



AIQUM

das Online-Portal für Ernährung, Fitness und Gesundheit

Zusatzinformationen - Herbst 2006

Ich hab da mal eine Frage: „Ist AIQUM besser als andere Angebote?“

Antwort: „Finden Sie es selbst heraus! Wir haben eine Checkliste für Sie vorbereitet, die Ihnen den Vergleich erleichtern kann. Tragen Sie einfach einen oder mehrere andere Anbieter ein und kreuzen Sie an!“

Checkliste:	AIQUM	anderes Programm	anderes Programm
Ernährungswissenschaftler im Expertenteam	x		
Leitung des Expertenteams durch promovierte Ernährungswissenschaftler und Biologen	x		
Anerkennung / Rückerstattung der Kosten durch verschiedene Krankenkassen	x		
Optional Ernährungs- und Fitnessplanung einzeln oder als Paket buchbar	x		
Ganzheitliches Beratungssystem, bestehend aus Verhaltensschulung, Ernährungsumstellung und Fitness	x		
Die Möglichkeit, Esssünden über Ernährung und/oder Sport und/oder Bewegung aus dem Alltag auszugleichen und visuell darzustellen	x		
Möglichkeit, jede einzelne Mahlzeit gegen eine Auswahl aus Tausenden anderer Rezepten einzutauschen	x		
Verwendung des Bundeslebensmittelschlüssels (BLS) als Garantie für staatl. geprüfte Energie- und Nährstoffangaben der Rezepte und Lebensmittel	x		
Möglichkeit, aus über 10 000 Lebensmitteln eigene Rezepte zu erstellen und in den Plan zu integrieren	x		

Checkliste:	AIQUM	anderes Programm	anderes Programm
Die Möglichkeit, eigene Lebensmittel zu definieren und in die Planung zu integrieren	x		
Die Option, Fertigménüs in die Planung zu integrieren	x		
Die Option, Mahlzeiten zu streichen oder um weitere zu ergänzen	x		
Die Option, die eigene Planung über den Kalender in jeden beliebigen anderen Tag im Kalender zu kopieren und abzuspeichern	x		
Die Möglichkeit, verbrauchte Kalorien, die man an seinem Trainingsgerät abgelesen hat, einzugeben und auswerten zu lassen	x		
Hunderte von echten Lehrvideos mit echten Modellen, die alle Übungen anschaulich darstellen	x		
Gezielte Fitnessplanung für den persönlichen Bedarf, „Rückentraining“, „Bauch, Beine, Po“, etc	x		
Positive Bewertung durch „Stiftung Warentest“	x		
Funktionierende Internet-Community mit Gleichgesinnten – im AIQUM-Forum finden sie täglich zahlreiche neue Beiträge...	x		
Nachweisbar echte Berichte zufriedener Teilnehmer, siehe diese Webseite .	x		
In Kürze bei AIQUM: Ihre Ernährungs- und Fitnessplanung, Einkaufslisten, etc. direkt auf Ihr Handy!	x		
...			

Und nun – vergleichen Sie selbst!