

Natürlich abnehmen: kompetent beraten

Gerade im Frühjahr ist das Thema Körpergewicht aktuell. Deshalb bringen wir in dieser Ausgabe zum zweiten Mal Informationen und Beratungstipps für Pharma-Assistentinnen und Drogistinnen. Auch heute können Sie – mit etwas Glück – einen iPad gewinnen, wenn Sie die nachfolgenden Informationen sorgfältig lesen und an unserem Wettbewerb teilnehmen.

Manuel Lüthy

Weil ein «besseres» Gewicht in der Beratung immer wieder zentrales Thema ist, lohnt es sich für Sie, sicheres und vielseitiges Wissen aufzubauen. Bekanntlich spielen Ernährung und Bewegung die zentrale Rolle beim Gewichts-Management. Unser Vorschlag: Geben Sie Ihren Kundinnen und Kunden handfeste Tipps mit auf den Weg.

Bewegungs-Tipps

Sich so viel wie möglich im Alltag bewegen – mehr als bisher! Zusätzlich gezielt und regelmässig Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit fördern. Das sind einige wirksame Möglichkeiten:

- Mehr Bewegung in den Alltag einbauen: Treppe statt den Lift verwenden, mit dem Fahrrad statt mit dem Auto einkaufen gehen, Haus- oder Gartenarbeit verrichten.
- Täglich 30 Minuten zügig durch die Natur gehen oder sich auf dem Hometrainer bewegen. Am Wochenende darf es auch etwas mehr sein.
- Muskulatur im Fitness-Studio oder zu Hause mit Gymnastik kräftigen und dehnen.
- Bei Biomed können Sie für sich und Ihre Kundinnen und Kunden das Booklet «555 Tipps zum Abnehmen» von Dr. med. David Fäh bestellen, die neben dem Thema Ernährung auch zahlreiche Bewegungstipps enthält.

Das moderne Leben

Mit unserem Lebensstil ist es schwierig geworden, regelmässig in Ruhe das zu essen, was Gewicht, Form und Gesundheit am besten tut. Auswärts essen, Termindruck, die Fastfood-Verlockung mit dem schnellen Sandwich im Gehen, die unzähligen Anbieter mit Snacks zwischen durch usw. – tausend Verlockungen für zu viel Fett, zu viel Kohlenhydrate, zu viel Kalorien! Mit diesen und weiteren ungünstigen Faktoren sind Ihre Kundinnen und Kunden konfrontiert, deshalb schätzen sie Ihre beratende Unterstützung. Und nützliche Produkte, welche die negativen Folgen unserer nicht immer optimalen Ernährung deutlich mildern.

Kleine Typologie

Am Anfang der Beratung steht die Frage, welcher Ess-Typ der Kunde ist. Eher der «italienische» mit Lust auf Pasta, Pizza und Brot? Oder eher der «französische», der mit viel Rahm, Fri-

tes und Wurst glücklich wird? Mit dieser einfachen Fragestellung wird schnell klar, ob bei Ihrem Kunden eher die Kohlenhydrate in Form von Stärke oder eher die Fettzufuhr problematisch ist.

Ergänzende Produkte

Carbosinol-Biomed™ senkt die Kalorienaufnahme aus Kohlenhydraten. Sein pflanzlicher Glykoproteinkomplex vermindert im Dünndarm die Aufspaltung der Stärke, sodass bis zwei Drittel der komplexen Kohlenhydrate ausgeschieden werden. Als Wirkstoff kommt ein konzentrierter Glykoproteinkomplex aus gentechnikfreien Pflanzen (PhaseLite™ aus Bohnen) zum Einsatz.

Liposinol-Biomed™ reduziert die Kalorienaufnahme aus Nahrungsfetten. Sein natürlicher Faserkomplex umhüllt das mit der Nahrung aufgenommene Fett und eliminiert bis 27% davon auf natürlichem Weg. Als Wirkstoff kommt der pflanzliche Faserkomplex Litramine™ zum Einsatz.

Beides einnehmen?

Empfehlen Sie je nach Ess-Typ das eine oder das andere Produkt. Diese Strategie verspricht den nachhaltigsten Erfolg. Man kann auch beide Medizinprodukte miteinander nehmen. Zur Vermeidung allfälliger Nebenwirkungen (vor allem Blähungen) empfehlen wir in diesem Fall, mit der kleinstmöglichen Dosierung zu beginnen und diese erst nach ein paar Anwendungstagen zu steigern.

iPad zu gewinnen!

Nach der ersten Info-Runde im letzten OTX World verlosen wir auch in dieser Ausgabe einen iPad. Gestiftet von Biomed AG. Wer an allen drei Wettbewerben teilgenommen hat, kann am Schluss ein Wellness-Wochenende im Wert von 1000 Franken gewinnen. Auch das zweite Mal Mitmachen lohnt sich also! ■

WETTBEWERB

Gewinnen Sie jetzt einen iPad 2 und bleiben Sie dran!

Unsere vier Kontrollfragen zum Wissen:

1. Wie oft soll man sich für eine erfolgreiche Gewichtsreduktion bewegen?

- A Täglich D Je nach Saison G Gelegentlich

2. Welche Änderung des Ernährungsverhaltens normalisiert das Körpergewicht am wirkungsvollsten?

- A Umstellung auf Bio-Produkte D Mono- statt Disaccharide G Reduzierte Kalorienaufnahme

3. Das optimale Produkt für die Senkung der Kalorienaufnahme aus Kohlenhydraten heisst ...

- A CarboLow-Health® D Carbosinol-Biomed™ G KH-Isola™

4. Mit welchem Produkt lassen sich Fette im Verdauungstrakt natürlich binden?

- A Gastro-Lipex® D Isolol-Med® G Liposinol-Biomed™

Und so sind Sie an der Verlosung dabei:

Senden Sie ein SMS mit dem folgenden Text: OTX (Abstand) BIOMED (Abstand) und die Lösungsbuchstaben (Beispiel: OTX BIOMED ADGA) an 919 (CHF 1.50/SMS) oder wählen Sie die Tel.-Nr. 0901 333 159 und nennen Sie die vier Lösungsbuchstaben, Ihren Namen, Ihre Adresse und private Tel.-Nr. (CHF 1.50/Anruf, Festnetzstarif), oder Gratisteilnahme per WAP: <http://win.wap.919.ch>. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. **Teilnahmeschluss: 16. Mai 2011.**

Bon conseil pour mincir naturellement

Au printemps, le poids est un sujet d'actualité. C'est pourquoi ce numéro donne pour la seconde fois des informations et recommandations de conseil aux assistantes en pharmacie et droguistes. Cette fois encore, vous pourrez, avec de la chance, gagner un iPad en lisant attentivement les renseignements ci-dessous et en participant à notre concours.

Manuel Lüthy

Un « meilleur » poids étant un sujet important et récurrent dans le conseil, vous avez tout intérêt à vous constituer des connaissances fondées et variées dans ce domaine. On le sait, la nutrition et l'exercice jouent un rôle central dans la gestion du poids. Notre suggestion : donnez de solides conseils à vos clients.

Conseils d'exercice

Bouger autant que possible au quotidien – plus que jusqu'à présent ! Stimuler en outre de façon ciblée et régulière l'endurance, la force et la mobilité. Voici quelques possibilités efficaces :

- Intégrer plus d'exercices au quotidien : préférer les escaliers à l'ascenseur, faire les courses à vélo plutôt qu'en voiture, faire du ménage ou du jardinage.
- Marcher à un bon rythme 30 minutes par jour dans la nature ou sur le home trainer, plus longtemps le week-end.
- Fortifier et étirer la musculature au centre de fitness ou à la maison avec de la gym.

La vie moderne

Avec notre style de vie, il est devenu difficile de manger régulièrement et calmement les aliments les meilleurs pour notre santé. Repas debout, pression des délais, fast-food alléchant avec un sandwich rapide en marchant, nombreux fournisseurs d'en-cas : les tentations riches en graisses, glucides et calories sont innombrables !

Vos clients sont confrontés à ces facteurs défavorables et à bien d'autres encore, c'est pourquoi ils apprécient vos conseils. Et les produits utiles, qui réduisent sensiblement les conséquences négatives de notre alimentation pas toujours optimale.

Petite typologie

Le conseil débute par la question du type alimentaire du client. Plutôt le type « italien », affamé de pâtes, pizzas et de pain ? Ou « français » amateur de crème, de frites et de charcuterie ? Cela permet de déterminer rapidement si ce sont plutôt les apports en féculents ou en matières grasses qui posent problème.

Produits complémentaires

Carbosinol-Biomed™ réduit l'absorption des calories issues des glucides. Son complexe de glycoprotéines végétales réduit la décomposition de l'amidon dans l'intestin grêle en sorte que les deux tiers des glucides complexes sont éliminés. Le principe actif utilisé est un complexe de glycoprotéines concentré issu de plantes sans OGM (PhaseLite™ tiré du haricot).

Liposinol-Biomed™ réduit l'absorption des calories issues des lipides. Son complexe naturel de fibres enveloppe les graisses absorbées avec l'alimentation et en élimine jusqu'à 27 pour cent par les voies naturelles. Le principe actif utilisé est le complexe de fibres végétales Litramine™.

Prendre les deux ?

Recommandez l'un ou l'autre produit selon le type alimentaire. Cette stratégie est la plus pro-

metteuse en termes de succès durable. Les deux produits peuvent également être associés. Pour éviter d'éventuels effets secondaires (notamment des ballonnements), nous conseillons dans ce cas de commencer avec le dosage le plus faible possible et de ne l'augmenter qu'après quelques jours d'utilisation.

iPad à gagner !

Après la première série d'informations dans le dernier numéro d'OTX, nous mettons cette fois encore un iPad, offert par Biomed SA, en jeu. Les personnes qui auront participé aux trois concours pourront remporter un week-end wellness d'une valeur de 1000 francs. Cela vaut donc la peine de participer à ce second volet ! ■

CONCOURS

Gagnez un iPad 2 et restez dans la course !

Nos quatre questions de contrôle des connaissances :

1. A quelle fréquence faut-il faire de l'exercice pour perdre efficacement du poids ?

- A Quotidiennement D Selon la saison G Occasionnellement

2. Quelle modification du comportement alimentaire régule le mieux le poids ?

- A Passage aux produits bio D Mono- au lieu de disaccharides G Absorption calorique réduite

3. Le produit optimal pour réduire l'absorption des calories issues des glucides s'appelle ...

- A CarboLow-Health® D Carbosinol-Biomed™ G KH-Isola™

4. Quel produit permet de fixer naturellement les graisses dans le tube digestif ?

- A Gastro-Lipex® D Isolol-Med® G Liposinol-Biomed™

Pour participer au tirage au sort :

Envoyez un SMS avec le texte suivant : OTX (espace) BIOMED (espace) et les lettres de la solution (par exemple : OTX BIOMED ADGA) au 919 (CHF 1.50 / SMS) ou composez le n° de tél. 0901 333 145 et indiquez les quatre lettres de la solution, votre nom, votre adresse et votre n° de tél. privé (CHF 1.50 / appel, tarif téléphone fixe). Participation gratuite par WAP <http://win.wap.919.ch>. La voie de droit est exclue ! **Date limite de participation : 16 mai 2011.**