

*forever young*  
**Seminare**



**4** *forever young* **Basis-Seminar**  
23.04.2005 oder 08.10.2005

**4** *forever young* **Intensiv-Seminar**  
11.-12.06.2005 oder 12.-13.11.2005

# *forever young*

## **4 Essen Sie sich jung**

Betanken Sie Ihren Stoffwechsel mit den Biostoffen der Natur für mehr Glück, Leistungskraft und Gesundheit. Sie werden sich jeden Tag besser fühlen.

## **4 Bewegen Sie sich jung**

Sie werden erstaunt sein, wie schnell der Körper in jedem Alter wieder durch Bewegung jünger wird. Spüren Sie wieder die Freiheit der unbeschwerten Energie.

## **4 Denken Sie sich jung**

Positives Denken ist das Geheimnis ewiger Jugend. Finden Sie wieder die Kraft der inneren Ruhe und fokussieren Sie sich auf die wichtigen Ziele in Ihrem Leben. Bleiben Sie geistig fit, denn Sie sind nur so alt wie Sie sich fühlen.

# *forever young*

## **schlank, fit und gesund**

### **Sie fühlen sich nur so fit wie Ihr Stoffwechsel funktioniert!**

Sportler wissen es längst: Vitamine und Mineralien sorgen im Stoffwechsel für optimale Leistungsfähigkeit, für stressbelastbare Nerven, eine stabile Psyche und geringe Infektanfälligkeit. Auch immer mehr Topmanager lassen die Blutwerte kontrollieren und verbessern die Werte für diese Biostoffe. Wir zeigen Ihnen individuell, an Hand Ihrer Blutwerte, wo Defizite liegen, wie Sie Ihren Stoffwechsel fit machen, den Zellschutz verbessern und Ihre Gesundheit erhalten.

### **Für immer schlank!**

Erfahren Sie warum Kohlehydrate dick machen, wie das Dickmachhormon Insulin Hungerattacken auslöst und die Fettverbrennung blockiert, wie Sie mit einer eiweißreichen Ernährung dauerhaft abnehmen. Sie profitieren von unserem Wissen: Die eiweiß- und vitalstoffreiche Strunz Diät hat im RTL-Diät Duell die Brigitte-, Weight Watchers- und Atkins-Diät mit einem doppelt so hohen Fettverlust geschlagen.

Wir zeigen Ihnen wie Sie gezielt mit Eiweißbausteinen die Produktion von Glücks-, Leistungs- und Konzentrationsbotenstoffen (Neurotransmitter) verbessern können.

## Antiaging für Blutbahnen und Gehirn!

Jeder zweite stirbt an Herz-Kreislaufkrankungen. 75% der Deutschen haben hohe Blutfette. 10 Jahre längeres Leben sind mit der richtigen Fettzufuhr machbar. Senken Sie mit guten Fetten Ihre Blutfette, halbieren Sie mit Fitfetten das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen und Diabetes. Erkennen Sie versteckte industrielle Killerfette.

60% des Gehirns besteht aus Fett. Verbessern Sie die Leitgeschwindigkeit des Gehirns mit Omega-3-Fetten und beeinflussen Sie die Psyche mit diesen Fetten.



# *forever young*

## **mentale Kraft**

### **Wer weiß wohin er will, wird dort auch ankommen!**

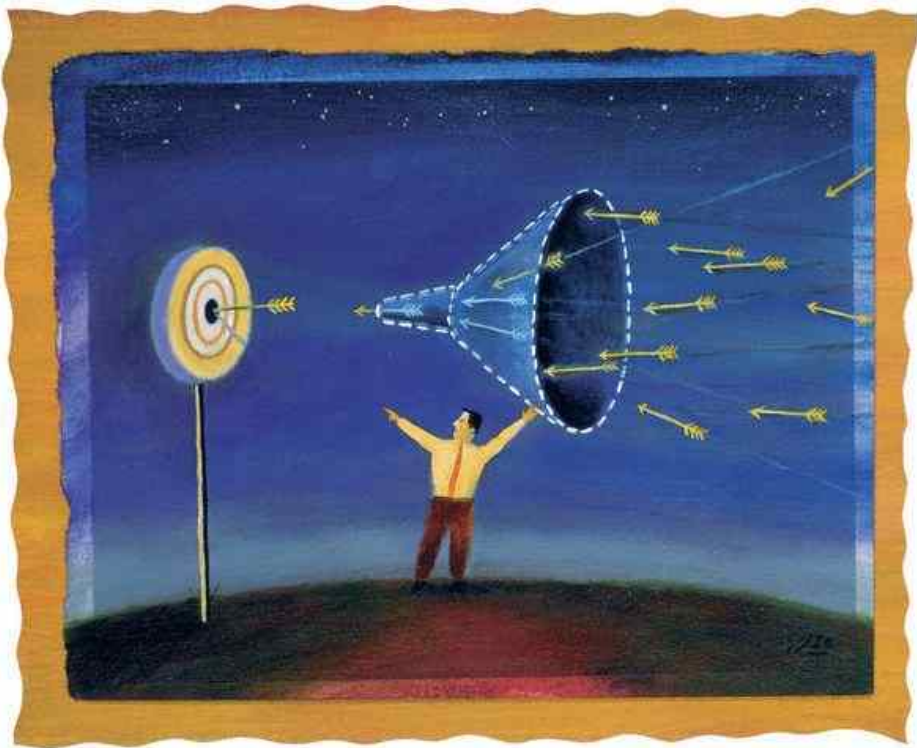
Setzen Sie Ihre guten Vorsätze um und räumen Sie auf mit „Ja-aber-Mustern“ und Blockaden. Lernen Sie Ihre mentalen Kräfte positiv zu steuern. Nutzen Sie klare Handlungs- und Denkstrategien, die Sie immer wieder auf die Zielgerade bringen. So werden enorme Energien für Veränderungen freigesetzt.

### **Entwickeln Sie klare Vorstellungen und Visionen!**

Eine Diät zu beginnen ist nicht schwer, aber um den Erfolg zu halten brauchen Sie Ziele und eine positive Selbstmotivation. Wir zeigen Ihnen, wie Sie diese mentalen Kräfte nutzen, um Klarheit im Handeln zu haben, damit Ihre Gesundheit nicht bei „guten Vorsätzen“ stecken bleibt.

### **Nutzen Sie die Kraft der inneren Ruhe.**

Wir zeigen Ihnen wie Sie sich zentrieren können und in Kontakt mit Ihrer inneren Kraftquelle bleiben. Spüren Sie wieder das Gefühl sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und das innere Räderwerk aufzuhalten.



# *forever young*

## **Labordiagnostik**

**Verbesserungspotenziale finden, Defizite und Risikofaktoren aufspüren.**

Nur so können Sie gezielt den Stoffwechsel optimieren und den Zellschutz verbessern. Nur so kann ein *forever young* Programm individuell erarbeitet werden.

### **Nervenstoffwechsel**

- Vitamin B6 B12 und Folsäure über Homocystein.
- Magnesium intrazellulär

### **Leistungsprofil**

- Bluteiweiß
- HB-Wert

### **Zellschutzprofil**

- antioxidative Kapazität
- Selen, Zink

### ***forever young* Herzkreislauf Profil**

- Cholesterin, HDL- / LDL-Cholesterin
- CRP
- Homocystein
- Lipidperoxidation

### **Mikronährstoff-Profil**

- Calcium, Eisen, Kalium

## **Impedanzmessung** (nur im Intensiv-Seminar)

**Die aktive Stoffwechselmasse ist entscheidend für Ihre Leistungskraft.**

- Aktive Stoffwechselmasse (BCM)
- Phase / Ernährungsstatus der Zellen
- Fettmasse

# *forever young*

## *Referenten*

**4 Andreas Jopp**, Medizinjournalist und Bestsellerautor der Focus und Stern Hitliste, schrieb sechs Bücher und mehr als 200 Fachartikel. Die *forever young* Serie der Koautoren *Strunz & Jopp* ist die meistverkaufte Ernährungsreihe in Deutschland. Lassen Sie sich wie Tausende von Seminarteilnehmern für einen leistungsfähigen Stoffwechsel und für ein neues, gesundes, schlankes Leben begeistern.

**4 Dieter Mergenthal**, nach Führungspositionen in der Versicherungswirtschaft, seit 1994 selbständiger Trainer und Personalentwickler. Aus dem Wissen heraus, dass mentale Fitness und körperliche Gesundheit untrennbar miteinander verbunden sind, gründete er zusammen mit Betriebsmedizinern die Apus GmbH, Gesellschaft für Arbeitsmedizin und Prävention. Über 8000 Mitarbeiter werden ständig durch die APUS betreut. Profitieren Sie von seinen langjährigen Erfahrungen im Bereich Selbstmanagement, Stressbewältigung und Mentaltraining.

# *forever young*

## **Basis-Seminar**

**kompaktes Wissen, objektive Laboranalysen  
und mentale Techniken um Ziele zu erreichen**

<b>Termine</b>	<b>23.04.2005 oder 08.10.2005</b>
Dauer	1 Tag / Anreise am Vorabend
Beginn	Samstag 7:30 Uhr Blutentnahme
Gebühr	750,- €(inkl. Laborkosten und Mwst)
Partnerpreis	650,- €(inkl. Laborkosten und Mwst)
Ort	4-Sterne-Hotel in Frankfurt / am Main

### **Leistungsumfang Basis-Seminar**

- Erhebung der Laborwerte / Blutentnahme  
(Labor / Beratungsleistung entspricht nach der  
Gebührenordnungen der Ärzte einer Leistung von 220€)
- Forever young Mittagsbuffet
- Eiweißshakes und Säfte frisch im Seminarraum zubereitet
- 2 Vital-Pausen mit Kaffee, Tee, Mineralwasser und  
reichhaltige Obstauswahl

### **Hotel (nicht inklusive)**

4 Sterne Hotel Großraum Frankfurt / Main. Gute Anbindung an  
Bahn, Flughafen und Autobahn.

- Übernachtung Einzelzimmer (**Sonderpreis**) 69,- €
- Übernachtung Doppelzimmer (**Sonderpreis**) 84,- €

Genauere Informationen zum Hotel erhalten Sie mit der Seminar-  
bestätigung. Es stehen Ihnen Zimmer zu Sonderkonditionen bereit,  
buchbar unter dem Stichwort „*forever young Seminar*“.

# *forever young*

## **Intensiv-Seminar**

**Buchen Sie ein intensives und exklusives Wochenende für Ihre Gesundheit im Schloss. Sie werden individuell zur Ihrer Ernährung und ihren Laborwerten beraten. Fitness und Mentalübungen werden Sie Ihrem Ziel näher bringen.**

**Die Teilnehmerzahl ist auf einen kleinen Kreis begrenzt, um dieses individuelle Coaching zu ermöglichen.**

<b>Termine</b>	<b>11.-12.06.2005 oder 12.-13.11.2005</b>
Dauer	2 Tage / Anreise am Vorabend
Beginn	Samstag 7:30 Uhr Blutentnahme
Gebühr	1.350,- €(inkl. Laborkosten und Mwst)
Partnerpreis	1.200,- €(inkl. Laborkosten und Mwst)
Ort	Schloss-Hotel Villa Rheinfels, 56329 St. Goar / Rhein

### **Leistungsumfang Intensiv-Seminar**

- Erhebung der Laborwerte / Blutentnahme  
(Labor / Beratungsleistung entspricht nach der  
Gebührenordnungen der Ärzte einer Leistung von 220,- €)
- Impedanzmessung
- 2 mal Forever young Mittagsbuffet
- 3-Gang-Forever young Abendmenü in stilvollem Rahmen
- Eiweißshakes und Säfte frisch im Seminarraum zubereitet
- Vital-Pausen mit Kaffee, Tee, Mineralwasser und  
reichhaltige Obstauswahl

**Hotel (nicht inklusive)**

## **Schlosshotel Villa Rheinfels**

**Entspannen Sie in einem der schönsten Schlosshotels am Rhein.  
Das Hotel wurde dreimal als bestes Seminarhotel Deutschland  
ausgezeichnet. [www.schloss-rheinfels.de](http://www.schloss-rheinfels.de)**

- Übernachtung Einzelzimmer (Sonderpreis) 89,- €
- Übernachtung Doppelzimmer (Sonderpreis) 129,- €

Weitergehende Informationen zum Hotel erhalten Sie mit der Seminarbestätigung. Es stehen Ihnen Zimmer zu Sonderkonditionen bereit, buchbar unter dem Stichwort „*forever young Seminar*“.



# Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für das folgende Seminar an:

## **Basis-Seminar**

- “ 23.04.2005    “ Einzel /    “ Partner
- “ 08.10.2005    “ Einzel /    “ Partner

## **Intensiv-Seminar**

- “ 11-12.06.2005    “ Einzel /    “ Partner
- “ 12-13.11.2005    “ Einzel /    “ Partner

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Die Anmeldung kann innerhalb von 2 Wochen nach Bestätigung ohne Angabe von Gründen widerrufen werden. Es gelten die Teilnahmebedingungen der APUS GmbH. Ersatzteilnehmer können benannt werden.

Datum / Unterschrift \_\_\_\_\_

## **Bitte faxen an**

APUS GmbH Ihr Partner für gesundes Arbeiten

Telefon     06073-124026

Fax         06073-12793222

## **E-Mail Anmeldung**

Sie können sich mit Ihrer Terminbuchung und Ihren Kontaktdaten auch per E-Mail verbindlich anmelden.

[foreveryoungteam@aol.com](mailto:foreveryoungteam@aol.com)