.



Glutenfrei



Milchproteine



Schnell  
zubereitet



Perfekt  
ausgewogen



Erhält die  
Muskeln



Kontrolle und  
Erhalt des  
Körperge-  
wichts

### Anwendung:



Wann



Wie

# DELICIOUS VEGAN SOUP



# DELICIOUS VEGAN SOUP

PFLANZLICHE PROTEINE, PILZE UND PETERSILIE MIT PAPAMELINA

**Ersatzsuppe für die Gewichtskontrolle;** zur Verwendung im Rahmen einer gesunden Ernährung und verbunden mit angemessener körperlicher Aktivität. Die Suppe mit Pilz- und Petersiliengeschmack kommt in Form eines löslichen Pulvers, das in 300 ml heißem Wasser gelöst wird. Mit einer **Energiezufuhr von 215 kcal** sorgt jede Portion Delicious Vegan Soup für eine vollständige Versorgung mit Makro-nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Erbsen-, Soja- und Hanfproteine sind reich an essenziellen Aminosäuren. Diese helfen dem Körper, wichtige Funktionen zu erfüllen, und reduzieren in Verbindung mit Ballaststoffen das Hungergefühl. Dank des Verzichts auf Laktose und tierische Inhaltsstoffe eignet sich die Suppe für eine vegane oder vegetarische Ernährung sowie bei Laktoseintoleranz. Die vollständig vegane Formel ist mit „Papamelina™“ angereichert: eine innovative Mischung aus Papain, dem proteolytischen Enzym der Papaya, und Bromelain, dem Oberbegriff für die beiden proteolytischen Enzyme der Ananas. Ein weiterer Vorteil von Delicious Vegan Soup ist, dass das Produkt lange haltbar, schnell zubereitet und in einer Packungsgröße von 620 g erhältlich ist.



Glutenfrei



Milchproteine



Schnell  
zubereitet



Perfekt  
ausgewogen



reich an  
pflanzlichen  
Proteinen



Kontrolle und  
Erhalt des  
Körperge-  
wichts

## Anwendung:



Wann



Wie



# BEKÄMPFE NERVÖSEN HUNGER: ERNÄHRE DAS WOHLBEFINDEN



# GARCI MAX

Nahrungsergänzungsmittel in Tabletten à 500 mg, auf der Basis von *Garcinia cambogia*-Extrakt, **nützlich für die Aufrechterhaltung des Körpergewichts**, für die Verringerung der Fettgewebesynthese sowie für die Förderung der Glykogensynthese: eine **Energiequelle**, die „**Fett verbrennt**“.

Reduziert die Resorption von Fett und Zucker und hemmt das Hungergefühl.

Hilfreich bei nervösem Hunger und übermäßigem Appetit.



Glutenfrei



Vegan



Gewichtskontrolle



regelt das Hungergefühl



fördert den Fettstoffwechsel



Erhalt des Körpergewichts

Anwendung:



Wann



Wie







# LIPO LOSS

Nahrungsergänzungsmittel in Tabletten à 600 mg, hilfreich bei einer kalorienarmen Ernährung, **fördert die Kontrolle des Körpergewichts**. Guarana- und Limettenextrakte regen die Fettverbrennung an.

Die antioxidative Kraft der Mangostan-Frucht sorgt für Schutz vor freien Radikalen.

Der Vorläuferstoff von Serotonin, aus den Samen von *Griffonia simplicifolia* gewonnen, hilft bei der Regulierung der Stimmung und des Verlangens nach Essen.



Glutenfrei



Vegan



Gewichtskontrolle



regt den Stoffwechsel an



Kontrolle des Körpergewichts



Antioxidans



Anwendung:



Wann



Wie

# DREN FAST

Entschlackend, mit Ananasgeschmack, in praktischen in Wasser auflösenden Sticks. Die Extrakte aus Birke, Ananas, Klette und Schachtelhalm helfen **beim Entwässern der Körperflüssigkeiten und wirken der Zellulitis entgegen**; sie entgiften den Organismus und unterstützen den korrekten Zellstoffwechsel. Magnesium, Kalium und Phosphor vervollständigen die Rezeptur und sorgen für ein ausgewogenes Verhältnis an Mineralsalzen. Eine gute Zirkulation der Körperflüssigkeiten verhindert Stagnation und verbessert die Sauerstoffversorgung des Gewebes. Das Ergebnis sind eine strahlende Haut und eine verbesserte Körperfunktion. Die entschlackende Wirkung ermöglicht es nämlich, mit dem Wasser giftige Stoffe auszuscheiden, mit einer direkten Verringerung der Gift- und Abfallstoffe im Organismus. Mit dem Wasser ist es unvermeidlich, dass auch Mineralsalze ausgeschieden werden; durch die Zufuhr von Magnesium, Kalium, Phosphor und Folsäure sorgt Dren Fast von SuppleFit für die Aufrechterhaltung des Gleichgewichts an Mineralsalzen und Vitaminen.



Glutenfrei



Vegan



in Wasser auflösen



Drainage der Körperflüssigkeiten



wirkt Zellulitis entgegen



entschlackend für den Organismus

Anwendung:



Wann



Wie

# DREN FAST

## BEHANDLUNG VON CELLULITEBEDINGTEN HAUTUNEBCENHEITEN

Nahrungsergänzungsmittel in praktischen Sticks zur Verdünnung in Wasser. Das Produkt enthält Koffein (20 mg Koffein pro Portion) und wirkt entwässernd sowie antioxidativ. Seine Formel enthält „Equitulas™“: eine innovative Mischung aus Pflanzenextrakten, die in Synergie mit den anderen vorhandenen Extrakten **die Funktionalität der Mikrozirkulation verbessert und Wassereinlagerungen sowie Hautunebenheiten durch Cellulite reduziert**. Birke, Orthosiphon und Schachtelhalm verbessern die Funktionalität der Harnwege und erhöhen die Drainage von Körperflüssigkeiten. Ananas, Guarana und grüner Tee verbessern die Verdauungs- und Reinigungsfunktion, fördern die Beseitigung von Abfallstoffen und Giftstoffen, reduzieren das Völlegefühl und erhöhen das Wohlbefinden. Ananas, Melilotus, Traubenbeeren und Centella asiatica verbessern die Zirkulation von Körperflüssigkeiten und reduzieren das Schweregefühl der Beine sowie Hautunebenheiten durch Cellulite. Grüner Tee und Traubenkerne haben eine antioxidative Wirkung, die durch das Vorhandensein von Vitamin C verstärkt wird, das zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress beiträgt. Zusammen mit Wasser ist es unvermeidlich, dass auch Mineralsalze entfernt werden. Dren Fast SuppleFit erhält jedoch dank der Zufuhr von Magnesium, Kalium, Phosphor und Folsäure das Salz- und Vitamingleichgewicht.



Glutenfrei



Vegan



in Wasser auflösen



Drainage der Körperflüssigkeiten



kontrastiert Unebenheiten durch Cellulite



antioxidative Wirkung

### Anwendung:



Wann



Wie

# DREN FAST

## GLEICHGEWICHT DES KÖRPERGEWICHTS

Nahrungsergänzungsmittel in praktischen Sticks zur Verdünnung in Wasser. Das Produkt hat eine entwässernde Wirkung, unterstützt eine Ernährung, die auf das Gleichgewicht des Körpergewichts abzielt, stimuliert den Stoffwechsel und fördert die Verdauungsfunktion. Enthält „Equitullas™“: eine innovative Mischung aus Pflanzenextrakten, die entwickelt wurde, um in Synergie mit den anderen vorhandenen Extrakten **Wassereinlagerungen entgegenzuwirken** und den Körper zu reinigen. Birke, Orthosiphon und Schachtelhalm verbessern die Funktionalität der Harnwege und erhöhen die Drainage von Körperflüssigkeiten. Ananas, grüner Tee, Artischocke und Spargel verbessern die Verdauungs- und Reinigungsfunktion, fördern die Beseitigung von Abfallstoffen und Giftstoffen, reduzieren das Völlegefühl und erhöhen das Wohlbefinden. Ananas und Traubenbeeren verbessern die Mikrozirkulation sowie die Zirkulation von Körperflüssigkeiten und reduzieren das Schweregefühl der Beine. Artischocke und Feige fördern die Verdauungsfunktion und unterstützen eine regelmäßige Darmpassage. Artischocke fördert auch den Fettstoffwechsel und hat eine antioxidative Wirkung. Grüner Tee **trägt zum Gleichgewicht des Körpergewichts und zur Stimulierung des Stoffwechsels bei**, insbesondere dem der Lipide, und hat eine tonisierende und stimulierende Wirkung auf den Körper.



Glutenfrei



Vegan



in Wasser auflösen



Drainage der Körperflüssigkeiten



regt den Stoffwechsel an und fördert die Verdauungsfunktion



antioxidative Wirkung

### Anwendung:



Wann



Wie

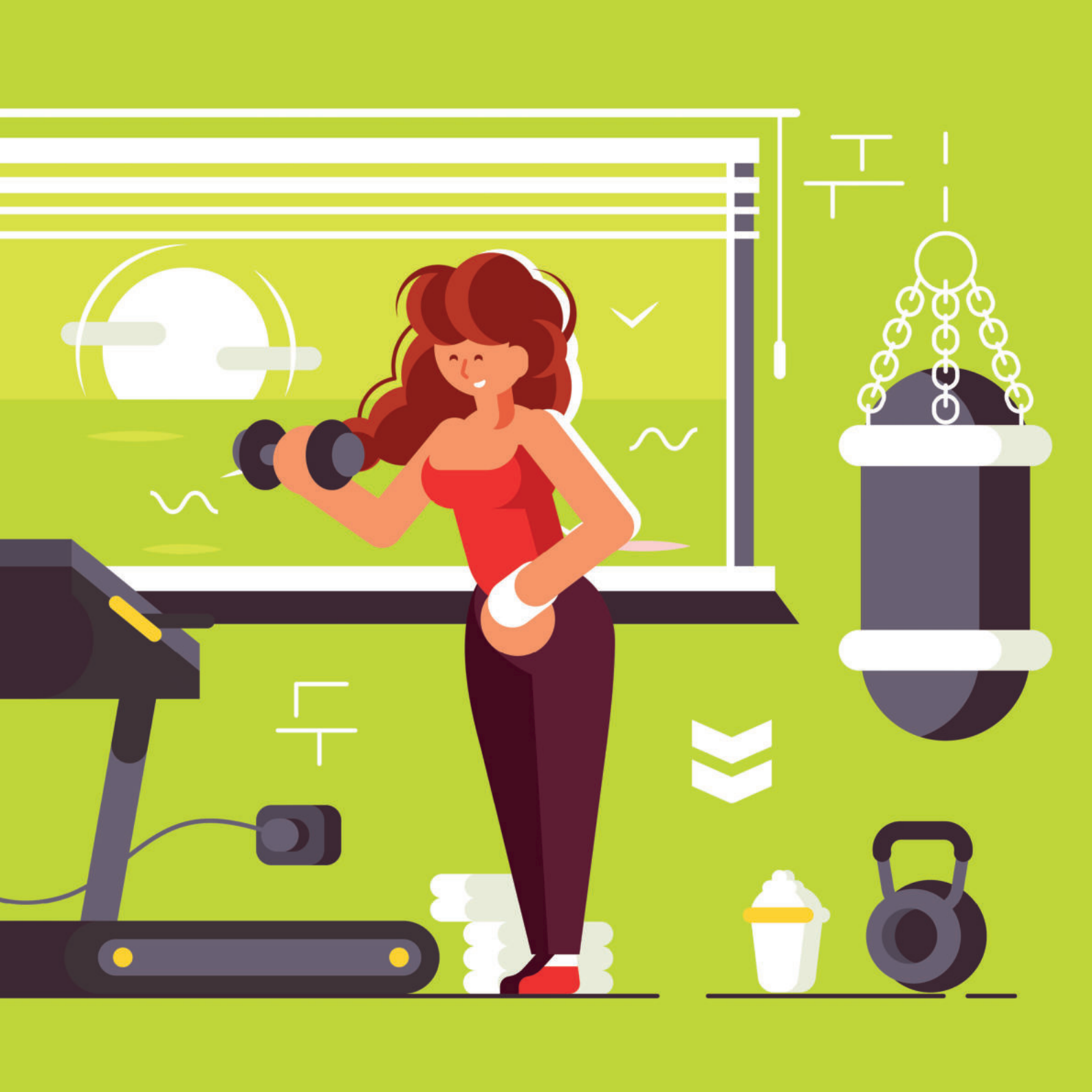
# PROTEIN- PULVER

*Wenn der Körper mehr Eiweiß benötigt und es nicht in ausreichender Menge über die Nahrung aufnehmen kann, können Ersatzstoffe als Eiweißergänzung eingenommen werden.*

*Proteinpulver sind Nahrungsergänzungsmittel, bei denen die Proteinfraction von anderen Bestandteilen wie Kohlenhydraten und Fetten getrennt ist.*

*Ihre Einnahme ist unerlässlich, da sie wichtige Strukturen wie Zellen, Hormone, Knochen und Enzyme bilden.*









# ISO WHEY

ISO-WHEY wird in Form von einem löslichen, in 150 ml Wasser oder Milch aufzulösenden Pulver mit Kokos- oder Haselnussgeschmack angeboten.

Mit einer **Energiezufuhr von 110 Kcal** liefert jede Portion ISO-WHEY 26 g hochwertiges Molkenprotein.

Molke hat eine besonders hohe Konzentration an Molkeneiweiß, das die wertvollste Eiweißfraktion der Milch darstellt. Die biologische Wertigkeit von Molkeneiweiß ist nämlich sehr hoch, sowie die anderen Indikatoren für die Proteinqualität.

ISO-WHEY trägt zum Erhalt und Aufbau der Muskelmasse nach dem Training bei oder kann z. B. bei eiweißreichen Diäten zur Erhöhung des Eiweißanteils nützlich sein.

Mit Zusatz von B-Vitaminen und arm an gesättigten Fettsäuren, hilft ISO-WHEY, positiv auf Müdigkeit und Ermüdung zu reagieren.

ISO-WHEY hat zudem den Vorteil, dass es gut lagerfähig ist und schnell zubereitet werden kann; es steht in Packungen à 600 g zur Verfügung.



Glutenfrei



Milchproteine



Schnell zubereitet



mit Zusatz von B-Vitaminen



arm an gesättigten Fettsäuren



gegen Müdigkeit und Ermüdung

Anwendung:



Wann



Wie



Einheit ist

**STÄRKE**

Probiere sie in  
Kombination  
für

**EXPLOSIVE**

Ergebnisse.

# Funktionelle *Nahrungsergänzungsmittel*

*SuppleFit Nahrungsergänzungsmittel helfen dir auch bei besonderen physiologischen Zuständen. Durch die Eigenschaften der natürlichen Extrakte ist es möglich, wieder ein allgemeines Wohlbefinden zu erreichen.*









# SORE STOP

Nahrungsergänzungsmittel in Tabletten à 900 mg,  
zur **Bekämpfung und Linderung von Schmerzen und Entzündungen.**

Die Extrakte aus *Gynostemma pentaphyllum* tragen dazu bei, positiv auf Stresssituationen zu reagieren und das Gefühl der Müdigkeit zu verringern.

Antioxidantien und B-Vitamine unterstützen die Aufrechterhaltung des Energiehaushalts.



Glutenfrei



Vegan



Funktion des Nervensystems



Reduziert Müdigkeit und Erschöpfung



Quelle für B-Vitamine



Anwendung:



Wann



Wie



# CHOL STOP

Nahrungsergänzungsmittel in Tabletten à 900 mg, auf der Basis von Monacolin K aus fermentiertem rotem Reis **trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei.**

Die Extrakte aus *Garcinia cambogia* und Guggul senken im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung den Cholesterinspiegel und wirken sich somit positiv auf die Herzfähigkeit aus.



Glutenfrei



Vegan



Wohlbefinden des Herz-Kreislaufs



Anwendung:



Wann



Wie

# TESTE DEN MULTI-NÄHR- STOFF-KOMPLEX FÜR SIE UND IHN, GEGEN HAARAUSSFALL UND TROCKENES, BRÜCHIGES HAAR





# HIM PLUS

Nahrungsergänzungsmittel in Tabletten à 500 mg mit *Serenoa-Repens*-Extrakt, **für die Gesundheit und das Wohlbefinden der Haare.**

B-Vitamine, Zink, Kupfer und Chrom nähren den Follikel, verlangsamen das Altern und das Ergrauen der Haare.

Erbsenprotein unterstützt die Erhaltung der Hautanhangsgebilde und ist eine gute Alternative für Vegetarier und Veganer sowie für Menschen mit Unverträglichkeiten oder Allergien gegen Proteine tierischen Ursprungs.



Glutenfrei



Vegetarisch



Mit pflanzlichen Proteinen



Wohlbefinden von Haar, Nägeln und Haut



Gesundheit der Haarfollikel



reduziert Haarausfall

Anwendung:



Wann



Wie

# HER PLUS

Nahrungsergänzungsmittel in Tabletten à 500 mg mit *Serenoa-Repens*-Extrakt, **für die Gesundheit und das Wohlbefinden der Haare.**

Die Formel für Frauen ist im Vergleich zur Formel für Männer mit Extrakten aus *Urtica dioica* angereichert, die dank ihrer Bestandteile dem Haar Glanz und Stärke verleiht.



Glutenfrei



Vegetarisch



Mit pflanzlichen Proteinen



Wohlbefinden von Haar, Nägeln und Haut



Gesundheit der Haarfollikel



reduziert Haarausfall



## Anwendung:



Wann



Wie

# DETOX

*Die Produktlinie mit Aloe Vera wird dir helfen, den richtigen Flüssigkeitshaushalt aufrechtzuerhalten.*

*Denke daran, dass der menschliche Körper zu zirka 75% aus Wasser besteht und dieses für die normalen körperlichen und geistigen Funktionen sorgt.*

*Zu wenig Trinken führt zu Müdigkeit, trockener Haut und Muskelkrämpfen.*

*Diese leckeren kalorienarmen Getränke können dem Wasser zugesetzt und als Alternative zu gezuckerten, kalorienreichen Getränken genutzt werden.*





# SAFT UND FRUCHTFLEISCH DER ALOE VERA 99,5%

Nahrungsergänzungsmittel, bestehend aus 99,5% Aloe-Vera-Gel, pur oder in Wasser verdünnt trinkbar.

Besonders reich an Schleimstoffen, **hat es eine beruhigende, lindernde und schützende Wirkung bei Entzündungszuständen des Magen-Darm-Trakts.**

Der tägliche Verzehr hilft, die Darmpassage zu regulieren, dies, weil es viele Vitamine enthält und den Körper mit Feuchtigkeit und Mineralstoffen versorgt, welche auf natürliche Weise in dieser Pflanze enthalten sind.



Glutenfrei



Vegan



Wohlbefinden des Organismus



Regelt die Darmpassage



lindernde und entzündungshemmende Wirkung

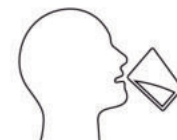


Entschlackung des Organismus

Anwendung:



Wann



Wie



# SAFT UND FRUCHTFLEISCH DER ALOE VERA UND GOJI

Nahrungsergänzungsmittel, bestehend aus 91,9% Aloe-Vera-Gel, angereichert mit Goji-Beeren-Saft, pur oder in Wasser verdünnt trinkbar. Die lindernde und darmregulierende Wirkung der Aloe Vera wird mit dem Saft der Goji-Beeren kombiniert, der dem Produkt **antioxidative und immunstimulierende Eigenschaften** verleiht und die geistige Konzentration fördert.



Glutenfrei



Vegan



Wohlbefinden des Organismus



lindernde und beruhigende Wirkung



Entschlackung des Organismus



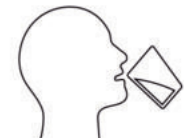
antioxidative Eigenschaften



## Anwendung:



Wann



Wie



succo e polpa di  
**ALOE  
VERA**

99,5%

INTEGRATORE ALIMENTARE

**SUPPLEFIT®**



Der  
*Verbündete*  
deines  
Organismus

# SAFT UND FRUCHTFLEISCH DER ALOE VERA UND HEIDELBEERE

Nahrungsergänzungsmittel, bestehend aus 91,8% Aloe-Vera-Gel, angereichert mit Heidelbeersaft, pur oder in Wasser verdünnt trinkbar.

Die lindernde und darmregulierende Wirkung der Aloe Vera wird mit dem Heidelbeersaft kombiniert, der dem Produkt stark **antioxidative, entzündungshemmende und antiödematöse Eigenschaften verleiht**; dank seiner gefäßschützenden Wirkung ist dieser Saft ein wertvoller Verbündeter bei Mikrozirkulationsstörungen.



Glutenfrei



Vegan



Wohlbefinden des Organismus



Entschlackung des Organismus



Funktion der Mikrozirkulation

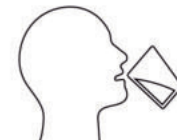


Wohlbefinden des Sehvermögens

Anwendung:



Wann



Wie

# SAFT UND FRUCHTFLEISCH DER ALOE VERA UND GRÜNER TEE

Nahrungsergänzungsmittel, bestehend aus 85,8% Aloe-Vera-Gel, angereichert mit grünem Tee, pur oder in Wasser verdünnt trinkbar.

Die lindernde und darmregulierende Wirkung der Aloe Vera wird mit grünem Tee kombiniert, der dem Produkt **antioxidative und antiseptische Eigenschaften verleiht.**



Glutenfrei



Vegan



Wohlbefinden des Organismus



Entschlackung des Organismus



entwässert Körperflüssigkeiten

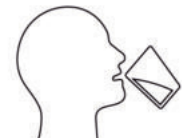


kräftigend (körperliche Müdigkeit und geistige Anstrengung)

Anwendung:



Wann



Wie

# Sirupe

*SuppleFit Sirupe sind natürliche Heilmittel für deinen Organismus; wohlschmeckend und mit unzähligen gesunden Eigenschaften, sorgen sie für ein sofortiges Wohlbefinden.*





# ELIX FLUID

Der Sirup Elix Fluid, **mit Schneckenextrakt**, ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit Zitronengeschmack und wird als **natürliches Heilmittel zur Befreiung der Atemwege eingesetzt**.

Nützlich bei der Behandlung von Schleimhusten, fördert Schneckenextrakt die Verflüssigung des Bronchialschleims und wirkt schleimlösend.

Eukalyptus, Ysop und Thymian wirken balsamisch und beruhigen den Husten.



Glutenfrei



Wohlbefinden  
der Atemwege



Verflüssigung  
der Bronchial-  
sekrete



Funktionsfähig-  
keit der  
Atemwege



balsamische  
Wirkung

Anwendung:



Wann



Wie



# ELIX ACTIVE

Der Sirup Elix Active, **mit Schneckenextrakt**, ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit Orangengeschmack und wird als **natürliches Heilmittel zur Regulierung des Magentrakts eingesetzt**.

Angezeigt bei Sodbrennen, dient der Schneckenextrakt der natürlichen Wundheilung.

Fenchel, Malve und Aloe Vera regen die Verdauung an und wirken magenschützend.



Glutenfrei



Wohlbefinden  
des Darms



verdauungsfördernd



regelmäßige  
Magen-Darm-  
Motilität



regelmäßige  
Darmpassage

Anwendung:



Wann

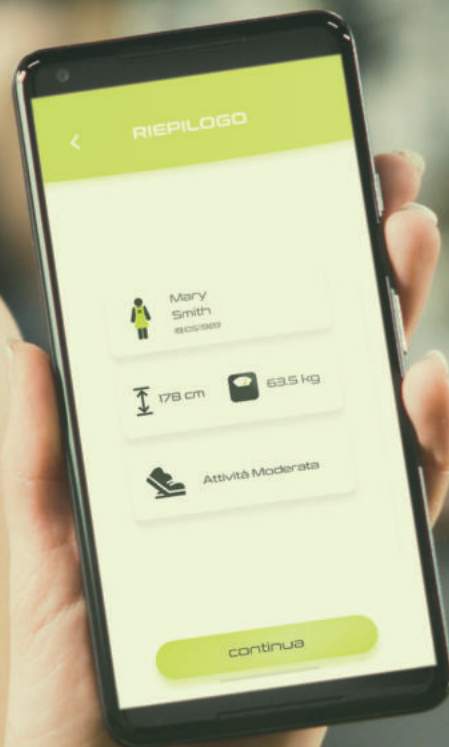


Wie

A close-up photograph of a woman with her hair in a ponytail, wearing a blue athletic top with a mesh panel. She is looking down and to the right with a thoughtful expression. Her hand is partially visible, with fingers slightly curled. The background is a blurred outdoor setting.

**SUPPLEFIT<sup>®</sup>**

*immer  
bei dir*



Lade die SuppleFit App herunter und nimm immer deinen Ernährungsplan auf deinem Smartphone mit! Oder besuche unsere Website und bestelle deine Lieblingsprodukte direkt mit wenigen Klicks online!  
[www.supplefit.it](http://www.supplefit.it)



— eat well, live better. —

LEFIT®





Vervollständige  
deinen  
*SUPPLEFIT*<sup>®</sup>  
Stil

Lass dir die  
unverzichtbaren  
**Accessoires**  
nicht entgehen

# PREISLISTE



**MEAL SHAKE mit SAHNE-GESCHMACK à 744g**  
**SU0004: 65,00 €**  
**MESSLÖFFEL SUPAC02 1,00 €**

**MEAL SHAKE mit SAHNE-GESCHMACK –**  
**MULTIPACK 31 g x 10St. SU0011: 33,90 €**



**MEAL SHAKE mit SCHOKOLADENGESCHMACK à 744g**  
**SU0008: 65,00 €**

**MEAL SHAKE mit SCHOKOLADENGESCHMACK –**  
**MULTIPACK 31 g x 10St. SU0010: 33,90 €**



**VEGANER MEAL SHAKE mit KAKAO à 744g**  
 SU0013: 65,00 €

**VEGANER MEAL SHAKE mit KAKAO –  
 MULTIPACK 31 g x 10St. SU0014: 33,90 €**



**DELICIOUS SOUP Pilze & Petersilie, mit Papamelina™**  
 SU0024: 48,00 €



**DELICIOUS VEGAN SOUP** pflanzliches Eiweiß,  
Pilze & Petersilie, mit Papamelina™  
SU0025: 48,00 €



**SORE STOP:**  
INTB001

24,00 €



**CHOL STOP:**  
INTB002

35,00 €





**GARCIMAX:**  
**INTB003**

19,00 €



**HIM PLUS:**  
**INTB004**

29,00 €



**HER PLUS:**  
**INTB005**

29,00 €



**LIPO LOSS:**  
**INTB006**

28,50 €



**ALOE VERA 99,5% :**  
**INTB008**

24,90 €



**ALOE VERA GOJI:**  
**INTB009**

26,90 €



**ALOE VERA HEIDELBEERE:**  
**INTB010**

25,90 €



**ALOE VERA GRÜNER TEE:**  
**INTB011**

25,90 €



**DREN FAST:  
INTB007**

39,00 €



**DREN FAST  
ADJUVANS BEI DER BEHANDLUNG VON CELLULITE-HAUT-  
UNEBCNHEITEN, MIT EQUITULLAS™:  
INTB029**

44,90 €



**DREN FAST  
FÜR EIN AUSGEWOGENES KÖRPERGEWICHT,  
MIT EQUITULLAS™:  
INTB030**

44,90 €



**ISO-WHEY mit KOKOSGESCHMACK à 600 g  
SU0018 29,90 €**

**ISO-WHEY mit KOKOSGESCHMACK à 600 g  
(5 Packungen + 1 gratis)  
SU0020 149,49 €**

**ISO-WHEY mit KOKOSGESCHMACK à 600 g  
(10 Packungen + 3 gratis)  
SU0021 299,00 €**



**ISO-WHEY mit HASELNUSSGESCHMACK à 600 g**  
**SU0019: 29,90 €**

**ISO-WHEY mit HASELNUSSGESCHMACK à 600 g**  
**(5 Packungen + 1 gratis)**  
**SU0022 149,49 €**

**ISO-WHEY mit HASELNUSSGESCHMACK à 600 g**  
**(10 Packungen + 3 gratis)**  
**SU0023 299,00 €**



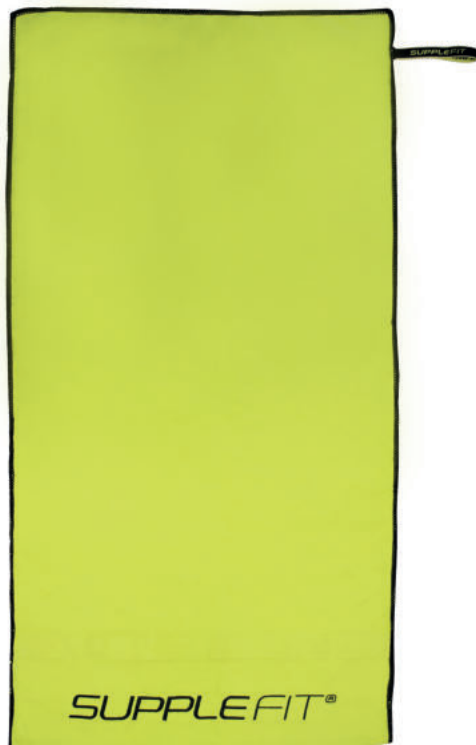
**ELIX FLUID:**  
**INTB012**

29,00 €



**ELIX ACTIVE:**  
**INTB013**

29,00 €



**MIKROFASER-SPORTTUCH  
SUPTW01**

25,00 €



**BAUMWOLL-SPORTTUCH  
SUPTW02**

29,00 €



**SHAKER  
SUPAC01**

34,90 €



**KAPPE  
SUPAC09**

18,00 €



**RUCKSACK  
SUPBAG01**

79,00 €



T-SHIRT HERREN AUS BAMBUSFASER  
SUPCLM01-S  
SUPCLM01-M  
SUPCLM01-L  
SUPCLM01-XL

39,00 €



T-SHIRT DAMEN AUS BAMBUSFASER  
SUPCLW01-S  
SUPCLW01-M  
SUPCLW01-L  
SUPCLW01-XL

39,00 €





**TABLETTENDOSE  
SUPAC08**

4,90 €



**SCHWEISSBAND  
SUPAC07**

4,90 €



**ROLLBANDMASS  
SUPAC06**

9,90 €



**NAHRUNGSTAGEBUCH  
SUPAC04**

14,90 €



**KUGELSCHREIBER  
SUPPN01**

2,50 €

**BROSCHÉ  
SUPAC05**

3,00 €

# „Das Geheimnis des Erfolgs ist **ANZUFANGEN**“

SU0005-DE



Für SuppleFit von Chogan Group S.p.A. hergestellt und vertrieben

[www.supplefit.it](http://www.supplefit.it)

