

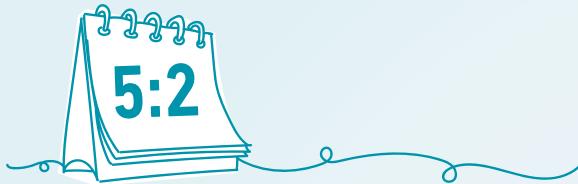
Der formoline Intervall 5:2 Trick

Zum Essen formoline L112

formoline L112 unterstützt Sie durch Lipidbindung bei der Gewichtsreduktion

Zum Fasten formoline mannan

formoline mannan wirkt zusätzlich als Hungerbremse an Fastentagen



Fragen und Antworten

Wie viel kann ich durch Intervallfasten pro Monat abnehmen?

Laut einer Studie kann man mit der 5:2-Methode 4,5 kg in 3 Monaten abnehmen.⁷ Dies gilt als gesunde und nachhaltige Abnahme. Gleichzeitig variiert der Abnehmerfolg natürlich von Mensch zu Mensch.

Die Kombipackung aus formoline L112 und formoline mannan unterstützt Sie 4 Wochen lang beim 5:2 Intervallfasten und bei der Gewichtsabnahme.^{3,6}



Kann ich an den Essenstagen wirklich alles essen?

Im Gegensatz zu vielen Diäten gibt es beim Intervallfasten keine verbotenen Lebensmittel. Doch ist Intervallfasten kein Freifahrtschein, um den Hunger mit Hamburgern oder Pommes Frites zu stillen. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen, bereiten Sie bevorzugt ballaststoff- und vitaminreiche Gerichte zu.¹



Gibt es Begleiterscheinungen bei dieser Methode?

Es ist zu beachten, dass je nach Typ speziell an den Fastentagen auch mal Kopfschmerzen oder Müdigkeit auftreten können, da der Körper sich erst daran gewöhnen muss.



Für wen ist diese Methode nicht geeignet?

Menschen, die schwanger sind oder stillen, Menschen mit Stoffwechselerkrankungen, mit einer Essstörung oder mit niedrigem Blutdruck.

formoline Intervall 5:2 – Kombipackung mit einfaches Intervallfastenkonzept

• Erhältlich in Apotheken und Versandapothenen

formoline Intervall 5:2 enthält:

■ formoline L112

Medizinprodukt

80 Tabletten

■ formoline mannan

Nahrungsergänzungsmittel mit natürlichem Ballaststoff

60 Kapseln = 52 g

PZN (D) 20174015

PZN (A) 6009522



Extra-Tipp:

Leckere Rezepte für Essenstage und Fastentage finden Sie über den QR-Code!



1) <https://www.intervallfasten.org/faq/#toggle-id-16>. • 2) Guo et al. (2024): A 5:2 Intermittent Fasting Meal Replacement Diet and Glycemic Control for Adults With Diabetes: The EARLY Randomized Clinical Trial. JAMA Netw Open DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2024.16786. • 3) Rondonelli, M., et al. (2023). A randomized double-blind placebo-controlled clinical study to evaluate the effect on the weight of a medical device with polyglucosamine L112 in a group of overweight and obese subjects. Nutrients, 15(16), 3516. • 4) Cnubben et al. (2016): A single oral dose of a polyglucosamine influences the bioavailability of [9-14C]-Oleic acid in adult female Göttingen minipigs. BMC Obesity 3:18. • 5) Bei Einnahme von 4x 2 Kapseln. Das in formoline mannan enthaltene Konjak-Mannan trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. • 6) Das in formoline mannan enthaltene Konjak-Mannan trägt im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung zu Gewichtsverlust bei. • 7) Conley et al. (2018). Is two days of intermittent energy restriction per week a feasible weight loss approach in obese males? A randomised pilot study. Nutr Diet, 75: 65-72. • formoline L112, Lipidbinder zur Unterstützung der Behandlung von Übergewicht, und Adipositas. EU-weit zertifiziertes Medizinprodukt Klasse III – CE0123. Anwendung im Rahmen einer moderaten Diät. • Gegenanzeigen: Allergie gegen Krebstierprodukte; Nebenwirkungen: sehr selten Verdauungsbeschwerden. Bitte beachten Sie auch die Gebrauchsinformation. • Hersteller: Certmedica International GmbH, Magnolienweg 17, 63741 Aschaffenburg, 060 21/150 93-0. www.formoline.de

Ein starkes Duo zum Abnehmen

Verstärktes Intervallfasten mit formoline



formoline5zu2.de



Das Prinzip Intervallfasten¹

Stellen Sie sich vor, Sie könnten Ihrem Körper auf einfache Weise zu mehr Gesundheit verhelfen. Genau das ermöglicht Intervallfasten: eine unkomplizierte Methode mit klaren Essens- und Fastenzeiten.

Diese Form des Fastens kann nicht nur beim Abnehmen unterstützen, sondern auch den Stoffwechsel anregen und das Risiko für Diabetes mellitus Typ-2 sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern.

Da dabei die fettfreie Körpermasse meist besser erhalten bleibt, erfreut sich Intervallfasten großer Beliebtheit. Es handelt sich nicht um eine Diät, sondern um eine nachhaltige Ernährungsweise.

Grundlagen der 5:2-Methode

Die 5:2-Methode des Intervallfastens basiert auf dem Prinzip, fünf Tage pro Woche normal und ausgewogen zu essen, während an zwei nicht aufeinanderfolgenden Tagen (z. B. Montag und Donnerstag) die Kalorienzufuhr auf etwa **500–600 kcal** reduziert wird. Diese Methode erlaubt ein Kaloriedefizit ohne ständigen Verzicht, fördert die Fettverbrennung, reguliert den Blutzuckerspiegel und lässt sich gut in den Alltag integrieren.²



Was sind die Vorteile beim Intervallfasten?

- ▶ Kaloriedefizit ohne ständigen Verzicht
- ▶ Fettverbrennung und Stoffwechseloptimierung
- ▶ Verbesserter Insulin- und Blutzuckerspiegel
- ▶ Einfach integrierbar in den Alltag

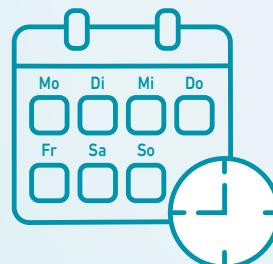
Wie unterstützt mich formoline Intervall 5:2 beim Intervallfasten?

An Essenstagen (5 Tage)

- Nehmen Sie zu den zwei fettreichsten Mahlzeiten je **2 Tabletten formoline L112** mit reichlich Wasser.
- Der Wirk-Ballaststoff bindet einen Teil der Nahrungsfette – so genießen Sie Ihre Lieblingsgerichte mit weniger Kalorien.

An Fastentagen (2 Tage)

- Nehmen Sie 30 Minuten vor jeder der drei leichten Mahlzeiten (je ca. 200 kcal) **2 Kapseln formoline mannan** mit viel Wasser ein.
- Der pflanzliche Ballaststoff Konjak-Mannan quillt im Magen auf und trägt zu einem angenehmen Sättigungsgefühl bei – kleinere Portionen reichen leichter aus.



Hier können Sie mit fünf blauen und zwei orangefarbenen Markierungen ganz einfach festhalten, wie Sie Ihr Intervallfasten auf die Woche verteilen wollen – bequem und übersichtlich auf einen Blick.



Beispiel-Ernährungsplan

5 Essenstage

Normale, gesunde Ernährung + jeweils 2 Tabletten formoline L112 zu den zwei fettreichsten Mahlzeiten pro Tag

Frühstück: z.B. Rührei mit Avocado/Müslis

Mittagessen: 2x formoline L112 + z.B. Hähnchenfilet mit Quinoa und Brokkoli

Snack: Handvoll Mandeln

Abendessen: 2x formoline L112 + z.B. Gemüserisotto

2 Fastentage → 500-600 kcal

Trinken über den Tag verteilt: 2-3 Liter Wasser, ungesüßter Tee

- 08:00 Uhr** Schwarzer Kaffee oder Tee
- 09:30 Uhr** 2 Kapseln formoline mannan mit 1-2 Gläsern Wasser
- 10:00 Uhr** Vollkornbrot mit Magerquark und Marmelade (184 kcal)
- 13:30 Uhr** 2 Kapseln formoline mannan mit 1-2 Gläsern Wasser
- 14:00 Uhr** Leichter Salat mit Ei (250 kcal)
- 17:30 Uhr** 2 Kapseln formoline mannan mit 1-2 Gläsern Wasser
- 18:00 Uhr** Knäckebrot mit Thunfisch-Quark Aufstrich (164 kcal)

Zum Essen formoline L112

formoline L112 ist ein Lipidbinder, der bis zu 2/3 der verzehrten kalorienreichen Nahrungsfette an sich bindet. Der Wirk-Ballaststoff aus natürlichen Quellen ist sehr gut verträglich und seine Wirksamkeit durch Studien belegt.^{3,4}



Zum Fasten formoline mannan

formoline mannan ist eine sättigende Nahrungsergänzung bei Diäten gegen Übergewicht⁶ und bei cholesterinbewusster Ernährung⁵, die Ihre Abnehmphase schonend und nachhaltig unterstützt – dank der aus Südostasien stammenden Konjak-Wurzel, die u.a. für ihre Quellfähigkeit bekannt ist.



Rezeptideen für Fastentage

Vollkornbrot mit Magerquark und Marmelade

NÄHRWERT PRO PORTION:
184 kcal, 10 g EW | 1 g F | 33 g KH

Zutaten:
45 g Vollkornbrot (1 Scheibe)
1 1/2 EL Magerquark (50 g)
1 EL Marmelade (20 g)

Zubereitung:
Vollkornbrot mit dem Magerquark und Marmelade bestreichen.



Knäckebrot mit Thunfisch-Quark-Aufstrich

NÄHRWERT PRO PORTION:
164 kcal, 13 g EW | 5 g F | 17 g KH

Zutaten:
20 g Knäckebrot (2 Scheiben)
30 g Thunfisch (aus der Dose, im eigenen Saft)
30 g Magerquark
1/4 Zwiebel (10 g)
einige Kräuter
etwas Pfeffer, Salz

Zubereitung:
Thunfisch abtropfen lassen und mit einem Pürierstab zerkleinern. Kräuter waschen und klein schneiden. Die Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln. Thunfisch, Zwiebel und Kräuter unter den Quark heben und gut vermengen. Nach Belieben mit Pfeffer und Salz würzen. Das Knäckebrot mit der Thunfischcreme bestreichen.



Finden Sie Ihren Rhythmus!

Mit **formoline Intervall 5:2**

Schritt für Schritt zu Ihrer Wohlfühlfigur.

