

***SUPPLEFIT***<sup>®</sup>

**eat well. live better.**

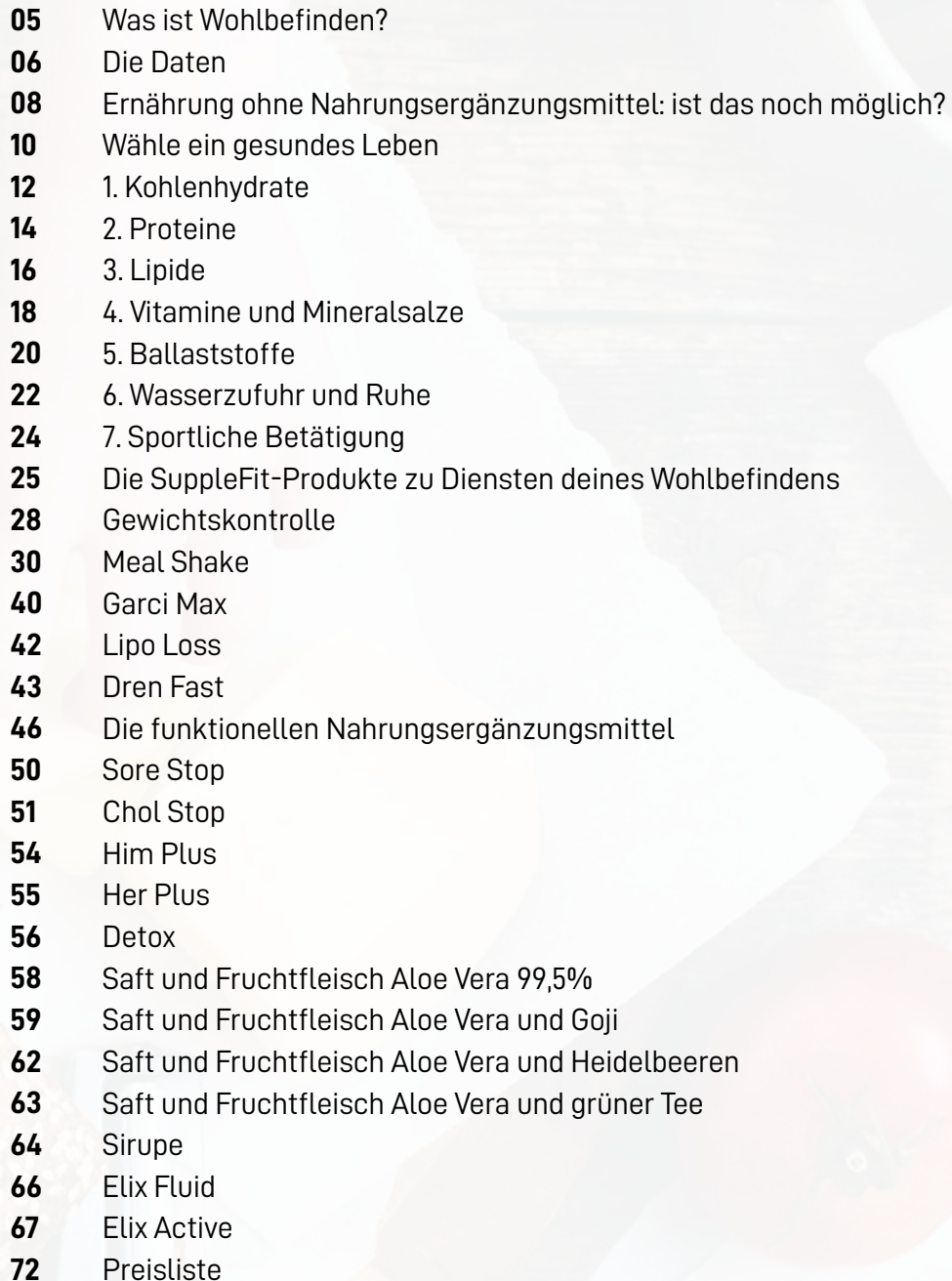
Produktkatalog



# INHALTSVERZEICHNIS







<b>05</b>	Was ist Wohlbefinden?
<b>06</b>	Die Daten
<b>08</b>	Ernährung ohne Nahrungsergänzungsmittel: ist das noch möglich?
<b>10</b>	Wähle ein gesundes Leben
<b>12</b>	1. Kohlenhydrate
<b>14</b>	2. Proteine
<b>16</b>	3. Lipide
<b>18</b>	4. Vitamine und Mineralsalze
<b>20</b>	5. Ballaststoffe
<b>22</b>	6. Wasserzufuhr und Ruhe
<b>24</b>	7. Sportliche Betätigung
<b>25</b>	Die SuppleFit-Produkte zu Diensten deines Wohlbefindens
<b>28</b>	Gewichtskontrolle
<b>30</b>	Meal Shake
<b>40</b>	Garci Max
<b>42</b>	Lipo Loss
<b>43</b>	Dren Fast
<b>46</b>	Die funktionellen Nahrungsergänzungsmittel
<b>50</b>	Sore Stop
<b>51</b>	Chol Stop
<b>54</b>	Him Plus
<b>55</b>	Her Plus
<b>56</b>	Detox
<b>58</b>	Saft und Fruchtfleisch Aloe Vera 99,5%
<b>59</b>	Saft und Fruchtfleisch Aloe Vera und Goji
<b>62</b>	Saft und Fruchtfleisch Aloe Vera und Heidelbeeren
<b>63</b>	Saft und Fruchtfleisch Aloe Vera und grüner Tee
<b>64</b>	Sirupe
<b>66</b>	Elix Fluid
<b>67</b>	Elix Active
<b>72</b>	Preisliste



# WAS IST DAS WOHLBEFINDEN?

“Es ist der Zustand der Gefühle, der Psyche, des Körpers, der Gesellschaft und des Geistes, der es den Personen ermöglicht, ihr persönliches Potential in der Gesellschaft zu erreichen und aufrechtzuerhalten”

## Die Daten


Die Daten sprechen für sich : 45% der Weltbevölkerung geht keiner sportlichen Betätigung nach.

Diese Tatsache gehört, gemeinsam mit einem wenig ausgeglichenen Lebensstil, sowie schlechten Angewohnheiten wie Rauchen und Alkohol, zu den Hauptursachen für nicht übertragbare Krankheiten (Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Mellitus Typ 2, Krebs, u.s.w.).

Der Tabakkonsum, die mangelnde sportliche Betätigung, der Alkoholkonsum und eine nicht angebrachte Ernährung führen allein, oder gemeinsam mit anderen Faktoren zu einer Erhöhung des Sterblichkeitsrisikos.

In den Ländern der Europäischen Union gilt jeder

sechste Erwachsene als fettleibig; in Italien hat mehr als ein Drittel der volljährigen Bevölkerung Übergewicht (35,4%), knapp mehr als eine Person von zehn ist fettleibig (10,5%); insgesamt haben **45,9% der Personen über 18 Jahren kein Normalgewicht.**

  
der Bevölkerung gibt an, nicht über die notwendige Energie zu verfügen, um die täglichen Pflichten zu bewältigen, ohne sich müde zu fühlen.

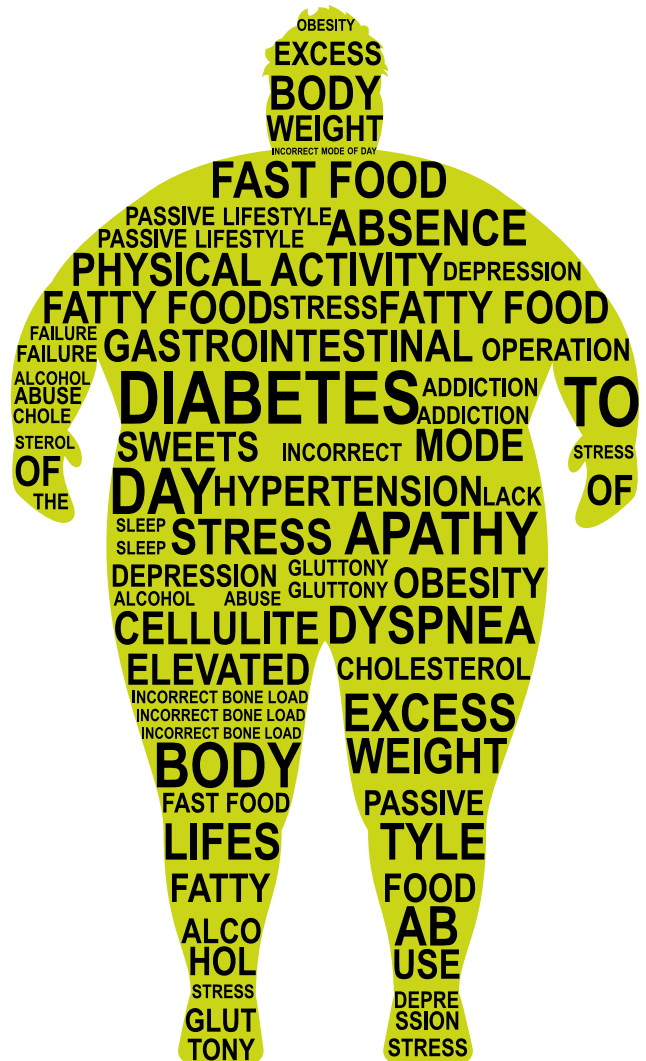
der **45%**  
Bevölkerung  
geht keinerlei  
sportlichen  
Betätigung  
nach



Die **Weltgesundheitsorganisation** besagt, dass jeder Einzelne ein einziges Instrument zur Verfügung hat, um diesem Phänomen entgegenzuwirken, und zwar die Vorbeugung durch einen Lebensstil, der das Wohlbefinden zum Ziel hat, sowie die Gesundheit und eine ausgewogene Ernährung.

**80%** 

der Bevölkerung wünscht sich einen gesünderen Lebensstil.



# Ernährung ohne Nahrungsergänzungsmittel: ist das noch möglich?

Was die Nährstoffe betrifft, ist ein erhebliche Verarmung der Lebensmittel zu verzeichnen, die wir regelmäßig verzehren. Diese Situation führt auf lange Sicht hin zu einer nährstoffarmen Ernährung (Mineralsalze, Vitamine und Antioxidantien).

Daher fragt man sich natürlich: wovon hängt dieser Verarmung ab? Und, vor Allem, wie kann man diesem Problem entgegenwirken?

In der letzten Zeit hat sich ein ästhetischer Sinn entwickelt, was die Lebensmittel betrifft, die auf den Tisch kommen. Diese kontinuierliche Tendenz zur absoluten Schönheit, auch was den Bereich der Ernährung betrifft, hat gemeinsam mit der nunmehr alltäglichen Praxis, nicht mehr auf die jahreszeitlich abgestimmten Lebensmittel zurückzugreifen, das Interesse der Märkte geweckt, welche sofort reagiert haben : Im speziellen Fall der Produkte, die von der Erde kommen, heißt dies, dass sie oft auf der anderen Seite der Welt angebaut und von dort importiert werden,

um dann noch unreif gepflückt zu werden und die Ozeane zu durchqueren, und zwar bei Temperaturen und mit Konservierungsmodalitäten, die ganz und gar nicht den Standards entsprechen.

Die hohe Anfrage nach Perfektion bringt die Landwirtschaftler zudem dazu, auf Düngemittel und andere chemische Substanzen zurückzugreifen, die nichts Anderes tun, als für schöne Produkte zu garantieren, dies **zum Nachteil des Geschmacks und der Nährstoffe**.

Die Ernährungs-Experten und Experten für Lebensmitteltechnologie haben festgestellt, dass in den letzte zwanzig Jahren der Großteil der Lebensmittel, welche seit jeher auf unsere Tische kommen, über 50% des eigenen Nährstoffgehalts verloren haben.

Die typischen Lebensmittel der Mittelmeer-Ernährung, die ausgewogenste und wissenschaftlich anerkannte Art der Ernährung, sind in der Tat immer ärmer an Vitaminen und Mineralsalzen.



Das Problem betrifft nicht nur Obst und Gemüse, sondern auch Getreide und deren Erzeugnisse wie z.B. Mehl.

Vor dieser Situation, welche das Ergebnis von nunmehr verwurzelten Entscheidungen darstellt, besteht die beste Art, sich gesund zu ernähren darin, **Nahrungsergänzungsmittel zu sich zu nehmen**, welche in der Lage sind, sämtliche Ernährungsmängel auszugleichen, vor Allem in den Momenten, in welchen unser Organismus besonderem Stress ausgesetzt ist.

Aus diesem Grund hat sich SuppleFit für eine Linie von Nahrungsergänzungsmitteln mit natürlichen Extrakten entschieden, welche das Ziel haben, die für eine korrekte Funktionsweise des Organismus notwendigen Spurenelemente und Makronährstoffe zu liefern.

Ziel ist es, die Mängel auszugleichen, welche die heutige Ernährung unvermeidlich mit sich bringt und damit für ein gesundes Leben und eine ausgewogene Ernährung zu sorgen.

DIE  
LEBENSMITTEL  
HABEN  
50% DES  
NÄHRSTOFF-  
GEHALTS  
VERLOREN

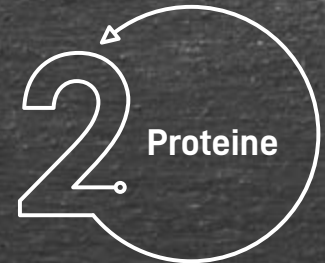
# WÄHLE EIN GESUNDES LEBEN

*UND EINE AUSGEGLICHENE  
ERNÄHRUNG*

Was ist unter einer ausgewogenen Ernährung zu verstehen?

Ein ausgeglichener Mix an Kohlenhydraten, Proteinen, guten Fetten, Vitaminen, Mineralsalzen und Fasern.

Wenn du regelmäßige Bewegung hinzufügst, sowie Ruhe und Wasserzufuhr, hast du die komplette Formel der Lebensphilosophie von SuppleFit.



**5**  
Ballaststoffe

**6**  
Wasserzufuhr  
und Ruhe

**7**  
Sportliche  
Betätigung



# 1 KOHLENHYDRATE. WAS UNTERSCHIEDET □ EINFACHE VON KOMPLEXEN?

Kohlenhydrate sind die Haupt-Energiequelle für unseren Körper, sie werden schnell verdaut und gelangen sofort in den Blutkreislauf: Das macht sie zu unserem Benzin, aber ein Überschuss kann zu Gewichtszunahme führen.

Außer für die Energiezufuhr sind Kohlenhydrate auch für den Erhalt des Nervengewebes und der roten Blutkörperchen von großer Bedeutung.

Kohlenhydrate werden in **einfache** und **komplexe** Kohlenhydrate klassifiziert, je nach den Zuckereinheiten, aus welchen sie bestehen. Zwischen den einfachen finden wir die Monosaccharide und Oligosaccharide, d.h. die Kohlenhydrate, die aus einer oder wenigen Zuckereinheiten bestehen (Glukose, Fruktose, Laktose); zwischen den komplexen Kohlenhydraten finden wir hingegen die Polysaccharide, d.h. Strukturen, die aus Zuckerketten bestehen (Stärke, Zellulose, Pektine).

Unser Organismus muss eine Reihe an Prozessen in Gang bringen, um die komplexen Kohlen-

hydrate in kleinere, leichter verdaubare Moleküle aufzuteilen.

Zu den Lebensmitteln, die einfachen Zucker enthalten, gehören Obst mit einem höheren Anteil, Gemüse, mit einem niedrigeren Anteil, sowie jene Lebensmittel, die als natürliche Süßungsmittel gelten wie zum Beispiel Honig, Ahorn- und Agavensirup.

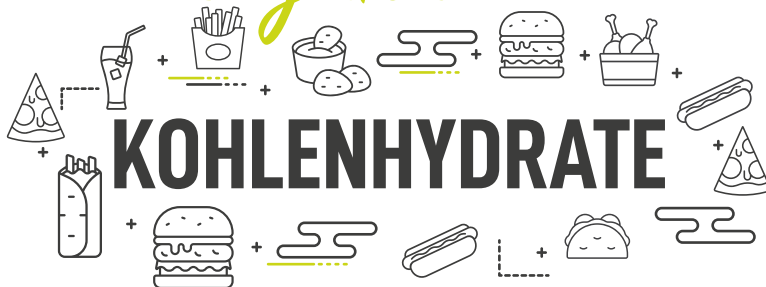
Unter den Lebensmitteln, die komplexe Kohlenhydrate enthalten, finden wir Getreide und die mit den verschiedenen Mehlsorten hergestellten Produkte, aber auch Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Fleisch und Fisch (dieser mit einem geringeren Anteil). Kohlenhydrate sind dementsprechend hilfreich und notwendig für die Gesundheit des Geistes und des Körpers, werden sie jedoch auf die falsche Weise aufgenommen, können sie zu schweren Problemen wie Diabetes Mellitus des Typs 2 oder koronaren Herzerkrankungen führen. Wir sollten täglich 45-60% unseres Energiebedarfs mit Kohlenhydraten aufnehmen; einfacher



Zucker ist jedoch auf unter 15% begrenzt. Der überschüssige Zucker gelangt in die Leber, wo er als Energiereserve gespeichert wird. Zucker spielt bei der Ernährung eine dominierende Rolle, da einige Organe wie zum Beispiel das Gehirn nicht in der Lage sind, Fette zu nutzen und daher Zucker als den einzigen Treibstoff nutzen.

**45-60%**  
tägliche Aufnahme an  
**Kohlenhydraten**

*Kohlenhydrate*



Kohlenhydrate

# 2 PROTEINE.

## □ PFLANZLICH ODER TIERISCH?

Proteine stellen eine sehr wichtige Art von biologischen Molekülen dar; sie ergeben sich aus der Vereinigung von Aminosäuren, welche die Grundeinheit bilden. Es gibt insgesamt 20 Aminosäuren, davon gelten 8 als „essentiell“, weil unser Körper sie nicht selbst herstellen kann.

Der Begriff Protein stammt aus dem Griechischen proteos, d.h. „von primärer Bedeutung“.

Es ist dementsprechend einfach zu verstehen, dass diese zahlreichen und sehr wichtigen Funktionen übernehmen: die Funktion des Transports von Substanzen, welche den Zellprozess regulieren; **Abwehrfunktion**, da diese einen Teil des Immunsystems begründen, wie zum Beispiel Antikörper; Funktion der Unterstützung für den Organismus; **Reservfunktion**, man denke an das Ferritin, welches Eisen speichert; schließlich sind die Proteine grundlegend, um die Bewegung des Organismus zu gewährleisten, da sie vor allem für das Kontraktionsvermögen und die Bewegung der Muskeln sorgen.

Jeden Tag erneuern wir zirka 2,5% unserer Protein- Reserve; da der Körper Proteine speichert, muss die Ernährung täglich eine Menge an Proteinen liefern, die zumindest der verbrauchten Menge entspricht (es wird zu einer Aufnahme von 0,81 g Proteinen pro Kg Gewicht geraten).

Proteine sind sowohl in zahlreichen pflanzlichen Lebensmitteln enthalten (Getreide, einige Gemüsesorten, Hülsenfrüchte), als auch in tierischen (Fleisch, Fisch, Eier, Käse, Molkereierzeugnisse).

Die Art des Proteins legt den Nährwert eines Lebensmittels fest; je nach Vorhandensein von essentiellen Aminosäuren und der Verdaulichkeit, kann man festlegen, dass ein Lebensmittel aus Proteinen mit hohem oder weniger hohem biologischen Wert besteht.

Die **pflanzlichen Proteine** gelten im Vergleich zu den tierischen als unvollkommen, da es ihnen an einigen essentiellen Aminosäuren fehlt: Getreide mangelt es zum Beispiel an Tryptophan und Ly-



# 3 LIPIDE.

## □ GUTE ODER SCHLECHTE FETTE?

Bei gleichem Gewicht liefern Lipide, d.h. Fette, fast doppelt soviel Energie wie Kohlenhydrate und Proteine und werden dementsprechend genutzt, um im Fettgewebe Energie zu speichern, die bei Bedarf freigesetzt wird. Sie sind unabdingbar, um Moleküle wie Hormone herzustellen und um fettlösliche Vitamine zu absorbieren (A, D, E, K), sowie einige Antioxydations-Substanzen.

Nicht alle Fette sind jedoch gleich: Die unterschiedliche Qualität kann sich auf die Gesundheit der Verbraucher auswirken, ein Überschuss gilt als Risikofaktor für Fettleibigkeit und Herzkrankheiten. Die Fette können in einfache und zusammengesetzte Fette klassifiziert werden. Letztere bestehen aus Triglyceriden, kombiniert mit weiteren Substanzen, während die einfachen Fette aus Fettsäuren bestehen, die ihrerseits in gesättigte und ungesättigte Fettsäuren aufgeteilt werden. Der Unterschied besteht in ihrer chemischen Struktur.

**Die gesättigten Fettsäuren** sind meist tierischen Ursprungs; wir finden sie in den verschiedenen

Fleischsorten, in Eiern, in Milch und in Molkereiprodukten. Zu den Fetten pflanzlichen Ursprungs gehören Palmöl, Kokosöl und Margarine.

Diese Fette könnten ein Risiko für die Gesundheit darstellen: Sie neigen dazu, sich in den Blutgefäßen festzusetzen und Plättchen, d.h. Atherome zu bilden, welche den normalen Blutfluss beeinträchtigen und das Herzinfarkt-Risiko erhöhen. Andererseits kann auch eine Ernährung mit wenig Fett ein Problem darstellen, da in diesem Fall auch das gute Cholesterin reduziert wird, welches hingegen dazu beiträgt, das Risiko einer Herzkrankheit einzudämmen.

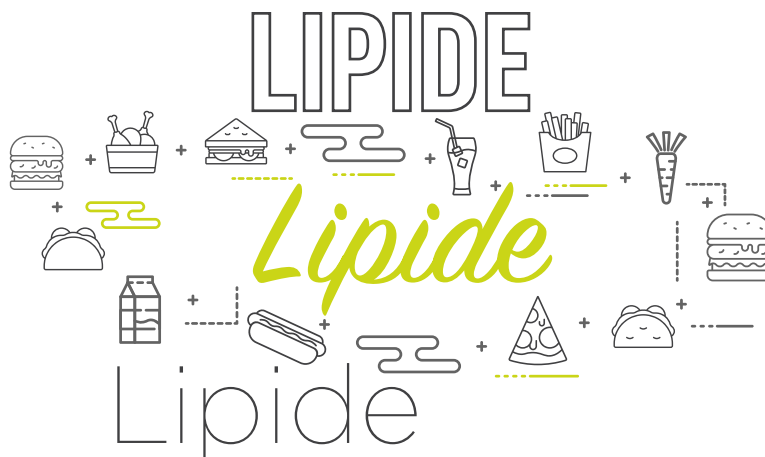
**Die ungesättigten Fettsäuren** sind hingegen pflanzlichen Ursprungs und bestehen aus einfachen ungesättigten Fettsäuren und Linol-Fettsäuren. Zu den ersten gehören Olivenöl und Erdnussöl; zu den zweiten hingegen Sonnenblumen-, Soja- und Maisöl. Diese Fettarten sind wichtig für unsere Gesundheit, da sie den Cholesterinspiegel im Blut senken können und damit auch das Risiko kardiovaskulärer Krankheiten. Dies ist



vor Allem auf die Omega 6 zurückzuführen. Die Omega-3-Fettsäuren hingegen haben eine entzündungshemmende Wirkung und reduzieren Triglyzeride im Blut.

Zu den Lebensmitteln, die Omega 6 enthalten, gehören: Sonnenblumenkerne, Weizenkeime, Sesam, Nüsse, Mandeln, Sonnenblumen-Öl, Leinsamen-Öl, natives Olivenöl extra, Oliven, Hülsenfrüchte. Omega 3 hingegen finden wir vermehrt in Blaufisch, Lachs, Thunfisch, Schwertfisch und auch in Algen und Fischölen.

# NICHT ALLE FETTE GEFÄHRDEN DIE GESUNDHEIT





# MINERALSALZE. EINE ENTSCHEIDENDE ROLLE.

Mineralsalze sind anorganische Stoffe, die eine entscheidende Rolle für die Funktion aller lebenden Organismen spielen.

Auch wenn sie im Menschen einen sehr kleinen Teil ausmachen, d.h. zirka 6-7% des Körpergewichts, sind sie notwendig für die Bildung der Gewebe und daher für die biologischen Funktionen und das Wachstum der Gewebe. Im mensch-

lichen Organismus sind die Mineralsalze sowohl im festen Zustand als Kristalle vorzufinden, in Knochen und Zähnen, als auch als ionisierte und nicht ionisierte Lösung, im Blut und in den biologischen Flüssigkeiten.

Die Mineralsalze werden je nach täglichem Bedarf in der menschlichen Ernährung wie folgt aufgeteilt:

## **Makroelemente**

in bescheidener Menge als Spuren vorhanden, Gramm oder zehntel Gramm. Zu diesen gehören: Kalzium, Phosphor, Magnesium, Schwefel, Natrium, Kalium, Chlor;

## **Mikroelemente**

als Spuren vorhanden, Milligramm und Mikrogramm. Ihr täglicher Bedarf liegt bei unter 100 mg;

## **Spurenelemente**

als Spuren vorhanden, Milligramm und Mikrogramm. Ihr täglicher Bedarf liegt bei unter 200 mg.

# 5

## BALLASTSTOFFE.

### □ WARUM SIND SIE SO WICHTIG?

Ballaststoffe sind der Teil der Nahrung, welcher der Verdauung und der Assimilation standhält; sie haben keine nährnde Wirkung, aber andere grundlegende Funktionen für die Gesundheit unseres Organismus:

- **erhöhen die Geschwindigkeit des Darmdurchlaufs;**
- **verlängern das Sättigungsgefühl, reduzieren den Blutzuckerspitzenwert und die Reaktion des Insulins;**
- **begünstigen den probiotischen Effekt von Seiten der Mikro-Organismen des Darms, mit dementsprechender Formierung von Stoffen, die sich positiv auf den Darm auswirken.**

Ballaststoffe werden in zwei Typen aufgeteilt: löslich und unlöslich.

Die löslichen Ballaststoffe bilden bei Kontakt mit Wasser eine gelatine-artige Masse, sorgen für Sättigungsgefühl und regulieren die Zucker- und Fettaufnahme; sie sind bei Diäten nützlich, da sie den Darmdurchlauf verlangsamen und

somit den Cholesterinspiegel senken. Wir finden Ballaststoffe in großen Mengen in Obst, Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Karotten und Hafer.

Unlösliche Ballaststoffe nehmen hingegen eine große Menge Wasser auf und vergrößern das Volumen der Fäkalien, um den Darmdurchlauf zu begünstigen und die Darmfunktionen zu regulieren. Diese Stoffe sind vor Allem in Vollkornprodukten, Kohl und Nüssen vorhanden.

Es wird zu einem täglichen Verzehr von 30 g Ballaststoffen geraten, was den Angaben der Mittelmeer- Ernährung entspricht, d.h. 5 Portionen Obst und Gemüse und 2 Portionen Vollkorn-Nudeln,-Brot oder -reis, oder, generell, Produkte aus Vollkorngetreide. Diese Menge ist auf der Grundlage von wissenschaftlichen Studien festgelegt worden, aus welchen sich ergeben hat, dass dadurch das Darmkrebs-Risiko stark reduziert wird. Ein weiterer Vorteil, der sich aus dem Verzehr von Ballaststoffen ergibt, ist die Reduktion des Gesamtcholesterins und des schlechten Choleste-





rins im Blut, mit dementsprechender positiver Auswirkung auf den Blutkreislauf.

Die folgenden Lebensmittel haben einen hohen Ballaststoff-Anteil:

- Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen, Bohnen, dicke Bohnen und Kichererbsen;
- Gemüse wie Karotte, Artischocken, Chicorée, Kohl, Auberginen, Pilze, Fenchel und Rüben;
- Getreide wie Hafer, Graupen, Dinkel, Weizenkleie und Produkte aus Vollkorngetreiden;
- Obst wie Feigen, Äpfel, Birnen, Bananen, Himbeeren, Kiwis, Kaktusfeigen;
- getrocknetes Obst wie Mandeln, Walnüsse und Haselnüsse, aber auch getrocknete Pflaumen, getrocknete Feigen, Rosinen und getrocknete Aprikosen.

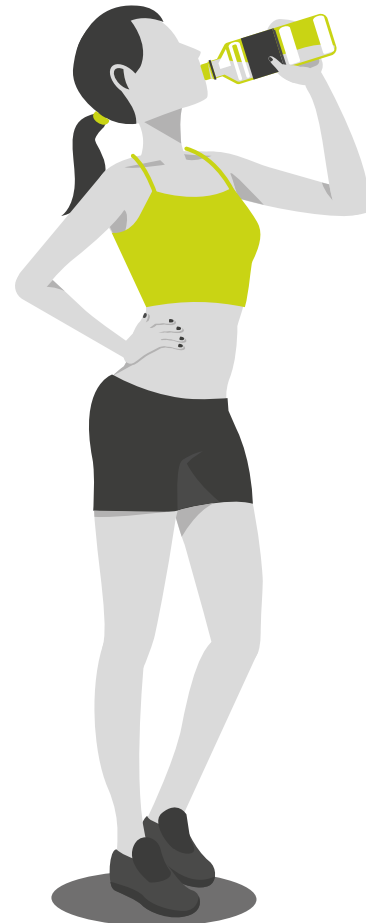
# 6

## □ WASSERZUFUHR UND RUHE. □ WIEVIEL WASSER AM TAG?

Die Hydratation ist der chemische Prozess, welcher es dem Organismus ermöglicht, die notwendige Wassermenge aufzunehmen, um die normalen physiologischen Funktionen durchführen zu können. Der menschliche Körper besteht zu zirka 75% aus Wasser und es ist wichtig, durch Flüssigkeitszufuhr und viel Obst und Gemüse das Wasser wieder aufzunehmen, welches durch physiologische Prozesse wie Schwitzen, Harnentleerung, Tränenfluss u.s.w. verloren geht.

Die Wassermenge, die zugeführt werden muss, hängt von einigen Parametern wie Alter, Geschlecht, ausgeübte Tätigkeit und Umweltbedingungen ab. Der Mensch kann einige Wochen ohne Nahrung überleben, aber nur wenige Tage ohne Wasser. Aus diesem Grund ist das Trinken einer angemessenen Menge grundlegend um:

- **die Ausscheidung von Abfallsubstanzen mit dem Urin oder durch Schwitzen zu begünstigen;**
- **die Entwicklung der Muskeln von Personen, die**



**einer sportlichen Betätigung nachgehen, zu begünstigen;**

- **dem Gewebe Form und Festigkeit zu verleihen, auch was ästhetischen Gesichtspunkt angeht;**

Die empfohlene Wassermenge pro Tag beträgt zirka 2,5 Liter, kann aber höher ausfallen, wenn man einer sportlichen Betätigung nachgeht, sich bei über 2500 Metern aufhält, wenn man außer bei sportlicher Betätigung mehr schwitzt, aber auch bei Fieber oder besonders hohen Temperaturen, im Fall von Flüssigkeitsverlust aufgrund von Durchfall oder Brechen, bzw. in besonderen Situationen wie Schwangerschaft und Stillzeit.

Es gilt festzustellen, dass eine übermäßige Wasserzufuhr die Verdauung verlangsamen kann, weil die Magensäure zu stark verdünnt wird; zudem kann es zu einem erhöhten Blutdruck kommen, weil das Blutvolumen ansteigt.

Auch der **Schlaf wirkt sich auf das Wohlbefinden und die tägliche Leistungsfähigkeit aus**, sowie auf die kognitiven Fähigkeiten und die körperliche Gesundheit. Die zahlreichen Pflichten und der stressige Lebensstil verringern die Schlafmenge und wirken sich negativ auf die korrekte Funktion unseres Organismus aus.

Wenig Schlaf kann sich dementsprechend negativ auf unsere Lebensqualität und unsere Gesundheit auswirken. Es wurde in der Tat festgestellt, dass Personen, denen Schlaf entzogen wird, bevorzugt auf fettige und stark zuckerhaltige Lebensmittel zurückgreifen, mit unvermeidlicher Folgewirkung auf die Gesundheit. Es wird geraten, 6 bis 8 Stunden pro Nacht zu schlafen.

# SPORTLICHE BETÄTIGUNG.

## 7

## WELCHE POSITIVEN AUSWIRKUNGEN HAT DIE SPORTLICHE BETÄTIGUNG AUF UNSEREN KÖRPER?

Zunächst ist festzustellen, dass eine geplante und regelmäßige sportliche Betätigung eine sowohl körperliche, als auch psychische positive Wirkung hat.

Generell führt eine sportliche Betätigung zur Verringerung des Fettanteils und dementsprechend zum Wachstum der mageren Masse und daher einer allgemeinen Verbesserung der Zusammensetzung des Körpers.

Die sportliche Betätigung führt zudem zur Regulierung der hormonellen Aktivitäten und zu einem psychischen und körperlichen Gleichgewicht. Es erhöht das Selbstwertgefühl, die Motivation und den Willen, mit positiven Auswirkungen auf den gesamten Alltag.

Im Detail wirkt sich die sportliche Betätigung positiv auf die gesamten Apparate unseres Organismus aus:

- **Kreislauf-Apparat:** Verbesserung der Funktionalität und des Zustands des Herzens, Verbesserung der Blutdruckwerte, Steigerung der

Funktionalität der Lungenbläschen, Verbesserung des Verhältnisses zwischen gutem und schlechtem Cholesterin zu Gunsten des guten, Abwehr von metabolischen Störungen aufgrund von Diabetes und Verbesserung der Blutzufuhr in die Gewebe;

- **Skelett und Gelenke:** Positive Auswirkung auf den Metabolismus der Knochen und Kontrolle, bzw. Reduktion von falscher Körperhaltung;

- **Muskel-Apparat:** Erhöht den Widerstand und die Kraft, der Muskel wird elastischer.





# DIE STUDIE DER PRODUKTE

Wir haben Produktlinien für verschiedene Bedürfnisse erstellt, welche die allgemeine Ernährung vervollständigen, ohne eine gute Ernährung und einen korrekten Lebensstil zu ersetzen.

**Die Produkte SuppleFit werden mit natürlichen Extrakten hergestellt**, mit Verweis auf die Nutra-ceuticum, eine Wissenschaft, welche aufgrund der Vereinigung der Vokabeln „Ernährung“ und „Pharmazie“ so genannt wurde und sich mit Produkten beschäftigt, die nachweislich das Wohlbefinden unterstützen.

In unserem Katalog findest du: Produkte zur Gewichtskontrolle, funktionelle Nahrungsergänzungsmittel, Entgiftungsprodukte und Sirupe.



# UNSERE GRUNDSÄTZE



## AUSGEWÄHLTE ZUTATEN

---

Wir glauben an einen verantwortlichen Anbau und verwenden fortgeschrittene Produktionsmethoden, um die bestmöglichen Produkte herzustellen. Wir verfügen über ein Team an Wissenschaftlern und Produzenten, welche stets auf der Suche nach den besten Quellen für unsere Zutaten sind.



## GEWISSENHAFTE PRODUKTION

---

Wir tun unser Bestes, damit die SuppleFit-Produkte eine Reihe von Qualitäts-Standards einhalten und übertreffen. Du kannst auf die Reinheit und die Qualität jeder einzelnen Zutat, sowie auf die Integrität unserer Produktionsverfahren vertrauen.



## DEINE ERNÄHRUNG ZUHAUSE

---

Wir verwenden fortgeschrittene Technologien, mit Hilfe welcher wir gewissenhaft die Umgebung im Auge halten, in welchen unsere Produkte gelagert werden, dies, damit sie mit den gleichen Eigenschaften bis zu dir nach Hause gelangen, mit den gleichen Wirkungen wie bei der Herstellung.

# ***Gewichts- kontrolle***

*Die Natur hilft dir, auf effiziente Weise den Stoffwechsel anzuregen und die Gewichtskontrolle zu begünstigen. Eine Reihe an verbündeten Produkten, die gemeinsam mit einer kalorienarmen Ernährung helfen, Hungerattacken entgegenzuwirken und zu deinem Idealgewicht zurückzufinden.*







eat  
well  
live  
better



Das **WOHLBEFIDEN**

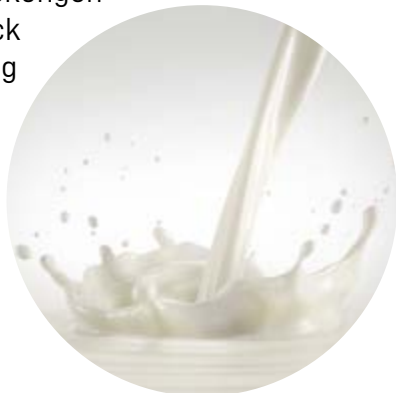
stets bei dir

*Auch in praktischer  
Einzelportion*



# MEAL SHAKE

**Ersatzmahlzeit zur Kontrolle des Körpergewichts,** funktionell bei einer gesunden Ernährung und einer angemessenen sportlichen Betätigung. Das Produkt besteht aus einem löslichen Pulver mit süßem Creme-Geschmack, aufzulösen in 250 ml Milch mit 1,5% Fett. Mit einer **Energiezufuhr von 236 Kcal** garantiert jede Portion Meal Shake für eine komplette Zufuhr an Makroelemente, Vitaminen und Mineralien. Die Proteine, welche von der Molke hydrolysiert und von der Soja isoliert werden, liefern eine große Vielfalt an Aminosäuren und sorgen für eine schnelle Aufnahme, welche, gemeinsam mit den Ballaststoffen den Hunger reduzieren. Der Prozentsatz an mehrfach ungesättigten Fettsäuren sorgt für das Wachstum der mageren Masse und entfernt die Fettmasse; außerdem sind sie wichtig für die Energieproduktion und unterstützen das hormonelle Gleichgewicht des Körpers. Meal Shake hat zudem den Vorteil, dass es gut aufzubewahren ist und schnell zubereitet werden kann; es stehen Packungen von 744 g oder ein Multipack mit Einzelportionen von 31 g zur Verfügung.



Glutenfrei



Milchproteine



Schnell zubereitet



Perfekt ausgewogen



Erhält die Muskeln



Kontrolle und Erhalt des Körpergewichts

**Anwendung:**



Verwendungszeitpunkt



Verwendungsmethode



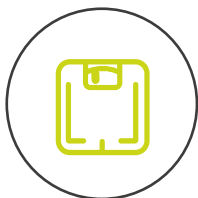
Official Testimonial  
**Christian Vieri**

**THE  
BEST  
ONCE  
AGAIN**

**SUPPLEFIT<sup>®</sup>**  
eat well. live better.

# SETZE DEIN ZIEL FEST

Wie viele Mahlzeiten mit Meal Shake ersetzen?



**GEWICHTS-  
VERLUST**



*Frühstück*



*Snack*



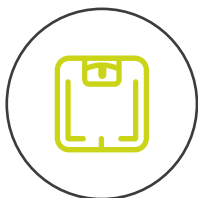
*Mittagessen*



*Snack*



*Abendessen*



**ERHALT DES  
KÖRPERGE-  
WICHTS**



*Frühstück*



*Snack*



*Mittagessen*



*Snack*



*Abendessen*



**STEIGERUNG  
DER MASSE**



*Frühstück*



*Mittagessen*



*Abendessen*





# SHAKE DEINEN FIT DRINK UND GENIESSE DAS WOHLBEFINDEN

**Exklusives** Design  
**Anatomischer** Griff  
**optimales** Shaken  
**Einzigartiges** Ergebnis



# LEITFADEN

## zur Vorbereitung deiner Gerichte

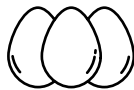
*Fühlst du dich unwohl, wenn es ums Kochen geht?  
Weißt du nicht, was du tun oder wo du anfangen sollst?  
Dieser praktische Leitfaden hilft dir beim  
Vorbereiten von ausgeglichenen Mahlzeiten in wenigen und einfachen Schritten.*

### SCHRITT 1: BEGINNE MIT DEN PROTEINEN, WÄHLE UNTER DIESEN AUS:



Hähnchen oder Pute

150 g



Ei

1 intero



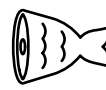
Mageres Rind

150 g



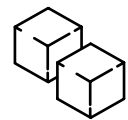
Griechischer Joghurt (mager oder mit wenig Fett)

125 g



Fisch

200 g



Tofu

100 g (1/4 des Würfels)

### SCHRITT 2: FÜGE GEMÜSE HINZU, WÄHLE EINE PORTION UNTER DIESEN:

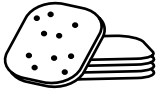


gekochtes Gemüse – 200 g (\* 1 Portion)



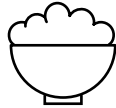
rohes Gemüse – 200 g (\* 1 Portion)

### SCHRITT 3: FÜGE VOLLKORN-GETREIDE/ KOHLENHYDRATE HINZU, WÄHLE AUS DEN FOLGENDEN AUS:



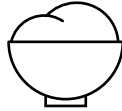
Brot oder  
Crackers 100%  
Vollkorn

50 g



Vollkornreis oder  
Wildreis

80 g



Vollkornnudeln

80 g



Bohnen, Erbsen,  
Mais oder Linsen

150 g



Kartoffeln

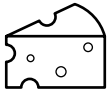
1 piccola



Dinkel, Reismelde  
Hirse, Gerste oder  
Bulgur

80 g

### SCHRITT 4: FÜGE EIN WENIG GUTE FETTE HINZU



Parmesan oder  
magere Feta

30 g



Oliveneröl

1 Löffel



Schalenfrucht

30 g



Hummus,  
Salat-sauce mit  
wenig Fett

2 Löffel



Avocado

1/2 kleine



Erdnuss-kerne  
oder -Butter

1 Löffel

### SCHRITT 5: WÜRZE



Kräuter und  
Gewürze



Zitrone



Knoblauch



Essig



Pikante Sauce



Senf

\* soviel wie notwendig





**BEKÄMPFE  
NERVÖSEN HUNGER:  
ERNÄHRE DAS  
WOHLBEFINDEN**



# GARCI MAX

Nahrungsergänzungsmittel, in Tabletten à 500 mg, auf der Basis von Garcinia cambogia Extrakt, **hilfreich für den Erhalt des Körpergewichts** und zur Reduktion der Synthese des Fettgewebes, sowie zur Unterstützung der Synthese von Glykogen: eine Quelle **Energie**, welche „**Fett verbrennt**“.

Verringert die Aufnahme von Fett und Zucker und hemmt das Hungergefühl.

Hilfreich bei nervösem Hunger und übermäßigem Appetit.



Glutenfrei



Vegan



Kontrolle des Körpergewichts



kontrolliert das Hungergefühl



begünstigt den Stoffwechsel von Fetten



Erhalt des Körpergewichts



## Anwendung:



Verwendungszeitpunkt



Verwendungsmethode



# LIPO LOSS

Nahrungsergänzungsmittel in Tabletten à 600 mg, hilfreich bei einer kalorienarmen Ernährung, **begünstigt die Kontrolle des Körpergewichts**. Die Guarana und Lime-Extrakte verbessern die Fettverbrennung.

Die Antioxydant-Wirkung der Mangostanfrucht hat eine Abwehrwirkung gegen freie Radikale.

Der Vorläuferstoff des Serotonins, aus den Kernen der Griffonia simplicifolia gewonnen, hilft bei der Regulierung des Humors und des Wunsches nach Nahrung.



Glutenfrei



Vegan



Kontrolle des Körpergewichts



stimuliert den Stoffwechsel



Kontrolle des Körpergewichts



Antioxydant



Anwendung:



Verwendungszeitpunkt



Verwendungsmethode

# DREN FAST

Entschlackend, mit Ananasgeschmack, in bequemen Sticks in Wasser aufzulösen. Die Extrakte aus Birke, Ananas, Klette und Schachtelhalm helfen beim Entschlacken der Körperflüssigkeiten und wirken der Zellulitis hingegen; sie entgiften den Organismus und unterstützen einen korrekten Stoffwechsel der Zellen. Magnesium, Kalium und Phosphor ergänzen die Formulierung und garantieren für das gute Gleichgewicht an Mineralsalzen. Ein guter Kreislauf der Körperflüssigkeiten erlaubt es, Wasseraufstau zu vermeiden und verbessert die Versorgung der Gewebe mit Sauerstoff. Das Ergebnis sind eine leuchtende Haut und eine bessere Funktion des Organismus. Die entschlackende Wirkung erlaubt es nämlich, mit dem Wasser giftige Stoffe auszuscheiden, mit der direkten Konsequenz einer Verringerung der Giftstoffe und Abfallstoffe im Organismus. Gemeinsam mit dem Wasser ist es unvermeidlich, dass auch Mineralsalze ausgeschieden werden; der Dren Fast SuppleFit sorgt jedoch für den Erhalt des Gleichgewichts an Mineralsalzen und Vitaminen, dies durch die Zufuhr von Magnesium, Kalium, Phosphor und Folsäure.



Glutenfrei



Vegan



mit Wasser auflösen



Drainage der Körperflüssigkeiten



wirkt Zellulitis entgegen



entschlackende Wirkung auf den Organismus

## Anwendung:



Verwendungszeitpunkt



Verwendungsmethode







Einheit ist

**STÄRKE**

Probiere sie in  
Kombination  
für

**EXPLOSIVE**

Ergebnisse.

# Die funktionellen Nahrungsergänzungsmittel

*Die SuppleFit-Nahrungsergänzungsmittel helfen dir auch bei besonderen physiologischen Zuständen. Durch die Eigenschaften der natürlichen Extrakte ist es möglich, wieder ein allgemeines Wohlbefinden zu erreichen.*





# Was bedeutet ergänzen?

Die Nahrungsergänzungsmittel sind formuliert, um den speziellen Bedürfnissen gerecht zu werden und die Gesundheit und das Wohlbefinden zu fördern.

Es ist wichtig, diese bewusst einzunehmen und sich zu informieren, ihre Funktion und Eigenschaften zu kennen, damit die Verwendung sicher und nützlich ist.

Sie sollten nicht als Ersatz für eine vielfältige und ausgewogene Ernährung angesehen werden und generell auch nicht als Ersatz für einen gesunden Lebensstil.

Wenn Medikamente eingenommen werden oder wenn man nicht gesund ist, sollte man lieber ärztlichen Rat einholen, um unerwünschte Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit den unterschiedlichen Substanzen zu vermeiden. Ebenso sollte ein Arzt befragt werden, wenn man gleichzeitig mehrere Nahrungsergänzungsmittel

verwenden möchte oder wenn empfindliche Personen wie Kinder oder Schwangere diese einnehmen sollen, sowie während der Stillzeit.

Was die Menge betrifft, ist es wichtig, eine Überdosierung zu vermeiden und sich an die Angaben auf dem Etikett zu halten; sollte es zu unerwünschten oder unerwarteten Nebenwirkungen kommen, sollte die Einnahme sofort abgesetzt werden.

Außerdem ist zu bedenken, dass Nahrungsergänzungsmittel nicht geeignet sind, um falsche Ernährungs-Angewohnheiten zu kompensieren, können jedoch bei Bedarf physiologische Wirkungen haben, um speziellen Bedürfnissen gerecht zu werden.





# SORE STOP

Nahrungsergänzungsmittel, in Tabletten à 900 mg, **nützlich, um Schmerzen und Entzündungen entgegenzuwirken.**

Die Gynostemma-Pentaphyllum-Extrakte wirken positiv in Stress-Situationen und vermindern Ermüdungs-Erscheinungen.

Antioxidantien und Vitamine der Gruppe B unterstützen den Erhalt der Energie-Bilanz.



Glutenfrei



Vegan



Funktion des Nervensystems



Reduziert Müdigkeit und Erschöpfung



Vitaminquelle der Gruppe B



**Anwendung:**



Verwendungszeitpunkt



Verwendungsmethode



# CHOL STOP

Nahrungsergänzungsmittel, in Tabletten à 900 mg, auf der Basis von Monacolin K vom roten fermentierten Reis, **unterstützt den Erhalt der normalen Cholesterinwerte im Blut.**

Die Extrakte der Garcinia Cambogia und Guggul reduzieren bei einer kontrollierten Ernährung den Cholesterinspiegel und wirken sich dementsprechend positiv auf die Herzfunktion aus.



Glutenfrei



Vegan



Wohlbefinden des Herz-Kreislaufs



begünstigt den Fett-Stoffwechsel



reguliert den Cholesterin-Spiegel im Blut



Wohlbefinden des Herzens

## Anwendung:



Verwendungszeitpunkt



Verwendungsmethode

PROBIERE DIE MEHRFACH  
NÄHRENDE FORMEL  
FÜR SIE UND IHN,  
GEGEN HAARAUSSFALL,  
TROCKENES UND  
BRÜCHIGES HAAR.





# HIM PLUS

Nahrungsergänzungsmittel in Tabletten à 500 mg. mit Serenoa-Repens-Extrakt, **für die Gesundheit und das Wohlbefinden der Haare.**

Vitamine der Gruppe B, Zink, Kupfer und Chrom nähren die Follikel, verlangsamen das Altern und das Ergrauen der Haare.

Die Erbsenproteine unterstützen den Erhalt der Hautanhänge und sind eine gute Alternative für diejenigen, die an Unverträglichkeiten oder Allergien gegenüber Proteinen tierischen Ursprungs leiden, oder für Vegetarianer und Veganer.



Glutenfrei



Vegetarisch



Mit pflanzlichen Proteinen



Wohlbefinden von Haar, Nägeln und Haut



Gesundheit der Haarfollikel



reduziert Haarausfall

Anwendung:



Verwendungszeitpunkt



Verwendungsmethode

# HER PLUS

Nahrungsergänzungsmittel, in Tabletten à 500 mg, Serenoa-Repens-Extrakt, **für die Gesundheit und das Wohlbefinden der Haare.**

Die Formulierung für Frauen ist, im Gegensatz zu der Formulierung für Männer, mit Urtica Dioica angereichert und schenkt dem Haar Leuchtkraft und Widerstandsfähigkeit.



Glutenfrei



Vegetarisch



Mit pflanzlichen Proteinen



Wohlbefinden von Haar, Nägeln und Haut



Gesundheit der Haarfollikel



reduziert Haarausfall

## Anwendung:



Verwendungszeitpunkt



Verwendungsmethode



# DETOX

*Die Produktlinie mit Aloe Vera wird dir helfen, eine gute Hydratation zu erhalten.*

*Denke daran, dass der menschliche Körper zu zirka 75% aus Wasser besteht und dieses für die normalen körperlichen und geistigen Funktionen sorgt.*

*Wenn man nicht genügend trinkt, führt dies zu Ermüdungserscheinungen, trockener Haut und Muskelkrämpfen.*

*Diese leckeren, kalorienarmen Getränke bereichern die Wasserzufuhr an und bieten eine gute Alternative zu gezuckerten und kalorienreichen Getränken.*





# SAFT UND FRUCHTFLEISCH DER ALOE VERA 99,5%

Nahrungsergänzungsmittel, bestehend aus 99,5% Aloe-Vera-Gel, pur oder in Wasser verdünnt trinkbar.

Besonders reich an Pflanzenschleim, **hat es eine lindernde, entzündungshemmende Wirkung und schützt Magen und Darm im Fall von Entzündungen.**

Der tägliche Verzehr hilft, den Darmdurchlauf zu regulieren, dies, weil es viele Vitamine enthält und den Körper mit Feuchtigkeit und Mineralien versorgt, welche auf natürliche Weise in dieser Pflanze enthalten sind.



Glutenfrei



Vegan



Wohlbefinden des Organismus



Regulierung des Darmdurchlaufs



Lindernde und entzündungshemmende Wirkung

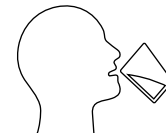


Entschlackung des Organismus

**Anwendung:**



Verwendungszeitpunkt



Verwendungsmethode



# SAFT UND FRUCHTFLEISCH DER ALOE VERA UND GOJI

Nahrungsergänzungsmittel, bestehend aus 91,9% Aloe-Vera-Gel, angereichert mit Goji-Beeren-Saft, pur oder in Wasser verdünnt trinkbar. Der Aloe-Vera-Saft wirkt lindernd und reguliert den Darmdurchlauf, hingegen verleiht der Goji-Beeren-Saft dem Produkt **antioxidative Wirkungen und stimuliert das Immunsystem**, was die Konzentration begünstigt.



Glutenfrei



Vegan



Wohlbefinden des Organismus



lindernde und entzündungshemmende Wirkung



entschlackende Eigenschaften



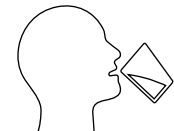
Antioxidantien



## Anwendung:



Verwendungszeitpunkt



Verwendungsmethode



succo e polpa di  
**ALOE  
VERA**

99,5%  
INTEGRATORE ALIMENTARE

**SUPPLEFIT®**





Dein  
*Lebenssaft*  
für  
den Organismus

# SAFT UND FRUCHTFLEISCH DER ALOE VERA UND BLAUBEERE

Nahrungsergänzungsmittel, bestehend aus 91,8 % Aloe-Vera-Gel, angereichert mit Blaubeerensaft, pur oder in Wasser verdünnt trinkbar.

Der Aloe-Vera-Saft wirkt lindernd und reguliert den Darmdurchlauf, der Blaubeerensaft hingegen verleiht dem Produkt **Antioxidantien, ist entzündungshemmend und wirkt Ödemen entgegen**; Dank der gefäßschützenden Wirkung ist dieser Saft ein guter Begleiter im Fall von Blutkreislaufstörungen.



Glutenfrei



Vegan



Wohlbefinden des Organismus



entschlackt den Organismus



Funktionen des Blutkreislaufs

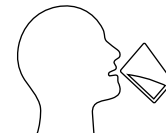


Wohlbefinden des Sehvermögens

Anwendung:



Verwendungszeitpunkt



Verwendungsmethode

# SAFT UND FRUCHTFLEISCH DER ALOE VERA UND GRÜNER TEE

Nahrungsergänzungsmittel, bestehend aus 85,8% Aloe-Vera-Gel, angereichert mit grünem Tee, pur oder in Wasser verdünnt trinkbar.

Der Aloe-Vera-Saft wirkt lindernd und reguliert den Darmdurchlauf, der grüne Tee hingegen verleiht dem Produkt **antioxidative und antiseptische Wirkungen**.



Glutenfrei



Vegan



Wohlbefinden des Organismus



entschlackt den Organismus



entwässert den Körper

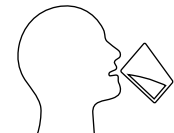


kräftigend (körperliche Müdigkeit und geistige Anstrengung)

Anwendung:



Verwendungszeitpunkt



Verwendungsmethode

# Die Sirupe

*Die SuppleFit-Sirupe sind natürliche Heilmittel für deinen Organismus; wohlschmeckend und mit unzähligen gesunden Eigenschaften, sorgen sie für ein sofortiges Wohlbefinden.*









# ELIX FLUID

Der Sirup Elix Fluid, **mit Schneckenextrakt**, ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit Zitronengeschmack und wird als **natürliches Heilmittel verwendet, um die Atemwege zu befreien**.

Hilfreich bei der Behandlung von Husten mit Schleimentwicklung; der Schneckenextrakt fördert die Verflüssigung des Bronchienschleims und wirkt schleimlösend.

Eukalyptus, Ysop und Thymian wirken balsamisch und beruhigen den Husten.



Glutenfrei



Wohlbefinden  
der Atemwege



Verflüssigung  
der Bronchen-  
Ausscheidung



Funktion der  
Atemwege



balsamische  
Wirkung

**Anwendung:**



Verwendungszeitpunkt



Verwendungsmethode

# ELIX ACTIVE

Der Sirup Elix Active, **mit Schneckenextrakt**, ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit Orangengeschmack und wird als **natürliches Heilmittel verwendet, um die Magenwege zu regulieren.**

Angebracht im Fall von Magenbrennen, dient der Schneckenextrakt der natürlichen Wundheilung.

Fenchel, Malve und Aloe regen die Verdauung an und schützen den Magen-Darm-Trakt.



Glutenfrei



Wohlbefinden  
des Darms



verdauungsför-  
dernd



Regulierung der  
Motilität des  
MagenDarm-  
Trakts



Regulierung  
des  
Darmdurchlaufs



**Anwendung:**



Verwendungszeitpunkt



Verwendungsmethode



**SUPPLEFIT<sup>®</sup>**

*immer  
bei dir*



Lade die App SuppleFit herunter und nimm immer deinen Ernährungsplan auf deinem Smartphone mit! Oder besuche die Internetseite und bestelle deine Lieblingsprodukte direkt mit wenigen Klicks online!  
[www.supplefit.it](http://www.supplefit.it)











**Vervollständige  
deinen Stil**

***SUPPLEFIT®***

**Lass dir nicht die  
unverzichtbaren  
Accessoires  
entgehen**

# PREISLISTE



**MEAL SHAKE à 744g**  
**SU0004: 65,00 €**  
**MESSLÖFFEL SUPAC02 1,00 €**

**MEAL SHAKE MULTIPACK à 31g SU0011: 33,90 €**



**SORE STOP:**  
**INTB001**

24,00 €



**CHOL STOP:**  
**INTB002**

35,00 €



**GARCIMAX:**  
**INTB003**

19,00 €



**HIM PLUS:**  
**INTB004**

29,00 €



**HER PLUS:**  
**INTB005**

29,00 €



**LIPO LOSS:**  
**INTB006**

28,50 €



**ALOE VERA 99,5% :**  
**INTB008**

24,90 €



**ALOE VERA GOJI:**  
**INTB009**

26,90 €



**ALOE VERA BLAUBEERE:**  
**INTB010**

25,90 €



**ALOE VERA GRÜNER  
TEE: INTB011**

25,90 €



**DREN FAST:**  
**INTB007**

39,00 €



**ELIX FLUID:**  
**INTB012**

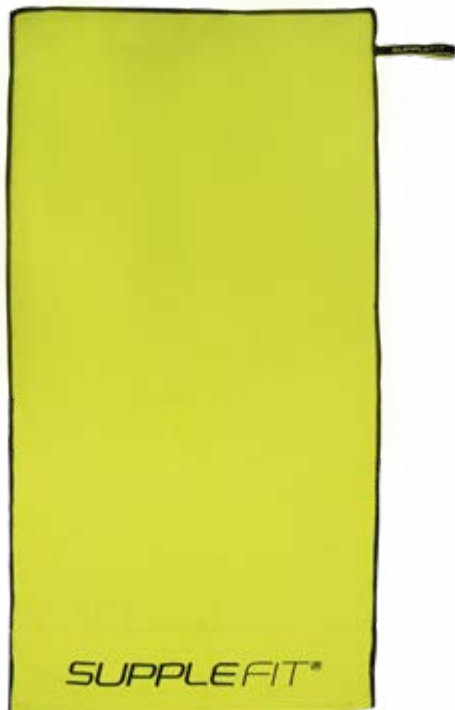
29,00 €



**ELIX ACTIVE:**  
**INTB013**

29,00 €





**MIKROFASER-SPORTTUCH  
SUPTW01**

25,00 €



**BAUMWOLL- SPORTTUCH  
SUPTW02**

29,00 €



**SHAKER  
SUPAC01**

34,90 €



**KAPPE  
SUPAC09**

18,00 €



**RUCKSACK  
SUPBAG01**

79,00 €



**T-SHIRT HERREN AUS BAMBUSFASER**

SUPCLM01-S  
SUPCLM01-M  
SUPCLM01-L  
SUPCLM01-XL

39,00 €



**T-SHIRT DAMEN AUS BAMBUSFASER**

SUPCLW01-S  
SUPCLW01-M  
SUPCLW01-L  
SUPCLW01-XL

39,00 €



**TABLETTENDOSE  
SUPAC08**

4,90 €



**SCHWEISSARMBAND  
SUPAC07**

4,90 €



**ROLLBANDMASS  
SUPAC06**

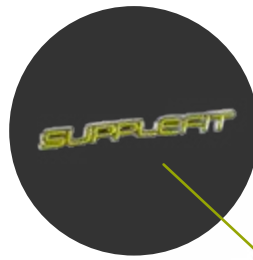
9,90 €



**NAHRUNGSTAGEBUCH  
SUPAC04**

14,90 €





**KUGELSCHREIBER  
SUPPN01**

2,50 €

**BROSCHÉ  
SUPAC05**

3,00 €

# NOTIZEN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Das Geheimnis um etwas zu schaffen, ist es, **ZU BEGINNEN**

SU0005-DE



Für SuppleFit von Chogan Group S.r.l hergestellt und vertrieben

[www.supplefit.it](http://www.supplefit.it)

