

## AMFORMULA® SHAPE:

Für den langfristigen Erfolg auf dem Weg zu Ihrer Wohlfühlfigur!



Eine gesunde Ernährung bereitet den Weg zum dauerhaften Erfolg.

AMFORMULA® SHAPE ist eine speziell entwickelte Ernährungsergänzung höchster Qualität. Besonders wichtige Aminosäuren sollen bei der Gewichtsreduktion unterstützen. Ein hoher Anteil von präbiotischen Ballaststoffen hilft, die Darmflora zu optimieren, um dadurch die Nährstoffe besser zu verwerten: Eine ideale Ergänzung zur Darmgesundheit und somit zur Stoffwechsel- und Diätoptimierung. Eine gut balancierte Darmflora ist eine Grundlage für den dauerhaften Erfolg, das Wohlfühlgewicht zu erreichen und leichter auf Dauer zu halten.

## Ein Tag mit AMFORMULA® SHAPE

### PHASE I Gewichtsreduktion

#### Nun soll das Fett weg:

Der Tag beginnt vor dem Frühstück mit einem Messlöffel AMFORMULA® SHAPE.

Mittags nehmen Sie neben einem leckeren Low-Carb Gericht zwei Messlöffel AMFORMULA® SHAPE.

Am Abend wird wieder eine Low-Carb Mahlzeit zubereitet und zusätzlich ein Messlöffel AMFORMULA® SHAPE eingenommen.

In dem Kochbuch „Die Warnecke Diät“ sind zahlreiche, sehr leckere und einfach zu kochende Gerichte für jeden Geschmack enthalten. Aber auch andere Reduktions-Low-Carb Gerichte funktionieren.

### PHASE II Haltephase

#### Das erreichte Wunschgewicht auf Dauer halten:

Weiterhin gilt hier die gesunde, kalorienangepasste Ernährung als Grundlage. AMFORMULA® SHAPE wird nun nur morgens und abends zu den Mahlzeiten mit jeweils einem Messlöffel eingenommen.

AMFORMULA® SHAPE in kalorienarme Flüssigkeiten oder auch Speisen einrühren.

## AMFORMULA® SHAPE:



AMFORMULA® SHAPE ist garantiert frei von Sojaprotein, Milcheiweiß, Laktose, künstlichen Farbstoffen und ist hypoallergen.

Deshalb ist AMFORMULA® SHAPE für viele Allergiker sehr gut geeignet.



## Gesund ernähren DAS KOCHBUCH ZUR WARNECKE DIÄT

Das auf das AMFORMULA®-Konzept abgestimmte Kochbuch mit ca. 80 wohlschmeckenden Rezepten auf 144 Seiten für nur 14,95 Euro ist im Buchhandel erhältlich (Südwest Verlag) – und auch im Mark Warnecke Online-Shop. In diesem Buch hat Mark Warnecke seine Lieblingsrezepte für die Reduktions- und Haltephase in Verbindung mit AMFORMULA® beschrieben. Sie werden sehen, wie lecker und einfach AMFORMULA® funktioniert.



MARK WARNECKE GMBH  
Niederlassung Witten  
Flaßkuhle 6  
D-58452 Witten

Sitz der Gesellschaft: Herdecke  
Geschäftsführer: Mark Warnecke

Telefon: 02302-202 66 01  
Telefax: 02302-202 66 03  
E-Mail: info@markwarneckegmbh.de

www.amformula.de

## AMFORMULA® Die Schönheits-OP zum Trinken®

Erhältlich in  
der Apotheke und unter:  
www.amformula.de



AMFORMULA®  
BY MARK WARNECKE



## Schnell und sicher\* abnehmen mit AMFORMULA® DIET



\* nach § 14  
der Diätverordnung.



AMFORMULA® DIET ist die neu entwickelte Formula-Diät von Mark Warnecke und ist in vier köstlichen Geschmacksrichtungen erhältlich.

AMFORMULA® DIET entspricht in seiner Zusammensetzung dem §14a der Diätverordnung und dient als **Mahlzeitenersatz**. Durch eine kontrollierte Kalorienzufuhr bietet AMFORMULA® DIET daher einen schnellen und sicheren Weg zur gewünschten Gewichtsreduktion. Eine Mahlzeit für eine gewichtskontrollierende Ernährung!

AMFORMULA® DIET wird in den Geschmacksrichtungen Cappuccino, Erdbeere, Vanille und Schokolade angeboten. Eine verzehrfertige Portion AMFORMULA® DIET enthält neben allen anderen wichtigen Nährstoffen mehr als 50% hochwertiges Protein. So soll ein Muskelabbau während der „Gewichtsreduktion“ verhindert und ein ungewollter Jojo-Effekt nach der Diät unterbunden werden.

Erdbeere Schokolade Vanille Cappuccino



## AMFORMULA® DIET – jetzt mit präbiotischen Ballaststoffen

AMFORMULA® DIET wurde im Jahre 2006 exklusiv für das Adipositas Programm der Vivantes Kliniken in Berlin/ Brandenburg entwickelt. Neu in AMFORMULA® DIET sind die nach wissenschaftlichen Erkenntnissen zugegebenen präbiotisch wirksamen Ballaststoffe. Ein hoher Anteil von präbiotischen Ballaststoffen soll helfen, die Darmflora zu optimieren, um dadurch die Nährstoffe besser zu verwerten: Eine ideale Ergänzung zur Darmgesundheit und somit zur Stoffwechsel- und Diätoptimierung.

## Ein Tag mit AMFORMULA® DIET

### AMFORMULA® DIET Vital-Programm

#### Phase 1

Täglich werden die Mahlzeiten morgens und mittags für bis zu 12 Wochen jeweils durch 1 Portion AMFORMULA® DIET ersetzt - einfach in 300 ml fettarmer Milch (1,5 %) anrühren. Bei Bedarf können Sie die AMFORMULA® DIET-Shakes mit etwas frischem Obst verfeinern und somit für zusätzliche Abwechslung sorgen. Zwischen den Mahlzeiten können kleine Snacks verzehrt werden. Greifen Sie hierbei auf Gemüse und Obst zurück und übersteigen Sie dabei die Gesamtanzahl von 1200 kcal inklusive AMFORMULA® DIET pro Tag nicht. Gemüse ist dank geringerem Zuckeranteil besser geeignet als Obst. Am Abend können Sie sich eine leichte Mahlzeit nach Wahl zubereiten. Diese sollte eiweißreich und fettarm sein.

Wichtig: Sie können auch einen anderen zeitlichen Ablauf wählen, entscheidend ist nur das Grundprinzip: Zwei Hauptmahlzeiten werden durch AMFORMULA® DIET ersetzt, eine leichte Mahlzeit pro Tag ist in Ordnung.

#### Phase 2

Für eine gezielte Figurkontrolle weitere 12 Wochen täglich 1 Mahlzeit mit 1 Portion AMFORMULA® DIET ersetzen – mit Erfolg klinisch erprobt.

### AMFORMULA® DIET UltraFast-Programm

Die schnellste und einfachste Diät-Variante ohne Einkaufen, Kochen und Kalorien zählen! Kurz vor den Ferien für die Bikini-Figur oder bis maximal 3 Wochen als Schnell-Starter für das AMFORMULA® DIET Vital-Programm. Für eine maximal schnelle Gewichtsreduktion ersetzen Sie täglich 3 Mahlzeiten mit jeweils 1 Portion AMFORMULA® DIET. Zwischendurch als Snack Gemüse und etwas Obst. Wenn Sie mehr als 5 Kg in einer Woche abnehmen, nehmen Sie zusätzlich eine 4. Mahlzeit durch 1 Portion AMFORMULA® DIET ein. Dies entspricht der Tagesration für eine gewichtskontrollierende Ernährung und enthält alle für einen Tag erforderlichen Nährstoffe in angemessener Menge.

## AMFORMULA® Produkte in der Kombination



AMFORMULA® DIET und AMFORMULA® SHAPE sind jeweils als eigenständige Diät-Konzepte für das Erreichen des Wunschgewichtes entwickelt worden, können aber auch prima kombiniert werden. Mit AMFORMULA® DIET können Sie schnell und sicher Gewicht verlieren. Mit der Einnahme von AMFORMULA® SHAPE können Sie langfristig Ihre Figur formen.

AMFORMULA® SHAPE wird zusätzlich zur umgestellten Ernährung als Diätunterstützung angewendet.

AMFORMULA® DIET wird sehr einfach als Mahlzeitenersatz angewendet.

### Beispielanwendung beider Produkte:

#### Beispiel 1

In den ersten Wochen (z. B. 2-4) zwei Mahlzeiten mit AMFORMULA® DIET ersetzen. Danach zur weiteren Gewichtsreduktion auf AMFORMULA® SHAPE in Verbindung mit einer gesunden Ernährungsumstellung wechseln. **Vorteil:** Sehr einfacher Einstieg in die Diät.

#### Beispiel 2

Man startet direkt mit dem AMFORMULA® SHAPE Konzept, um effektiv in Verbindung mit einer Ernährungsumstellung Gewicht zu verlieren und zu halten, ohne dabei Muskulatur und Leistungsvermögen einzubüßen. Durch die Präbiotika wird die Darmflora zusätzlich positiv beeinflusst, was die Nährstoffverwertung optimiert.

Erhältlich in  
der Apotheke und unter:  
[www.amformula.de](http://www.amformula.de)

## Mark Warnecke: Der Mann für alle Fälle



Über 20 Jahre zählte Mark Warnecke zur Weltspitze im Schwimmen. Seit 2007 ist der Arzt Mark Warnecke Ernährungsmediziner und vertreibt erfolgreich sein Ernährungs- und Leistungskonzept mit den AMFORMULA® und AMSPORT® Produkten.

Im August 2009 eröffnete Mark Warnecke zusätzlich mit seinem Partner Dr. Jörn Heinze eine Privatärztliche Gemeinschaftspraxis für Orthopädie / Unfallchirurgie, Sportmedizin, Chirotherapie und Ernährungsmedizin und gründete das **Ernährungsmedizinische Institut Nutri-Viact®**. Das Institut erarbeitet Ernährungskonzepte für Privatpersonen, Unternehmen und betreut auch Sportler, wie die Profifußballer von Borussia Dortmund.

