



THE **slique**TM
EXPERIENCE

**Gewichtsmanagement voll Energie, Freude
und emotionaler Balance**



YOUNG **LIVING**TM
ESSENTIAL OILS

TEAM OETQ

THE **sli**que™ EXPERIENCE

- In 30-jähriger Forschungsarbeit von Gary Young entwickelt
- Abnehmen mit Freude und im emotionalen Gleichgewicht
- Rein natürliche Inhaltsstoffe - die Kur ist zugleich eine hochwertige Reinigungskur und ein Energielieferant!
- Kein Jojo-Effekt, daher dauerhafte Abnahme in 3 Monaten zwischen 15 und 50 kg möglich

YOUNG  LIVING™
ESSENTIAL OILS

TEAM OETQ

THE *slique*[™] EXPERIENCE



TEAM OETQ
YOUNG LIVING

Tagesablauf der Slique Kur

morgens:

Europa: Slique Essenz direkt inhalieren

Frühstück:

- Balance Complete oder Power Meal Shake mit Reismilch, Mandelmilch oder Wasser zubereiten (viele Proteine)
- 80 ml NingXia Red trinken

vormittags (zwischen 9.00 - 11.00h)

USA: 2 -3 Tropfen Slique Essenz direkt oder in Wasser gelöst trinken
Europa: Slique Essenz direkt inhalieren
Leichter Snack: Früchte, Gemüse, Nüsse etc.

Mittagessen

- 15 - 30 Minuten vor der Mahlzeit: eine Tasse Slique Tee
- 2 Detoxyme Kapseln mit der Mahlzeit
- Leichte, ausbalancierte Mahlzeit, reich an Kohlehydraten

nachmittags (zwischen 14.30 - 16.30h)

USA: 2 -3 Tropfen Slique Essenz direkt oder in Wasser gelöst trinken
Europa: Slique Essenz direkt inhalieren
Leichter Snack: Früchte, Gemüse, Nüsse etc.

Abendessen

- 15 - 30 Minuten vor der Mahlzeit: eine Tasse Slique Tee
- 2 Detoxyme Kapseln mit der Mahlzeit
- Leichte, ausbalancierte Mahlzeit, reich an Kohlehydraten

abends (zwischen 20.30 - 22.30h)

USA: 2 -3 Tropfen Slique Essenz direkt oder in Wasser gelöst trinken
Europa: Slique Essenz direkt inhalieren



Balance Complete Proteinpulver

Balance Complete™ ist ein auf "Superfoods" basierender Nahrungersatz, der sowohl stärkt und reinigt. Es enthält NingXia Wolfsbeerenpulver, braune Reiskleie, Gerstengras, fraktioniertes erstgepresstes Kokosöl, Aloe Vera, Zimtpulver und hochwertiges Molkeneiweiß. Balance Complete enthält sehr viel Pflanzenfasern, ist voll mit Proteinen und enthält gute Fette, Enzyme, Vitamine und Mineralien die für eine hochwertige, abwechslungsreiche Mahlzeit erforderlich sind. Balance Complete enthält auch Young Living's patentierte V-Fiber™ Mischung, welche erstaunliche 11 Gramm Pflanzenfasern pro Portion zur Verfügung stellt. V-Fiber™ ist in der Lage, Toxine zu absorbieren, den Hunger zu stillen und den Körper mit seinen essentiellen Erfordernissen zufriedenzustellen.

Rühre zwei Portionierungslöffel Balance Complete in 250ml - 300ml kaltes Wasser oder eine Milch deiner Wahl (Ziegenmilch, Reismilch, Mandelmilch etc.) Für zusätzlichen Geschmack, Früchte oder ätherische Öle beifügen.

Bei Gewichtsabnahmeprogrammen können bis zu zwei Mahlzeiten mit Balance Complete ersetzt werden - um die Gesundheit und das Idealgewicht zu erhalten, eine Mahlzeit pro Tag.



Balance Complete Proteinpulver enthält (1 Portion - 50g):

Vitamin A, B6, C, D, E, Thiamin, Riboflavin (alle 28% des täglichen Bedarfs), Niacin (30%) Vitamin B12 (35%), Folat (33%), Biotin (29%), Calcium 41%, Eisen 2%, Panthothenic Säure (24%), Phosphor (26%), Jod (28%), Magnesium (37%), Zink (28%), Selen (31%), Chrom (29%), Molybden (18%);

Pflanzenfasern: Lärchenpolysaccharide, Ningxia Wolfsbeere (Lycium barbarum), braune Reiskleie, Guarkernmehl, Konjac (Teufelszunge - amorphophallus konjac), Xanthangummi, Chikoreewurzel Pflanzenfaserextrakt und Natriumalginat.

Der Enzym-Komplex enthält Lactase, Lipase, Bromelain, Papain und Amylase.



Power Meal Proteinpulver

ist ein köstlicher, erfüllender, auf Reisbasis erstellter Nahrungersatz, der von Gary Young und Steven Seagal gemeinsam für die Bedürfnisse gesundheitsbewusster Menschen, sowie Hochleistungssportler und Kampfsportler entwickelt wurde. Power Meal ist reich an Kalzium, Antioxidantien und Aminosäuren und enthält beeindruckende 20 Gram hochwertiges Eiweiß pro Portion plus ein vollständiges Vitamin-, Mineralien und Enzymprofil.

Füge zwei gestrichene Portionierungslöffel 250ml - 300ml Wasser zu oder mische Power Meal Pulver mit Reismilch, Mandelmilch oder Soyamilch. Schütteln, umrühren oder im Smoothiemischer zubereiten. Früchte oder ätherische Öle hinzufügen, um den Geschmack noch reicher zu machen.

Achtung: bei Schwangerschaft, stillenden Müttern oder wenn Medizin eingenommen wird bzw. bei Vorliegen von Krankheit einen Arzt oder Heilpraktiker vor dem Gebrauch konsultieren.



Power Meal Proteinpulver enthält (1 Portion - 50g):

Vitamin A (deckt 35% des täglichen Bedarfs), B6, B12 (33%), C (48%), D, E (33%) Thiamin (117%), Riboflavin (30%), Niacin (58%) Vitamin B12 (35%), Folsäure (35%), Biotin (33%), Calcium (38%), Eisen (9%), Panthothenic Säure 33%, Phosphor (26%), Jod (28%), Magnesium (37%), Zink (28%), Selen (31%), Kupfer (34%), Mangan (154%), Chrom (28%), Cholin (37%);

Pflanzenfasern (7,1%), Protein (41%)



NingXia Red Wolfsbeerensaft

Reich an Pflanzennährstoffen und Antioxidantien sowie allen Vitaminen (außer Vitamin E).

Dieses Nahrungsergänzungsmittel trägt zur generellen Gesundheit und gesteigerter Langzeitenergie bei.



Slique Essenz

Slique Essenz kombiniert die ätherischen Öle der Grapefruit, Mandarine, Zitrone, Grüne Minze und von Ocotea mit Steviaextrakt. Diese einzigartige ätherische Ölmischung unterstützt gesundes Gewichtsmanagement - besonders Grüne Minze und Ocotea helfen, Hunger zu kontrollieren und geben ein Sättigungsgefühl - speziell wenn zusammen mit Slique Tee bzw. dem ganzen Slique Kit eingenommen.

Das angenehme Zitrusaroma von Grapefruit, Mandarine und Zitrone gibt Slique Essenz ein geschmackreiches, erhebendes Element - Grüne Minze kann die Verdauung unterstützen. Das unwiderstehliche Zimtaroma von Ocotea hilft Hunger zu kontrollieren, während Steviaextrakt natürliche, angenehme Süsse ohne Kalorien hinzufügt.



Slique Essenz

In Europa nur zur Inhalation zu verwenden - ein Tropfen auf die flache Hand, rechtsdrehend aktivieren. Aufgrund des Steviaextraktes nicht zur Verdunstung im Diffuser geeignet.

In den USA darf Slique Essenz auch als Nahrungsergänzungsmittel verwendet werden - zwei bis drei Tropfen in 150ml des bevorzugten Getränkes oder Wasser lösen und trinken, wann immer Hungergefühle aufkommen.

Örtliche Anwendung von Slique Essenz: einen Tropfen Slique in einem Tropfen V6 oder Olivenöl verdünnen und auf die gewünschten Stellen (Fettpolster) auftragen. Direkte Sonneneinstrahlung nach Auftragen von Slique Essenz für die nächsten 12 Stunden meiden (photosensitiver Effekt).

An einem kühlen, trockenen Ort, nicht in direktem Sonnenlicht aufbewahren. Vor Gebrauch gut schütteln.

Enthält die ätherischen Öle der Grapefruit (*Citrus paradisi*), Mandarine (*Citrus reticulata*), Grüne Minze (*Mentha spicata*), Zitrone (*Citrus limon*), Ocotea (*Ocotea quixos*) und Stevia (*Rebaudioside A*)

Slique Slim Kapseln

Slique™ Slim Kapseln sind nur in den USA erhältlich und kombinieren ätherische Öle, Pflanzenfasern und andere Schlüsselinhaltsstoffe in ein Gewichtsmanagement-Nahrungsergänzungsmittel, welches Gefühle der Sättigung, erhöhte metabolische Aktivität hervorruft sowie Überessen und Sich-Gehenlassen dämpft.,

Eine Packung mit 3 Kapseln wird 45 Minuten vor den zwei grössten Mahlzeiten mit 250ml - 300ml kaltem Wasser eingenommen.

Zitruskapseln: Zitronengras (Cymbopogon flexuosus), fractioniertes Kokosöl, Gelatine (Bovine/Porcine), Granatapfelsamenöl (70% Punische Säure), Siliziumdioxid, Zitronenmyrthe (Backhousia citriodora) und Balsamtannenöl (Abies balsamea)

Teufelszungenkapseln (Konjac): Konjacpulver, Mikrokristalline Zellulose, Gelatin "00" Capsule, Ocotea Öl, Fucoxanthin 10%, Natrium, Magnesiumstearat und Siliziumdioxid.



YL USA



Slique Tee

Slique Tee ist ein exotisches Getränk mit einer Mischung an Inhaltsstoffen, die speziell für den Gewichtsverlust formuliert wurde.

Slique Tee enthält Polyphenole wie Flavonoide und Catechine, welche die normalen Körperfunktionen sowie Gewichtsmanagement auf natürliche, gesunde Weise unterstützen.

Slique Tee wird verstärkt durch 100% Weihrauch Pulver therapeutischer Qualität - exklusiv aus der Young Living Destillation in Salalah, Oman.



Das Geheimnis von Slique Tee

Slique Tee ist ein exotisches Getränk mit einer Mischung an Inhaltsstoffen, die speziell für den Gewichtsverlust formuliert wurde.

Slique Tee enthält Flavonoide und Catechine, welche die normalen Körperfunktionen unterstützen und Appetit kontrollieren helfen.

Slique Tee enthält auch Polyphenole, welche Gewichtsmanagement auf natürliche, gesunde Weise unterstützen. Slique Tee wird verstärkt durch 100% Weihrauch Pulver therapeutischer Qualität - exklusiv aus der Young Living Destillation in Salalah, Oman.



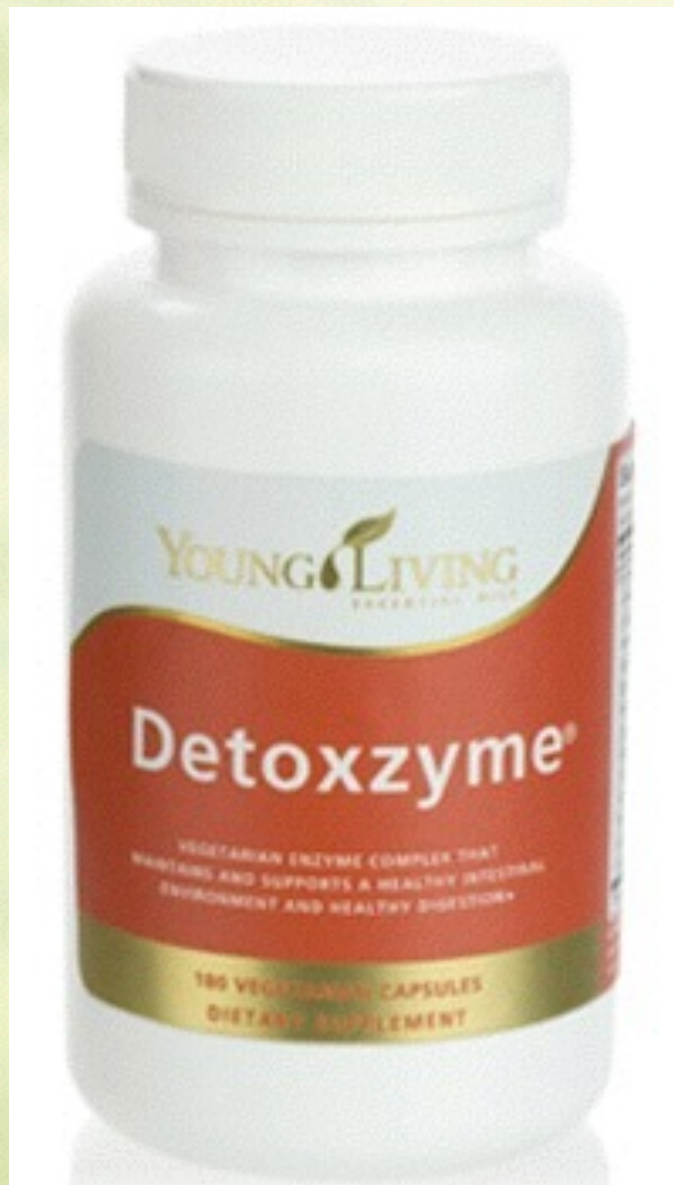
Slique Tee enthält:

Jade Oolong Tea, Inulin, Ocoteablätter (*Ocotea quixos*), Ecuadorianisches Kakaopulver, ätherisches Vanilleöl, Weihrauchpulver (*Boswellia sacra*), und natürliches Steviaextrakt.

200ml Wasser aufkochen, dann 3 1/2 Minuten abkühlen lassen. Danach Teebeutel in Tasse tun, mindestens 3 Minuten lang ziehen lassen. Ätherische Öle nach Belieben hinzufügen (USA).

Tägliche Einnahme, speziell vor und nach speziellen Beanspruchungen (z.B. Training), mit Mahlzeiten oder wann immer ein natürlicher Energieschub gewünscht ist. Oolong enthält natürliches Koffein und Teeantioxidantien.

Achtung: bei Schwangerschaft, stillenden Müttern oder wenn Medizin eingenommen wird bzw. bei Vorliegen von Krankheit einen Arzt oder Heilpraktiker vor dem Gebrauch konsultieren. Nicht für Kinder geeignet.



Detoxzyme Kapseln:

Detoxzyme® Kapseln enthalten ein Spektrum von kraftvollen Enzymen, die die Verdauung vollenden, entgiften helfen und innere Reinigung anregen. Die Inhaltsstoffe von Detoxzyme Kapseln arbeiten mit dem menschlichen Körper, um seine gesunde Funktion und speziell das Verdauungssystem zu unterstützen, was grundlegend ist um Gesundheit aufzubauen und zu erhalten.

Nimm 2 Kapseln 3x tägliche zwischen den Mahlzeiten, oder gemäß spezieller Anwendung. Bei der Slique Kur 2 Kapseln mittags und abends zur Mahlzeit.

Detoxzyme Kapseln können Gefühlen von Völle, Druck, Aufgeblätsein, Gas, Schmerzen und/oder leichten Krämpfen abhelfen, die nach dem Essen auftreten können.

Detoxzyme enthält: Amylase, Invertase, Protease, Glucoamylase, Bromelain, Phytase, Lipase, Cellulase, Lactase, Alpha-galactosidase; Kreuzkümmelsamen, Anissamen, Fenchelsamen,

Essentialzymes-4 Kapseln:

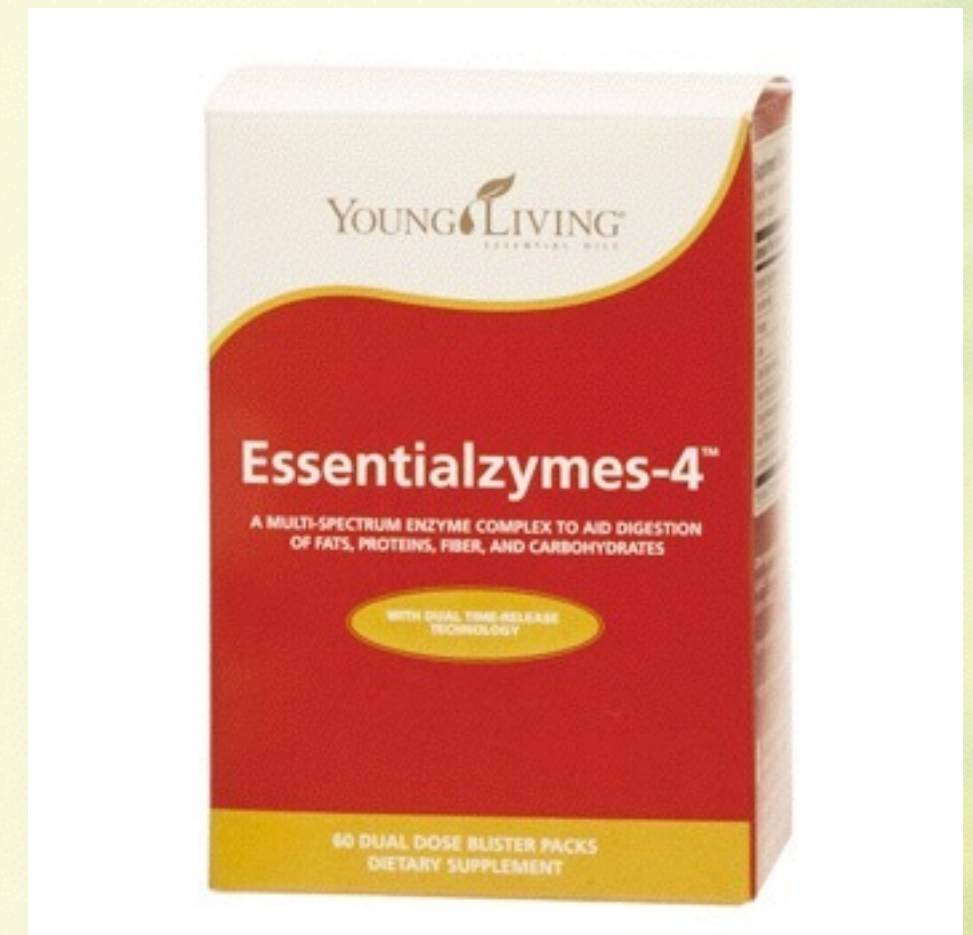
Essentialzymes-4 ist ein multispektraler Enzymkomplex, der speziell für die kritische Notwendigkeit, Diätfette, Eiweiße, Pflanzenfasern und Kohlehydrate, die in der modernen, industriell verarbeiteten Ernährung besonders häufig vorkommen, zu verdauen formuliert wurde. Besonders geeignet zur Verarbeitung von Fett und komplexen industriellen Nährstoffen.

Die zeitlich verzögerte zweifache Freisetzung entlässt tierbasierte und pflanzenbasierte Enzyme zu den optimalen Zeitpunkten in den Verdauungstrakt, um eine ideal Nährstoffabsorption zu gewährleisten.

Nimm 2 Kapseln (im Doppelblister enthalten) 2x am Tag mit den grössten Mahlzeiten (mittags und abends) - 4 Kapseln insgesamt.

Achtung: bei Schwangerschaft, stillenden Müttern oder wenn Medizin eingenommen wird bzw. bei Vorliegen von Krankheit einen Arzt oder Heilpraktiker vor dem Gebrauch konsultieren. Nicht in der Reichweite von Kindern aufbewahren.

Essentialzymes-4 enthalten: Amylase, Cellulase, Peptidase, Invertase, Protease, Glucoamylase, Bromelain, Phytase, Lipase, Cellulase, Lactase, Alpha-galactosidase; Kreuzkümmelsamen, Anissamen, Fenchelsamen,



YL USA

Tagesablauf der Slique Kur

morgens:

Europa: Slique Essenz direkt inhalieren

Frühstück:

- Balance Complete oder Power Meal Shake mit Reismilch, Mandelmilch oder Wasser zubereiten (viele Proteine)
- 60 ml NingXia Red

vormittags (zwischen 9.00 - 11.00h)

USA: 2 -3 Tropfen Slique Essenz direkt oder in Wasser gelöst trinken

Europa: Slique Essenz direkt inhalieren

Leichter Snack: Früchte, Gemüse, Nüsse etc.

Mittagessen

- 15 - 30 Minuten vor der Mahlzeit: eine Tasse Slique Tee

- 2 Detoxyme Kapseln mit der Mahlzeit

- Leichte, ausbalancierte Mahlzeit, reich an Kohlehydraten

nachmittags (zwischen 14.30 - 16.30h)

USA: 2 -3 Tropfen Slique Essenz direkt oder in Wasser gelöst trinken

Europa: Slique Essenz direkt inhalieren

Leichter Snack: Früchte, Gemüse, Nüsse etc.

Abendessen

- 15 - 30 Minuten vor der Mahlzeit: eine Tasse Slique Tee

- 2 Detoxyme Kapseln mit der Mahlzeit

- Leichte, ausbalancierte Mahlzeit, reich an Kohlehydraten

abends (zwischen 20.30 - 22.30h)

USA: 2 -3 Tropfen Slique Essenz direkt oder in Wasser gelöst trinken

Europa: Slique Essenz direkt inhalieren

Bestellen der Slique Kur:

- über eigenes YL-Bestellkonto
- oder per E-Mail an:

office@oetq.net

207,99€

inkl. USt und Versandkosten

Slique Kur mit Balance Complete: Bestellnummer 458710
Slique Kur mit Power Meal (vegetarisch): Bestellnummer 458810

im Automatischen Lieferservice

Slique Kur mit Start Living Paket: 479810 oder 479910 (vegetarisch)
(inkludiert ein Lavendelöl, ein Pfefferminzöl, drei NingXia Red Portionen sowie DVD's und Gesamtkatalog):

219,99 €

inkl. USt und Versandkosten

im Automatischen Lieferservice

Bonus:

13 Schlüssel zu dauerhaftem Gewichtsverlust



TEAM OETQ
YOUNG LIVING

#1 Dein mentales Bild von deinem Körper

**Stell dir dich selbst mit deinem Idealgewicht vor,
visualisiere dich jeden Morgen und Abend.**

Fühle dich so leicht wie eine Feder, fühle, wieviel Energie du hast, jetzt, wo du dein Idealgewicht hast.

**Fühle deine Freude darüber, so leicht und energiereich zu sein.
Sieh dich, deinen Körper, von allen Seiten - wie er nun aussieht, da er sein Idealgewicht erreicht hat.**

2 Analysiere die Inhaltsstoffe deiner Nahrung

Was enthält deine Nahrung, welche Inhaltsstoffe?

Isst du verarbeitete Nahrung (convenience foods), fertige Mahlzeiten, Chips, Nahrungsmittel reich an Transfetten (z.B. Pommes Frites), Süßigkeiten?

Trinkst du Soft Drinks, Café und Energy Drinks?

Dann ist es an der Zeit, etwas umzustellen.

Eine gute Strategie wäre es, am Morgen hochwertige Proteine und Fette zu dir zu nehmen (z.B. Shakes, Omega-3 Fettsäuren), um dein Gehirn für Schule, Arbeit und Universität fit zu machen, und ab Mittag hauptsächlich hochwertige Kohlehydrate und Pflanzenfasern, um den benötigten Energieschub zu geben, ohne Energieverlust durch die zweite Tageshälfte zu gehen.

3 **Erkenne, warum du isst**

Nahrungsaufnahme ist nicht nur die biochemische Basis für die Lebenserhaltung - viele Faktoren - Emotionen, Langeweile, soziale Konformität etc. spielen eine Rolle dabei, warum wir essen.

In übergewichtigen Menschen sind Dopamine (“Glückshormon” - ein Neurotransmitter) ebenso aktiv wie bei Heroin- oder Kokainsüchtigen. Es kann also durchaus zu einer Nahrungssucht kommen. Weitere Gründe für “grundlose” Nahrungsaufnahme sind Langeweile, Depressionen oder Einsamkeit. Viele Menschen finden Trost im Essen und kompensieren so andere Defizite.

Die Manipulationen der Nahrungsmittelindustrie tun ihr übriges, dass viel mehr gegessen wird, als eigentlich nötig ist. Hierbei spielen nicht nur immer wachsende Portionsgrößen und Packungsgrößen eine Rolle (“Supersize me”), sondern auch die Aufmachung und die Farben.

Dole Bananen sind zum Beispiel genetisch manipuliert um die Farbe Pantone 13-0752 - “vibrant yellow” zu haben - mit dieser Farbe verkauft man erfahrungsgemäß mehr Bananen wie mit jeder anderen Farbe. In den USA gilt Heinz Tomato Ketchup aufgrund der spezifischen roten Farbe im Unterbewusstsein der Verbraucher (gemäß Verbrauchererhebungen) als “frischeste Nahrung” - noch vor frischem Obst, Gemüse oder Salaten.

4 **Erkenne deine Zucker- Abhängigkeit**

Die “Pepsi-generation” nimmt mehr Zucker zu sich als irgendeine andere Generation in der bekannten Geschichte der Menschheit. Eine Sonderstellung nehmen dabei Energy Drinks und Wellness Getränke dar. Trotz ihrer scheinbaren Andersartigkeit enthalten sie mehr Zucker als Coca Cola oder Pepsi Cola.

Eine Dose “Rockstar” Energy Drink (0,5l) enthält soviel Zucker wie 6 Donuts.

Sobe Green Tea (0,75l), ein “Wellnessgetränk” - enthält soviel Zucker wie 4 Erdbeerschnitten.

Nur einige Wochen mit tägliche 0,5l Coca Cola führen bei gesunden, jungen Männern zu steigender Gefährdung von Fettsucht, Diabetes und Entzündungsgefahr.

Doch auch Fruchtsäfte sind voll Fruchtzucker, ,mehr, als vielen Verbrauchern bewusst ist.

| Glas Orangensaft enthält 6 Orangen - das entspricht fünf Stück Würfelzucker.

Verborgene Zuckerquellen sind unter anderem Zwiebel (der höchste natürlich vorkommende Gehalt an Zucker) sowie Vollkornbrot (lässt den Blutzuckerspiegel um 20,4% mehr in die Höhe schiessen als weisser Zucker!) => besser, dreimal pro Woche Gemüse statt Vollkornbrot zu essen!

Noch 19,4% höherer Ausschlag des Blutzuckerspiegels als Vollkornbrot erzielt übrigens die Kartoffel.

Heinz Tomato Ketchup besteht zu 30% aus Zucker.

5 Die Gefahren von Zuckerersatzstoffen

Sämtliche Diätgetränke, Diätjoghurts und andere “Zero”-Produkte machen fett, obwohl sie 0 Kalorien haben. Das Problem ist, daß sie auch kein Aroma haben und einen auf diese Weise hungriger machen.

Hier die Reihenfolge der schädlichsten (aufgrund ihrer chemischen Zusammensetzung) sowie nutzlosesten (weil aromalos) Zuckersatzstoffe:

- 1.) Aspartam (Nutrasweet, Aminosweet etc.)
- 2.) Saccharin
- 3.) Acesulfam
- 4.) Sucralose

Zuckersatzstoffe führen, neben vielen anderen Gefahren, zu Nierenversagen sowie zu Absterben von Gehirnzellen und Nervenzellen.

6 Verlangsame Fettbildung

- Granatapfelöl ist die Nummer 1 im Reduzieren der Fettproduktion.

- Algen wie Spirulina und Chlorella liegen an 2.Stelle

- Fucoxanthin und Citral, am meisten enthalten in Zitronengras (Lemongrass) und Zitronenmyrthe (Lemon Myrtle), reduzieren die Fettproduktion. Die ätherischen Öle Zitronengras und Zitronenmyrthe, verdunstet oder eingenommen, sind sehr zu empfehlen.

- Natürliche Fructoligosaccharide, die in Artischocken, Chicoree, Radieschen und Spargel vorkommen, verlangsamen ebenfalls die Fettbildung
(diese Gemüse verfügen zusätzlich über gesunde Bitterstoffe)

VORSICHT: künstliche FOS (Fructoligosaccharide) und Inulin kommen immer mehr in probiotischen Produkten, Joghurts und Schlankheitsshakes zum Einsatz. *Diese reduzieren NICHT die Fettproduktion und füttern zusätzlich auf für den Menschen schädliche Bakterienstränge, nicht nur die "freundlichen" Bakterien.*

7 Reduziere Appetit auf biochemische Weise

- 1.) Durch Koffein und Theobromin (in Oolong Tee sowie in Cacao enthalten, hoher Gehalt z.B. in dunkler Schokolade!) wird **Appetit auf biochemische Weise reduziert**.
VORSICHT: Vermeide synthetisches Koffein!!
- 2.) Vermeide Stress, welcher **Cortisol bildet**. *Cortisol stimuliert Hungergefühle*; eine Übermenge an Cortisol kann zu Morbus Cushing führen.
- 3.) **Copaiba ätherisches Öl oder Copaiba Balsam hilft zur Ruhe und zur Vermeidung von Stress**. Auch verschiedene Weihrauch-Spezies sind ideal um Stress zu reduzieren.
- 4.) **Omega-3 Fettsäuren reiche Nahrungsmittel** wie Chia-Samen, geschrottete Leinsamen (nur ein Achtel des Omega-3 Fettsäuren Gehaltes von Chia), Walnüsse und Spinat **reduzieren Appetit**.

8 Bleib motiviert

Um im Kampf um den Gewichtsverlust motiviert zu bleiben, lohnt es sich, eine einfache Frage zu stellen:
Möchtest du sterben?

Du hast jede Chance, mit 50 Jahren zu sterben, wenn du deine Ernährungsgewohnheiten nicht änderst. In seinem Vortrag über Übergewicht vs Krebs weißt Dr. Olivier Wenker darauf hin, wieviel Übergewicht zur vorzeitigen Sterberate beiträgt.

Finde dein “Warum” - z.B.: “ich möchte nicht sterben!”

Bei Übergewichtigen tritt Darmkrebs 43% häufiger als bei Normalgewichtigen ein, sowie Brustkrebs um 42% häufiger.

Insulin zerlöchert die Zellmembran - mit Zucker nährt man die schlechten Zellen mehr als die gesunden.

9 Brich mit alten Gewohnheiten

**Höre damit auf, dich mit Essen “zu belohnen”.
Höre mit Entschuldigungen und Rechtfertigungen auf.**

Der Körper weiß, was gut für ihn ist - und er wird dir schon nach einigen Wochen dieses “Resets” deutliche Signale geben, welche Nahrung gut für dich ist und welche nicht.

Eine hervorragende Möglichkeit zum Reset ist es, eine Zeit lang als Getränk nur Wasser zu trinken sowie täglich eine Stunde lang an die frische Luft zu gehen.

Ebenso stellt das tägliche Trinken von frischgepressten Gemüsesäften oder Green Smoothies eine solche Möglichkeit zum Reset da - das natürliche Empfinden des Körpers erwacht wieder und man fühlt deutlich, welche Nahrung gut ist und welche schädlich.

10 Maximiere retronasales Aroma

Ideal um die Erfahrung eines erfüllenden, retronasalen Aromas zu erzielen: die beiden ätherische Ölmischungen “Stress Away” und “Slique Essence”

Länger Kauen entlässt mehr Aromastoffe aus der Nahrung - je mehr man kaut, desto weniger isst man.
Kleinere Bissen => mehr kauen => mehr retronasales Aroma

- Iss warme Nahrung (mehr Geschmack)
- Iss langsam
- Saugen gibt noch mehr Geschmack retronasal als Kauen (Smoothies!)
- Geniesse - schlinge nicht hinunter
- Vermeide Eiskreme - kaum Aroma, nur Süße
- Vermeide Kartoffel - diese haben kein Aroma => Salzsucht
- Kartoffelchips: 100 Gramm entsprechen der Kalorienzahl von 12 Äpfeln, ohne den Nährwert auch nur annähernd zu erreichen.

Die normale Nahrungsmittelindustrie macht Nahrung so süß und so salzig wie möglich - das betäubt die übrige Geschmackswahrnehmung und führt zu vermehrter Esssucht.

11 Fülle dich vor den Mahlzeiten an

- *Physisches versus psychologisches Gesättigtsein*: nimm eine Kleinigkeit vor den Mahlzeiten ein und/oder trinke eine Tasse Oolong Tee.

- Iss einen Apfel oder Apfelschnitten vor der Mahlzeit

- Trink kaltes oder warmes Wasser

- Iss eine Handvoll Wolfsbeeren (Gojibeeren) oder trinke 80ml NingXia Red Wolfsbeerensaft

- **Nimm Glucomannan** (stärkeähnliche Substanz aus verzweigten Kohlehydratketten) zu dir - enthalten in Teufelszunge, aus welcher Konjakmehl gewonnen wird.

Glucomannan gilt als wertvoller Ballaststoff und positiv für die Darmgesundheit. Konjak besitzt die höchste bekannte Wasserbindungskapazität aller Naturprodukte, es kann die 50-fache Wassermenge seiner Eigenmasse binden. Daher wird es zunehmend auch zur Sättigung in diätetischen Produkten eingesetzt.[5] Aufgrund seiner stark hygroskopischen Eigenschaften kann die Einnahme ohne genügend Wasser zu Obstruktionen der Speiseröhre führen.

- **Nimm Inulin, z.B. Artischocken, Spargel, Radieschen zu dir oder iss Chicoreesalat vor der Mahlzeit.**

Inulin ist ein präbiotischer, natürlicher Ballaststoff aus der Chicorée-Wurzel. Es ist Bestandteil vieler bekannter Gemüse-, Frucht- und Getreidearten, z.B. Artischocken, Radieschen und Spargel. Es ist ein löslicher Ballaststoff, der einen aktivierenden Einfluss auf die Darmflora ausüben kann.

VORSICHT: kein künstliches Inulin zu dir nehmen - enthalten z.B. in Schlankheitsshakes!!!

12 Triff dich mit Gleichgesinnten

Die Bedeutung einer Support Group darf nicht unterschätzt werden.

Mit Gleichgesinnten am Projekt der eigenen Gesundheit zu arbeiten motiviert nicht nur, hilft in schwierigen Situationen sondern bringt einem auch den Zugang zu einem Wissenspool - jeder hat andere Erfahrungen und Wissen.

Wem Weight Watchers oder Herbalife-Gruppen zu intensiv und/oder sektiererisch sind (obwohl sie erwiesenermaßen vielen Menschen helfen), der kann sich auch eine Online-Unterstützungsgruppe suchen.

Zur Slique Kur gibt es auf FB die “Slique Kur Deutschland Support Group”

<https://www.facebook.com/groups/347631368696036/>

Zu dieser geschlossenen Gruppe kannst auch du stossen, wenn du die Slique Kur machen möchtest und Austausch mit Gleichgesinnten, die ebenfalls die Kur machen, pflegen möchtest.

Um zur Support Group eingeladen zu werden wende dich an eines der Mitglieder oder an

Aditya Nowotny

<https://www.facebook.com/aditya.nowotny>

Indem du FB Freundschaft mit Aditya Nowotny oder einem der Mitglieder aufnimmst, kannst du zu dieser Gruppe eingeladen werden.

13 Körperliche Aktivitäten reduzieren den Appetit

Nach Forschungsergebnissen von Dr. Oliver Wencker sowie zahlreichen anderen Studien:

Physische Aktivität reduziert Appetit und damit Körpergewicht; reduziert Körperfettanteil; reduziert weiters Krebsrisiko; Risiko von Herz-Kreislauferkrankungen; Risiko an Depressionen sowie anderen psychischen Störungen.

- **Vorgehen:** Beginn mit täglich einer Stunde Spaziergang an der frischen Luft
- Nach fortschreitendem Gewichtsverlust und Energiegewinn mit der Slique Kur: **Aufgreifen einer/mehrere Sportarten** (z.B. Lieblingssportart aus der Jugend oder einen Sport, den du schon immer einmal machen wolltest!) und langsam steigern.

- Wichtig: kein Zwang!!! Nur tun, was Spass macht.

Keine Sorge, der Spass an der Bewegung kommt von selbst, wenn der Körper Gewicht verliert und Energie gewinnt!

Bestellen der Slique Kur:

- über eigenes YL-Bestellkonto
- oder per E-Mail an:

office@oetq.net

207,99€

inkl. Versandkosten, exklusive MwSt

Slique Kur mit Balance Complete: Bestellnummer 458710
Slique Kur mit Power Meal (vegetarisch): Bestellnummer 458810

im Automatischen Lieferservice

Slique Kur mit Start Living Paket: 479810 oder 479910 (vegetarisch)
(inkludiert ein Lavendelöl, ein Pfefferminzöl, drei NingXia Red Portionen sowie DVD's und Gesamtkatalog):

219,99 €

inkl. Versandkosten, exklusive MwSt

im Automatischen Lieferservice

Tagesablauf der Slique Kur

morgens:

Europa: Slique Essenz direkt inhalieren

Frühstück:

- Balance Complete oder Power Meal Shake mit Reismilch, Mandelmilch oder Wasser zubereiten (viele Proteine)
- 60 ml NingXia Red

vormittags (zwischen 9.00 - 11.00h)

USA: 2 -3 Tropfen Slique Essenz direkt oder in Wasser gelöst trinken

Europa: Slique Essenz direkt inhalieren

Leichter Snack: Früchte, Gemüse, Nüsse etc.

Mittagessen

- 15 - 30 Minuten vor der Mahlzeit: eine Tasse Slique Tee
- 2 Detoxyme Kapseln mit der Mahlzeit
- Leichte, ausbalancierte Mahlzeit, reich an Kohlehydraten

nachmittags (zwischen 14.30 - 16.30h)

USA: 2 -3 Tropfen Slique Essenz direkt oder in Wasser gelöst trinken

Europa: Slique Essenz direkt inhalieren

Leichter Snack: Früchte, Gemüse, Nüsse etc.

Abendessen

- 15 - 30 Minuten vor der Mahlzeit: eine Tasse Slique Tee
- 2 Detoxyme Kapseln mit der Mahlzeit
- Leichte, ausbalancierte Mahlzeit, reich an Kohlehydraten

abends (zwischen 20.30 - 22.30h)

USA: 2 -3 Tropfen Slique Essenz direkt oder in Wasser gelöst trinken

Europa: Slique Essenz direkt inhalieren

