



# 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: „Die Beurteilung müssen wir natürlich unseren Kunden überlassen ;-)"

Wir glauben allerdings, dass bei AIQUM über viele Dinge besonders gründlich nachgedacht wurde, damit die Teilnehmer an unseren Programmen es umso einfacher haben, ihre Ziele zu erreichen:

- Bei AIQUM sind „echte“ Experten für die Teilnehmer da, auch am Wochenende. Experten, die nicht nur mit Alibi-Foto und wichtigem Dokortitel im Internet abgebildet sind, sondern hervorragend ausgebildete Experten, die Ihre Fragen konkret, kompetent und schnell beantworten. **Das ist möglicherweise nicht bei allen kostenpflichtigen Ernährungsportalen der Fall.**

- Bei AIQUM werden Ernährungspläne und Fitnesspläne optimal aufeinander abgestimmt (wenn sich der Teilnehmer für eine Fitnessberatung entscheidet). Die Werte und Empfehlungen für die Ernährung beeinflussen Ihre Fitnessübungen und umgekehrt. Wie im wirklichen Leben fließen alle Bereiche zusammen.

**Vielleicht finden Sie Anbieter, bei denen Sie für eine Ernährungs- und Fitnessberatung Ihre Persönlichkeit spalten müssen und Ihr Trainingsplan nichts mit Ihrer Ernährung zu tun hat. Viele Wissenschaftler halten das für falsch!**



- AIQUM bietet Ihnen darüber hinaus einen ganzheitlichen Ansatz und ermöglicht Ihnen ohne zusätzliche Kosten individuelle Seminare zum Verhaltenstraining. Wissenschaftlich betrachtet sollte eine Verbesserung Ihrer Ernährung und Fitness immer auch mit dem Bewusstsein über die Vorgänge im Körper und in der Psyche einher gehen. AIQUM macht es Ihnen leicht! Das Verhaltenstraining ist schon eingebaut. Aber auch hier gilt: All das steht Ihnen auf Wunsch zur Verfügung, aber Sie werden zu nichts gezwungen. Probieren Sie einfach aus, was Ihnen am besten weiterhilft. **Sie finden möglicherweise Anbieter im Internet, bei denen die drei Bereiche Ernährung, Fitness und Verhalten nicht so aufeinander abgestimmt sind. Vergleichen Sie selbst.**

- Bei AIQUM haben wir sehr viel Aufwand dafür betrieben, damit Sie immer den wichtigsten Indikator für die Entwicklung Ihres Gewichts vor Augen haben: Ihre Energiebilanz. Die Wissenschaft ist sich einig: Sie können es drehen und wenden, wie Sie wollen, letztlich entscheidet ausschließlich die Energiebilanz darüber, ob Sie abnehmen oder zunehmen. Bei AIQUM werden Ihre körperlichen Voraussetzungen, Ihre Ernährung, Ihr Freizeitverhalten, Ihre Berufstätigkeit und viele weitere Aspekte zur Berechnung Ihrer persönlichen Energiebilanz herangezogen. **Es gibt andere Anbieter, die Ihre Energiebilanz nicht in diesem Umfang berücksichtigen – und das sollten sie eigentlich alle tun, denn diese Bilanz ist wirklich wichtig (siehe oben).**



- Viele Diätkonzepte scheitern an fehlender Alltagstauglichkeit und an mangelnder Menschenfreundlichkeit. Der Mensch hat aber ein Alltagsleben und der Mensch macht manchmal Fehler. Deswegen sehen wir bei AIQUM Ihre Entwicklung langfristig. Das bedeutet konkret: Auch wenn man einmal „über die Stränge schlägt“, durch die langfristige Betrachtung der Energiebilanz können Sie Ihr Verhalten in längeren Zeiträumen ausgleichen. Das ist übrigens auch die Empfehlung führender Ernährungswissenschaftler und Psychologen. Es geht nicht darum, sich unter Druck zu setzen, „Alles oder Nichts“ zu wollen, möglicherweise erleben Sie in der ersten Zeit eine „Panne“ und wollen aufgeben.. Besser ist es, sich über einen längeren Zeitraum seinem Ziel mit Ge-

duld zu nähern. Der Erfolg wird Ihnen Recht geben! Wie wir alle wissen, gibt es viele Anbieter im Internet, die Ihnen mit fragwürdigen Nahrungs-Ergänzungsmitteln genau das Gegenteil verkaufen wollen: Erfolg über Nacht für viel Geld – Glauben Sie ihnen nicht! Sie verschwenden Ihre Zeit, vergeuden Ihr Geld und schlimmstenfalls gefährden Sie Ihre Gesundheit!

- AIQUM bietet seinen Teilnehmern die Auswahl aus aktuell über 3.000 Rezepten für eine Mahlzeit. Es kann sein, dass Sie auf Anbieter stoßen, wo Sie zwischen 3 Rezepten wählen dürfen... Sie können bei AIQUM aus über 10.000 (!) gespeicherten Lebensmitteln Ihre eigenen Rezepte zusammenstellen. Keine Angst, dank modernster Internet-Technik ist das Zusammenstellen eigener Rezepte und Zutaten ein Kinderspiel. Und – Sie ahnen es schon, im Hintergrund schreiben wir alle Zutaten genau mit und berücksichtigen Ihre Auswahl in Ihrer Energiebilanz. Lassen Sie es uns bitte wissen, wenn Sie einen anderen Anbieter im Internet finden , der Ihnen eine derartige Möglichkeiten bietet.
- Sie haben einen stressigen Tag und müssen auch auf Fertiggerichte zurückgreifen? Kein Problem für AIQUM, Sie können auch solche Gerichte in Ihre Mahlzeiten einplanen. Wir erledigen den Rest! Und wenn es tatsächlich Lebensmittel geben sollte, die Sie nicht in unserer Datenbank finden, dann ist auch das kein Problem: Sie haben die Möglichkeit, eigene Lebensmittel und Inhaltsstoffe zu definieren und die Nährwerte dazu in Ihre persönliche Liste zu schreiben. Ab sofort können Sie Ihre eigenen Lebensmittel verwenden, AIQUM berechnet wie zuvor Ihre Energiebilanz. Lassen Sie es uns bitte wissen, wenn Sie einen anderen Anbieter im Internet finden , der Ihnen eine derartige Möglichkeiten bietet.
- Da war doch noch was.. Sie bereiten die Mahlzeiten für Ihre ganze Familie zu und wollen natürlich nicht speziell für sich zusätzliche Arbeit machen. AIQUM hat die Personenanzahl für die Mahlzeiten getrennt von Ihrer Ernährungsplanung gespeichert. Das bedeutet: Sie kochen für die ganze Familie, der Einkaufszettel passt, aber berechnet werden die Nährwerte nur für Sie selbst. Praktisch, oder? ...
- Da fällt uns noch ein: Selbstverständlich druckt Ihnen AIQUM den Einkaufszettel für Ihre Besorgungen aus, egal, welche Rezepte Sie sich zusammenstellen. Wenn Sie möchten, für 2 Wochen im Voraus. Und selbstverständlich sortiert nach Nahrungsmittel-Gruppen, .. damit Sie im Supermarkt nicht im Zick-Zack durch die Regal laufen müssen ;-)...

**Ist AIQUM besser als andere Angebote?**

**Wir arbeiten hart dafür. Jeden Tag.**