



### Sich wohl fühlen, schön und in Form sein.



Wer möchte das nicht? Bewusster leben und aktiv bleiben ist oftmals leichter gesagt als getan. Zu einer gesunden Lebensweise gehören ausreichend Schlaf, reichlich Bewegung und eine ausgewogene Ernährung.

Wer sich vorgenommen hat, bewusster zu leben, hat's oft nicht leicht. So manche Kalorienbombe bringt die guten Vorsätze ins Wanken. Gerade in der Hektik des Alltags fällt das Maßhalten oft schwer. Zu wenig Bewegung erschwert die Fettverbrennung. Plagen dann noch Heißhungerattacken, wird es Zeit für eine leckere und fruchtig-leichte Abwechslung.

### In Form bleiben mit Lemon Fitgum und L-Carnitin.

Die clevere Art, Kaugummi zu genießen.



### Kauen hilft beim Maßhalten.

Eine Studie aus den USA (Mayo-Klinik Rochester, Wisconsin) belegt, dass fleißiges Kaugummikauen durchaus einen Beitrag zum Maßhalten leisten kann. Beim Kaugummikauen erhöht sich nämlich durch die Vortäuschung der Nahrungsaufnahme die normale Stoffwechselrate. Außerdem greift man, wenn man den Mund bereits voll hat, automatisch weniger häufig zu Essbarem zwischen den Mahlzeiten.

### L-Carnitin – ein Fitmacher ganz besonderer Art.

L-Carnitin, eine natürlich vorkommende vitaminähnliche Substanz, ist vor allem in Fleisch enthalten. Eine Schlüsselrolle spielt L-Carnitin bei der Umwandlung von Fett in Energie. Ungefähr 10% des benötigten L-Carnitins bildet der Organismus selbst. Bei einer Reduktionsdiät oder fleischarmen Ernährung kann es jedoch zu einer Unterversorgung mit L-Carnitin kommen.

Eine ausreichende Versorgung mit L-Carnitin, regelmäßige Bewegung und eine kalorienreduzierte Ernährung können so den Erfolg Ihrer Diät oder Ihres täglichen Fitness-Programmes unterstützen.

Das in Lemon Fitgum verwendete L-Carnitin der Qualität L-Carnipure ist zu 100% rein, nicht tierischer Herkunft (aus Biosynthese) und ohne jegliches D-Carnitin.



Carnipure™ bietet reines L-Carnitin und ist ein Warenzeichen der Lonza AG, Schweiz.

### Empfehlung

Lemon Fitgum am besten vor den Mahlzeiten (ein bis zwei Kaugummi-Quadrate oder mehr) kauen. Auch einfach zwischendurch, immer wenn Hunger oder Lust auf eine leckere Abwechslung kommt.

Bei jedem Bemühen, der guten Figur zuliebe weniger zu essen, ist es sehr wichtig, für genügend Flüssigkeitszufuhr zu sorgen. Dafür empfiehlt sich zum Beispiel Mineralwasser und Tee (z. B. aus der Apotheke BADERs AKTIV-Tee mit L-Carnitin, Tai Chi Bio Grüntee, Cynarin Artischocke).

### Für Diabetiker geeignet

Eine BE beträgt 0,098.

Pharmazentralnummer: 10132004

### Info und Ratgeber:

[www.baders-gesundheit.de](http://www.baders-gesundheit.de)  
(mit Ernährungstipps und Rezeptideen)

Bei weiteren Fragen gibt Ihnen auch Ihr Apotheker gerne Auskunft.

Lizenzinhaber für D, A, CH, F, I:  
EPI-3 Healthcare GmbH  
D-60322 Frankfurt am Main

### Kennen Sie schon?

- Guarana Fitgum (PZN 8529013)
- BADERs PROTECT Mundhygiene-Kaugummi (PZN 1677377)
- BADERs PROTECT Zahnfleischpflege-Kaugummi (PZN 4928615)
- BADERs PROTECT Zahnpflege-Kaugummi (PZN 4451478)

### 7 Top-Tipps

#### von Lemon Fitgum

1. Trinken Sie morgens ein Glas lauwarmes Wasser. Das bringt die Verdauung auf Trab und verhindert Pösterchen.



# Lemon FitGum

Kaugummi  
für Figurbewußte



mit L-Carnitin

Schweizer Rezeptur zuckerfrei

2. Verdünnen Sie Säfte, Limonaden und Softdrinks mit Wasser. Das schmeckt meist genauso lecker, spart aber Kalorien und Geld.

3. Wo immer es geht, zu Fuß gehen und die Treppe statt den Lift nutzen. Die Mühe ist gering, Energie und Fett werden besser verbrannt. So sind Sie auf dem Weg zu einem gesünderen Bewegungsverhalten.

4. Drücken Sie den Hunger weg. Einfach den Akupressurpunkt zwischen Oberlippe und Nase ca. 20 Sekunden lang drücken. Das hilft Hungergefühle zu beseitigen.

5. Beim Gehen Bauch und Po anspannen. Das strafft ganz nebenbei und schafft auf Dauer respektable Ergebnisse für Ihre Figur.

6. Das Essen bewusster und leicht reduziert konsumieren.

7. Gehen Sie einmal in der Woche früher ins Bett und genießen Sie so die erholsame Wirkung von mehr Schlaf. Ausgeruht ist man deutlich aktiver.