



MAXIMALEN ERFOLG ERZIELEN DURCH **BODYFORMING**



MONI'S

NAILS & BODYFORMING

INHALTSVERZEICHNIS

Wie erreichst du am besten deine Ziele ?.....	02
Der 5 Punkte Plan.....	03
Herzlichen Glückwunsch.....	04
Die Lipolyse Behandlung.....	05
Die Lipolyse Behandlung.....	06
So verhältst du dich richtig - Vor der Behandlung.....	07
So verhältst du dich richtig - Nach der Behandlung.....	08
Trinken.....	09
Bewegung.....	10
Entspannung.....	11
Intensiviere die Effekte.....	12
Der Erfolg meiner Kundinnen.....	13
Ernährung.....	14
Nahrungsergänzungsmittel.....	15
Nahrungsergänzungsmittel.....	16
Nahrungsergänzungsmittel.....	17
Meine Ernährung während Bodyforming.....	18
Gemüse.....	19
Fleisch.....	20
Eier.....	21
Fisch & Meeresfrüchte.....	22
Milchprodukte.....	23
Obst.....	24
Nüsse & Saaten.....	25
Meine Ziele.....	26
Mein Bodyforming Tagebuch.....	27
Mein Bodyforming Tagebuch.....	28
Kundenstimmen.....	29

WAS BRINGT ES ?

**WIE ERREICHST DU
AM BESTEN DEINE ZIELE ?**

Fett & Reiterhose
MUSKELN abbau

**WIE HOLST DU DAS
MAXIMALE RAUS ?**

Bindegewebe
FESTERN &
Dauerhaft
rückbilden

**WAS KANNST DU SELBER TUN
FÜR EIN OPTIMALES ERGEBNIS ?**

Der 5 Punkte Plan für optimale Ergebnisse



01. Viel Wasser trinken



02. Kohlenhydrate reduzieren



03. Ausreichend Bewegung



04. Entspannung genug Schlaf



05. Nahrungsergänzungsmittel



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Mit der Entscheidung
für diese Behandlung
hast du den ersten Schritt
zum Ziel geschafft!

UND SO
GEHT'S

- Fettzelle wird geöffnet
- Fettzelle wird entleert
- Fettzelle ist kleiner

DIE LIPOLYSE BEHANDLUNG

Lipolyse mit hochintensivem fokussiertem Ultraschall (HIFU) und elektro-muskulärer Stimulation (EMS).



HIFU

- Lipolyse
- Erwärmung
- Durchblutung
- Stoffwechselaktivierung

EMS

- Durchblutung
- Straffung
- Transport von Wirkstoffen
- Stoffwechselaktivierung
- Muskelaufbau

Wir machen die Lipolyse und setzen das Fett frei!
Du bestimmst was mit dem Fett anschließend passiert!

DIE LIPOLYSE BEHANDLUNG

Die Lipolyse mit Ultraschall ist eine schmerz- und risikofreie Methode zur Fettreduktion ohne Operation.



● ULTRASCHALLBEHANDLUNG

Der Ultraschall erwärmt das Gewebe und öffnet so die Fettzelle, damit die Schlackenstoffe ins Lymphsystem gelangen.

● MUSKELSTIMULATION

Der Muskel wird stimuliert, um den Stoffwechsel nachhaltig anzuheben und anzukurbeln.

● GEWEBSDRAINAGE

Abtransport von Fett und Gewebeflüssigkeit in die Leber: Fettverbrennung und Abbau der Giftstoffe. Ausscheidung über die Galle und die Nieren.

● BOTENSTOFFAUSSCHÜTTUNG

Dein Körper produziert glücklich machende Botenstoffe während der Behandlung.



SO VERHÄLST DU DICH RICHTIG

VOR DER BEHANDLUNG

1

mind. 1 Liter Wasser oder ungesüßten Tee (kein Früchtetee) am Vormittag

2

min. 2 Stunden vor dem Termin nichts mehr essen

3

Low Carb Ernährung (Empfehlung)

Tipp

Frühstücksfasten beispielsweise mit einem Eiweiß-Shake oder nur Bulletproof Kaffee trinken (1 Tasse Kaffee mit 1-2 Teelöffel Weidebutter und/oder Kokosöl im Mixer. ggf. mit etwas Zimt)

Das ist gut zur Entgiftung, bringt Zufuhr von Energie und aktiviert gleichzeitig deine Fettverbrennung

Der Termin findet erst am späten Nachmittag statt ?

Dann ersetze das Mittagessen durch einen proteinreichen Eiweißshake.

WAS BRINGT ES ?

SO VERHÄLST DU DICH RICHTIG

GARANTIERTE NACH DER BEHANDLUNG bei der ersten Behandlung

Mein Tipp:

Am Tag der Behandlung sollte zur Erreichung einer Gewichtsabnahme:

1 2 Stunden
nichts essen

2 erste Mahlzeit nach der
Behandlung ist ohne Kohlenhydrate oder du ersetzt die Mahlzeit durch einen Eiweißshake

3 am Behandlungstag
keinen anstrengenden
Sport mehr machen

4 Spazieren gehen und intensivierte Alltagsbewegung ist jedoch empfehlenswert

2-3 Liter Wasser
getrunken werden

3 eiweißreiche Mahlzeiten
am Tag gegessen werden

vollständig auf Kohlenhydrate
verzichtet werden

nicht gesnackt werden





TRINKEN

WASSER

2-3 Liter pro Tag

ungesüßter Tee

Kaffee

STOFFWECHSELAKTIVIERUNG UND ENTGIFTUNG

Stell dir einmal eine Kanalisation vor. Das Abwasser wird von den Haushalten in die Kanalisation abgegeben.

Wenn wenig Wasser fließt, bleibt vieles einfach liegen und gammelt vor sich hin.

Wenn viel Wasser fließt, wird alles wunderbar weggespült.



MONIS
HEIL & WUNDERMICH



BEWEGUNG

LEICHTE ALLTAGSBEWEGUNG SCHRITZÄHLER ETABLIEREN SPAZIEREN GEHEN

Körperliche Bewegung ist das A und O für einen gesunden Körper. Daher solltest du unbedingt deine Alltagsbewegung steigern. Zähl einfach deine Schritte und strebe 10.000 Schritte täglich an. Bewegung, insbesondere draußen an der frischen Luft, tut der Muskulatur, der Ausdauer und der allgemeinen Fitness gut. Außerdem kannst du dabei Stress abbauen und dein Wohlbefinden steigern.



ENTSPANNUNG

ENTZSPANNUNG. SCHLAF. POSITIVES MINDSET

Gönn dir die Zeit auf der Liege um ein wenig zur Ruhe zu kommen. Entspanne.

Stresshormone blockieren den Stoffwechsel: Cortisol und Adrenalin/Noradrenalin werden durch bewusste Entspannung reduziert. Gehe früh ins Bett, möglichst vor Mitternacht und schlafe mindestens 6 Stunden. Abends kein blaues Licht mehr (Melatonin) durch Bildschirme. Nutze ggf. eine Blaulichtfilter-Brille und reguliere die Bildschirmhelligkeit runter. Mach dir gute Gedanken und sei positiv, dann arbeitet dein Körper auch im Einklang mit deinen Bedürfnissen und Wünschen.



INTENSIVIERE DIE EFFEKTE

SPEZIALGEL MIT TIEFENWIRKUNG

Du kannst eine Intensivierung der Lipolyse und eine Erhöhung des Grundumsatzes durch eine einmalige Wirkstoffkombination aus Carnitin und Koffein während der Behandlung erreichen.

Carnitin aktiviert die Fettverbrennung. **Koffein** steigert den Grundumsatz, verbessert die Empfindlichkeit auf Insulin, senkt die Insulinresistenz, reduziert Entzündungen und im Kaffee unterstützt es den Leberstoffwechsel.

GRÜNER TEE



ZIMT



KAFFEE



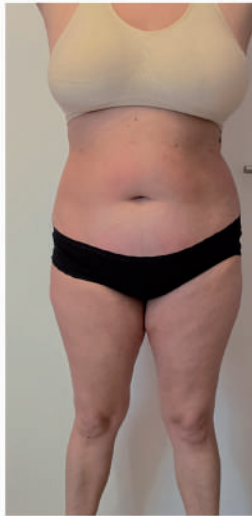
CHILLI





ES ?

NTIER
duktion
indlur



Körper, Geist und
ANGENEHM ents

DER ERFOLG VON LUCIA & ANDEREN TEILNEHMERN





ERNÄHRUNG

- Low Carb (wenig Kohlenhydrate)
- Gerichte nach dem Tellerprinzip aufbauen
- Intervalfasten (z.B.: 16/8 oder 5/2)

DAS TELLERPRINZIP

30 %

EIWEISTRÄGER

(mageres Fleisch, Fisch
fettarme Milch und
Käseprodukte,
Hülsenfrüchte)



GUTE FETTE & ÖLE

(Olivenöl, Leinöl,
Nüsse, Kerne)

BALASTSTOFFREICHE BELLAGEN

(Haferflocken, Vollkornbrot,
Kartoffeln, etc..)



**50 % GEMÜSE &
BLATTSALATE**
(zuckerarmes Obst)



MONIS
HEIL & WUNDERMÄDCHEN



NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

VITAMIN C

Das Antioxidans fördert die Entgiftung und reduziert Entzündungsprozesse im Körper. Es fördert die Hautstraffung als wichtiger Cofaktor der Kollagen-biosynthese und bewirkt eine Stressreduktion als Cofaktor im Stoffwechsel der Stresshormone.

MAGNESIUM

Wichtiger Unterstützer der Energiegewinnung reduziert Stressauswirkungen auf das Gehirn, erhöht die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit und spielt eine wichtige Rolle beim Einstellen der inneren Uhr, was wiederum den Schlaf verbessert.

COENZYM Q10

Verbessert die Energiebereitstellung in den Mitochondrien und wirkt gleichzeitig antioxidativ. Es ist auch als Anti-Aging-Vitamin bekannt.



NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

PROBIOTIKA

Ein gesunder Darm ist die Wurzel der Gesundheit, denn der Mensch ist, was er verdaut. Unser Mikrobiom (Gesamtheit aller Darmkeime) bestimmt unsere Verdauung und stellt uns viele Nährstoffe (z.B. Vitamin K) zur Verfügung. Deswegen ist die Balance des Mikrobioms besonders wichtig. Probiotika sind gute Darmbakterien, die die Verdauung optimieren und den Leberstoffwechsel sowie die Fettverbrennung unterstützen. Bei Völlegefühl und aufgeblähtem Bauch sind Probiotika besonders hilfreich. Achte darauf, dass du ein Produkt mit mehreren Stämmen bevorzugst.

BALLASTSTOFFE

Ballaststoffe sind Futter für die Darmbakterien und schützen vor Entzündungen im Darm und im gesamten Körper. Sie unterstützen damit den Leberstoffwechsel und die Gewichtsabnahme und machen auch noch glücklich. Ballaststoffe kommen vor allem in Gemüse, Salat und Obst vor. Deswegen darfst du von diesen Lebensmitteln auch viel essen. Aber Achtung! Nicht zu viel Obst, denn Obst hat viel Zucker und auch das stoppt sofort deine Fettverbrennung!



NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

EIWEIßSHAKES

Wir empfehlen dir hochwertige Eiweißshakes mit Molkenprotein zu nehmen mit denen du zum Teil auch ganze Mahlzeiten ersetzen kannst. Achte besonders auf die Menge an Eiweiß im Vergleich zu Kohlenhydraten in deiner Mahlzeit enthalten sein.

VORTEILE:

- hochwertiges Molkenprotein
- wenige Kohlenhydrate
- Mahlzeitenersatz um das Gewicht zu halten

TRINKGELANTINE

Eine hochwertige Trinkgelantine kann man ebenfalls als Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen.

VORTEILE:

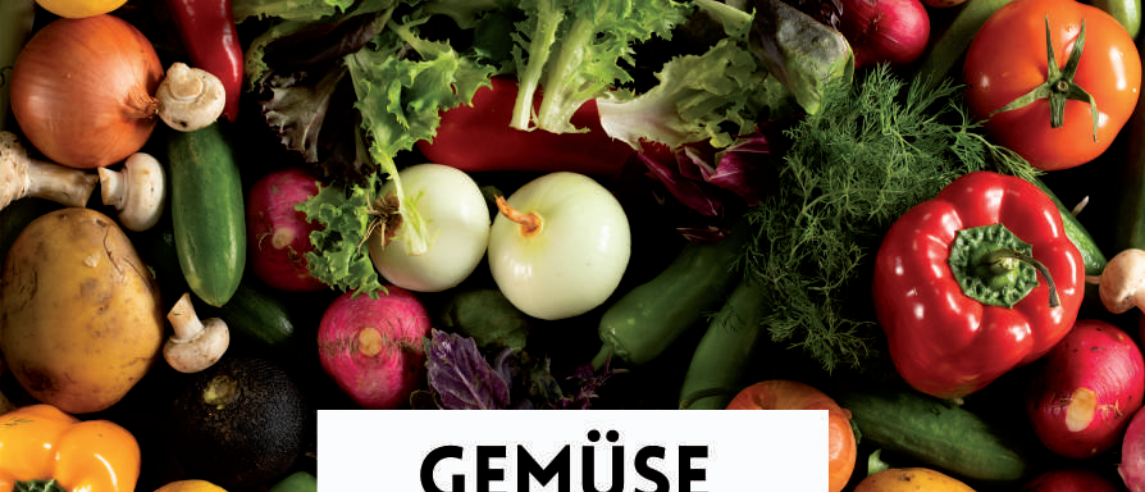
- gut für Haut, Haare und Nägel
- gut für Knochen, Knorpel
- gut für das Immunsystem

MEINE ERNÄHRUNG WÄHREND **BODYFORMING**

eine Empfehlung von

MONIKA MEIERS





GEMÜSE

Gemüse und Salat sollten generell ganz oben auf dem Speiseplan stehen, denn es liefert wertvolle gesunde Nährstoffe und macht uns satt.

- Low Carb
- liefert wertvolle Vitamine und Ballaststoffe
- Kalorienarm

BEISPIELE:

- diverse grüne Gemüsesorten (Zucchini, Spinat, Mangold, Brokkoli, Gurke, etc..)
- Pilze (Champignons, Pfefferlinge, Austernpilze, etc..)
- alle Blattsalate (Eisbergsalat, Feldsalat, Rucola, Kopfsalat)
- diverse Kohlsorten (Wirsing, Grünkohl, Spitzkohl, Blumenkohl, Chinakohl)
- Spargel, Kohlrabi, Stangen und Staudensellerie, Paprika, Porree, Lauchzwiebeln, Möhren



FLEISCH

- Low Carb
- Achte auf gute Fleischqualität
- Achte auf fettarme Fleisch und Wurstsorten

BEISPIELE:

- Rindfleisch
- Geflügel
- Kalbfleisch
- Lammfleisch
- Wild
- fettarme Wurstwaren (z.B. Kochschinken, Rohschinken)



EIER

Eier liefern dir Eiweiß, Fett, Kalium, Zink, Kalzium, und Vitamin A, D, E, K sowie essentielle Aminosäuren.

Sie können ideal als Beilage zu den Gerichten hinzugefügt werden. Egal ob gekochtes Ei, Spiegelei oder Rührei.





FISCH & MEERESFRÜCHTE

- Hochwertiges Eiweiß
- Wertvolle Omega-3 Fettsäuren
- Bevorzuge Fische aus kalten Gewässern (viel Omega-3)
- Achte auf gute Qualität
- Low Carb

BEISPIELE:

- Aal (roh und geräuchert)
- Forelle (roh und geräuchert)
- Heilbutt
- Hering
- Kabeljau
- Lachs (roh und geräuchert)
- Makrele
- Zander
- Garnelen, Gambas
- Flusskrebse, Hummer

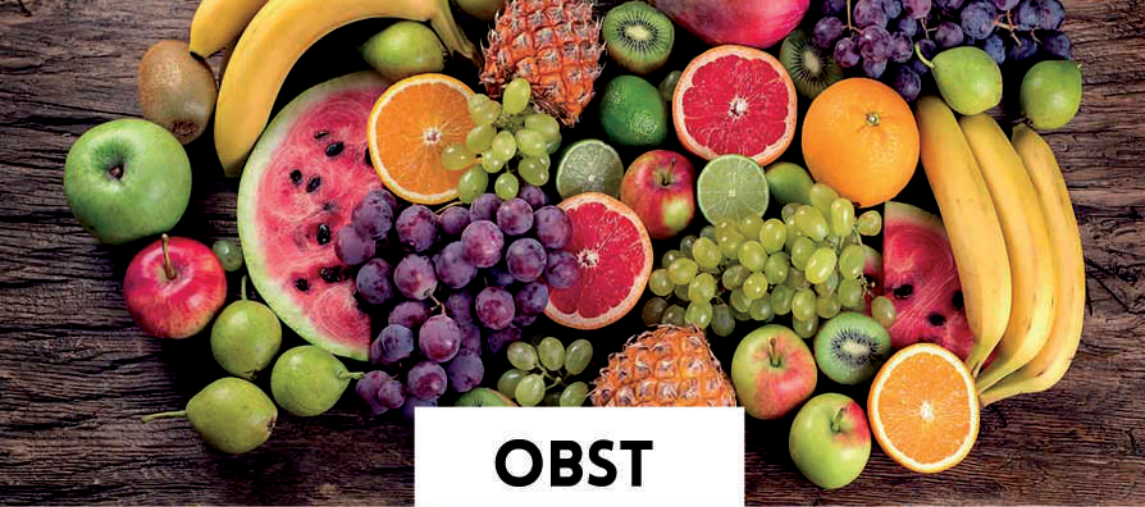


MILCHPRODUKTE

- Eiweißreich
- Achte auf gute Qualität
- überwiegend Low Carb

BEISPIELE:

- Quark
- Joghurt
- Butter
- Sahne, Schmand, Creme Fresh
- Käse, (Gouda, Edamer, Camembert, Blauschimmelkäse, Mozzarella, Frischkäse, Feta, Parmesan, Ziegenkäse)



OBST

- teilweise sehr hoher Fruchtzuckergehalt
- nur in Maßen verzehren und kohlenhydratarmes Obst wählen
- liefert wichtige Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe

BEISPIELE:

- Avocado
- Apfel
- Birne
- Beeren (Himbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren)
- Sauerkirschen
- Pfirsiche, Nektarinen, Aprikosen
- Kiwi, Wassermelone
- Kaki
- Ananas
- Zitrusfrüchte (Orangen, Mandarinen, Clementinen, Grapefruit)
- Limette, Zitrone



NÜSSE & SAATEN

- viele Nussorten und Kerne sind Low Carb
- wertvolle Omega-3 sowie Omega-6 Fettsäuren
- Leinsamen & Kürbiskerne sind ebenso gute Eiweißlieferanten

BEISPIELE:

- diverse Nussorten (Paranüsse, Pekannüsse, Haselnüsse, Macadamia, Erdnüsse)
- Pistazien
- Mandeln
- Kürbiskerne, Pinienkerne, Cashewkerne, Sonnenblumenkerne
- Chia-Samen
- Leinsamen
- Mohn
- Sesam

MEINE ZIELE

Wenn du Gewicht abnehmen möchtest, solltest du dir Ziele setzen. Diese sollten so konkret wie möglich formuliert werden und genau ausdrücken, wie du die Ziele umsetzen möchtest.

EIN BEISPIEL:

„**Ich möchte abnehmen**“ - Dies ist ein guter Anhaltspunkt, doch woran möchtest du deine Gewichtsabnahme festmachen? Versuche konkret die Umsetzungsstrategien auszudrücken.

Formuliere stattdessen: Ich wiege im Moment bei einer Größe von 160 cm, 90 kg. Bis zum Sommerurlaub im Juli möchte ich mein Zielgewicht von 75 kg erreichen. Um dies zu erreichen werde ich Montags bis Freitags nur beim Mittagessen Kohlenhydrate verzehren.

Platziere deine Ziele so, dass du sie dir immer wieder in Erinnerung rufen kannst.

01 _____

02 _____

03 _____



KUNDENSTIMMEN

L Loraine Eich
2 Rezensionen



Super gute Beratung mit viel Fachwissen und sehr flexible Terminvergabe. Vielen Dank liebe Moni für deine Kompetenz mit ❤️

N Nicky
4 Rezensionen



Absolut 100% empfehlenswert
Ich bin bei Moni in der AIL-Behandlung und ich kann nur sagen es ist einfach der Wahnsinn. Abgesehen von der Behandlung, die schon wirklich hält was sie ...
[Mehr](#)

M Melanie Penz
2 Rezensionen · 1 Foto



Ich war bei Moni zur AIL-Behandlung. Ich habe mich zu jeder Zeit sehr wohl bei ihr gefühlt. Sie ist immer auf meine Wünsche und Problemzonen eingegangen. Es war mit Sicherheit nicht die letzte Bodyforming-Behandlung. [Mehr](#)

 Leonore Mühlbach
Local Guide · 5 Rezensionen · 54 Fotos



Ich fühle mich bei Moni unheimlich wohl und freue mich immer auf meinen Termin 😊😊. Sie hat eine sehr herzliche, offene Art und liebt das was sie tut. ...
[Mehr](#)

T Tina Hoppe
1 Rezension



Zusätzlich zu meinen Nägeln habe ich nun Moni auch bereits seit längerer Zeit einen weiteren wichtigen Teil meines Körpers, nämlich meine Figur, anvertraut 😊 Von Beginn an fühlte ich mich beim Bodyforming gut aufgehoben und wertgeschätzt. ... [Mehr](#)

M Melainw Koch
1 Rezension



Also ich kann sie auch nur Loben ,bin immer sehr zufrieden. Studio ist sehr hygienisch. Und es ist eine Auszeit für die Seele. Mach weiter so liebe Moni





MONI'S NAILS & BODYFORMING
STARENWEG 6, 55237 BORNHEIM

INFO@MONIS-STUDIO.DE
WWW.MONIS-STUDIO.DE

SCAN MICH



MONI'S
NAILS & BODYFORMING