

iPad2 und Wellness-Weekend gewinnen!

In den letzten beiden OTX World konnten Sie sich mehr Fachkompetenz in Sachen Körpergewicht aneignen – das «bessere» Gewicht ist speziell im Frühjahr und im Sommer aktuell. Für Ihre Kundenschaft und damit für Sie in der Beratung. Mit diesem Beitrag schliessen wir das Thema ab und offerieren Ihnen weitere Gewinnchancen. Machen Sie mit!

Manuel Lüthy

Übergewicht reduzieren bringt vielfältige Vorteile: sich besser fühlen, Selbstvertrauen gewinnen und gesundheitliche Risiken senken. Was den Kunden empfehlen? Lesen Sie nochmals die wichtigsten Vorschläge.

Das Wichtigste in Kürze

■ Entscheidend für ein gesundes Gewicht ist die Ernährung. Lebensmittel bewusst auswählen, fettarm zubereiten und in Ruhe essen ist wichtig. Vielseitig, aber nicht zu viel, lautet die Devise.

■ Ebenfalls ein Muss ist körperliche Betätigung. Ausdauertraining erhöht den Energieverbrauch, Krafttraining erhöht die Muskelmasse und damit den Grundumsatz. Weniger wichtig ist die Wahl des Programms, entscheidend ist die Regelmässigkeit.

■ Manchmal ist es schwierig bis unmöglich, Kohlenhydrate in der richtigen Menge zu sich zu nehmen. Oftmals ist es in unserer bewegungsarmen Zeit einfach zu viel. Da kann es Sinn machen, ergänzend einen Kohlenhydratblocker zu sich zu nehmen, beispielsweise Carbosinol-Biomed™.

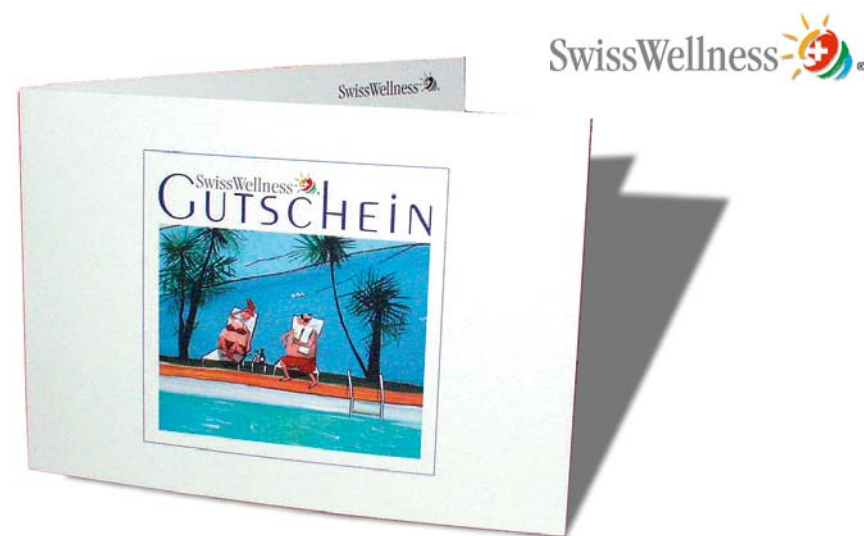
■ Fette braucht der Körper, aber mit Mass. Ist dies nicht möglich, helfen Fettbinder (beispielsweise Liposinol-Biomed™), welche die Fettaufnahme reduzieren und damit die Kalorienzufuhr senken.

iPad2 zu gewinnen ...

Wie in den ersten beiden Informations-Beiträgen im OTX World verlosen wir auch heute einen iPad. Gestiftet von Biomed AG. Beantworten Sie die vier Fragen im neben stehenden Coupon – vielleicht haben Sie Glück.

... und ein Wellnessweekend!

Wer an allen drei Wettbewerben teilgenommen hat, ist automatisch bei der Schlussverlosung dabei. Gewinnen Sie ein Wellness-Weekend im Wert von CHF 1000.–, ebenfalls gestiftet von Biomed AG! Haben Sie die ersten beiden Chancen verpasst? Macht nichts, Sie können die Teilnahme nachholen unter www.pharma-blog.ch.



Der Gutschein ist wie Bargeld in über 70 Wellness-Hotels einlösbar. Er wird in der Schweiz, Österreich, Deutschland sowie im Südtirol akzeptiert. Weitere Informationen: www.swisswellness.com

Fachkompetenz und tolle Preise gewinnen – dieses Doppelpack wollten wir Ihnen mit dieser kleinen Serie in drei OTX World vermitteln.

Stellen Sie sich deshalb auch jetzt den Fragen im unten stehenden Coupon. Besten Dank fürs Mitmachen!

WETTBEWERB

Gewinnen Sie jetzt einen iPad2!

Unsere vier Kontrollfragen zum Wissen:

1. Wie soll die Ernährung sein?

A südländisch D vielseitig G biologisch

2. Was ist wichtig bezüglich Bewegung?

A Regelmässigkeit D Schnelligkeit G freie Natur

3. Womit kann die Energieaufnahme reduziert werden

A Schmerzmittel D Kohlenhydratblocker G Vitaminpräparate

4. Was hilft gegen eine zu hohe Fettaufnahme?

A Süssgetränke D Meditation G Fettbinder

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: 6. Juni 2011.**

iPad2 et week-end bien-être à gagner!

Dans les deux derniers numéros d'OTX World, vous avez pu élargir vos connaissances en matière de poids – un thème brûlant d'actualité au printemps et en été, pour votre clientèle et donc pour vous dans le cadre de votre activité de conseil. Avec cet article, nous clôturons le sujet et vous offrons une nouvelle chance de gagner. Tentez-la!

Manuel Lüthy

Réduire le surpoids a de nombreux avantages: on se sent mieux, plus assuré et on diminue ses risques de santé. Que conseiller aux clients? Relisez les principales suggestions.

L'essentiel en bref

■ Une alimentation variée, en quantités raisonnables, est décisive pour un poids sain. Il est important de choisir consciemment ses aliments, de les préparer avec peu de matières grasses et de les manger dans le calme.

■ L'activité physique est également indispensable. Les exercices d'endurance augmentent la consommation d'énergie, la musculation accroît la masse musculaire, donc le métabolisme de base. Plus que le choix du programme d'entraînement, c'est la régularité qui compte.

■ Il est parfois très difficile d'adapter sa consommation de glucides, souvent excessive à notre époque sédentaire. L'emploi d'un bloqueur de glucides comme Carbosinol-Biomed™ peut alors s'avérer judicieux.

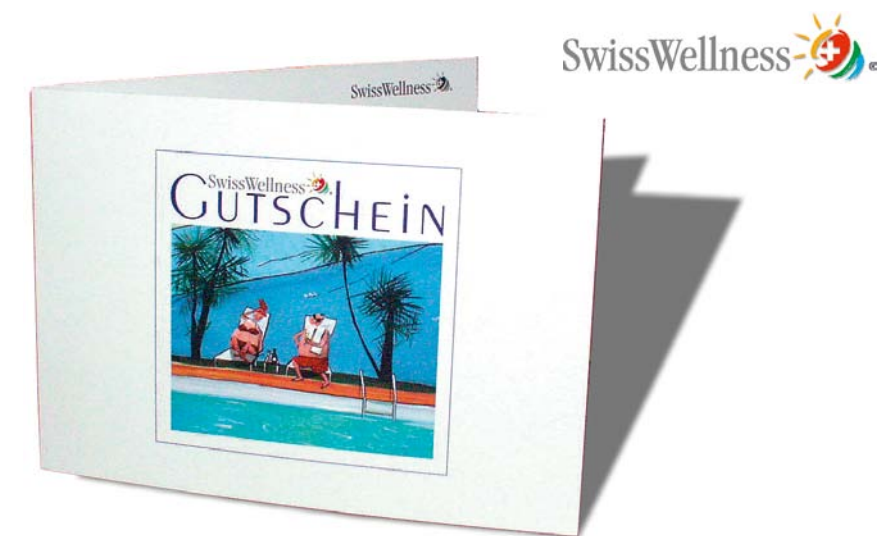
■ Le corps a besoin de lipides, mais avec modération. Lorsque ce n'est pas possible, les fixateurs de graisse comme Liposinol-Biomed™ réduisent l'assimilation des lipides, donc l'apport calorique.

iPad2...

Comme dans les deux premiers articles informatifs parus dans OTX World, nous mettons aujourd'hui encore un iPad offert par Biomed SA en jeu. Répondez aux quatre questions du coupon ci-dessous, la chance vous sourira peut-être.

... et week-end bien-être à gagner!

Les personnes ayant tenté leur chance lors des trois concours participent automatiquement au tirage au sort final. Gagnez un week-end bien-être d'une valeur de 1000 francs, également offert par Biomed SA! Vous avez manqué les deux premières chances? Pas grave, vous pouvez rattraper votre participation sur www.pharma-blog.ch.



Le bon peut être utilisé comme des espèces dans plus de 70 hôtels de wellness. Il est accepté en Suisse, en Allemagne, en Autriche et dans le Tyrol du Sud. Informations complémentaires: www.swisswellness.com

Gagner des compétences et de superbes prix, c'est le double avantage que nous voulions vous offrir dans cette mini-série publiée dans

trois numéros d'OTX World. Profitez-en et répondez aux questions ci-dessous. Merci de votre participation!

CONCOURS

Gagnez maintenant un iPad2!

Nos quatre questions de contrôle des connaissances:

1. Comment doit être l'alimentation?

A méditerranéenne D variée G biologique

2. Qu'est-ce qui importe dans l'exercice physique?

A régularité D rapidité G biologique

3. Avec quoi peut-on réduire l'absorption d'énergie?

A analgésique D bloqueur de glucides G préparation de vitamines

4. Comment lutter contre une absorption excessive des lipides?

A boissons sucrées D méditation G fixateurs de graisse

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 téléphonez au 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 depuis une ligne fixe). Possibilité de participer gratuitement par WAP: <http://win.wap.919.ch>. La voie juridique est exclue. **Date limite de participation: 6 juin 2011.**