

Abnehmen wird einfacher – dank der Konjac-Wurzelknolle. Sie wirkt sättigend, reguliert die Verdauung und reduziert die Kalorienaufnahme. Paya Konjac Tuber hilft, das anvisierte Wunschgewicht leichter und schneller zu erreichen.

Konjacwurzel

«Wunderknolle» hilft beim Abnehmen

Bereits ein Drittel der Schweizer Bevölkerung ist übergewichtig; bei den Kindern ist bereits jedes fünfte übergewichtig oder fettleibig. Die Betroffenen fühlen sich häufig unwohl, müde und schlapp. Mit welchen Mitteln Übergewicht wirksam abgebaut werden kann, ist bekannt: eine kalorienreduzierte Ernährung und ausreichende Bewegung. Aber: Eine dauerhafte Ernährungsumstellung kann sich meist über mehrere Wochen oder gar Monate hinziehen. Ebenso braucht es seine Zeit – und viel Disziplin! – bis (mehr) Sport oder aktive Bewegung voll in den Alltag integ-

riert sind. Nagende Hungergefühle während der Diät lassen meist schnell die guten Vorsätze vergessen ... und das anvisierte Diätziel in weite Ferne rücken. Zur Unterstützung einer Gewichtsreduktion kann der pflanzliche Wirkstoff Glucomannan wichtige Hilfe leisten.

Asiatische Wunderknolle

Eine ideale Quelle für Glucomannan ist die Konjacwurzel – die Knolle der Teufelszunge (*Amorphophallus konjac*). Die ursprünglich aus Vietnam stammende Pflanze ist heute im ganzen südostasiatischen Raum verbreitet. Als

Gemüse- und Kulturpflanze wird sie seit 3000 Jahren in Asien sehr geschätzt. Aus der dunkelbraunen Knolle (lat. tuber) der Konjacpflanze wird unter anderem Konjacmehl gewonnen, das mit unserem Stärkemehl vergleichbar ist. Das geruchs- und geschmacksneutrale Konjacmehl wird für die Zubereitung verschiedenster Speisen verwendet; bekannte Konjacspeisen in China sind Moya und Juroo, in Japan Konnyaku oder Shirataki. Auch als Verdickungs-, Binde- und Geliemittel wird das Mehl in der Lebensmittelindustrie eingesetzt und auch für kosmetische Produkte verwendet.

Glucomannan – hungerstillendes Quellmittel

Unter den bekannten Nutzpflanzen besitzt Konjac die höchste Ballaststoffdichte: Über 85 Prozent des Mehls bestehen aus löslichen Ballaststoffen (auch Füllstoffe oder Pflanzenfasern genannt). Es sind vorwiegend Glucomannane – komplexe Kohlenhydrate (Polysaccharide), die nicht verwertet werden können und damit praktisch kalorienfrei sind. Konjacmehl ist ein hervorragendes natürliches Quellmittel. Denn die trockenen Pflanzenfasern vermögen enorm viel Wasser zu binden – bis zum 200-fachen ihres eigenen Gewichts. Wird Konjacmehl mit reichlich Flüssigkeit eingenommen, bildet sich im Magen ein voluminöses Gel. Es stimuliert die Sättigungsrezeptoren im Magen und vermindert so das



Bon CHF 5.–

**Profitieren Sie von CHF 5.–
Rabatt beim Kauf einer Packung
Paya Konjac Tuber!**

Einlösbar in Drogerien und Apotheken
Gültigkeit des Angebots: 31.7.2011

Händlerhinweis: Bitte Bon mit Kassenzettel
aufbewahren, wird vom AD vergütet!



Hungergefühl. Die hungerstillenden Eigenschaften konnten durch wissenschaftliche Studien belegt werden.

Gut für Cholesterin, Blutzuckerspiegel und Verdauung

Weitere Studien haben gezeigt: Glucomannane zeigen eine positive Wirkung auf die Gesundheit des Dickdarms. Indem das Quellmittel das Stuhlvolumen erhöht, wird die Eigenbewegung des Darms (Darmperistaltik) angeregt und dadurch der Speisebrei schneller durch den Darm befördert. Dadurch können Beschwerden wie Darmträgheit und Verstopfung gelindert oder normalisiert werden. Eine gut funktionierende Verdauung ist unerlässlich bei einer Diät zur Gewichtsreduktion.

Positive Wirkungen zeigt die Einnahme von Glucomannan auch auf den Cholesterinspiegel (Senkung des LDL- und Erhöhung des HDL-Spiegels). Zudem trägt die durch das Quellmittel verlangsamte Nahrungsverdauung auch zu einer Normalisierung des Blutzuckerspiegels bei. Dies ist für Abnehmwillige besonders wichtig, denn spätestens dann, wenn der Blutzuckerspiegel wieder abfällt, regt sich das Hungergefühl. Durch den konstanteren Blutzuckerspiegel sinkt das Verlangen, zwischendurch nach kalorienreichen Snacks Ausschau zu halten und damit leichter Gewicht zu verlieren – ganz nach der Erkenntnis: «Nur wer satt ist, kann abnehmen».

Fette werden «isoliert» und abgeführt

Darüber hinaus sind Glucomannane als gute Filmbildner bekannt: Sie legen sich im Magen um Speiseteile wie Kohlenhydrate und Fette, schliessen sie ein und «isolieren» sie. So passieren die Nahrungsteile den Darm und werden unverdaut aus dem Körper ausgeschieden. Damit werden zugeführte Kalorien reduziert.

Das Diät-Tagebuch – Hit aus den USA

Eine aktuelle Studie aus den USA belegt: Übergewichtige nehmen mithilfe eines Diät-Tagebuchs doppelt so viele Kilos ab wie solche, die nicht Buch führen über die Nahrung und die Kalorien, die sie sich täglich zuführen. An der Studie, die an einer Klinik in Portland durchgeführt wurde, nahmen 1700 Übergewichtige teil.

Paya Konjac Tuber wurde von der schweizerischen Arzneimittelbehörde geprüft und registriert und ist ohne Rezept in Apotheken und Drogerien erhältlich.



Tipps

Tipps für eine erfolgreiche Gewichtsabnahme

1. Strikte Reduktion Ihrer Kalorienzufuhr um täglich 500 Kalorien.
2. Tragen Sie zugeführte Nahrungsmittel und Getränke konsequent ins Diät-Tagebuch ein.
3. Bewegen Sie sich und treiben Sie Sport (mind. 30 Minuten täglich).
4. Essen Sie täglich 5 Portionen Früchte oder Gemüse.
5. Unterstützen Sie mit Paya Konjac Tuber die Gewichtsreduktion.
6. Trinken Sie täglich mindestens zwei Liter kalorienfreie Getränke wie Kräutertees oder Wasser.
7. Geniessen Sie Alkohol und Süssigkeiten nur im Mass.
8. Vermeiden Sie fetthaltige Nahrungsmittel. Achten Sie auf versteckte Fette wie z.B. bei der Zubereitung von Fleisch und Fisch.
9. 60% der täglich zugeführten Energie soll aus Kohlenhydraten (320 – 350g), 30% aus Fett (70 – 80g) und 10% aus Eiweiss (60 – 75g) stammen.
10. Essen Sie lustvoll und ohne Schuldgefühle.

Die informative Broschüre «PAYA Konjac Tuber. Der Weg zur Wunschfigur» kann in Drogerien und Apotheken bezogen sowie über info@tentan.ch bestellt werden.



PAYA Konjac Tuber **die Diäthilfe** **Bauch zu dick?**

- wirkt sättigend und vermindert übermässiges Hungergefühl
- unterstützt die Gewichtsreduktion
- mit dem pflanzlichen Wirkstoff Glucomannan

Lesen Sie die Packungsbeilage. Rezeptfrei in Drogerien und Apotheken. Packung à 120 Tabletten. TENTAN AG, 4452 Itingen, www.tentan.ch

