

# Sind sie sauer?

## pH-Wert Bestimmung

Unsere Testindikatoren können Ihnen dabei helfen, herauszufinden, ob Ihr Körper möglicherweise ein unausgeglichenes Säure-Basenverhältnis aufweist.

Bitte messen Sie 3 x täglich zu den angegebenen Messzeiten Ihren pH-Wert im Speichel oder Urin und tragen die Werte in Ihre pH-Wert-Tabelle ein.

Benutzen Sie bei der Speichel-Messung neu gebildeten Speichel. Spucken Sie den Speichel in einen Becher (Teststreifen NICHT direkt in den Mund stecken) und tauchen Sie den Teststreifen in den Speichel.

Halten Sie den Teststreifen bei der Urin-Messung für eine kurze Zeit in den Urinstrahl oder tauchen Sie den Teststreifen in ein Behältnis, das Ihre Urinprobe enthält.

Warten Sie 15 Sekunden und vergleichen Sie den Teststreifen mit der Farb-pH-Skala, um Ihren pH-Wert zu ermitteln. Da Urin etwas saurer ist als Speichel, subtrahieren Sie bitte bei der Urin-Messung 0,25 Grad von den Ergebnissen.

Die pH-Teststreifen erhalten Sie von Ihrem Betreuer.

# GUTSCHEIN

## zum Weitergeben!

Bei Vorlage dieses Gutscheins bei einem unserer Partner, erhalten Ihre Freunde und Bekannte die Stoffwechsel-Ernährungsanalyse mit pH-Wert-Bestimmung zum vergünstigten Sonderpreis.

Ihr Ansprechpartner in Sachen Abnehmen, Gesundheit und Wohlbefinden



fit & beauty GmbH

Rethelstraße 98 · 40237 Düsseldorf

Telefon: 0211 -688 57 566

Telefax: 0211 - 688 57 567

E-Mail: info@my-beautyfit.de

### Fisch

	A	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	S
Fisch gekocht Portion, 100 g	<input type="checkbox"/>					
Fisch gebraten Portion, 100 g	<input type="checkbox"/>					
Fischstäbchen Stück	<input type="checkbox"/>					
Fischkonserve kleine Dose	<input type="checkbox"/>					
Fisch geräuchert Stück	<input type="checkbox"/>					

### Suppen & Soßen

	A	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	S
klare Suppe Teller, Suppentasse	<input type="checkbox"/>					
gebundene Suppe Teller, Suppentasse	<input type="checkbox"/>					
Eintopf Teller, Suppentasse	<input type="checkbox"/>					
Soße Esslöffel	<input type="checkbox"/>					
Hackfleischsoße Esslöffel	<input type="checkbox"/>					
Ketchup Esslöffel	<input type="checkbox"/>					
Mayonaise Esslöffel	<input type="checkbox"/>					

### Gemüse & Salate

	A	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	S
Gemüse gebunden Tasse, 0,2 l	<input type="checkbox"/>					
Gemüse gedünstet Tasse, 0,2 l	<input type="checkbox"/>					
Tomaten Stück	<input type="checkbox"/>					
Gurke Stück, ca. 50 gr	<input type="checkbox"/>					
Salat, angemacht Tasse, 0,2 l	<input type="checkbox"/>					
Kartoffelsalat Tasse, 0,2 l	<input type="checkbox"/>					
Nudelsalat Tasse, 0,2 l	<input type="checkbox"/>					

### Obst

	A	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	S
Apfel Stück	<input type="checkbox"/>					
Birne, Pfirsich Stück	<input type="checkbox"/>					
Banane Stück	<input type="checkbox"/>					
Trauben, Beeren Tasse, 0,2 l	<input type="checkbox"/>					
Kirschen, Pflaumen Tasse, 0,2 l	<input type="checkbox"/>					
Orange, Mandarine Stück	<input type="checkbox"/>					
Kiwi Stück	<input type="checkbox"/>					
Melone Portion 200 g	<input type="checkbox"/>					

### Nahrungsergänzung

	A	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	S
Proteinshake Glas, ca. 300 ml	<input type="checkbox"/>					
Proteinriegel Stück	<input type="checkbox"/>					
Müsliriegel Stück	<input type="checkbox"/>					
Vitamine Tablette	<input type="checkbox"/>					
Mineralstoffe Tablette	<input type="checkbox"/>					

### Andere Lebensmittel

	A	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	S	Menge
	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>					
	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>					
	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>					
	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>					
	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>					
	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>					
	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>					
	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>					
	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>					
	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>					

### Beispiel

	A	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	S
Brot Scheibe, ca. 50 g	<input type="checkbox"/>					

### Bitte beachten Sie beim Ausfüllen

Führen Sie Ihre Analyse immer mit sich, notieren Sie alles, was Sie zu sich nehmen, Ändern Sie während dieser vier Tage Ihre Ernährungsgewohnheiten nicht. Bitte zeichnen Sie zwei Tage Ihrer Arbeitswoche und zwei Tage vom Wochenende auf.

Machen Sie jeweils einen Strich für die angegebenen Portionsmengen, wie es im Beispiel zu sehen ist.

Bitte kreuzen Sie in Spalte A alle Lebensmittel an, die Sie nicht mögen.

Geben Sie bitte bei anderen Lebensmitteln immer eine Menge in g oder ml an.

Nach den vier Tagen zählen Sie bitte Ihre Striche zusammen und tragen in der Spalte S die Summe ein, wie im Beispiel zu sehen ist

Geben Sie die ausgefüllte Analyse bei Ihrer Kontaktperson ab.

Bitte führen Sie parallel zu Ihren Ernährungsaufzeichnungen über 4 Tage die pH-Wert Messungen durch. Nähere Infos unter: **Sind Sie sauer? pH-Wert Bestimmung.**

# Stoffwechsel- Ernährungsanalyse



Name/Vorname

E-Mail od. Tel.

Wohnort/Studio

Alter Jahre  Größe (cm)

Gewicht kg  Wunschgewicht (kg)

Geschlecht m  w

Leiden Sie unter Allergien? ja  nein

Vegetarier? ja  nein

Berufliche körperliche Belastung  
leicht  mittel  schwer  sehr schwer

Beruf

Sportart(en)  Dauer in Std. pro Woche

**Ihr Ziel**

Abnehmen

Muskelaufbau

Straffung

Vitalität

powered by

# Ihre pH-Wert-Tabelle

Mess-Zeitpunkt	Tag 1 pH-Werte	Tag 2 pH-Werte	Tag 3 pH-Werte	Tag 4 pH-Werte	Normal-Bereiche
vor dem Frühstück					6,2 – 6,8
2 Std. nach Mittagessen					6,8 – 7,4
2 Std. nach Abendessen					6,8–7,4

## Interpretation der Ergebnisse

4,5 – 5,75 zu niedrig 50-100x mehr Säure als normal  
 6,0 – 6,50 niedrig 5-10x mehr Säure als normal  
 6,75 – 7,25 pH-Wert optimal  
 7,5 – 9,0 zu hoch hohe Ammoniakproduktion?

### PEP-Expertentipp!

Liegt Ihr pH-Wert dauerhaft unter oder über den Normwerten, fragen Sie Ihren Berater nach Möglichkeiten zur Unterstützung des Säure-Basenhaushaltes.

## Testen Sie Ihren Stoffwechsel

KAUM JEMAND KENNT DEN GENAUEN GRUND FÜR SEINE GEWICHTSPROBLEME!

Wertvolle Hilfe kann hier die Stoffwechsel-Ernährungs-analyse leisten!

Erkennen Sie, ob Sie zu viel, zu süß, zu fett oder sogar zu wenig essen, um Ihren Körper optimal mit Nährstoffen zu versorgen.

Das Ergebnis der Analyse kann ihnen helfen, den Weg zu einem gesünderen Ernährungsbewusstsein zu finden. Ganz gleich ob Sie abnehmen, die Leistung steigern oder sich besser ernähren möchten.



A Tag 1 Tag 2 Tag 3 Tag 4 S

	A	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	S
<b>Brot</b>						
Brot						
Scheibe, ca. 50 g						
<b>Vollkornbrot</b>						
Scheibe, ca. 50 g						
<b>Weißbrot, Toast</b>						
Scheibe, ca. 25 g						
<b>Brötchen</b>						
Stück, ca. 60 g						
<b>Vollkornbrötchen</b>						
Stück ca. 60 g						
<b>Knäcke</b>						
Scheibe, ca. 10 g						
<b>Brotbelag</b>						
<b>Butter</b>						
Teelöffel						
<b>Margarine</b>						
Teelöffel						
<b>Halbfettmargarine</b>						
Teelöffel						
<b>Wurst, Schinken</b>						
Scheibe, ca. 30 g						
<b>Geflügelwurst</b>						
Scheibe, ca. 30 g						
<b>Marmelade, Honig</b>						
Teelöffel						
<b>Nußnougatcreme</b>						
Teelöffel						
<b>Käse 20 – 40% Fett</b>						
Scheibe, ca. 30 g						
<b>Käse &gt; 40% Fett</b>						
Scheibe, ca. 30 g						
<b>Cerealien</b>						
<b>Haferflocken</b>						
Tasse, 0,2 l						
<b>Müsli, trocken</b>						
Tasse, 0,2 l						
<b>Corn Flakes</b>						
Tasse, 0,2 l						
<b>Kaffee &amp; Milch</b>						
<b>Kaffee, Tee</b>						
Tasse, 0,2 l						
<b>Dosenmilch</b>						
Teelöffel						
<b>Zucker</b>						
Teelöffel						
<b>Kakao</b>						
Tasse, 0,2 l						
<b>Cappucino</b>						
Tasse, 0,2 l						
<b>Früchte-, Kräutertee</b>						
Tasse, 0,2 l						
<b>Milch 3,5% Fett</b>						
Tasse, 0,2 l						
<b>Milch 1,5% Fett</b>						
Tasse, 0,2 l						

A Tag 1 Tag 2 Tag 3 Tag 4 S

	A	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	S
<b>Milchprodukte &amp; Eier</b>						
<b>Magerquark</b>						
Esslöffel						
<b>Quark 40% Fett</b>						
Esslöffel						
<b>Joghurt 3,5 % Fett</b>						
Becher, 150 g						
<b>Joghurt 1,5 % Fett</b>						
Becher, 150 g						
<b>Buttermilch</b>						
Tasse, 0,2 l						
<b>Eier</b>						
Stück, ca. 60 g						
<b>Getränke</b>						
<b>Wasser</b>						
Glas, 0,2 l						
<b>Fruchtsaft</b>						
Glas, 0,2 l						
<b>Limonade, Cola</b>						
Glas, 0,2 l						
<b>Diätgetränke</b>						
Glas, 0,2 l						
<b>Bier alkoholfrei</b>						
Flasche, 0,33 l						
<b>Bier</b>						
Flasche 0,33 l						
<b>Wein, Sekt</b>						
Glas, 0,2 l						
<b>Spirituosen</b>						
Schnapsglas 0,2 cl						
<b>Likör, Apfelkorn</b>						
Schnapsglas 0,2 cl						
<b>Kuchen &amp; Desserts</b>						
<b>Obstkuchen</b>						
Stück, ca. 150 g						
<b>Trockenkuchen</b>						
Stück, ca. 50 g						
<b>Sahne-, Cremetorte</b>						
Stück, ca. 150 g						
<b>Schlagsahne</b>						
Esslöffel						
<b>Pudding</b>						
Tasse, 0,2 l						
<b>Speiseeis</b>						
Kugel						
<b>Süßwaren &amp; Snacks</b>						
<b>Vollmilch-Schokolade</b>						
Stückchen						
<b>Kekse</b>						
Stück						
<b>Gummibärchen</b>						
Stück						
<b>Nüsse</b>						
Esslöffel						
<b>Knabbergebäck</b>						
Tasse, 0,2 l						

A Tag 1 Tag 2 Tag 3 Tag 4 S

	A	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	S
<b>Fertig- &amp; Schnellgerichte</b>						
<b>Hamburger</b>						
Stück						
<b>Cheeseburger</b>						
Stück						
<b>Pizza, mittelgroß</b>						
ca. 350 g						
<b>Gyros</b>						
Portion						
<b>Kebab</b>						
Portion						
<b>Kartoffeln &amp; Beilagen</b>						
<b>Kartoffeln gekocht</b>						
Stück						
<b>Kartoffelpüree</b>						
Tasse, 0,2 l						
<b>Knödel, Klöße</b>						
Stück						
<b>Bratkartoffeln</b>						
Tasse 0,2 l						
<b>Pommes Frites</b>						
Portion, ca. 100 g						
<b>Kroketten</b>						
Stück						
<b>Kartoffelpuffer</b>						
Stück						
<b>Reis, gekocht</b>						
Tasse 0,2 l						
<b>Nudeln, gekocht</b>						
Tasse 0,2 l						
<b>Fleisch</b>						
<b>Schnitzel, paniert</b>						
Stück, 150 g						
<b>Schnitzel, natur</b>						
Stück, 150 g						
<b>Putenschnitzel</b>						
Stück, 150 g						
<b>Braten</b>						
Scheibe, 100 g						
<b>Gulasch, Ragout</b>						
Tasse, 0,2 l						
<b>Bratwurst</b>						
Stück						
<b>Currywurst</b>						
Stück						
<b>Fleischwurst</b>						
Stück						
<b>Bockwurst</b>						
Stück						
<b>Frikadelle</b>						
Stück						
<b>½ Hähnchen</b>						
Stück						
<b>Mett, Gehacktes</b>						
Tasse, 0,2 l						
<b>Speck, Bauchfleisch</b>						
Scheibe						