

# LIFE LIGHT® INFO

Der Ratgeber für Gesundheit, Sport und Wohlbefinden.



PROTEIN-STOFFWECHSEL-EFFEKTOR

# najara<sup>®</sup> vegan



Gesund abnehmen mit der Najara® 3-Phasen Kur

- ✓ 95 % zufriedene Anwender
- ✓ Natürlich abnehmen ohne zu hungern
- ✓ So funktioniert die Najara® 3-Phasen-Kur
- ✓ Die Besonderheiten von Najara®
- ✓ Bewährte Praxis- und Beratungstipps zum Abnehmen

**95 % begeisterte Konsumenten  
laut Kundenbefragung**  
[Erhebungszeitraum Herbst 2015]

## LIFE LIGHT

Orthomolekulare Kompetenz

NATÜRLICH WIRKUNG ERLEBEN

# Editorial

Herzlich willkommen,

Werte wie Gesundheit, Schönheit und Vitalität werden in unserer heutigen Gesellschaft immer wichtiger!

Zu diesem Zweck habe ich aufgrund meiner langjährigen Erfahrung, basierend auf den „7 physiologischen Grundlagen des Lebens“ die **Najara® 3-Phasen-Kur** als ganzheitliche Diät für Gewichts- und Figur-Probleme entwickelt.

Die Kur besteht aus einem speziellen **stoffwechselaktivierenden** Proteingetränk in Kombination mit einem individuellen Diätplan und bietet Ihnen einen einfachen und zugleich wirksamen Weg zu Ihrem Wunschgewicht ohne „Jo-Jo-Effekt“.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit der Najara®-Kur!



Herzlichst

Dr. med. Ewald Töth

## Was ist Najara®?

Najara® ist ein hochwertiges, veganes Proteingetränk mit wertvollen Aminosäuren, Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Coenzym Q10. Die spezielle pflanzenbasierte Rezeptur wurde als vollwertiger Mahlzeitenersatz sowie als sinnvolle Ergänzung einer gesunden Ernährung entwickelt. Najara® eignet sich insbesondere für folgende Anwendungen:

- ✓ Kalorienreduzierte Ernährung zur Gewichtsverringering und begleitend zu diätetischen Anwendungen.
- ✓ Verbesserung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit beim Sport, im Beruf und in der Familie.
- ✓ Ergänzung einer rein vegetarischen und veganen Ernährung zur Vermeidung typischer Vitalstoffdefizite.



## Wie funktioniert Najara®

### Aktiviert den Energiestoffwechsel



Figur- und Gewichtsprobleme sind oft Zeichen eines reduzierten Energiestoffwechsels des Körpers; die Fettverbrennung ist reduziert. Bei vielen Diäten stellt der Körper wegen der reduzierten Kalorienzufuhr auf einen „Hungerstoffwechsel“ um. Die Folge ist eine rasche Gewichtszunahme nach Ende der Diät bei normaler Kalorienzufuhr („Jo-Jo-Effekt“).

Najara® nach Dr. Ewald Töth enthält eine spezielle Rezeptur mit den Vitaminen B1, B2, Niacin, Pantothenäure, B6, B12, C und Biotin, sowie den Mineralstoffen Calcium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Kupfer und Jod, die zu einem normalen Energiestoffwechsel beitragen. Neben der Aktivierung der Fettverbrennung wird gleichzeitig der „Hungerstoffwechsel“ während der Diät verhindert. Das Ergebnis sind körperliche und geistige Vitalität und Wohlbefinden! Deshalb sprechen wir vom **Protein-Stoffwechsel-Effektor**.

### Aktiviert die Verdauung



Figur- und Gewichtsprobleme sind oft auch Zeichen für eine reduzierte Verdauung und Darmträglichkeit. Stoffwechselschlacken lagern sich an den Problemstellen ab. Eine geregelte Verdauungsleistung ist somit wichtig für die gesunde Entschlackung des Organismus über den Darm.

Najara® Dr. Ewald Töth enthält daher Calcium für die normale Funktion der Verdauungsenzyme sowie Zink, das zum normalen Fettsäure-, Kohlenhydrat- und Makronährstoffwechsel beiträgt. Zusätzlich enthält es wertvolle pflanzliche Ballaststoffe. Die Verdauung wird wirkungsvoll aktiviert!

### Aufbau und Erhaltung von Muskelmasse



Eine gut ausgebildete Muskulatur verbrennt nicht nur Fett, sondern sorgt auch für einen schönen, wohlgeformten Körper. Bei vielen Diäten wird aber statt Fett primär wertvolle Muskelmasse abgebaut. Die Folgen der reduzierten Muskelmasse sind eine schlaaffe Figur, eine reduzierte Fettverbrennung, Müdigkeit, Trägheit und Heißhungerattacken.

Najara® nach Dr. Ewald Töth enthält daher für die Muskeln pflanzliches Erbsenprotein mit einer biologischen Wertigkeit von 104. Ein Hühnerei hat hingegen eine Wertigkeit von 100 und Soja von lediglich 85. In Kombination mit Zink, das zur normalen Eiweißsynthese beiträgt, werden die Muskeln zur Unterstützung der Fettverbrennung erhalten bzw. aufgebaut. Das Ergebnis ist ein schöner, vitaler Körper.

**LIFE LIGHT**  
Orthomolekulare Kompetenz

NATÜRLICH WIRKUNG ERLEBEN

# So einfach funktioniert die Najara®-Kur

## 3-Phasen-Kurprogramm mit individuellen Optionen

### 1. Reduktionsphase

[1-4 Wochen bis zum Erreichen des Diätziels]

Für einen sanften Diäterfolg täglich das Frühstück und das Abendessen mit je 1 Portion Najara® als vollwertige Mahlzeit ersetzen. Ein kalorien- und kohlenhydratarmes Mittagessen. Keine Zwischenmahlzeiten.



### 2. Stabilisierungsphase

[1 Woche]

Zur Stabilisierung des Stoffwechsels nach der Reduktionsphase täglich das Abendessen durch 1 Portion Najara® als vollwertige Mahlzeit ersetzen; auf ein kalorien- und kohlenhydratarmes Frühstück und Mittagessen achten.



### 3. Erhaltungsphase

[je nach persönlichem Diätziel]

Je nach individuellem Diätplan können 1-2 Portionen Najara® in der Erhaltungsphase weiterhin 1-2 Mahlzeiten am Tag ersetzen.





## Schmackhafte Zubereitungstipps

Was die Zubereitung Ihres ganz persönlichen Najara® Shakes angeht, sind Ihnen kaum Grenzen gesetzt. Sie können Ihren Shake jeden Tag anders genießen.

- ✓ Verfeinern mit Gewürzen wie Zimt, Ingwer, Curcuma oder dunklem Kakaopulver.
- ✓ Für den extra Frische-Kick mit verschiedenen Gemüsesorten oder zuckerarmen Obstsorten wie Beeren und Zitrusfrüchten aufpeppen.
- ✓ Statt mit Wasser auch mit Mandel-, Reis und Kokosdrink zubereiten, dann wird's noch cremiger.
- ✓ Flohsamenschalen, Chia-Samen und Leinsamen für mehr „Biss“.

## Najara® Kunden-Feedback

„Ich fühle mich mit dem Najara Shake sehr wohl und habe für gut 3 Stunden keinen Hunger mehr. Eine Mahlzeit lässt sich mit wenig Aufwand ersetzen. Schmeckt mit 1/2 Teelöffel Bio-Kakao sehr lecker. [Martina M., 44 Jahre]

### „Besseres Leistungsvermögen“

Ich hatte vor der Kur die Befürchtung, dass ich trotz Shake Hunger haben könnte. Obwohl ich Frühstück und Mittagessen durch den Najara Shake ersetzte, hatte ich am Abend beim Fussballspielen noch Energie. [Lukas R., 29 Jahre.]

### „Keine Heißhungerattacken mehr mit Najara“

Ich wog ursprünglich 75,4 kg. Durch sitzende Tätigkeit, Schilddrüsenprobleme und belastende Lebensumstände habe ich 20 kg zugenommen. Dann habe ich täglich 2 Mahlzeiten durch Najara Shakes ersetzt. Mittlerweile wiege ich nur noch 68,4 kg, süßes und salziges sind keine Herausforderungen mehr. Heißhungerattacken wie bei früheren Diäten kommen mit Najara gar nicht erst auf. [Andrea B., 39 Jahre]

„Sofortige Energiezufuhr spürbar nach Verzehr“. [Brigitte S., 35 Jahre]

Wohlbefinden ist hervorragend, kein Völlegefühl nach dem Shake, bessere Verdauung. [Peter W., 60 Jahre]

**99 % der begeisterten Befragten  
würden Najara® weiterempfehlen!**

**LIFE LIGHT**  
Orthomolekulare Kompetenz

NATÜRLICH WIRKUNG ERLEBEN

# Die Zutaten von Najara®

Nur Gutes aus der Natur - sonst nichts

## + Reines Erbsenprotein

Hochwertiges Erbsenprotein mit einer biologischen Wertigkeit von 104 für Energie und Muskeln. Ein Hühnerei hat hingegen eine biologische Wertigkeit von 100 und Soja von lediglich 85.

## + Coenzym Q10

Wichtiger Biokatalysator im Zellstoffwechsel. Die höchste Q10 Konzentration haben Körperteile mit einem hohen Energieumsatz wie Muskeln, Herz, Leber und Lunge.

## + Essentielle Vitamine und Mineralstoffe

Die Vitamine A, B und C tragen zum normalen Energiestoffwechsel bei. Zink unterstützt den normalen Säure-Basen-Stoffwechsel und Makronährstoffwechsel. Zink und Selen schützen die Zellen vor oxidativem Stress und tragen zur normalen Funktion des Immunsystems bei.

## Was ist nicht enthalten und warum?

### — Kein Soja

Soja und daraus gewonnene Erzeugnisse sind Allergene mit einer Vielzahl von leichten bis schweren Unverträglichkeiten. Soja enthält zudem unerwünschte Stoffe wie Phyto-Toxine (Fraßgifte), Phytate und Oxalate.

### — Kein Milcheiweiß und Joghurt

Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse enthalten Milcheiweiß (Allergen). Auch der enthaltene Milchzucker kann bei Laktose-Intoleranz unverträglich sein.

### — Kein Honig

Honig ist ein tierisches Produkt und lässt den Blutzuckerspiegel bei Diäten stark ansteigen. Er eignet sich als Rohkost nicht für Kleinkinder. Najara® enthält natürliches Agavendicksaftpulver für eine angenehme Süße.

### — Kein Gluten

Glutenhaltige Getreide, sowie Erzeugnisse aus glutenhaltigem Getreide, gelten ebenfalls als Allergene mit verschiedenen Unverträglichkeiten.

### — Keine synthetischen Farb- und Konservierungsstoffe

Die Qualität der Zutaten und der Rezeptur ist entscheidend für die Qualität der Wirkung und der Verträglichkeit. Ohne Zusatz von künstlichen Farb- oder Konservierungsstoffen. Zutaten enthalten keine Laktose. Gentechnikfrei.



# Nährwerte der Zutaten

Nährwerte pro	100 g Pulver	1 Portion 40 g verzehrfertig <sup>1</sup>	1 Portion 40 g mit Wasser <sup>2</sup>
Energie [kJ]	1.508	1.023	603
Energie [kcal]	361	245	144,4
Fett	3,5 g	5,0 g	1,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,2 g	0,6 g	0,5 g
Kohlenhydrate	38 g	31 g	15 g
davon Zucker	26 g	19 g	10 g
Ballaststoffe	5,1 g	2,5 g	2,0 g
Eiweiß	42 g	18 g	17 g
Salz	0,05 g	0,19 g	0,02 g

Nähr-/ Inhaltsstoffe pro	100 g Pulver	1 Portion 40 g verzehrfertig <sup>1</sup>	%NRV <sup>3</sup>
Vitamin B1	0,9 mg	0,4 mg	33
Vitamin B2	1,2 mg	0,5 mg	34
Niacin	13,5 mg	5,4 mg	34
Pantothensäure	4,5 mg	1,8 mg	30
Vitamin B6	1,2 mg	0,5 mg	36
Folsäure	150 µg	60 µg	30
Vitamin B12	1,9 µg	0,8 µg	30
Biotin	40 µg	16 µg	32
Vitamin C	60 mg	24 mg	30
Vitamin D	4 µg	1,6 µg	32
Vitamin E	9,9 mg	4 mg	33
Vitamin K	57,5 µg	23 µg	31
Beta-Carotin	3 mg	1,2 mg	
davon Vitamin A (RE)	501 µg	200,4 µg	25
Calcium	597 mg	239 mg	30
Eisen	12 mg	4,8 mg	34
Jod	129,2 µg	51,7 µg	34
Kalium	1.500 mg	600 mg	30
Kupfer	0,9 mg	0,3 mg	34
Magnesium	280,8 mg	112,3 mg	30
Mangan	1,5 mg	0,6 mg	30
Phosphor	1034 mg	413,6 mg	59
Selen	117 µg	46,8 µg	85
Zink	21,6 mg	8,6 mg	86
alpha-Linolensäure	270 mg	108 mg	-
Ellagsäure	40 mg	16 mg	-
Coenzym Q10	25 mg	10 mg	-
Linolsäure	2,5 mg	1 g	-

<sup>1</sup> Verzehrfertiges Getränk (40 g Getränkepulver in 175 ml Reisdink plus 5 Tropfen Rapsöl)

<sup>2</sup> Getränk (40 g Getränkepulver in 175 ml Wasser)

<sup>3</sup> Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011

- keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

**LIFE LIGHT**  
Orthomolekulare Kompetenz

NATÜRLICH WIRKUNG ERLEBEN



najara<sup>®</sup>  
vegan

## Kontakt

### Österreich

**Telefon:** +43 (0) 662-628 628

**Telefax:** +43 (0) 662-628 629

**E-Mail:** [info@lifelight.com](mailto:info@lifelight.com)

### Deutschland

+49 (0) 8651 7620 630

+49 (0) 8651 7620 631

**LIFE LIGHT Handels GmbH**

Via Sanitas 1

A - 5082 Grödig / Salzburg

[www.lifelight.com](http://www.lifelight.com)

**LIFE LIGHT**<sup>®</sup>  
Orthomolekulare Kompetenz

NATÜRLICH WIRKUNG ERLEBEN