

BODYCHANGE<sup>®</sup>  
**SHAKE**  
**KOCHBUCH**

**Die besten Rezepte zum Abnehmen und Fitbleiben**

**riva**

© des Titels »Bodychange Shake Kochbuch« (ISBN 978-3-7423-0118-7)

2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# BodyChange® mySHAKE- Ernährungskonzept

Das wirksame BodyChange® mySHAKE-Ernährungskonzept basiert auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und wurde über Jahre perfektioniert, um BodyChange®-Teilnehmer entspannt und lecker ans Ziel zu führen.

Bereits Tausende haben ohne Hungern und mit viel Spaß erfolgreich mit dieser einfachen, aber wirkungsvollen Ernährungsmethode abgenommen.



## Beschleuniger

Mit Lebensmitteln, die beim Abnehmen helfen, essen wir uns an sechs Tagen der Woche satt



## Verhinderer

Lebensmittel, die dich am Abnehmen hindern, lassen wir einfach an sechs Tagen pro Woche weg



## Turbos

Lebensmittel, die deine Fettverbrennung richtig ankurbeln, essen wir am besten jeden Tag



## BodyChange® Shake

Insbesondere zum Frühstück lassen wir uns den Shake schmecken



## LoadDay

1 x pro Woche darfst du schlemmen, was du möchtest



Mehr zum BodyChange® mySHAKE-  
Ernährungskonzept erfährst du unter

[www.BodyChange-mySHAKE.de](http://www.BodyChange-mySHAKE.de)

© des Titels »Bodychange Shake Kochbuch« (ISBN 978-3-7423-0198-7)

2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# BodyChange® mySHAKE – auf einen Blick

## Frühstück

Dein Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. Genieße zum Start in den Tag ein leckeres BodyChange® Frühstücksrezept mit **3–4 Esslöffeln unseres hochwertigen BodyChange® Shake-Pulvers, frischem Obst und ungesüßten Milchprodukten**. Damit kurbelst du deine Fettverbrennung für den ganzen Tag an.

## Mittag- & Abendessen

Um Gewicht zu verlieren, ernähre dich den restlichen Tag nach dem BodyChange® Ernährungskonzept. Die Top-3-Regeln:

1. Iss frische, unverarbeitete und eiweißreiche Lebensmittel wie Fisch, Gemüse, Fleisch und Hülsenfrüchte.
2. Lass verarbeitete und kohlenhydrathaltige Lebensmittel wie z. B. Nudeln, Reis, Kartoffeln, Zucker u. Ä. konsequent komplett weg.
3. Verzichte außer beim Frühstück auch konsequent auf Obst und Milchprodukte.

Um deinem Stoffwechsel einen Extra-Kick zu geben und die Pfunde noch mehr zum Schmelzen zu bringen, kannst du nach jedem Essen eine große Tasse grünen Tee trinken sowie 20 Minuten spazieren gehen.

## Snacks

Hast du zwischen den Mahlzeiten etwas Hunger? Kein Problem. Bereite dir einfach einen BodyChange® konformen Shake oder Snack aus diesem Buch zu – das stillt nicht nur den Hunger, sondern hilft dir auf deinem Weg zur Wunschfigur.

# BodyChange® Shake

## Der BodyChange® Shake

Unser hochwertiger BodyChange® Shake wurde von renommierten Ernährungs- und Sportwissenschaftlern entwickelt, um Menschen das Abnehmen zu erleichtern.

Das enthaltene Eiweiß wird aus Eiern und Milch gewonnen und ist 100 % natürlichen Ursprungs. Es besitzt einen hohen Anteil essenzieller Aminosäuren und eine besonders hohe Eiweißwertigkeit. Anders als andere Eiweißpulver wird bewusst auf Zucker, Süßstoffe und Farbstoffe verzichtet. Dafür enthält der Shake die bewährten BodyChange® Turbos wie z. B. Grüner Tee, Zimt, Ingwer, Kaffee und Zitrone und wird dadurch zum echten Abnehm-Booster.

Aufgrund des sehr geringen Kohlenhydratanteils eignet sich der Shake insbesondere zur Gewichtsreduktion. Aber auch zum Muskelaufbau in Kombination mit Sport zeigt er seine Wirkung.

Da wir hohen Wert auf Qualität und Reinheit der Inhaltsstoffe legen, wird der BodyChange® Shake ausschließlich in Deutschland produziert.

## Warum ist eine eiweißreiche Ernährung für unseren Körper wichtig?

Eiweiß und die darin enthaltenen Aminosäuren sind für den menschlichen Körper essenziell. Es wird für die Zellerneuerung von Organen,

Muskeln, Haut, Nägeln und Haaren benötigt und ist der Hauptbaustoff und Energielieferant des Immunsystems.

Eine eiweißreiche Ernährung ist nicht nur wichtig für Menschen, die abnehmen oder Muskeln aufbauen wollen, vielmehr sollte jeder, der sich gesund ernähren will, auf eine ausreichende Eiweißversorgung achten.



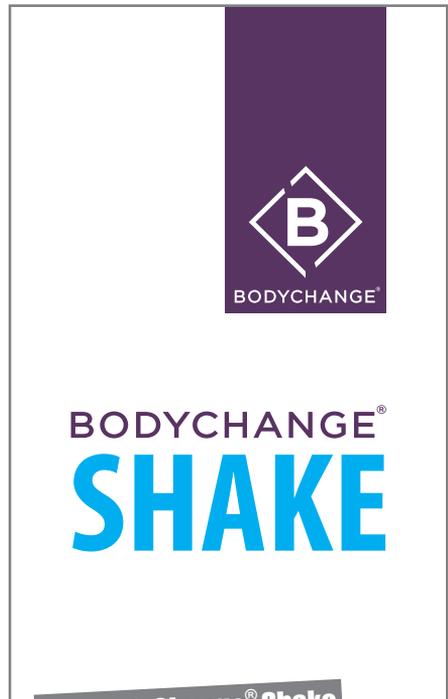
## Wie hilft BodyChange® Shake beim Abnehmen?

Für die Verdauung von eiweißreichen Lebensmitteln braucht der Körper länger. Dadurch machen sie länger satt. Gleichzeitig steigt der Insulinspiegel im Vergleich zu einer kohlenhydratreichen Ernährung nicht so stark an.

Ein zu hoher Blutzucker- bzw. Insulinspiegel führt dazu, dass überschüssige Energie in Fett umgewandelt und in den Zellen eingelagert wird.

Zudem wird der Fettabbau durch einen zu hohen Insulinspiegel vorübergehend blockiert und dadurch das Abnehmen verhindert.

Da er den Insulinspiegel stabil hält und den Körper optimal mit Eiweiß versorgt, ist der BodyChange® Shake ideal zum Frühstück. Er gibt dem Stoffwechsel einen Extra-Kick und macht gleichzeitig lange satt. Aber auch als Zwischenmahlzeit oder nach dem Sport ist er perfekt geeignet.



Den BodyChange® Shake  
erhältst du im BodyChange® Shop  
[www.BodyChange-Shop.de](http://www.BodyChange-Shop.de)

# SHAKE DICH SCHLANK

## Die besten Power-Zutaten für einen klassisch gemixten BodyChange® Shake

### Die Basis

Jedes Rezept in diesem Buch enthält als Basis das BodyChange® Shake-Pulver als hochwertigen Eiweißlieferanten, das den Stoffwechsel ankurbelt.

### OBST

Frisches Obst ist eine ideale Kombination zum BodyChange® Shake am Morgen oder nach dem Sport. Aufgrund ihres niedrigen glykämischen Indexes sind insbesondere Beeren zu empfehlen. Sie lassen den Blutzuckerspiegel nicht so stark ansteigen und machen dadurch lange satt. Verwende möglichst frisches Obst. Wenn's schnell gehen muss oder für den besonderen Frische-Kick eignet sich zur Abwechslung auch gefrorenes Obst.

### GEMÜSE

Frisches Gemüse ist die ideale Shake-Grundlage schlechthin. Leckere Frische und wertvolle Vitamine liefern insbesondere Blattsalate. Aber auch Stangensellerie, Rote Bete, Spargel und Co. eignen sich hervorragend, um sie mit dem BodyChange® Shake zu kombinieren. Damit es sich gut zerkleinern lässt, benötigst du einen Hochleistungsmixer bzw. -pürierstab.

### MILCH

Zum Frühstück oder nach dem Sport lässt sich der Shake mit ungesüßten Milchprodukten wie zum Beispiel Vollmilch, Naturjoghurt, Kefir oder Quark ideal kombinieren.

Den restlichen Tag kannst du den Shake einfach mit ungesüßter Ersatzmilch wie zum Beispiel Mandel-, Kokos- oder Haselnussmilch mixen.

### MIX-GETRÄNKE

Als perfekte Flüssigkeit für den Shake bieten sich natürlich Wasser, ungesüßter Tee (z. B. grüner Tee, Chai-Tee, aber auch Früchtetee u.Ä.) oder Kaffee an.

### NÜSSE

Nüsse, Samen und Kerne wie zum Beispiel Mandeln, Pistazien, Cashewkerne, Erdnüsse sowie deren Mus (zum Beispiel Mandelmus, Haselnussmus oder Erdnussmus) können deinen Shake aufgrund der guten Fette zum Pappsattmacher machen. Wir empfehlen maximal eine Handvoll Nüsse pro Tag, um den Abnehmprozess nicht zu behindern.

## KRÄUTER UND GEWÜRZE

Mit frischen Kräutern und Gewürzen wird dein Shake zu einem Geschmackserlebnis.

## TURBOS

Ingwer, Senf, Zitrone, Chili, Zimt und Co. sind wahre Abnehm-Booster. Sie kurbeln den Stoffwechsel an und bringen gleichzeitig den Extra-Pfiff.

## BODYCHANGE® SHAKE-TURBOS

Die BodyChange® Shake-Turbos »Red«, »Green« und »Kokos-Mandel« sorgen nicht nur für einen

leckeren Geschmack, in jedem Esslöffel steckt auch eine geballte Portion wertvoller Superfoods und BodyChange® Turbo-Lebensmittel.

AUF FOLGENDE ZUTATEN VERZICHTEN WIR KOMPLETT AN 6 TAGEN PRO WOCHE:

- Zucker, Honig, Stevia und Süßstoff
- zucker- und süßstoffhaltige Getränke
- Sojamilch, Tofu
- Drinks aus Weizen, Dinkel, Roggen, Hafer, Reis



**LET'S  
GET  
OUTSIDE**

*your comfort  
zone*

# Mit Bewegung an der frischen Luft zündest du den Extra-Turbo zur Traumfigur

Wir brauchen Bewegung, Licht und Sauerstoff. Es genügt ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft für die folgenden positiven Effekte:



## **Bewegung**

Durch Bewegung steigern wir unsere Herzfrequenz, mehr Blut strömt durch den Körper und wir erhöhen so unseren Grundumsatz. Bewegung wirkt zusätzlich entspannend auf das vegetative Nervensystem, lässt uns besser schlafen und schneller regenerieren. Wer aktiv ist, steigert sein Selbstwertgefühl und hat eine positive Ausstrahlung.



## **Licht**

Bereits einige wenige Sonnenstrahlen machen gute Laune, stimmen uns optimistisch und haben zahlreiche positive Wirkungen auf unseren Körper. Ultraviolette Strahlen des Sonnenlichts regen den Körper zur Bildung des Vitamin D an und verbessern die Sauerstoffaufnahme über die Lungen. Sie regen die Durchblutung sowie den Stoffwechsel an. Sonne und Licht sorgen durch die vermehrte Endorphinausschüttung für gute Laune, entspannen uns und fördern die Lebensfreude.



## **Sauerstoff**

Sauerstoff ist die Quelle aller wichtigen Vitalprozesse im Körper. Wir könnten wochenlang ohne Essen, Tage ohne Wasser, aber nur Minuten ohne Sauerstoff auskommen. Luft und Sauerstoff machen uns vital, leistungsfähig und verbessern die psychische Belastbarkeit. Raus in die Natur heißt für uns ganz einfach: Power und Lebensenergie.



**Als Frühstück oder nach dem Sport**

# **Shakes und Smoothies**



# Wake-up-Shake

2 reife Aprikosen  
150 ml Kefir  
3 EL BodyChange®  
Shake-Pulver

1. Aprikosen waschen.
2. Kefir, Aprikosen und Shake-Pulver in einen Mixer geben und kräftig mixen, bis der Shake schön cremig ist.
3. Den Shake in ein Glas füllen und sofort genießen.



## Tipp:

Zur Herstellung von Kefir wird Milch mit einem Kefirpilz angesetzt. Durch die Gärung entsteht ein probiotisches Getränk, welches das Immunsystem stärkt und die Darmflora positiv beeinflusst. Außerdem soll Kefir gegen chronische Müdigkeit und Schlafstörungen helfen und ist somit ideal für unseren Wake-up-Shake.





# Happy-Day-Smoothie

1 Handvoll Blattspinat  
(alternativ: tiefgekühlter  
Blattspinat)

1 Grapefruit

½ Banane

1 Stück Ingwer  
(ca. 1 cm)

1 EL Kokosöl

100 ml Wasser

3 EL BodyChange®  
Shake-Pulver

1. Blattspinat waschen. Die Grapefruit mit einem Messer schälen und Filets heraustrennen. Banane schälen. Ingwer schälen. Kokosöl in eine Tasse geben und mit 1 EL heißem Wasser zum Schmelzen bringen.
2. Blattspinat, Banane, Grapefruitfilets in einen Mixer geben. Ingwer mit einer Knoblauchpresse hineinpressen oder vorher fein schneiden.
3. Mit Wasser auffüllen, das Shake-Pulver und das geschmolzene Kokosöl dazugeben und kräftig mixen, bis der Smoothie schön cremig ist.
4. In ein Glas geben und direkt genießen.



## Tipp:

Grapefruit ist ein idealer Unterstützer zur Gewichtsabnahme. Studien zeigen, dass Grapefruit ein starkes Ansteigen des Blutzucker-/Insulinspiegels verhindern kann. Gleichzeitig liefert sie wertvolle Stoffe wie Pektin und Vitamin C, die den Stoffwechsel ankurbeln.





# Piña-Colada-Smoothie

50 g frische Ananas  
200 ml Kokoswasser  
3 EL BodyChange®  
Shake-Pulver

1. Ananas schälen und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden.
2. Kokoswasser, Ananasstücke und BodyChange® Shake-Pulver in einen Mixer geben und kräftig mixen, bis der Smoothie schön cremig ist.
3. In ein Glas füllen und sofort genießen.



## Tipp:

Ananas enthält wichtige Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Zudem liefert sie wertvolle Enzyme, die u. a. unsere Verdauungsorgane bei der Spaltung von Eiweiß unterstützen. Durch ihre positiven Auswirkungen auf den Stoffwechsel kann sie den Körper ideal beim Abnehmen unterstützen.





## Ever-Green-Smoothie

1 Handvoll Feldsalat

¼ Salatgurke

1 Banane

3 EL BodyChange®  
Shake-Pulver

1 EL BodyChange®  
Shake-Turbo »Green«

150 ml Wasser

1. Feldsalat waschen und gut trockenschütteln. Salatgurke waschen und in grobe Stücke schneiden. Banane schälen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden.
2. Feldsalat, Gurken- und Bananenstücke zusammen mit dem Wasser, Shake-Pulver und BodyChange® Shake-Turbo »Green« in einen Mixer geben und kräftig mixen, bis der Smoothie schön cremig ist.



### Tipp:

Der BodyChange® Turbo-Shake »Green« enthält u. a. wertvolles Gerstengrassaftpulver, das reich an Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen ist. Gerstengras ist eines der basischsten Lebensmittel überhaupt, das den pH-Wert im Körper auf natürliche Weise reguliert und unsere Körperzellen vor schädlichen Einflüssen schützt.

**Den BodyChange® Shake-Turbo »Green«  
erhältst du unter  
[www.BodyChange-Shop.de](http://www.BodyChange-Shop.de)**





## Detox-Smoothie

150 g frische Ananas

½ Bund frisches

Basilikum

150 ml Kokoswasser

100 ml Wasser

3 EL BodyChange®

Shake-Pulver

1. Ananas schälen und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Basilikum waschen und trockenschütteln.
2. Kokoswasser, Wasser, Shake-Pulver, Ananasstücke und Basilikum in einen Mixer geben und kräftig mixen, bis der Smoothie schön cremig ist.
3. In ein Glas füllen und sofort genießen.



### Tipp:

Basilikum wird aufgrund seiner antibakteriellen Eigenschaften geschätzt. Es eignet sich für die Entgiftung des Verdauungstrakts, stärkt das Immunsystem und unterstützt zudem die Funktion der Nieren.



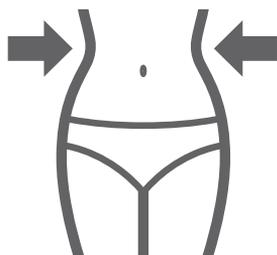
**BodyChange®**  
– it's a  
lifestyle  
not a diet

# Die überwältigende BodyChange® Erfolgsquote spricht für sich:

**95%**  
der Teilnehmer  
empfehlen  
BodyChange®  
weiter.

**Über 350 000**  
BodyChange® Teilnehmer  
haben insgesamt über  
**3 600 000 kg**  
Gewicht verloren!

**85,9%**  
empfehlen den  
BodyChange®  
Shop weiter.



**-10,3 kg**  
nehmen Teilnehmer im  
Durchschnitt ab.

Quelle: BodyChange® Teilnehmer-Zufriedenheitsumfrage 2016 bzw. 2013/2014 mit insgesamt 14 000 Teilnehmern

© des Titels »Bodychange Shake Kochbuch« (ISBN 978-3-7423-0198-7)  
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



## Oh-She-Glows-Smoothie

150 g gemischte Beeren  
(z. B. Erdbeeren, Him-  
beeren, Heidelbeeren)

1 EL BodyChange®  
Shake-Turbo »Red«

3 EL BodyChange®  
Shake-Pulver

250 ml Mandelmilch

1. Beeren waschen und verlesen.
2. Mandelmilch, Shake- und Shake-Turbo-Pulver »Red« zusammen mit den Beeren in einen Mixer geben und kräftig mixen, bis der Smoothie schön cremig ist.
3. In ein Glas füllen und sofort genießen.



### Tipp:

Beeren stecken voller wertvoller Antioxidantien, welche die Haut vor freien Radikalen schützen und der Hautalterung vorbeugen. Gleichzeitig deckt schon eine kleine Menge Beeren den Tagesbedarf an Vitamin C, das die Elastizität der Haut verbessert und die Verdauung fördert. Daher steckt auch in unserem BodyChange® Shake-Turbo »Red« wertvolles Beerenpulver.

**Den BodyChange® Shake-Turbo »Red«  
erhältst du unter  
[www.BodyChange-Shop.de](http://www.BodyChange-Shop.de)**





# Coffee-Smoothie

1 Tasse Espresso  
1 Banane  
100 ml Vollmilch  
3 EL BodyChange®  
Shake-Pulver  
1 TL Zimt  
1 Eiswürfel

1. Espresso zubereiten und abkühlen lassen.
2. Banane, Vollmilch, Shake-Pulver und Zimt in einen Mixer geben und schaumig mixen.
3. Eiswürfel in ein Glas geben. Den Espresso dazugeben, zum Schluss die Bananenmilch darüberschütten.
4. Mit etwas Zimt bestäuben und genießen.



## Tipp:

Koffein stimuliert das zentrale Nervensystem, steigert den Blutdruck und kurbelt den Stoffwechsel an. Darüber hinaus unterstützt Koffein die Fettverbrennung und ist somit ein idealer Abnehm-Turbo.





## Indian Dream

½ frische Papaya

150 ml Kokosmilch  
(ungesüßt)

1 EL Kokosöl

3 EL BodyChange®  
Shake-Pulver

etwas Kurkumapulver

3 EL Kokoschips  
(ungesüßt) zum  
Garnieren

1. Das Kokosöl mit etwa 50 ml heißem Wasser zum Schmelzen bringen.
2. Die Papaya schälen, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch grob würfeln.
3. Kokosmilch, Wasser-Kokosöl-Gemisch, Papayawürfel und Shake-Pulver mit einem Stabmixer oder Mixer fein pürieren. Zum Schluss das Kurkumapulver dazugeben und nochmals kurz mixen.
4. Smoothie in ein Glas füllen. Mit Kokoschips garnieren und servieren.



### Tipp:

Kurkuma – auch Gelbwurz genannt – ist für seine verdauungsfördernde Wirkung bekannt. Das Gewürz regt u. a. die Leber an, fördert die Verdauung und lindert Blähungen und Völlegefühl.

