



**Kristallzentrum**  
Energetik Raumdekor  
0664 730 30 955  
[www.Kristallzentrum.at](http://www.Kristallzentrum.at)

# TAKEme<sup>®</sup> PLUS als Ergänzung zur TAKEme<sup>®</sup> Glücksnahrung

## Wie soll TAKEme<sup>®</sup> 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 möchten, 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/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 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 den 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, die frei von zugesetztem Zucker oder künstlichen Süßstoffen sind (lediglich mit Apfeldicksaft gesüßt !).

## 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/erstem 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 unserer Kunden ersetzen sogar das komplette Frühstück durch TAKEme.



**Kristallzentrum**

Energetik Raumdekor

0664 730 30 955

[www.Kristallzentrum.at](http://www.Kristallzentrum.at)

## REZEPTE

Hier einige Rezepte aus dem sehr empfehlenswerten Buch „Grüne Smoothies - lecker, gesund & schnell zubereitet“ von Victoria Boutenko, erschienen im Hans-Nietsch-Verlag, mit sehr vielen Rezepten, ISBN: 978-3-939570-70-7.

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
- 1/4 Ananas
- 1 Banane
- 1 Tasse Wasser

### Birne & Fenchel

- 2 mittelgroße Birnen
- 1/2 Tasse Fenchelgrün
- 1/2 Tasse Wasser

*ergibt jeweils etwa 3 Tassen Smoothie*

### Mango-Gurken-Lassi

- 1 Salatgurke
- 1 Stange Stangensellerie
- 1/2 Avocado
- 1/2 Mango
- 1/2 Zitrone, geschält
- (Anm.: Original-Mengen geändert)

*ergibt etwa 0,5 l Smoothie*



Für die Einsendung des folgenden Kunden-Rezeptes bedanken wir uns recht herzlich bei Frau **Angelika Silber** - Coach und Atemtherapeutin, Wien:

### Sweet-Bitter-Dream

- 1 Grapefruit
- 1 Orange
- 1 Banane
- mit etwas Ruccolasalat
- 3 Datteln (entsteint)
- etwas Wasser
- 1 EL TAKEme PLUS (ich nehme immer 2 EL)

Für weitere Fragen stehen wir gerne zur Verfügung: