

myLINE Programme

- myLINE Gewichtsmanagement – Qualitätssicherung
- Die 4 Erfolgsbausteine des myLINE Konzepts
- Kontraindikationen für myLINE Teilnahme
- Wissenschaftliche Studien
- myLINE Übergewicht
- myLINE Bleib Schlank
- myLINE Leberfasten

- Entwickelt in Kooperation mit Experten der Medizinischen Universitätsklinik Graz, niedergelassenen Ärzten und Diätologen.
- Entspricht den **Qualitätsleitlinien der ÖAG** (Österreichische Adipositas Gesellschaft), der **ÖDG** (Österreichische Diabetes Gesellschaft) und den **European Clinical Practice Guidelines**.
- Geprüft und bestätigt durch **Langzeit-Verlaufsanalysen** nach internationalen Vorgaben.
- **Laufende Qualitätssicherung** mit Unterstützung des wissenschaftlichen Beirates.



Die 4 Erfolgsbausteine des myLINE Konzeptes

my|LINE
macht schlank



■ 1. Premium-Mahlzeiten

- Optimale Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen
- Einfache und rasche Zubereitung
- Abwechslung durch Produktvielfalt



■ 2. Individuelles Coaching

- Persönliches Coaching durch myLINE-Ernährungsexperten
- Ernährungstipps und Motivationshilfe

■ 3. Körperanalyse

- Sichtbare Erfolge durch modernste BIA-Körpermessungen
- Ernährungsempfehlung werden individuell angepasst

■ 4. Nachbetreuungskonzept

- Produktverfügbarkeit ganz unkompliziert über den Webshop

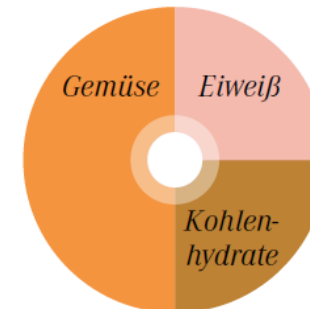
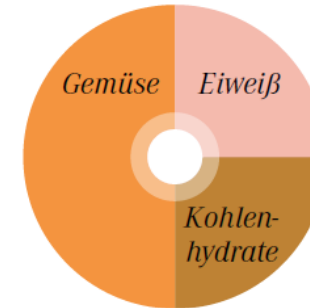


Die myLINE Ernährungsprogramme

my|LINE
macht schlank

2x ersetzen = Abnehmen

1x ersetzen = Gewicht halten



Kontraindikationen für myLINE Teilnahme



- Untergewicht (die myLINE Mahlzeiten können als gesunde Zusatz-/Zwischenmahlzeit eingesetzt werden)
- Kinder unter 10 Jahren
- Schwangerschaft/Stillzeit (die myLINE Mahlzeiten können als gesunde Zusatz-/Zwischenmahlzeit eingesetzt werden)
- Rekonvaleszenz
- Essstörungen
- Schwere psychische Störungen, Psychosen, Epilepsie
- Substanzinduzierte Störungen
- Schwerste Formen von Herzerkrankungen, instabiles Koronarsyndrom
- Fortgeschrittene Niereninsuffizienz
- Schwere Leberfunktionsstörungen
- Schwere immunologische Störungen (z.B. akute entzündliche Darmerkrankungen)
- Hämolytische Anämie
- Konsumierende Erkrankungen
- Primäre Sojaproteinallergie

Wissenschaftliche Studien

- Publikation: Wiener Klinische Wochenschrift, 2014
- Zufallsauswahl adipöser Programmteilnehmer (n = 1167)
- Beobachtungsdauer: 12 Monate während Programmteilnahme
- Veränderung von Körpergewicht, Fettmasse & BCM – Erfolg in allen Gruppen

original article

Wien Klin Wochenschr (2014) 126:598–603
DOI 10.1007/s00508-014-0585-6

Wiener klinische Wochenschrift
The Central European Journal of Medicine

Evaluation of a meal replacement-based weight management program in primary care settings according to the actual European Clinical Practice Guidelines for the Management of Obesity in Adults

Renate Kruschitz · Sandra Johanna Wallner-Liebmann · Harald Lothaller · Maria Luger · Karin Schindler · Friedrich Hoppichler · Bernhard Ludvik

Received: 1 August 2013 / Accepted: 9 August 2014 / Published online: 6 September 2014
© The Author(s) 2014. This article is published with open access at Springerlink.com

Summary

Introduction The purpose of this study was the evaluation of a weight loss program in primary care settings with respect to the European Clinical Practice Guidelines for the Management of Obesity in Adults.

a minimal weight loss of 5%, and 18.8% lost 15% of their initial weight. In comparison with the baseline (35.7 ± 11.5 kg), body fat decreased to $29.8 \pm 10.7\%$ after 12 months.

- Publikation: European Journal of Obesity „ObesityFacts“, 2017
- Zufallsauswahl adipöser Programmteilnehmer (n = 70)
- Beobachtungsdauer: 36 Monate während Programmteilnahme
- Veränderung von Körpergewicht, Fettmasse & BCM – Erfolg zu allen Zeitpunkten

Original Article

Long-Term Weight-Loss Maintenance by a Meal Replacement Based Weight Management Program in Primary Care

Renate Kruschitz^{a, b} Sandra Wallner-Liebmann^c Harald Lothaller^d
Maria Luger^{a, e} Bernhard Ludvik^b

^aMedical University Vienna, Clinic for Internal Medicine III, Department of Endocrinology & Metabolism, Vienna, Austria; ^bDepartment of Medicine I with Diabetology, Endocrinology and Nephrology and Karl Landsteiner Institute for Obesity and Metabolic Diseases, Rudolfstiftung Hospital, Vienna, Austria; ^cInstitute of Pathophysiology and Immunology, Medical University Graz, Graz, Austria; ^dstatistik@lothaller.net, Graz, Austria; ^eSIPCAN Special Institute for Preventive Cardiology And Nutrition, Elsbethen/Salzburg, Austria

Wissenschaftliche Studien

- **Nach 6 Monaten:** höchster Gewichtsverlust bzw. Verlust von Fettmasse ersichtlich, gleichzeitig Anstieg der BCM
- **Nach 12 Monaten:** annähernd selbe Ergebnisse wie nach 6 Monaten
- **Nach 36 Monaten:** leichter Anstieg bei Körpergewicht und – fettmasse, aber deutlich unter dem Ausgangswert

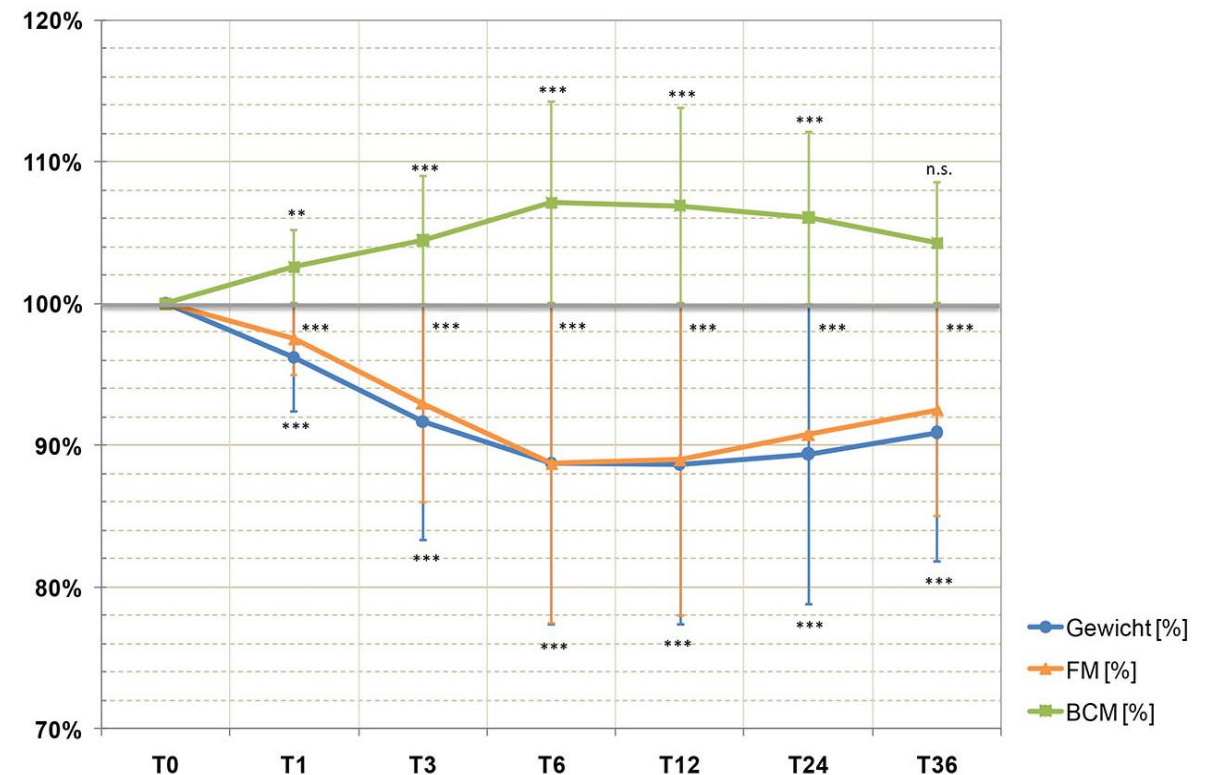


Abb. 1: Körpergewicht [%], Fettmasse (FM) [%], Körperzellmasse (BCM) [%] zu Programmstart (T0) und nach 1, 3, 6, 12, 24, 36 Monaten (T1-36) (MW $\pm$ SD). *** = $p < 0.001$, ** = $p < 0.01$, n.s. = nicht signifikant

myLINE

Gewichtsmanagement-Programme

myLINE Übergewicht

myLINE Bleib Schlank

myLINE Leberfasten

...für Strukturierte.

Indikationen

- Übergewicht
- Adipositas
- Typ 2 Diabetes + Übergewicht
- Hypertonie + Übergewicht
- Hyperlipoproteinämie + Übergewicht
- NAFLD, NASH
- GLP-1- und GIP-Antagonisten (myLINE als Ergänzung)

myLINE Übergewicht

my|LINE
macht schlank

- Dauer: **individuell**
- Beratungstermine: **14-täglich**
- Kosten für Beratung: **€ 46 pro Kalendermonat** (2 Beratungen à 20 Minuten)
- Nachbetreuungsprogramm: myLINE Bleib Schlank
- Unterlage: myLINE Programm-Handbuch, myLINE Kochbuch
- Einsatz von **Shiny&Shapy** bei GLP-1 Ernährung
- Produkteinsatz
 - **gesamte** AENGUS Produktpalette
- Einsatz **myLINE Starter**
 - zu **Beginn** für 2 Tage
 - **zwischendurch** bei Gewichtsstillstand



...für Individualisten.

Indikationen

- Leichte Gewichtsreduktion
- Bessere Nährstoffversorgung
- Übergewicht
- Adipositas
- Typ 2 Diabetes + Übergewicht
- Hypertonie + Übergewicht
- Hyperlipoproteinämie + Übergewicht
- NAFLD, NASH

myLINE Bleib Schlank

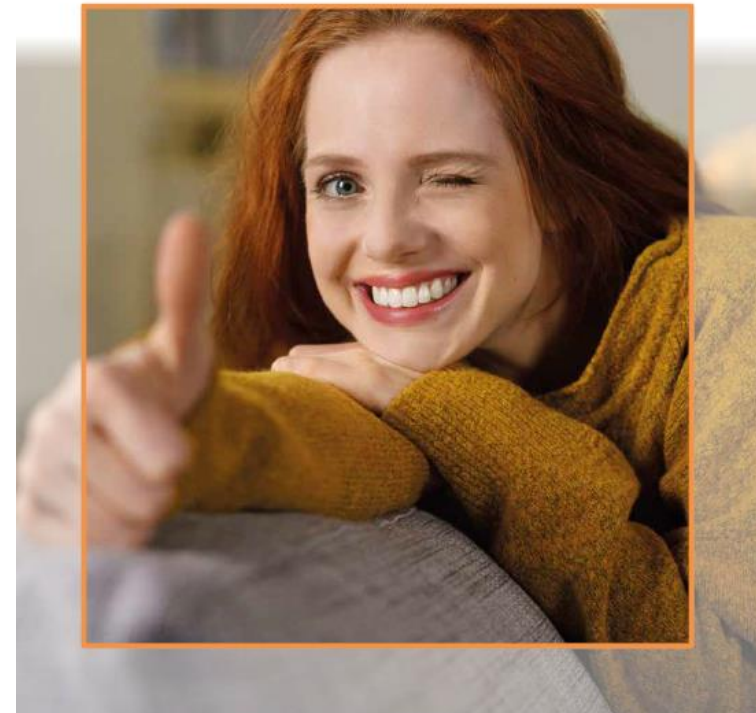
my|LINE
macht schlank

- Dauer: individuell
- Beratungstermine: auf Wunsch des Teilnehmers
- Kosten für Beratung: €46 für 20 Minuten
- Unterlage: myLINE Bleib Schlank Broschüre
- Produkteinsatz: gesamte myLINE Produktpalette

AENGUS
ERNÄHRUNGSKONZEPTE

my|LINE
macht schlank

Bleib Schlank

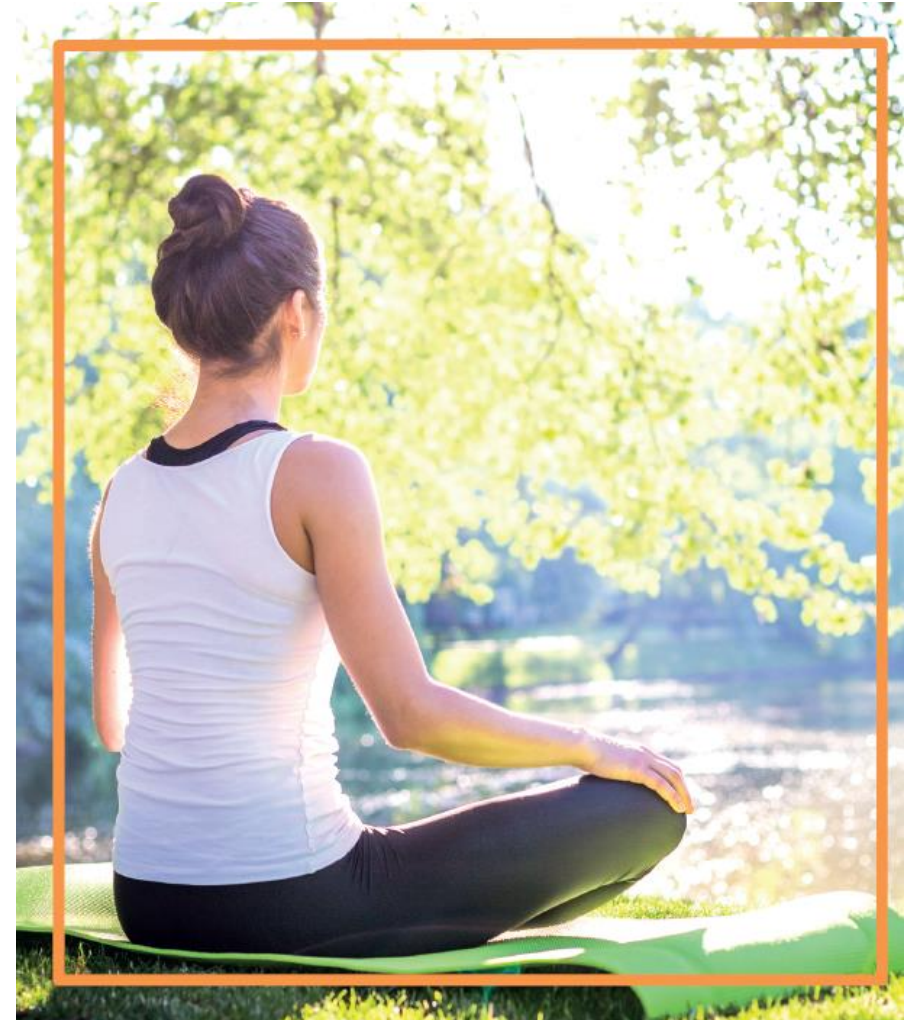


myLINE Leberfasten

my|LINE
macht schlank

Indikationen

- Lebergesundheit verbessern
 - Als wirksame Therapie einer Fettleber
 - Zur Unterstützung der Leberregeneration
 - Um den Stoffwechsel zu optimieren
- Stoffwechsel entlasten
 - Um gesund überschüssige Kilos zu verlieren
 - Zur Verbesserung des Hunger- und Sättigungsgefühls
 - In den Wechseljahren, bei Schwangerschaftswunsch
- Gesundheitsvorsorge
 - Vor Operationen zur Optimierung des Heilungsprozesses
 - Vor Operationen, um Komplikationen zu reduzieren
 - Als Ausgleich nach Urlaub und Feiertagen
 - Als Fastenkur zum Erhalt der Gesundheit



myLINE Leberfasten

my|LINE
macht schlank

Formen des myLINE Leberfastens

- myLINE Leberfasten intensiv für 2 Wochen
 - Lebergesundheit verbessern
 - Stoffwechsel entlasten
 - Vorbereitung auf Operationen
- myLINE Leberfasten light für 4-6 Wochen
 - Als Aufbauprogramm nach dem myLINE Leberfasten intensiv
 - Für eine längere Fastenkur
 - Als Fastenkur zum Erhalt der Gesundheit



myLINE Leberfasten intensiv

my|LINE
macht schrank

- Dauer: 2 Wochen
- Kosten für eine Beratung auf Wunsch: € 46

Produkteinsatz

- myLINE Basis + Geschmacksvariationen + Beta Glucan
- Alternativ: Basis Vegeta
- Mittags: 1,5-fache Dosierung!
- keine Riegel oder Suppen

Mittag- und Abendessen

- zusätzlich Gemüse (roh oder gedünstet)
- 1 TL hochwertiges Öl, ungesättigte FS → positiven Effekt auf Vorbeugung und Behandlung der Fettleber



myLINE Leberfasten light

my|LINE
macht schlank

- Frühstück
 - Haferfrühstück (50g Haferflocken, 1 EL Nüsse/Leinsamen, 100g Topfen)
 - 100g Roggenbrot + 100g Frischkäse
 - myLINE Basis/Basis Vegeta + Beta Glucan
- Mittagessen
 - Gesunde Mischkostmahlzeit
- Abendessen
 - myLINE Basis/Basis Vegeta + Beta Glucan
- myLINE Starter
 - 1x pro Woche Intensivtag

