

Eine tolle Motivation für alle, die jetzt abnehmen wollen.



Starten Sie jetzt mit dem apoday® Abnehm-Konzept in Ihr neues Wohlfühlgewicht und freuen Sie sich auf einen tollen Aktivurlaub. Die vollständigen Teilnahmebedingungen finden Sie auf der Rückseite und auf unserer Aktions-Webseite www.apoday-gratishotel.de



*Teilnahmebedingungen

So erhalten Sie sechs kostenlose Übernachtungen für zwei Erwachsene in einem 3-Sterne-Hotel in Deutschland oder Österreich (zwei Kinder bis zu 12 Jahren können im Doppelzimmer mit übernachten): Kaufen Sie zwischen dem 01.01.2016 und 31.08.2016 zwei Dosen apoday® Slim. Besuchen Sie dann bitte die Webseite www.apoday-gratishotel.de, füllen das Antragsformular vollständig und richtig aus (E-Mail-Adresse notwendig!) und senden dieses bis zum 16.09.2016 ausgedruckt mit dem Original-Kassenbeleg und zwei apoday® Dosendeckeln an:

caspar company GmbH
Stichwort: apoday
Nonnenstieg 9
20149 Hamburg

Per E-Mail erhalten Sie dann einen nicht übertragbaren, nicht veräußer- und versteigerbaren Aktionscode, mit dem Sie sich auf der Webseite www.apoday-gratishotel.de über die mehr als 100 teilnehmenden Hotels, Reiseinformationen oder entgeltlichen Zusatzleistungen informieren können. Wählen Sie Ihre favorisierten Hotels und Reisedaten bis zum 31.08.2018 und übermitteln Sie Ihre Buchungsanfrage. Ein Mitarbeiter des Reiseveranstalters wird sich daraufhin mit Ihnen in Verbindung setzen. Bitte beachten Sie, dass die Reise bis spätestens 31.10.2018 angetreten werden muss. Wenn Sie entgeltliche Zusatzleistungen wie Frühstück, Kurtaxe, Parkplatz etc. dazu buchen, müssen Sie die hierfür anfallenden Kosten sofort bezahlen. Erst mit Zahlung sind die Übernachtungen zu dem angebotenen Zeitraum garantiert. Keine Kombination von Hotelgutscheinen möglich. Pro Person, Buchung und Hotelaufenthalt darf nur ein Aktionscode eingelöst werden. Keine Barauszahlung möglich. Keine Übertragbarkeit. Teilnahme ab 18 Jahren. Ausführliche Teilnahmebedingungen unter www.apoday-gratishotel.de. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Weitere Informationen zu apoday® mit Tipps und vielen begleitenden Rezeptideen finden Sie online unter

www.apoday-slim.de

Auch als Einzelportion erhältlich! Ideal fürs Büro, auf Reisen und unterwegs.



apoday® VanillaSlim
Dose mit 15 Portionen
PZN 10123815
Einzelpartionsbeutel
PZN 10123838

apoday® SchokoSlim
Dose mit 15 Portionen
PZN 10123821
Einzelpartionsbeutel
PZN 10123844

apoday® Kartoffel-LauchSlim
5er Packung
PZN 10984575
Einzelpartionsbeutel
PZN 10984523

WEPA WEPA Apothekenbedarf GmbH & Co KG
56204 Hillscheid
www.wepa-dieapothekenmarke.de
DIE APOTHEKENMARKE

Exklusiv aus Ihrer Apotheke!



Jetzt sitzen nicht nur Ihre Pfunde auf gepackten Koffern!

Starten Sie jetzt mit dem apoday® Abnehm-Konzept und freuen Sie sich auf einen GRATIS Hotelaufenthalt!



Best.-Nr. 042740

2 Dosen apoday® Slim kaufen – 7 Tage Hotel* gratis bekommen!



apoday® sagt „Dankeschön!“ und motiviert alle, die jetzt abnehmen wollen, mit einem GRATIS Hotelaufenthalt. Einfach bis 31.08.2016 zwei Dosen apoday® Slim kaufen und aus über 100 Hotels in Deutschland und Österreich Ihr Wunschhotel auswählen. Sie erhalten 6 kostenlose Übernachtungen für 2 Personen (ohne Frühstück) – 2 Kinder bis 12 Jahren können im Doppelzimmer mit übernachten.

✔ **6 kostenlose Übernachtungen für 2 Personen**

✔ **2 Kinder bis 12 Jahren können im Doppelzimmer mit übernachten**

✔ **Mehr als 100 teilnehmende 3-Sterne-Hotels in Deutschland und Österreich**

Das apoday® 4-Wochen-Konzept.

Die leckeren apoday® Diät-Drinks und die köstliche Kartoffel-Lauch Diät-Suppe sind ganz einfach zubereitet und lassen sich dank der praktischen Einzelpartionsbeutel

auch leicht in den Alltag integrieren. Diät-Drink und Diät-Suppe ersetzen eine ausgewogene, vollwertige Mahlzeit – mit allen erforderlichen Vitaminen und Mineralstoffen.

Woche 1: Umstellungsphase

Das apoday® Konzept basiert auf einer Kalorienzufuhr von 1.200 kcal/Tag.

In der Startwoche empfehlen wir, das Mittag- und Abendessen durch einen apoday® Diät-Drink (VanillaSlim/SchokoSlim) oder durch die Kartoffel-Lauch

Diät-Suppe zu ersetzen. Insgesamt sollte die tägliche Kalorienzufuhr von 1.200 kcal nicht überschritten werden.

Wichtig: Beginnen Sie damit, mehr Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren.

Woche 2+3: Abnehmphase

In diesen beiden Wochen ersetzen Sie zwei Mahlzeiten nach Wahl durch jeweils einen apoday® Shake oder eine apoday® Suppe. Ihre dritte Mahlzeit, die Sie frei wählen können, sollte den Grundregeln einer ausgewogenen und gesunden Ernährung entsprechen.

Ein leichtes Ausdauertraining an 2 bis 3 Tagen in der Woche erhöht den Stoffwechsel zusätzlich und steigert den Energieverbrauch.

Die Abnehmphase kann bei Bedarf auch verlängert werden. Bei Langzeitanwendung ist eine ärztliche Beratung empfehlenswert.

Ab Woche 4: Erhaltungsphase

Ab der vierten Woche gilt es, die neuen Verhaltensweisen in Bezug auf eine gesunde Ernährung und mehr Bewegung fest in Ihren Alltag zu integrieren. Begleitend dazu ersetzen Sie in Woche 4 noch eine

Mahlzeit durch einen apoday® Shake oder die apoday® Suppe – vorzugsweise am Abend.

Gesamtkalorienmenge: 1.200 kcal/Tag.

Das apoday® Konzept im Überblick.

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	
Woche 1				+
Woche 2				+
Woche 3				+
Woche 4				+

Praxiserfahrung des Leipziger Modells: Die Hauptmahlzeit kann in der Abnehmphase (Woche 2-3) je nach Bedarf als Mittag- oder Abendessen verzehrt werden.



Täglich mind. 1,5-2 l Flüssigkeit in Form von Wasser oder ungesüßtem Tee. (Der apoday® Shake ist ein Mahlzeitenersatz und gilt nicht als Flüssigkeitszufuhr.)



Obst, Rohkost und Gemüsebrühe sind auch zwischendurch erlaubt.



Bewegung und leichtes Ausdauertraining (Walken, Schwimmen, Radfahren etc.) sind ein wesentlicher Bestandteil für einen dauerhaften Diäterfolg.

Begleitende Rezeptideen finden Sie im apoday® Diätbuch und online unter www.apoday-slim.de

Das apoday® Konzept wird von Ernährungsexperten begleitet:

