



**TAKEme® PLUS
als Ergänzung zur
TAKEme® Glücksnahrung**



Wie soll TAKEme Plus® eingenommen werden?

Natürlich ist es das Beste, ihr tägliches TAKEme® Plus wie auf der Dose beschrieben nur mit Wasser einzunehmen - rühren sie einfach einen leicht gehäuften Esslöffel TAKEme® Plus in etwas Wasser (Menge nach Geschmack) und trinken sie es zügig. Eventuell sofort danach Wasser nach trinken, sodass sie insgesamt auf ca. 1/3 – 1/2 Liter Wasser kommen.

Aufgrund des intensiven Geschmacks der natürlichen Zutaten ist dies nicht jedermanns Sache. Falls sie ihr TAKEme® Plus nicht pur trinken wollen, haben wir im Folgenden einige Rezeptvorschläge zusammengestellt, die ihnen die Einnahme des TAKEme Plus zu einem netten Geschmackserlebnis machen werden.

Finden Sie für sich selbst heraus, wie ihnen das TAKEme® Plus am besten schmeckt!

Wichtig ist uns, dass TAKEme® Plus mit ausreichend Flüssigkeit eingenommen wird, sodass es nicht im Magen verweilt und der Magensäure ausgesetzt wird, sondern gleich über die sogenannte Magenstrasse in den Dünndarm weitergeleitet wird.

Smoothies (Frucht und Gemüseshakes) sind dafür ideal. Zu beachten ist, dass diese fein gemixt sein müssen und auch nicht allzu dickflüssig sein sollten. Verwenden sie am besten nur frische Bio Früchte und / oder Bio Gemüse. Falls diese nicht genug Eigenflüssigkeit haben, geben sie noch Wasser dazu oder trinken sie es gleich im Anschluss nach (keinesfalls aber Kuhmilch oder andere tierische Milch – ein Kompromiss wären Reis oder Hafermilch. Vermeiden sie in ihrer Mischung aber die Zugabe von Nüssen und Ölen.

Weiters können sie TAKEme® Plus auch in einen morgendlichen frisch gepressten Saft einrühren.

Wenn es schnell gehen soll, rühren sie ihr TAKEme Plus in einen Fruchtsirup und gießen es je nach gewünschter Intensität mit Wasser auf.

Hierzu empfehlen wir die Bio Fruchtsirupe der Firma Sonnentor in den Sorten Himbeere, Preiselbeere und Ingwer Zitrone oder anderen Biosirupe wie z.B. Ja Natürlich, wichtig frei von zugesetzten Süßstoffen.

Wann soll TAKEme® Plus eingenommen werden?

Da TAKEme Plus ja als Ergänzung zur TAKEme® Glücksnahrung konzipiert wurde, gehen sie bitte wie folgt vor.

Nach dem Aufstehen bzw. spätestens 30 Minuten vor der ersten Nahrungsaufnahme

(am Besten in der Früh nüchtern noch vor dem ersten „Kaffee“)
 oder ersten Getränk des Tages, nehmen sie wie gewohnt ihre TAKEme
 Glücksnahrung ein, nach 20 – 30 Minuten dann TAKEme Plus wie oben
 beschrieben und nach weiteren 5 – 10 Minuten können sie schon wie gewohnt
 frühstücken. Viele unsere Kunden ersetzen sogar das komplette Frühstück durch
 TAKEme.

Rezepte

Hier einige Rezepte aus dem sehr empfehlenswerten Buch „*grüne Smoothies –
 lecker, gesund & schnell zubereitet*“ von Viktoria Boutenko, erschienen im Hans
 Nietsch Verlag, mit sehr vielen Rezepten, erhältlich auch im **Kristallzentrum**.

Diese Rezepte lassen sich herrlich mit dem täglichen Löffel TAKEme® Plus
 ergänzen. Achten sie darauf, dass ihre Smoothies nicht zu dickflüssig sind oder
 trinken sie noch etwas Wasser nach.

Morgenfunke

1 Tasse Rucola
 ¼ Annanas
 1 Banane
 1 Tasse Wasser

Birne & Fenchel

2 mittelgroße Birnen
 ½ Tasse Fenchelgrün
 ½ Tasse **Wasser**

Mango Gurken Lassi

1 Salatgurke
 1 Stange Stangensellerie
 ½ Avocado
 ½ Mango
 ½ Zitrone, geschält



Sweet Bitter Dream

1 Grapefruit 1 Orange
 1 Banane Mit etwas Rucolasalat
 3 Datteln entsteint Etwas Wasser
 1 – 2 Esslöffel TAKEme Plus

Wann soll TAKEme® Plus eingenommen werden?

Da TAKEme Plus ja als Ergänzung zur TAKEme® Glücksnahrung konzipiert
 wurde, gehen sie bitte wie folgt vor.

Nach dem Aufstehen bzw. mindestens 30 Minuten vor der ersten
 Nahrungsaufnahme oder ersten Getränk des Tages, **am Besten in der Früh
 nüchtern noch vor dem ersten „Kaffee“** nehmen sie wie gewohnt ihre
 TAKEme Glücksnahrung ein ,ein Esslöffel TAKEme® mit viel Wasser trinken,



BIO43,50€



BIO43,50€



35,50€



BIO 48,50€



64,00€

nach 20 – 30 Minuten dann TAKEme Plus wie oben beschrieben und nach
 weiteren 5 – 10 Minuten können sie schon wie gewohnt frühstücken. Viele unsere
 Kunden ersetzen sogar das komplette Frühstück durch TAKEme®.