

besser gesund



Guter Rat aus der **Drogerie**

Zufrieden mit der
Figur

Gesundheitstipp Mai 2011



Liebe Mitarbeitende

Wer leichter durchs Leben gehen will, hat es schwer: nicht weil es schwierig wäre, eine Diät zu finden, sondern weil man sich rasch im Dschungel verschiedener Theorien und Anleitungen verirren kann. Der Kampf um das ideale Gewicht scheitert oft daran, dass vielen Menschen ein gesundes Körpergefühl abhandengekommen ist. Wie also lässt sich das Wohlfühlgewicht definieren? Meist ist es mit jenem Körpergewicht identisch, das man hat, wenn man sich nach dem Gefühl und nicht nach starren Kalorientabellen ernährt und auf echte Hunger- und Sättigungsgefühle achtet.

Sie und Ihre Gesundheit, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, sind Ihrem Arbeitgeber wichtig. Damit Sie aber auch selbst etwas zu einer verbesserten Lebensqualität beitragen können, stellt Ihnen Ihr Arbeitgeber mit diesem Gesundheitstipp Informationen zur Verfügung, die Ihnen helfen, gesund und fit zu bleiben und Ihr Wohlbefinden zu steigern.

formoline

L112

Der Schwung für Ihr Gewicht.



Vermindert die Kalorienaufnahme
aus den Nahrungsfetten.



formoline L112 auf Facebook
formoline Switzerland



Folgen Sie uns auf Twitter
@formolineL112

www.formoline.ch

Interdelta SA, 1762 Givisiez, www.interdelta.ch



Inhalt

Das richtige Gewicht finden	4
Achtung: Diätfalle	5
Bauch-Ballast	6
Die Kunst, richtig zu essen	7
Ernährung am Arbeitsplatz	8
Mach mal Pause	9
Strategien gegen Essgelüste	10
«Homöopathisch essen»	11
Ernährungsumstellung	12
Bewegung, Bewegung	13
Unterstützung aus der Drogerie	14
Wohlfühlgewicht halten	15

«Der erste Schritt zum gesunden Gewicht kann bei der Ernährung, bei der Bewegung oder der Seele beginnen – wichtig ist, alle Bereiche zu berücksichtigen.»



Das richtige Gewicht finden

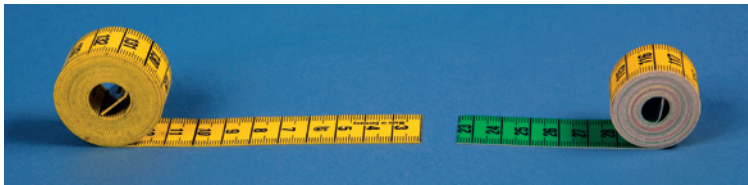
Wer leichter durchs Leben gehen will, hat es schwer: nicht weil es schwierig wäre, eine vermeintlich passende Diät zu finden, sondern weil man sich rasch im Dschungel verschiedener Theorien und Anleitungen verirren kann. Der Kampf um das ideale Gewicht scheitert aber auch oft, weil vielen Menschen das gesunde Körpergefühl abhanden gekommen ist. Und dieses hat nur in zweiter Linie etwas mit der Anzahl Kilos zu tun, die man auf die Waage bringt. So ist zum Beispiel ein geringes Gewicht kein Garant für eine Traumfigur, geschweige denn für das wahre Wohlfühlgewicht. Das unterliegt unterschiedlichen Faktoren, die sich ihrerseits im Laufe der Zeit verändern können. Meist ist das Wohlfühl- jedoch identisch mit dem Körpergewicht, das wir haben, wenn wir uns nach Gefühl und nicht nach starren Kalorietabellen ernähren. Das Problem dabei: Viele Menschen sind sich ihres Wohlfühlgewichts nicht mehr bewusst. Durch Nahrungsüberfluss und Bewegungsmangel läuft das ursprüngliche Gleichgewicht aus dem Ruder.

BMI und THV

Sie möchten wissen, ob Sie das «richtige» Gewicht haben? Zwei Systeme aus der Medizin können als Orientierungshilfe dienen: Das Taille-Hüfte-Verhältnis (THV oder engl. WHR, Waist-to-Hip-Ratio) erhält man, indem man den Taillenumfang durch den Hüftumfang teilt. Je tiefer das THV, desto kleiner das Gesundheitsrisiko.

	Frauen	Männer
Normalgewicht	< 0,8	< 0,9
Übergewicht	0,8–0,84	0,9–0,99
Adipositas	> 0,85	> 1,0

Der Body-Mass-Index (BMI) setzt die Körpergröße in Beziehung zum Gewicht. Bewegt sich der BMI innerhalb einer bestimmten Bandbreite, gilt das Gewicht als normal. Fällt er unter 18,5, liegt Untergewicht vor, ist er höher als 24,9, besteht Übergewicht. Heute beurteilt man das Gewicht eher nach dem THV, der BMI gibt weniger zuverlässig Auskunft über Gesundheitsrisiken.



Achtung: Diätfalle

Mit wilder Entschlossenheit sagen Millionen Zeitgenossen Fettpolstern den Kampf an. Trotz resoluter Vorsätze enden viele Abspeckprogramme in einem Fiasko. Denn die meisten Diäten versprechen allzu schnelle Erfolge. Ernährungsfachleute sind sich einig, dass sich Diäten negativ auf die Gewichtsregulierung und die Wahrnehmung von Sättigungsgefühlen auswirken können. Viele nehmen nach einer Diät wieder rapide zu. Dieses unter dem Namen Jo-Jo-Effekt bekannte Phänomen hat zwei Ursachen: die Frustration, die der Essensverzicht auslöst, und der daraus resultierende Nährstoffmangel, der dazu führt, dass der Organismus mit der Nahrung sparsamer umgeht beziehungsweise Vorräte anlegt.

Abnehmen...

heisst, die Kalorienzufuhr langsam zu reduzieren und sich im Alltag ausreichend zu bewegen. Nur wenn die zugeführte Energiemenge geringer ist als der -verbrauch, holt sich der Körper die benötigte Energie aus den Fettdepots.

Laut Ernährungspsychologin Heike Hinsen aus Thun lassen die meisten Diäten einen wichtigen Schritt ausser Acht: «Es geht darum, die Hintergründe zu verstehen, weswegen jemand zu viel oder falsch isst. Nur wer sein Essverhalten kennt, kann es auch verändern.»

vitagate.ch

Weitere Informationen zum Thema unter www.vitagate.ch

Heike Hinsen:
«Wege zum Wohlfühlgewicht. Ernährung-Psychologie für den Alltag», Zytglogge Verlag, 2003, ISBN 978-3-7296-0661-6, ca. Fr. 40.–

Bauch-Ballast

Weltweit haben 250 Millionen Menschen zu viel Speck auf den Rippen – ein ernsthaftes Gesundheitsrisiko. Was wir Laien längst ahnen, konnte durch eine umfangreiche Forschungsarbeit («Interheart») an 27 000 Menschen in 57 Ländern wissenschaftlich belegt werden: je fatter der Bauch, desto höher das Gesundheitsrisiko. Fettgewebe ist aber nicht grundsätzlich gesundheitsschädlich, es wird vom Körper sogar benötigt. Gutes Essen, Alkohol, wenig Bewegung, Stress sowie Süssigkeiten und Snacks zwischendurch lassen ein Wohlstandsbäuchlein aber rasch zu einem Wanst anwachsen. Die Folge: Man leidet unter dem metabolischen Syndrom. Das ist eine bauchbetonte Adipositas, bei der noch zwei der folgenden Kriterien ausserhalb der Normwerte liegen: erhöhte Nüchternblutzuckerwerte, erhöhte Triglyzeride, erhöhter Cholesterinspiegel oder Bluthochdruck. Schnallen Sie den Gürtel enger, indem Sie

- die Ernährung umstellen, sich viel bewegen und Ihr Essverhalten ändern.

Wann es ernst wird

Über 88 cm Bauchumfang bei Frauen und 102 cm bei Männern sind mit einem deutlichen Risiko für Folgeerkrankungen wie erhöhte Cholesterinwerte, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes verbunden.

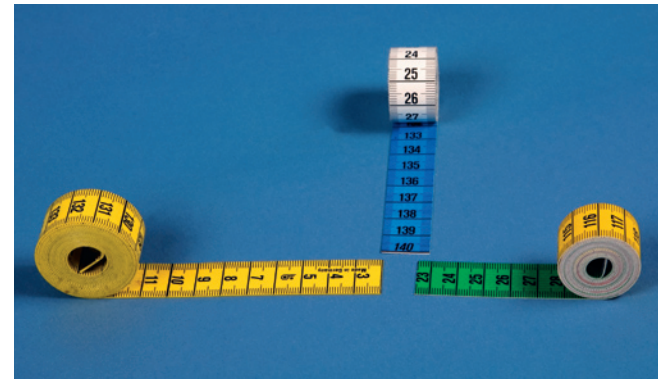
- sich informieren: Lassen Sie sich von einer Fachperson, einer Drogistin, einem Drogisten, einer Ernährungsberaterin oder einem Hausarzt, beraten.
- sich kleine, realistische Ziele setzen.
- nach einem Gewichtsverlust berücksichtigen, dass Sie einen geringeren Energiebedarf haben. Essen Sie also nicht wieder zu früher.
- auf lästiges Kalorienzählen verzichten. Besser: Achten Sie auf die Portionengrösse und stehen Sie regelmässig auf die Waage, um den Gewichtsverlauf im Auge zu haben.

Die Kunst, richtig zu essen

Während des Essens sollte möglichst nur das Essen Thema sein. Nebenher noch arbeiten oder zum nächsten Termin rasen, ist nicht zu empfehlen. Die Gefahr, zu schnell, zu kalorienreich oder zu viel zu essen, ist in solchen Situationen gross. Wer langsam isst und das Essen genießt, ist anschliessend gesättigt und zufrieden. Es ist deshalb wichtig, sich auch am Mittag mindestens 20 Minuten Zeit fürs Essen zu nehmen. Auch wer abnehmen will, sollte alles essen und sich nichts vorenthalten. Es gibt aber einige gängige

Grundregeln, die eingehalten werden sollten:

- Grundregel 1: Drei Hauptmahlzeiten, zwei Zwischenverpflegungen, regelmässig über den Tag verteilt.
- Grundregel 2: Täglich 1,5 bis 2 Liter Wasser, ungesüssten Tee oder verdünnten Fruchtsaft trinken.
- Grundregel 3: Stärkebeilagen, Gemüse/Salat, Früchte, Milchprodukte, Süsses sowie salzige Snacks gehören richtig verteilt und in kleinen Mengen täglich auf den Menüplan.



Ernährung am Arbeitsplatz

Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz steigert die Produktivität: Ernährungsexperten empfehlen frische und fettarme Gerichte. Diese liegen nicht im Magen, und die enthaltenen Kohlenhydrate spenden neue Energie. Schwere Kost hingegen belastet den Körper, der zu viel Energie für die Verdauung aufbringen muss; Müdigkeit stellt sich ein. Besonders empfehlenswerte Produkte für die Mittagspause:

- Teigwaren, Reis, Kartoffeln sowie Früchte und Gemüse sind gute Energiespender.
- Achten Sie auf gute Eiweisslieferanten: mageres Fleisch, Eier und Milch. Bei pflanzlichen Eiweissen gelingt die Aufnahme am besten aus Vollkorngetreide, Hirse oder Hülsenfrüchten. Vorausgesetzt, diese werden mit Vitamin C, also beispielsweise mit frischen Früchten oder Salaten, gegessen.
- Das Gehirn benötigt hochwertige Fette. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind in Lachs, Hering, Makrele, Sardinen oder kaltgepressten Ölen wie beispielsweise Lein-, Raps- oder Walnussöl enthalten.

Die Funktion der Kohlenhydrate

Kohlenhydrate dienen der Energieversorgung. Das Gehirn, die roten Blutkörperchen und die Zellen der Nieren sind auf sie angewiesen, weil sie ihre Energie nicht aus Fetten gewinnen können. Da der Körper auf eine ständige Versorgung angewiesen ist und die Zufuhr mit der Nahrung unregelmässig erfolgt, speichert er Kohlenhydrate in Form von Glykogen in der Leber und in den Muskeln. Das Glykogen in der Leber dient vor allem der Konstanthaltung des Blutzuckerspiegels.

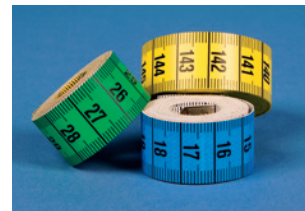
- Gut für die Nerven sind die Vitamine B₁, B₆ und B₁₂. Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte enthalten diese in besonderem Masse. Fleisch, Käse und ungesalzene Nüsse sind wahre Vitamin-B-Bomben.
- Eisen hilft dabei, sich besser zu konzentrieren. Der Körper kann dieses besonders gut aus rotem Fleisch entnehmen.
- Magnesium sorgt bei Stress und Hektik für mehr Gelassenheit. Haferflocken, Sonnenblumenkerne, grünes Gemüse oder Kartoffeln sind beispielsweise gute Lieferanten.

Mach mal Pause

Eine Zwischenmahlzeit stabilisiert den Blutzucker und macht leistungsfähig. Nicht nur Erwachsene können nach einer kurzen Pause wieder besser arbeiten, gerade auch für Kinder sind Znüni und Zvieri wichtig, damit sie sich wieder gut auf den Unterricht konzentrieren können. Damit sich ein Leistungstief aber überwinden lässt, sollte eine Zwischenmahlzeit sättigen, wenig Fett und Zucker enthalten, dafür aber mineralstoff- und vitaminreich sein.

Die Znüni/Zvieri-Hitliste

- Saisonale und regionale Früchte und Gemüse, aber auch Bananen.
- Stärkekhaltige Nahrungsmittel wie Vollkornbrötchen, Vielkorn-Geback, Knuspercheiben aus Weizen oder Roggen.



Nicht vergessen...

Trinken. Wasser, verdünnte Fruchtsäfte und ungezuckerter Tee sind ideale Pausenbegleiter. Zuckerhaltige Getränke zählen dagegen als Süssigkeit.

Nicht ohne Frühstück?

Wer morgens partout keinen Bissen runterkriegt, sollte sich nicht zwingen, zu frühstücken – aber wenigstens versuchen, ein Glas Milch oder Fruchtsaft zu trinken. Wenn sich der Hunger einstellt, sollte dann aber unbedingt ein Znüni parat sein, das Kohlenhydrate enthält. Also beispielsweise ein Sandwich und eine Frucht.

- Milchprodukte als Kalziumlieferanten: ein kleines Tetrapak Milch, Quark oder Joghurt. Fruchtquark und -joghurt enthalten allerdings viel Zucker.
- Nüsse, denn sie haben ein ideales Fettsäureverhältnis, einen hohen Energiegehalt und enthalten hochwertiges Eiweiss. Studentenfutter und Trockenfrüchte sind ebenfalls ideal.
- Getreideriegel, möglichst ohne Zuckerzusatz und ohne Schokolade.

Strategien gegen Essgelüste



Essen ist ein sinnliches Erlebnis. Gerade für Menschen, die viel mit dem Kopf und in sitzender Position arbeiten, sind sinnliche Erfahrungen eine Möglichkeit, den Körper anders als über den Kopf wahrzunehmen. Es gibt aber weit mehr Genüsse als Essen und Trinken. Richten Sie sich eine Schatzkiste auf dem Bürotisch ein, in die Sie bei Bedarf greifen können.

Schatzkisten-Inhalt:

- fein duftende Handcreme
- ein Kaleidoskop
- ein kleiner Massageball
- ein CD-Player

Überfallen Sie Essgelüste, ohne dass Sie Hunger haben, stehen Sie auf, gehen Sie ans Fenster und cremen Sie sich beispielsweise die Hände ein. Laut Ernährungspsychologen geht es dabei darum, Gewohnheiten aufzubrechen und den Körper etwas erleben zu lassen, das eine Alternative zum Essen sein könnte.

Lust auf Dickmacher bremsen

Wer in stressigen Alltagssituationen zu Schokolade greift oder sich mit Kuchen tröstet, überbrückt besser mit Früchten oder «Toffees» (Kaubonbons) mit Topinambur-Extrakt bis zur nächsten Mahlzeit. Die natürlichen Toffees aus der Drogerie enthalten Vitamine und Mineralstoffe und sind mit Ballaststoffen angereichert.

Schluss mit Heisshungerattacken

Es gibt natürliche Mittel, um den Heisshungerattacken Paroli zu bieten, beispielsweise spagyrische Essenzen: Punica (Granatapfel) oder Hoodia (Kaktus). Die Anwendung ist einfach: Sechsmal täglich drei Spritzer in den Rachen sprühen und eine Viertelstunde wirken lassen. Kurmässig eingesetzt, kann das die Lust auf Dickmacher bremsen. Wer dennoch starkes Verlangen nach Süßigkeiten verspürt, leidet unter Umständen an Chrommangel. Chrom ist ein Mineralstoff; ob dieser fehlt, können führende Drogerien in einer Haarmineralanalyse feststellen. Zur Behandlung ist täglich eine Nahrungsergänzungsmitteltablette mit Chrom angezeigt.

«Homöopathisch essen»

Beim «homöopathisch Essen» geht es nicht etwa um winzige Mengen, sondern um das Ähnlichkeitsprinzip: Ähnliches wird mit Ähnlichem geheilt. Oft sind die natürlichen Vorlieben für Speisen richtungweisend für die persönlichen Heilmittel. Manche befällt beispielsweise

im Frühling grosses Verlangen nach saisonalem Gemüse wie Spargel. In der Homöopathie gilt Spargel als wichtiges Mittel für die Funktion der Nieren – und die brauchen nach den deftigen Mahlzeiten im Winter Unterstützung.

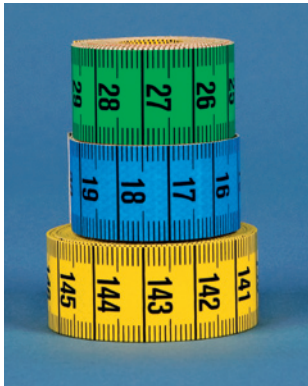
Pflanze	In der Küche	Wirkung
Gänseblümchen	Die zarten gelben Blüten schmecken im Salat	Volksmedizinisch zur Behandlung von oberflächlichen Blutungen, nach Verletzungen
Pfefferminze	Würzt Quark-Dips, Pesto, Marinaden. Passt zu Lamm mit Couscous und Desserts	Gegen Magen- und Verdauungsbeschwerden
Spargel	Als Hauptspeise, Suppe und Gemüsebeilage	Gut für die Nieren, wasserreibend
Beinwell	Schmeckt in Gurkensuppe, als Spinat und in Bowlen	Äusserliche Anwendung: Hilft bei stumpfen Verletzungen (Verstauchungen, Quetschungen, Prellungen)
Kürbiskerne	Als Suppe, im Brot, als Kürbiskernöl	Stärkt Blase und Prostata
Waldmeister	Als Tee, zu Cremes, in alkoholischen Getränken (Aperitif)	Volksmedizinisch bei Magen-/Darmbeschwerden
Lavendel	Zum Würzen von Fleisch und Fisch, in Marinaden und Getränken	Tee wirkt beruhigend, hilft bei Einschlafstörungen und Bauchbeschwerden wie Blähungen
Rosmarin	Als Garnitur, zum Mitkochen von Fleisch und Saucen	Fördert die Verdauung, regt den Kreislauf an

Ernährungsumstellung

Wer die Ernährung umstellen möchte, sollte nicht zu viel auf einmal umkrempeln. Versuchen Sie, zwei bis drei Punkte zu verändern und durchzuhalten, bevor Sie etwas Neues einführen:

– Fettarme Speisen schmecken besser mit vielen frischen oder getrockneten Kräutern.

- Rässige Gerichte mit Chili, Ingwer, Pfeffer und Tabasco kurbeln die Verdauung an.
- Als Brotaufstrich Senf, Meerrettich oder Magerquark verwenden.
- Sichtbares Fett (beispielsweise an Schinken) wegschneiden.
- Salatdressings mit Bouillon, Zitronensaft und Naturjoghurt zubereiten.
- Suppen statt mit Rahm mit einer mehligem Kartoffel binden.
- Statt Zucker und Süsstoff natürliche Süsstungsmittel wie Honig, Ahornsirup, Trockenfrüchte verwenden.
- Statt Kaffeerahm und Vollmilch fettarme Milch (Drink-Milch) wählen.



vitagate.ch

Weitere Informationen zum Thema finden Sie unter [vitagate.ch](http://www.vitagate.ch). z.B:
www.vitagate.ch/smoothies.aspx (Frühstück für Eilige)
www.vitagate.ch/ernaehrung_snacks.aspx (Gesunde Snacks für zwischendurch)
www.vitagate.ch/sport_sportart.aspx (Finden Sie die richtige Sportart mit dem Online-Test)

Bewegung, Bewegung

Neben der vernünftigen Ernährung ist die zweite Grundvoraussetzung auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht die Bewegung. Wer sich ausreichend bewegt, verbraucht Kalorien und baut Muskelmasse auf. Wer sich regelmässig sportlich betätigt, nimmt nicht nur ab, sondern senkt auch sein Risiko für zahlreiche Erkrankungen. Für optimale Effekte sollten Sie mindestens dreimal pro Woche 30 Minuten trainieren.

Vorsicht ist beim Aussuchen einer passenden Sportart geboten. Übergewichtigen Personen ist zumindest anfangs vom Laufen abzuraten. Aufgrund des hohen Druckes, der die Knie- und Sprunggelenke belastet, nützen sich diese schnell ab. Besser sind Sportarten wie Schwimmen, Radfahren oder Nordic Walking.

vitagate.ch

Weitere Informationen zum Thema Bewegung finden Sie unter [vitagate.ch](http://www.vitagate.ch)

Kalorien im Alltag loswerden

Sie sollten nicht unterschätzen, wie Ihnen ganz alltägliche Tätigkeiten helfen können, Kalorien zu verbrennen – Treppensteigen ist zum Beispiel eine sehr effiziente Methode. Versuchen Sie daher, auf Lift und Rolltreppe zu verzichten. Bei Haushaltsarbeiten wie Fensterputzen oder Rasenmähen können Sie ebenfalls abnehmen. Bei einer Stunde Fensterputzen bauen Sie 500 Kalorien ab. Beim Rasenmähen bringen Sie es in der gleichen Zeit sogar auf bis zu 800.

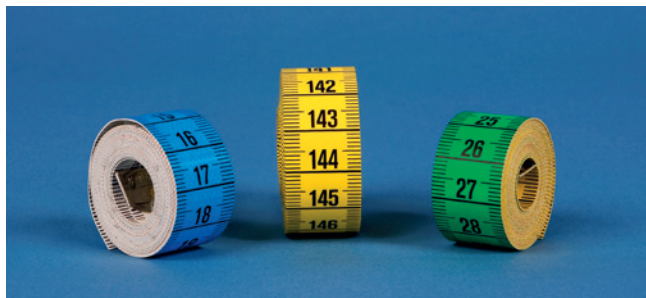


Unterstützung aus der Drogerie

Wer abnehmen oder sein Wohlfühlgewicht langfristig halten möchte, sollte in erster Linie sein Verhalten überdenken und gegebenenfalls ändern. Es gibt aber auch Präparate, die beim Abnehmen unterstützend eingesetzt werden können.

- Präparate, die Zink, Mangan und Chrom enthalten, gleichen den Blutzuckerspiegel aus und helfen bei starken Gelüsten.
- Gegen wiederkehrende Heißhungerattacken helfen Helianthus-tuberosus-Tropfen, die aus Topinambur-Extrakten hergestellt werden. Auch spagyrische Sprays – hergestellt aus Granatapfel- und Kaktusextrakten – helfen bei quälendem Hunger.

- Wer das Gefühl hat, ständig ein Loch im Bauch zu haben, dem ist über eine gewisse Zeit mit einem Quellstoffpräparat (z. B. Flohsamen) geholfen. Dieses regt gleichzeitig die Verdauung an.
- Eventuell kann ein Multivitamin-Mineralstoff-Präparat sinnvoll sein, damit der Körper weiterhin gut mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt bleibt.



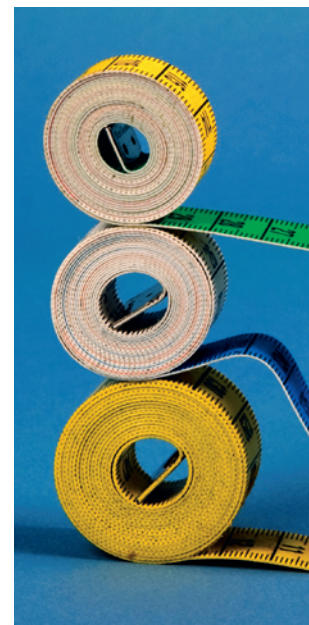
Wohlfühlgewicht halten

Die besten Aussichten, das Wohlfühlgewicht zu halten, haben Menschen, die eine gute Motivation haben und die auch Zeit und Kraft für dieses Projekt einsetzen können. Denn jede Verhaltensänderung bedeutet, sich mit seinem Alltag auseinanderzusetzen und neue Lösungen auszuprobieren. Die wichtigsten Botschaften von Ernährungsspezialisten sind:

- Regelmässig essen und viel trinken.
- Bei der Auswahl der Lebensmittel auf den Fettgehalt achten.
- Genügend Früchte und Gemüse essen.
- Bei den Fetten, nicht bei den Kohlehydraten sparen.
- Sich zwischendurch etwas gönnen: Einmal pro Woche ruhig etwas mehr essen. Auch ab und zu ein Glas Alkohol oder ein fettarmes Dessert sind gestattet.
- Zwischen Esslust und richtigem Hunger unterscheiden.
- Zu sich selber stehen, nicht alles runterschlucken, auch schlechte Laune darf mal sein.

Satt statt voll

Sattsein ist kein starkes Gefühl, es ist lediglich die Abwesenheit von Hunger. Wer im landläufigen Sinn isst, bis er satt ist, meint jenen Punkt, an dem der Magen bereits drückt. Doch dann ist man eigentlich schon mehr als satt und leidet unter einem Völlegefühl.



vitagate.ch

Jeden Tag einen Klick gesünder.

Stellen Sie unserem Expertenrat Ihre Fragen rund um das Thema Gewicht:
www.vitagate.ch/expertenrat.aspx

Impressum



Mai 2011

Herausgeber: Schweizerischer Drogistenverband, Nidaugasse 15, Postfach 3516, 2500 Biel 3
Telefon 032 328 50 30, Fax 032 328 50 41, info@drogistenverband.ch, www.drogerie.ch

Redaktion: Heinrich Gasser, Chefredaktor, h.gasser@drogistenverband.ch
Katharina Rederer, Redaktion; Christa Friedli Müller, Texte

Verkauf und Sponsoring: Nadia Bally, Leitung, n.bally@drogistenverband.ch
Rosmarie Ott, r.ott@drogistenverband.ch

Layout: Stephan Oeschger, **Fotos:** Corinne Futterlieb, **Druck:** swissprinters, Zofingen

formoline

L112



formoline L112 ist ein Medizinprodukt zur Unterstützung der Behandlung von Übergewicht, Gewichtskontrolle und Verminderung der Cholesterinaufnahme aus der Nahrung.

Der Wirkstoff von formoline L112 sorgt dafür, dass ein Teil der Nahrungsfette im Darm gebunden werden. So schlagen diese Kalorien in der Energiebilanz nicht zu Buche.

formoline L112 ist in Packungen zu 48, 96 und 144 Tabletten erhältlich.



www.formoline.ch

Interdelta SA, 1762 Givisiez, www.interdelta.ch

Bon 20%

formoline

L112



Vermindert die Kalorienaufnahme
aus den Nahrungsfetten.

www.formoline.ch

Interdelta SA, 1762 Givisiez, www.interdelta.ch

Gegen Abgabe dieses Bons erhalten Sie
beim Kauf einer Packung formoline L112
Tabletten einen **Rabatt von 20%**.

Einlösbar bei einem Einkauf in Ihrer Drogerie.

Der Rabatt ist nicht kumulierbar.

Gültig bis 31.5.2011