



WIE FUNKTIONIERT METAFLOW?

MetaFlow ist ein Shake zum Mahlzeitenersatz. Anstelle deiner Mahlzeiten trinkst du an Shake-Tagen 3-mal täglich einen MetaFlow-Shake. An den Speise-Tagen kannst du wie gewohnt essen.

Mit MetaFlow erzielst du spielend leicht ein Kaloriendefizit. Du musst dafür keine Kalorien zählen oder komplizierte Berechnungen durchführen. Da du an den Shake-Tagen viele Kalorien einsparst, hast du auch dann über den Durchschnitt der Woche ein Kaloriendefizit, wenn du an den Speise-Tagen normale, gesunde Mahlzeiten zu dir nimmst.

WAS IST DAS BESONDERE AN METAFLOW?

MetaFlow punktet mit vielen Vorteilen, die dich beim Abnehmen unterstützen und motivieren:

Zeitersparnis

Mit MetaFlow wird das Abnehmen spielend leicht: Du sparst viel Zeit und Aufwand, da du an Shake-Tagen nicht kochen musst. Außerdem musst du dir keine Gedanken um deine Kalorienmenge oder deine Makronährstoffverteilung machen und keine Zeit fürs Kalorienzählen aufwenden.

Alltagstauglichkeit

Mit MetaFlow bist du nicht für viele Tage oder Wochen am Stück „auf Diät“. Du kannst dir selbstbestimmt aussuchen, an welchen Tagen du MetaFlow-Shakes trinkst und an welchen Tagen du deine Mahlzeiten frei gestaltest. Steht ein Geburtstag oder eine Firmenfeier an? Kein Problem! Plane deine Shake-Tage einfach an anderen Tagen der Woche.

Nährstoffversorgung

MetaFlow ist ein Mahlzeitenersatz. Der zubereitete Shake enthält alle Makronährstoffe und Mikronährstoffe, die du brauchst. Er versorgt dich mit Kohlenhydraten, Eiweiß, Fett und Ballaststoffen sowie einer Vielzahl an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Du musst dir also keine Sorgen um Mangelerscheinungen machen.

Intervallprinzip

MetaFlow funktioniert im Intervallprinzip: Durch die regelmäßige Kombination von Shake-Tagen und Speise-Tagen passt sich dein Stoffwechsel nicht langfristig an die Kalorienreduktion an. Auf diese Weise vermeidest du den Jo-Jo-Effekt. Außerdem sorgt das Intervallprinzip für eine höhere Motivation und eine bessere Ausdauer beim Abnehmen. Durch die Abwechslung von Shake-Tagen und einer selbstbestimmten Ernährung musst du auf nichts verzichten.

Zusammenhalt

Wenn du MetaFlow nutzt, kannst du Teil der MetaFlow-Community werden und dir Motivation und Unterstützung von Anderen aus der Gruppe holen. Komm einfach in unsere MetaFlow-Facebook-Gruppe und leg los!

Expertenwissen

Im MetaFlow-Team arbeiten Ernährungsberater:innen, die dir auf deinem Weg zur Seite stehen. Du kannst jederzeit Fragen stellen und vom Fachwissen der Expert:innen profitieren.

WELCHE METAFLOW-PHASEN GIBT ES?

Phase 01

Stoffwechsel-Reset | Dauer: 3 Tage

In dieser Phase startest du mit voller Kraft in deine Abnehmreise. Du beginnst mit 3 Shake-Tagen. Das heißt, an 3 aufeinanderfolgenden Tagen trinkst du 3-mal täglich einen MetaFlow-Shake. Neben den MetaFlow-Shakes kannst du Wasser, ungesüßten Tee und Kaffee sowie Gemüsebrühe trinken.

Phase 02

Abnehm-Phase | Dauer: Bis zum Wunschgewicht

In dieser Phase führst du 3 Shake-Tage pro Woche durch, an denen du jeweils 3 Shakes täglich trinkst. Die anderen 4 Tage sind sogenannte Speise-Tage, an denen du normale Mahlzeiten isst (beachte für mehr Erfolg unsere Tipps für die Speise-Tage). Wie du die Shake-Tage und Speise-Tage innerhalb der Woche verteilst, bleibt dir überlassen. Die Abnehm-Phase führst du bis zu deinem Wunschgewicht oder bis zu einem von dir gesetzten Gewichtsziel durch.

Phase 03

Wohlfühl-Phase | Dauer: 4 Wochen

Jetzt geht es darum, dein Gewicht zu halten und den Jo-Jo-Effekt zu vermeiden. Du reduzierst MetaFlow auf 1 Shake-Tag pro Woche und machst 6 Speise-Tage mit normalen Mahlzeiten (beachte für mehr Erfolg unsere Tipps für die Speise-Tage). Du kannst dir frei aussuchen, an welchem Tag der Woche du deinen Shake-Tag einplanst.

Phase 04

Freiheits-Phase | Dauer: Wann immer du willst

Nachdem du mit MetaFlow dein Wunschgewicht erreicht hast, kann dich der Shake auch spontan unterstützen. Wenn du kleine Sünden ausgleichen möchtest, kannst du jederzeit einen MetaFlow-Shake anstelle einer Mahlzeit einbauen, um kurzfristig Kalorien einzusparen.

BEISPIEL-ABLAUF DER METAFLOW PHASEN

Stoffwechsel-Reset

- 3 Shake-Tage
- 0 Speise-Tage

Abnehm-Phase

- 3 Shake-Tage pro Woche
- 4 Speise-Tage pro Woche

Wohlfühl-Phase

- 1 Shake-Tag pro Woche
- 6 Speise-Tage pro Woche

Freiheits-Phase

- 1 Shake nach Belieben
- 7 Speise-Tage

3 Tage

T ₁	T ₂	T ₃

Bis zum Wunschgewicht

Beispiele

T ₁	T ₂	T ₃	T ₄	T ₅	T ₆	T ₇

T ₁	T ₂	T ₃	T ₄	T ₅	T ₆	T ₇

T ₁	T ₂	T ₃	T ₄	T ₅	T ₆	T ₇

4 Wochen

Beispiele

T ₁	T ₂	T ₃	T ₄	T ₅	T ₆	T ₇

T ₁	T ₂	T ₃	T ₄	T ₅	T ₆	T ₇

T ₁	T ₂	T ₃	T ₄	T ₅	T ₆	T ₇

Nach Belieben

Beispiele

T ₁	T ₂	T ₃	T ₄	T ₅	T ₆	T ₇

T ₁	T ₂	T ₃	T ₄	T ₅	T ₆	T ₇

T ₁	T ₂	T ₃	T ₄	T ₅	T ₆	T ₇

WIE SEHEN DIE SHAKE-TAGE AUS?

An Shake-Tagen trinkst du 3-mal täglich einen MetaFlow-Shake. Du nimmst außer der Shakes keine Mahlzeiten und keine Snacks zu dir.



Zusätzlich zum MetaFlow-Shake kannst du folgende Getränke trinken:

- > Wasser
- > Ungesüßten Tee, zum Beispiel:
 - Kräutertee
 - Früchtetee
 - Grünen Tee
 - Schwarzen Tee
- > Ungesüßten Kaffee ohne Milch
- > Gemüsebrühe

TIPP



Sieh den MetaFlow-Shake als vollwertige Mahlzeit an. Setze dich in Ruhe hin und trinke den Shake Schluck für Schluck. Je achtsamer und langsamer du den Shake zu dir nimmst, desto besser sättigt er dich.

WIE SEHEN DIE SPEISE-TAGE AUS?

An Speise-Tagen kannst du normale Mahlzeiten essen. Grundsätzlich ist an diesen Tagen alles erlaubt, aber wenn du die folgenden Tipps für eine gesunde Ernährung beachtest, kannst du noch bessere Erfolge erzielen.



TIPPS FÜR DIE SPEISE-TAGE

01

Iss zu jeder Mahlzeit eine Eiweißquelle

Eiweiß sättigt dich gut und schützt beim Abnehmen deine Muskeln. Pflanzliche Eiweißquellen sind Tofu und weitere Sojaprodukte, Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen und Kichererbsen, Vollkorngetreide, Nüsse, Samen und Kerne.

02

Iss 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag

Baue in jede Mahlzeit und jeden Snack entweder Obst oder Gemüse ein. Wir empfehlen dir 2 Portionen Obst und mindestens 3 Portionen Gemüse täglich.

03

Setze gesunde Fette sparsam ein

Gesunde pflanzliche Fette aus Ölen, Nüssen, Samen und Kerne sind essenziell für deinen Körper und wichtig für deine Gesundheit. Allerdings enthalten Fette viele Kalorien, daher solltest du sie nur sparsam verwenden.

04

Bevorzuge Vollkornprodukte

Wähle bei Getreideprodukten wie Mehl, Brot und Nudeln so wie bei Reis die Vollkorn-Variante. Im Vergleich zu Weißmehl versorgt Vollkornmehl dich mit vielen Nährstoffen und guten Ballaststoffen, die dich länger sättigen.

05

Trinke mindestens 2,5 Liter täglich

Wähle kalorienfreie Getränke wie Wasser, ungesüßten Tee oder Kaffee.

06

Snacke nicht zu viel zwischen den Mahlzeiten

Wenn du ein Snack-Typ bist, plane pro Tag einen gesunden Snack fest ein. Überlege dir vorher, was du essen möchtest und bereite es - wenn möglich - schon vor.

Je nachdem wie du dich bisher ernährt hast, können diese Tipps eine komplette Umstellung oder nur kleine Änderungen für dich bedeuten. Lass dich nicht entmutigen, sondern setze die Tipps im Zweifelsfall nach und nach um. Starte beispielsweise damit, auf 5 Portionen Obst und Gemüse täglich zu achten und baue eine Woche später den nächsten Tipp ein usw.

Als Unterstützung dient dir unser **MetaFlow-Rezeptbuch**, da dir das Umsetzen der Tipps mit den leckeren und gesunden Inspirationen viel leichter fallen wird.

Impressum

© 2023

MetaFlow Food GmbH

Lützowstraße 105/106

10785 Berlin

Hinweis

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Das Werk darf, auch teilweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Autors wiedergegeben werden. Dies gilt sowohl für die Speicherung als auch für die Vervielfältigung oder Veröffentlichung, sowohl von Texten als auch von Grafiken und Tabellen.

Haftungsausschluss

Die Benutzung dieses Buches und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Der Autor kann für Schäden jeder Art, die sich durch Anweisungen dieses Buches ergeben, aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Das Werk inklusive aller Inhalte wurde unter größter Sorgfalt erarbeitet. Der Autor übernimmt jedoch keine Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit und Qualität der bereitgestellten Informationen. Druckfehler und Falschinformationen können nicht vollständig ausgeschlossen werden. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und daraus entstandene Folgen vom Autor übernommen werden.

metaflow.de