



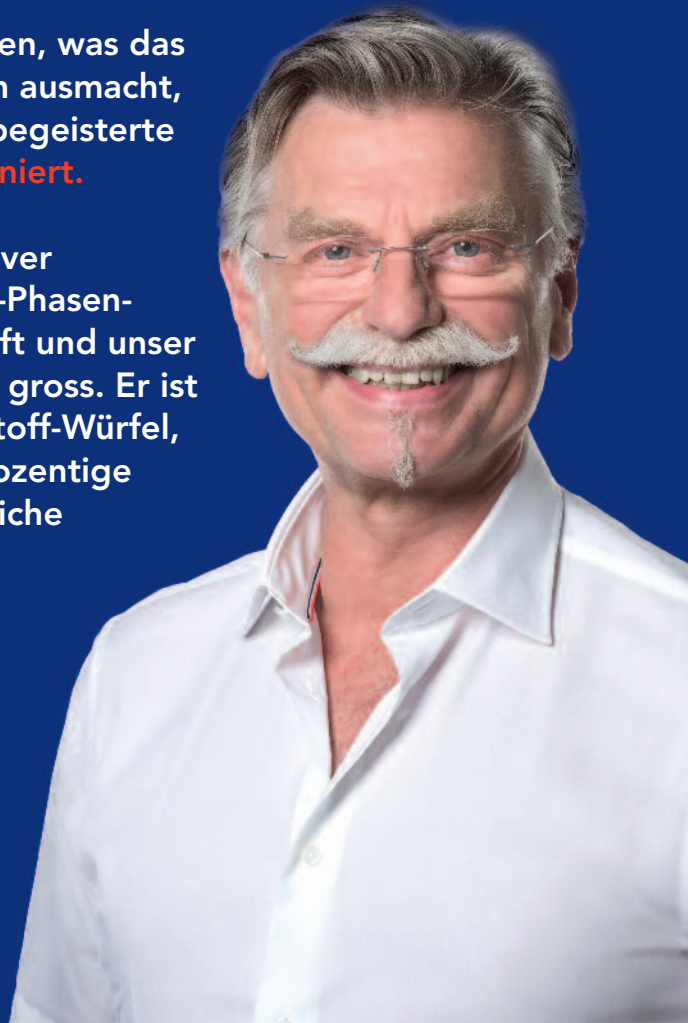
3-Phasen-Programm

Anwendungskonzept für langfristiges und nachhaltiges Abnehmen

“ Wenn Sie mich fragen, was das 3-Phasen-Programm ausmacht, dann lautet meine begeisterte Antwort: **Es funktioniert.** ”

Nach Jahren intensiver Forschung ist das 3-Phasen-Programm ausgereift und unser kleiner Würfel ganz gross. Er ist der perfekte Nährstoff-Würfel, der eine hundertprozentige gesunde und natürliche Fettverbrennung fördert, ohne Nebenwirkungen. ”

Ihr
Dr. med. Frank Schulze M.Sc.
CEO Swiss-QUBE



Warum ist das 3-Phasen-Programm mit Swiss-QUBE so effektiv?

Sie möchten nachhaltig abnehmen für ein gesundes, vitales Leben? Laut Wissenschaft ist es ganz einfach.

Denn es braucht nicht mehr als eine einfache Kalorienreduktion bei ausreichender Nährstoffversorgung.

Gewicht und harmonisieren Ihr Insulin, sondern bringen Ihren Stoffwechsel in Balance, gewinnen an Vitalität und Gesundheit und Ihr Körper übernimmt automatisch die neue Lebensweise und Ernährung.



Genau hier kommt unser 3-Phasen-Programm ins Spiel: Legen Sie mit dem Swiss-QUBE Würfel den Grundstein für eine dauerhafte Ernährungsumstellung mit weniger Kalorien und mehr Nährstoffen. Mit unserem innovativen 3-Phasen-Programm verlieren Sie nicht nur nachhaltig an

Warum 3-Phasen-Programm?

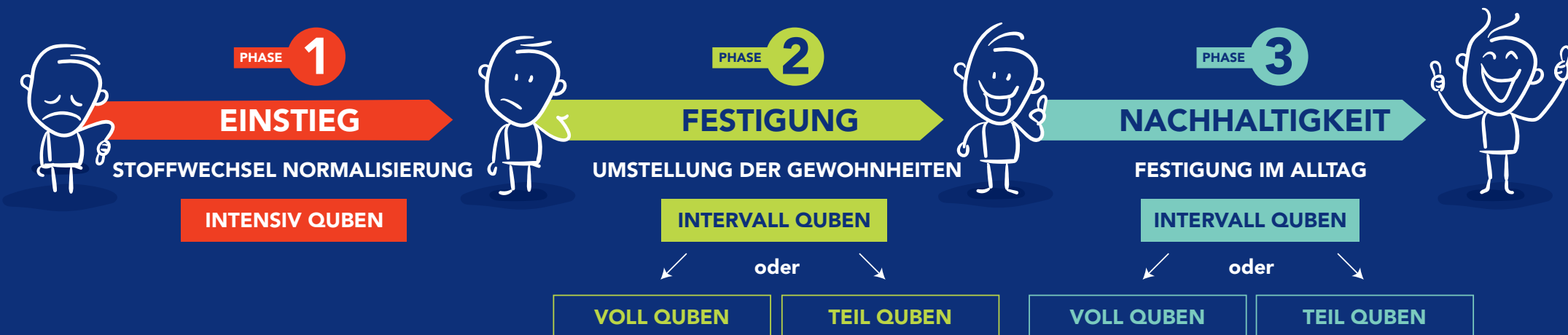
- ▶ Nachhaltige und gesunde Gewichtsreduktion
- ▶ Säuren-/Basen-Ausgleich
- ▶ Entschlacken und Entgiften (Detox)
- ▶ Gesunde Zellregeneration
- ▶ Vollwertiges Nahrungsmittel für zwischendurch
- ▶ Tieferer Schlaf
- ▶ Gesteigerte Leistungsfähigkeit

Einfache Anwendung, führt zu maximalem Effekt. **Probieren Sie es aus.**

3-Phasen-Programm Schritt für Schritt zu Ihrem leichten Lebensgefühl

Einfach, schnell und nachhaltig – das ist die Gewichtsreduktion mit dem innovativen 3-Phasen-Programm von Swiss-QUBE. Nach der Normalisierung Ihres Stoffwech-

sels in Phase 1, geht es in den Phasen 2 und 3 um die Umstellung Ihrer Gewohnheiten. Ganz gezielt zu Ihrem neuen leichten Lebensgefühl.





Phase 1: Einstieg in Ihr neues Lebensgefühl



“Intensiv-QUBEN ist eine echte Offenbarung. Sie werden staunen, wie schnell Sie sich gut fühlen.”

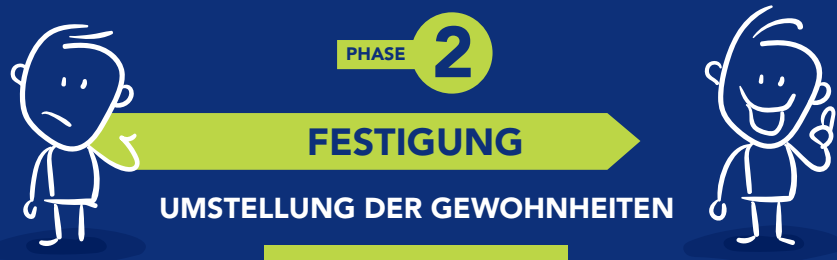
Los geht's. In der ersten Phase QUBEN Sie **je nach Bedürfnis** ein bis drei Wochen intensiv.

Für die Mehrzahl der Anwender ist die Phase 1 die wichtigste und beeindruckendste Etappe. Mit dem Swiss-QUBE Würfeln werden Sie schon nach wenigen Tagen die positiven Veränderungen des Fastens erleben – ganz ohne Hunger.

Der Swiss-QUBE wird zu Ihrem täglichen Begleiter mit allen essenziellen natürlichen Nähr- und Ballaststoffen ohne chemische Zusätze, mit dem Sie das genussvolle Kauen neu erlernen.

Was wird sich verändern?

- ▶ Schon nach wenigen Tagen weicht das Völlegefühl einer Leichtigkeit
- ▶ Neue geistige/körperliche Energie
- ▶ Bewegungsdrang
- ▶ QUBER berichten von 1,5 bis 3,5 kg Gewichtsverlust pro Woche
- ▶ Unabhängigkeit von bisherigen Essgewohnheiten
- ▶ Tieferer Schlaf



INTERVALL QUBEN

oder

VOLL QUBEN

DAUER 1 bis 3 Wochen

- ▶ 4 Tage pro Woche **8-10 Swiss-QUBE täglich**
- ▶ 3 Tage pro Woche **Frischkost**

TEIL QUBEN

DAUER 2 bis 4 Wochen

- ▶ 5 Tage pro Woche **Frühstück und Lunch ersetzen** mit je 3-4 Swiss-QUBE
- ▶ 2 Tage pro Woche **Frischkost**

+

- ▶ Morgen/Abend **kleiner Spaziergang**
- ▶ **10 Kniebeugen**
- ▶ z.B. Lift vermeiden **Treppen laufen**

Phase 2: Festigung Ihrer Erfolge



“Sie sind leichter und voller Tatendrang. Festigen Sie diese Erfolge und bleiben Sie dran.”

Herzlichen Glückwunsch: Sie haben Phase 2 erreicht. Jetzt heisst es, Ihre Erfolge aus Phase 1 zu stabilisieren. Ihre besten Freunde: Geduld und Kontinuität.

Um Ihren Körper und insbesondere Ihr Unterbewusstsein in puncto Lebens- und Essgewohnheiten “umzuprogrammieren”, empfiehlt sich das Intervall-QUBEN. Ob Sie vier Tage pro Woche ganz auf den Swiss-QUBE Nährstoffwürfel setzen oder fünf Tage zwei Mahlzeiten damit bestreiten, bleibt Ihnen überlassen.

Ein weiteres Plus: Ihre neu gewonnene Bewegungslust macht es Ihnen leicht, Ihr Bewegungsprogramm weiterzuführen.

Was wird sich verändern?

- ▶ Alle Veränderungen der Phase 1 verstärken und stabilisieren sich
- ▶ Stressresistenz nimmt zu
- ▶ Ein sich intensivierender Bewegungsdrang verstärkt die Wirkung des Intervall-QUBENs
- ▶ Kontinuierlicher Fettabbau aufgrund des harmonisierten Insulinspiegels
- ▶ Ein neues Verhältnis zwischen Kalorienaufnahme und Bewegung intensiviert sich weiter



PHASE **3**

NACHHALTIGKEIT

FESTIGUNG IM ALLTAG

INTERVALL QUBEN

oder

VOLL QUBEN

DAUER fortlaufend

- ▶ 2 Tage pro Woche **8-10 Swiss-QUBE täglich**
z.B. Montag und Dienstag

TEIL QUBEN

DAUER fortlaufend

- ▶ 4 Tage pro Woche **Frühstück oder Lunch ersetzen** mit je 4 Swiss-QUBE

+

- ▶ Morgen/Abend **kleiner Spaziergang**
- ▶ **10 Kniebeugen**
- ▶ z.B. Lift vermeiden **Treppen laufen**



Phase 3: Nachhaltigkeit Ihres leichten Lebensgefühls



“Swiss-QUBE als Bestandteil des Alltags, wird wie Körperpflege, zur Gewohnheit.“

Ihre neuen Lebens- und Essgewohnheiten gehen immer mehr in Fleisch und Blut über. Hätten Sie jemals gedacht, dass Bewegung so belebend sein könnte? Dass Sie Ihr persönliches Verhältnis zwischen Kalorienaufnahme und Bewegung finden würden? Dass Sie Ihr leichtes Lebensgefühl so genießen würden?

Wesentlich ist, dass Sie Ihrem Unterbewusstsein weiter beweisen, dass Sie Ihren neuen Lebensstil nicht mehr missen möchten. Das Zauberwort in Phase 3 heisst kontinuierliche Wiederholung. Regelmässiges Intervall-QUBEN und Bewegung sind Ihre wirksamen Helfer.

Was wird sich verändern?

- ▶ Wunschgewicht
- ▶ Wohlfühlen in der eigenen Haut
- ▶ Körperliche und mentale Beweglichkeit
- ▶ Leistungsfähigkeit und Vitalität
- ▶ Schönheit von Innen
- ▶ Leichtes und glückliches Lebensgefühl

So einfach geht's.

Immer dabei: Unsere kleinen Würfel mit grosser Wirkung.

Das Beste: Sie bestimmen das Tempo und wie Sie Swiss-QUBE anwenden.

Anwendung

- ▶ 8 bis 10 Swiss-QUBE in Abständen von 60 bis 90 Minuten über den ganzen Tag verteilt essen
- ▶ Kleine Stückchen Swiss-QUBE gut eingespeichelt mindestens 30x kauen
- ▶ Zwischen dem Swiss-QUBE Verzehr stilles Wasser trinken, 2 bis 3 Liter über den ganzen Tag

Zum 3-Phasen-Programm downloaden Sie gratis das Swiss-QUBE Tagebuch, welches Sie bei der Anwendung und Kontrolle Ihres Erfolges in den einzelnen Phasen unterstützt.

Das Swiss-QUBE Tagebuch zum Download

swiss-qube.com/tagebuch



**„ Ich hab's gemacht.
Es war super einfach.
Ich habe in 3 Wochen
10 Kilo verloren.**

**Phase 1 war cool. Es war
eine starke Umstellung,
aber ich habe mich sehr
gut dabei gefühlt.**

**Heute QUBE ich nur
noch 2x pro Woche, um
meine Ergebnisse zu
behalten.“**

Martin F., St. Gallen

Alle 60 bis 90 Minuten ein
Swiss-QUBE essen



Swiss-QUBE gut
und langsam kauen



Ca. 1/4 Liter Wasser
zwischen jedem Swiss-QUBE

Fragen? Wir sind für Sie da.

Chatten Sie mit uns auf www.swiss-qube.com Telefon +41 (0)41 755 03 49

Unschlüssig? Wir helfen Ihnen gerne.

Chatten Sie mit uns auf www.swiss-qube.com Telefon +41 (0)41 755 03 49

Ergänzend zur **Wochenration** und
zum **Starterpaket** der Swiss-QUBE „Vertärker“



ergänzend

Booster

- ▶ Mehr Abwehrkraft
- ▶ Bessere Nährstoffaufnahme
- ▶ Mehr Power, mehr Vitalität
- ▶ Gesundere Darmbakterien
- ▶ Stoffwechsel-Anregung
- ▶ Säure/Basen-Harmonisierung
- ▶ Verbesserte Entgiftung
- ▶ Mehr Energie



Jetzt bestellen
swiss-qube.com/shop/booster

Einkaufsliste

Sie bestimmen Intensivität und Dauer des 3-Phasen-Programmes.
Wählen Sie dazu eines der zwei Pakete:



Wochenration

Ideal bei Anwendung
einer einzelnen Phase.

- ▶ 3-Phasen-Tagebuch als Download



Jetzt bestellen
swiss-qube.com/shop/wochenrationen



Starterpaket

Ideal für die Anwendung des
gesamten 3-Phasen-Programms.

- ▶ 3-Phasen-Tagebuch als Download



Jetzt bestellen
swiss-qube.com/shop/starterpaket

Jetzt Swiss-QUBE direkt
online bestellen unter
www.swiss-qube.com

oder fragen Sie in Ihrer Drogerie.