

AUSGABE 2024 | ISSUE 2024

# SLIMBOOK

## DER FETTVERSTEHER

BAT-EXPERTE PROFESSOR  
ALEXANDER BARTELT ÜBER  
SEINEN SPIEGEL BESTSELLER

**DR. KARIN KUNZI-RAPP**  
WIE FETT DABEI HILFT  
ABZUNEHMEN

## HITZE-DER FIGURKILLER

**KRYOTHERAPIE  
HILFT**

**YOUR NEW  
WORKOUT**  
DAS COOLSTE FIGUR-  
TUNING  
DER WELT

SLIMCOOL.DE

*SlimCOOL*  
TECHNOLOGY



PROF. DR. ALEXANDER BARTELT

# DER FETT VERSTEHER

GESUND UND NACHHALTIG ABNEHMEN

FEATURED BY  
SLIMCOOL TECHNOLOGIES

*Slim***COOL**  
TECHNOLOGIES

# EDITORIAL



## Lassen Sie sich inspirieren!

„Mit Kühlung abnehmen“. Als ich das zum ersten Mal gehört habe, dachte ich: „Die spinnen“.

Allerdings waren die wissenschaftlichen Daten so überzeugend, dass mich die Sache nicht mehr los ließ. Die meisten Menschen sind von Natur aus „faul“ und der Gedanke Gewicht zu verlieren oder seine Körperformen so „cool“ und einfach zu verbessern, gefiel mir immer besser. Denn Fett ist nicht gleich Fett. Allerdings war mir der Aufwand der bisher verwendeten Maßnahmen noch zu hoch und „Eis“ ist mir persönlich zu kalt.

Deshalb habe ich mich an die Entwicklung gemacht. Denn mit über 10 Jahren Erfahrung im Bereich Kühlfunktionskleidung war ich mir sicher: Das können wir besser.

Außerdem arbeiten in unserer Firma pervormance international vor allem Frauen zwischen 35 und 55. Wir haben Familie, Job und damit die alltäglichen Verpflichtungen, die es einem oft unmöglich machen, regelmäßig Sport zu treiben oder ins Fitnessstudio zu gehen. Das Konzept musste also unbedingt praktisch sein und keine extra Zeit in Anspruch nehmen.

Ich bin Apothekerin und mich überzeugen vor allem Studien und Fakten. Nachdem dann außer uns auch noch weitere Wissenschaftler aus aller Welt die Theorie weiter bestätigten, waren wir mehr als sicher – das ist es! Die Beauty an der Sache ist außerdem die Tatsache, dass man damit nicht nur schlanker, sondern auch noch gesünder wird.

Sie werden sehen: Dieses Magazin stellt einige Ihrer bisherigen „Glaubenssätze“ zum Thema Fett, Figur und Gewicht auf den Kopf.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen!

*Herzlichst*

*Gabriele Renner*

Gabriele Renner . Apothekerin . Geschäftsführerin

# Inhalt

Ausgabe 2023



13

Unsere Models sind Frauen wie Du und ich - das sind wir, das pervormance international Team und eine der ersten begeisterten Anwenderinnen

35

Sexy Coolness: Geschäftsführerin der pervormance international GmbH Gabriele Renner in SlimCOOL Chaps

15

Wie es ein kühlendes Halstuch in die Wissenschaft schafft



2 EDITORIAL

4 TITEL-STORY

Hitze: Der Figurkiller – BAT statt FAT

8 DAS INTERVIEW

Ein Ausflug in die Forschung mit Frau Dr. Kunzi-Rapp

12 DIE STORY

Wie Frauen Produkte für Frauen entwickeln

19 DER BEWEIS

Universität Nottingham zeigt Effektivität

21 DER FETTVERSTEHER

Professor Alexander Bartelt über seinen Spiegel Bestseller, Kühlung und braunes Fett

22 SLIM TRENDS

Wie die 3 D Technologie funktioniert

24 COOL-LIST

Die Must-haves

26 PRAXIS-STUDIE

Effektivität und Handling hervorragend

32 UNIVERSITÄT BEWEIST

Umfang, Gewicht und BMI verbessert

35 FETT IST GESUND

Besserer Zucker- und Fettstoffwechsel

37 WENIG AUFWAND - VIEL EFFEKT

Das optimale Figur-Tuning mit Wasser

38 COOL CHECKLIST

Kryolipolyse versus SlimCOOL

42 3D TECHNOLOGIE

Das Geheimnis im Innern von SlimCOOL

46 H<sub>2</sub>O

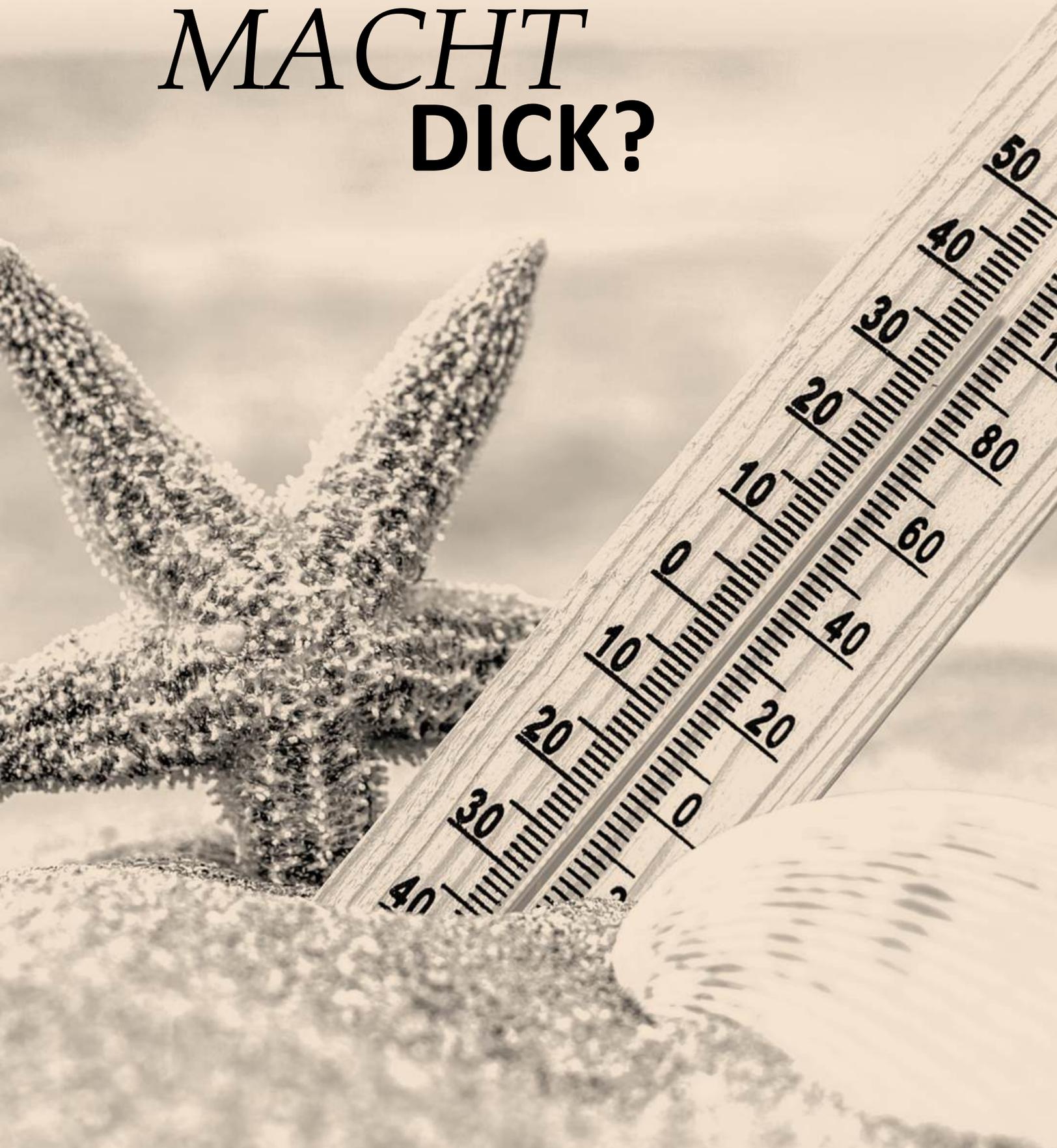
The Secret – Wasser - das Lebenselixier

48 KLIMANEUTRAL SLIMMEN

Weltweit erstes klimaneutrales Slim-Produkt

# HITZE

*MACHT*  
**DICK?**



# Braunes Fett?

BAT statt FAT  
oder warum Temperaturen den  
Zucker- und Fettstoffwechsel  
beeinflussen

**D**ass zu viel Hitze ungesund ist, weiß jeder, der im letzten Sommer bei Hitze erschöpft nach Hause kam, nachts vielleicht nicht schlafen konnte und möglicherweise mit Kreislaufproblemen zu kämpfen hatte. Aber wussten Sie, dass Hitze dick macht?

Das ist eine der Vermutungen von Wissenschaftlern, wenn es um die Folgen des Klimawandels geht.

In dem renommierten Fachmagazin Lancet wurde aufgezeigt, wie gefährlich Hitze für die Gesundheit ist.

In Studien wurde gefunden, dass Diabetes und die damit verbundenen Folgen wie Übergewicht eines der Themen sind, die bei Hitze zunehmen und damit auch in Folge des Klimawandels. In den letzten Jahren häufen sich daher Studien, die den Temperatureinfluss auf den Körper untersuchen.

Hier sind vor allem der Zucker- und Fettstoffwechsel das Thema der Wissenschaftler. Warum? Der Bereich im Körper, der für die Thermoregulation zuständig ist, spielt auch eine Rolle im Bereich Zucker- und Fettstoffwechsel.

Bei Hitze funktioniert nämlich unser braunes – das „gute“ – Fettgewebe nicht mehr so richtig. Das ist eigentlich dafür zuständig, dass überflüssige Energie aus dem Essen verbrannt und in Wärme umgewandelt wird. Was passiert? Wir legen die Energie als Depotfett ab, werden dicker und bekommen irgendwann – eher früher als später – Folgeerkrankungen wie z.B. die Zuckerkrankheit Diabetes. Bei der gegenwärtigen globalen Erwärmung könnte das bedeuten: Mehr Gewicht und weniger Gesundheit.

Hinzu kommt, dass im Winter die Räume oft überheizt sind und selbst in der kalten Jahreszeit kaum noch jemand kühleren Temperaturen aus-

gesetzt ist. Damit wird das temperaturregulierende System nicht mehr trainiert und verbraucht dabei auch keine Energie.

Das braune Fett hat sozusagen nichts mehr zu tun und wird auch nach und nach – auch im Alter – immer weniger.

Braunes Fett hat seinen Namen übrigens auch daher, dass es in bildgebenden Verfahren braun erscheint, da es im Vergleich zum weißen Fett viele Mitochondrien – also zahlreiche Kraftwerke der Zellen – enthält. Die sind für die Energieverbrennung zuständig. Wenn man sie braucht. Bei Hitze eher weniger.

Wenn die Temperaturen weiter steigen, steigt damit natürlich auch die Gefahr, dass Hitze zum Figur-Killer wird.

#### **Die gute Nachricht:**

Man kann etwas dagegen tun. Kühlung hilft. Damit wird nicht nur der Zucker- und Fettstoffwechsel verbessert.

Das hilft auch der Figur.



Wer in den 70er Jahren „Raumschiff Enterprise“ gesehen hat, erinnert sich bestimmt noch an den „Communicator“. Ein kleines Gerät, von dem damals jeder dachte:  
„Schade, dass es sowas nicht gibt.“

Heute besitzt fast jeder ein Mobiltelefon, das deutlich mehr kann und keiner wundert sich darüber, dass es funktioniert. So ähnlich war es mit dem braunen Fett. Jahrzehntlang waren die Wissenschaftler davon überzeugt, dass es „braunes Fett“ (BAT = brown adipose tissue) nur bei Babys gibt.

Denn die können ihre Körpertemperatur nicht selbst regulieren und das braune Fett macht das für sie. Erwachsene hatten laut der Wissenschaft nur weißes Fett – und davon oft zu viel. Bis dann vor einigen Jahren die Wissenschaftler der Harvard Medical School feststellten: Auch

Erwachsene haben braunes Fett. Das war schon eine kleine Sensation.

Sofort stürzten sich zahlreiche Forschungsgruppen auf das Thema und fanden heraus: Menschen in nordischen Ländern haben davon mehr als Südländer. Schlanke Menschen haben mehr braunes Fett als fülligere Menschen – und der Anteil an braunem Fett nimmt mit dem Alter ab.

Was erklärt, warum Abnehmen mit zunehmendem Lebensalter immer schwieriger wird.

Damit war klar: Braunes Fett hat etwas mit dem Körpergewicht zu tun.

Das ist auch völlig logisch. Denn braunes Fett ist nach wie vor – nicht nur bei Babys – für die Regulation der Körpertemperatur zuständig und verbraucht dabei

Energie. Braunes Fett hat seinen Namen auch daher, dass es in bildgebenden Verfahren braun erscheint, da es im Vergleich zum weißen Fett viele Mitochondrien – also zahlreiche Kraftwerke der Zellen – enthält.

Die Beauty an der Sache: Bei der Regulation der Körpertemperatur baut das braune Fett das weiße Fett ab. Warum? Weil zur Temperaturregulation viel Energie benötigt wird. Und wer ist Energielieferant? Richtig: Weißes Fett.

Deshalb gilt: je mehr braunes Fett – desto weniger weißes Fett - und „desto schlank“.

Hätte man eigentlich schon früher drauf kommen können.

....ähnlich wie beim Mobiltelefon!

# KÜHLUNG machtSCHLANK

# S

elbstverständlich ist Sport gesund und macht vielen Menschen Spaß. Auch eine Fastenkur ist sicherlich für einige Menschen eine interessante Erfahrung und hat natürlich seine gesundheitliche Berechtigung. Was uns daran immer gestört hat, ist der Zwang.

Man MUSS Sport machen und man MUSS hungern. Dieses MUSS killt jeglichen Genuss und auch den Spaß an der Bewegung.

Wenn ich Sport machen will, dann, weil es mir Spaß macht oder ich mich dabei mit Freunden treffe oder abschalten kann, oder, oder,.....  
Aber nicht, weil ich MUSS.

Das war auch ein Grund, warum uns die Theorie zum Thema „braunes Fett“ so gut gefallen hat. Man nutzt einen völlig normalen Mechanismus des Körpers, um Fett zu verbrennen und geht nur dann zum Sport, wenn man Lust dazu hat. Ähnlich verhält es sich mit Diäten.

Sport und Diäten sind  
(k)eine Möglichkeit.

Wenn man den Ernährungswissenschaftlern in diesem Bereich glauben kann, dann funktionieren zwar einige Diäten solange man sie macht, aber danach kommt es meistens – inzwischen sogar wissenschaftlich nachgewiesen – zum Jojo-Effekt. Wir bei pervormance international essen einfach viel zu gerne, um uns ständig ein schlechtes Gewissen machen zu lassen.

Daher sind wir den Wissenschaftlern der Harvard Medical School unendlich dankbar. Aber natürlich auch den vielen anderen Medizinern und Forschern, die zwischenzeitlich unabhängig von unseren eigenen Entwicklungen zu diesem Thema Studien publiziert haben und vielen Menschen damit die Chance geben, auch ohne Jojo-Diät oder MUSS-Sport ihre Figur in den Griff zu kriegen.

**Wo findet man also nun braunes Fett und wie kriegen wir mehr davon?**

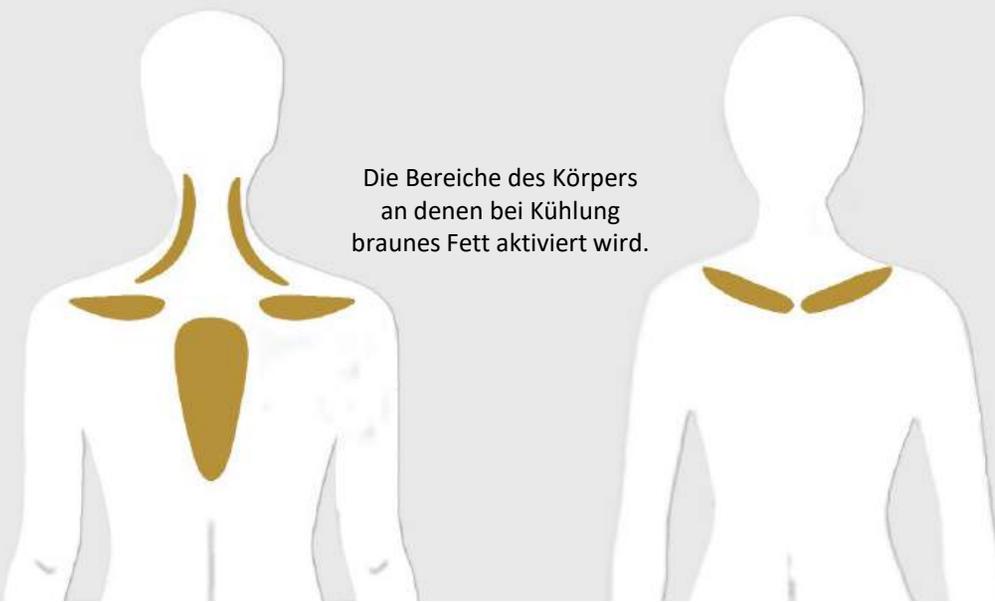
Erwachsene haben normalerweise nur wenig braunes Fett, ca. eine Tasse voll.

Diese Menge verteilt sich über mehrere Bereiche und sitzt vor allem in der Halsregion oberhalb der Schlüsselbeine, von dort Richtung Schultern, entlang der Wirbelsäule und am Brustbein. Sobald es dem Körper kühler wird, erkennt man dort mehr braunes Fett. Es kann auch beiges Fett aus weißem Fett gebildet werden, das ähnlich wie braunes Fett reagiert.

Schätzungen gehen davon aus, dass 50 Gramm mehr braunes Fett ausreichen würden um den Energieverbrauch eines Erwachsenen um 20% zu steigern, sagt Stephan Herzig vom DKFZ in Heidelberg. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat nachgerechnet: "Eine Schätzung ergibt, dass die Stoffwechselaktivität von 60 bis 130 Milliliter braunem Fettgewebe des Erwachsenen bei maximaler Aktivierung hinreichend groß ist, um das Einschmelzen von rund vier Kilogramm weißem Fettgewebe zu gewährleisten.

**Lassen Sie uns also braunes Fett aktivieren und produzieren!**

Die Bereiche des Körpers  
an denen bei Kühlung  
braunes Fett aktiviert wird.





SLIMCOOL Shapebelt

# Das Interview

mit Dr. med. Karin Kunzi-Rapp

Ein Ausflug in die  
Forschung und  
Wissenschaft zum Thema  
braunes Fett

**P**rominenter Besuch bei  
pervormance in Ulm.  
Frau Dr. Karin Kunzi-Rapp vom  
Gesundheitszentrum AREION traf sich  
mit uns, um den Stand der  
Wissenschaft und den theoretischen  
Ansatz im Bereich BAT (braunes Fett)  
zu diskutieren.

**Wie stichhaltig sind die  
wissenschaftlichen Daten im Bereich  
BAT (braunes Fett)?**

*Dr. Kunzi-Rapp:*

Ich war ehrlich gesagt beeindruckt. Normalerweise gibt es zu einem neuen Thema nur wenige Publikationen und diese stammen in der Regel oft aus einer einzigen Quelle. Die Vielzahl der Studien, die immer dieselben Ergebnisse gezeigt haben und aus unterschiedlichen Universitäten oder wissenschaftlichen Instituten weltweit kommen, haben mich überzeugt.

Außerdem haben wir dann auch eigene Untersuchungen gemacht, die ebenfalls zu einem großen Teil positiv ausfielen.

Braunes Fett ist definitiv dazu geeignet weißes Fett abzubauen und wird durch Kühlung aktiviert. Das ist weltweit in vielen Untersuchungen gezeigt worden.

**Ist überhaupt bewiesen, dass braunes Fett durch Kühltexilien positiv beeinflusst wird?**

*Dr. Kunzi-Rapp:* Das ist auch ein Phänomen an diesem Thema. Eigentlich sind alle Forscher daran interessiert, den Mechanismus hinter der „braunen Fett-Theorie“ herauszufinden, um ein Arzneimittel zu entwickeln. Das verspricht natürlich höhere Gewinne, da man das Ergebnis dann an die Pharmaindustrie verkaufen kann. Gerade deshalb wurden auch von der Harvard Medical School am Joslin Diabetes Center verschiedene Wirkstoffe wie Ephedrin getestet. Auch im Vergleich zu Kühlung. Diese wurde dann im Labor mit einer pumpenbetriebenen Kühlweste durchgeführt. Die Überraschung: Das einzige Prozedere, das tatsächlich braunes Fett aktivierte, war die Kühlung.

**Konnten Sie dies auch mit den SlimCOOL Produkten zeigen?**

*Dr. Kunzi-Rapp:* Selbstverständlich ist es wichtig, mit der Kühlmethode auch Temperaturen zu erreichen, die dafür sorgen, dass das braune Fett

auch tatsächlich aktiviert wird. Dies haben wir mit den SlimCOOL Produkten bei ersten Testpersonen zeigen können. Durch die natürliche Verdunstungskälte der Produkte aber auch mit Vorkühlung konnten Umfang von Bauch und Oberschenkeln reduziert werden.

**Was bedeutet dies nun für die richtige Kühlstrategie zur Figurverbesserung?**

*Dr. Kunzi-Rapp:* Der Vorteil der Methode ist es, dass sie orts- und zeitunabhängig ist. Man muss keine Termine vereinbaren, sondern teilt sich die Kühlungszeit einfach selber ein. Mit 30-60 min alle 1-2 Tage ist der Aufwand auch sehr überschaubar. Außerdem sind die Produkte wie Sportfunktionskleidung bezahlbar und man kann sie überall hin mitnehmen.

**Was muss man bei der Kühlung beachten?**

*Dr. Kunzi-Rapp:* Der Wunsch vieler Menschen, sich beim Abnehmen möglichst nicht zu bewegen, wurde



Frau Dr. Karin Kunzi-Rapp im  
AREION, einem innovativen  
Ärzte-Center, in dem sie ihre  
Privatpraxis für Dermatologie  
betreibt

# STUDIEN FAKTEN

## ERGEBNISSE

durch das Thema „Braunes Fett“ Wirklichkeit.

Um die Kühlung effektiv zu erzielen, darf man nämlich nicht ins Schwitzen kommen. Sonst kommt es zu keiner Aktivierung oder sogar Neubildung von „braunem Fett“. Also „Nichts tun“ und „No sports“ sind die Voraussetzungen für eine effektive Kühlwirkung.

Kälteempfindlichere Personen sollten zudem darauf achten, dass ihre Füße warm bleiben. Das ist wie bei Wadenwickeln. Einfach Socken anziehen.

Wer sich nicht sicher ist, ob Kühlung für ihn das Richtige ist, sollte zudem seinen Arzt fragen.

**Was raten Sie allen Personen, die mit SlimCOOL ihre Figur verbessern wollen?**

*Dr. Kunzi-Rapp:* Die Theorie wurde in der Praxisstudie belegt und kann mit den SlimCOOL Produkten einfach und effektiv durchgeführt werden.

Natürlich muss man es auch machen und dranbleiben. Aber es ist viel weniger Aufwand als ein Fitnessstudio.

Trotzdem hat Sport natürlich eine positive Gesundheitswirkung und auch gesundes Essen ist wichtig.

Damit stellt das Kühl-Prinzip eine hervorragende Ergänzung dar.

**Frau Dr. Kunzi-Rapp leitet im Kompetenzzentrum für Medizin und Ästhetik AREION in Neu-Ulm den Bereich Dermatologie. Aufgrund Ihrer wissenschaftlichen Tätigkeit in der Lasertherapie-Forschung und ihrer praktischen Erfahrung als spezialisierte Hautärztin bietet Dr. Kunzi-Rapp ein breites Spektrum an dermatologischen Verfahren.**

## BUCHEMPFEHLUNG

Wenn Sie noch mehr zum Thema Fett und vor allem zum spannenden Trend „Braunes Fett“ wissen wollen, dann empfehlen wir Ihnen das Buch „FETT Das geheime Organ“ von Mariette Boon und Liesbeth van Rossum.

Die beiden Expertinnen haben spannende Daten, Studien und Fakten zum Thema Fett, Gewicht, Ernährung und vieles mehr zusammengetragen.

Dazu gehören auch praktische Tipps zur Umsetzung im Alltag.

Sie erklären außerdem, warum Fett eigentlich ein Organ ist, und stellen die faszinierenden Eigenschaften und Funktionen dar. Man versteht nach der Lektüre besser, warum Fett notwendig ist und wie man zu viel oder ungesundem Fett vorbeugt, um gesund aber auch schlank zu bleiben. Das Buch ist in der englischen Version bereits ein internationaler Bestseller. Es ist erhältlich im Buchhandel.

(Text-/Bild Quelle: Wilhelm Heyne Verlag, München)



# DAS *coolste* BAUCH-BEINE-PO *Programm der Welt*

Mit diesen SlimCOOL  
Produkten  
können Sie genau dort  
kühlen, wo Sie es wollen.

# 1

Der SlimCOOL Shapebelt  
kühlt den Bauch, die Taille  
und die Hüften. Damit  
Hüftspeck  
oder Speckröllchen  
keine Chance haben.



# 2

Sie interessiert mehr, wie  
Sie Ihren Po und ihre  
Oberschenkel figurtechnisch  
optimieren? Dann empfehlen wir  
zum Kühlen  
die SlimCOOL Chaps.



# 3

Für alle, die ihre  
Waden und Fußfesseln  
in die richtige Form  
bringen wollen – oder  
Venenprobleme  
haben?  
Die SlimCOOL BOOTS  
kühlen herrlich  
angenehm.

# DIE SLIMCOOL STORY

Wie wir auf die  
Idee zu SlimCOOL  
kamen...

# V

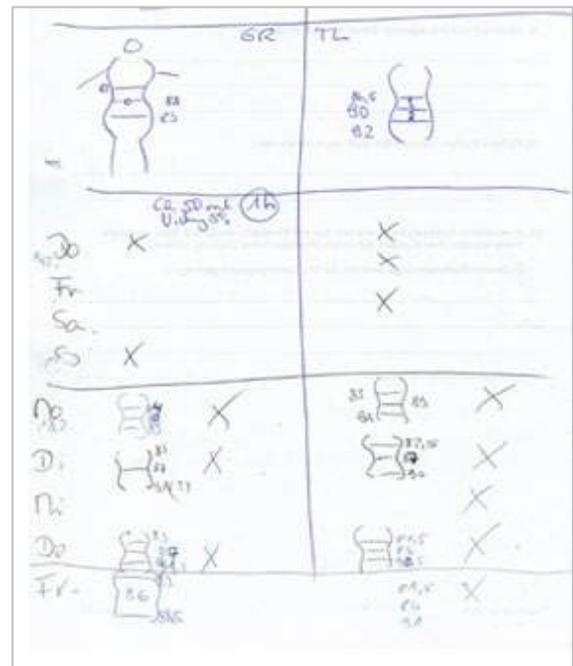
iele glückliche Verwenderinnen fragen uns immer wieder, wie wir denn auf die Idee zu SlimCOOL gekommen sind. Zum einen haben wir uns natürlich schon länger "berufsmäßig" mit allen Studien und Untersuchungen zum Thema Kühlung beschäftigt, da wir ja auch kühlende Kleidung gegen Hitze Probleme anbieten (siehe [www.e-cooline.de](http://www.e-cooline.de)).

Als Apothekerin und Sportwissenschaftlerin hat uns aber das Thema BAT oder „Braunes Fett“ vom ersten Moment an fasziniert.

Außerdem ist man als Frau natürlich immer an allen Themen in punkto Figur, Beauty & Co. interessiert.

Bis es so weit war, war allerdings einiges an Entwicklungsarbeit zu machen. Aber wir ließen uns nicht entmutigen. Der Gedanke, uns zunächst selbst zu helfen, war enorm motivierend.

Wir haben deshalb auch unsere Produktentwicklungen und wissenschaftlichen Ergebnisse, die wir generierten, zunächst alle an uns selbst getestet. Wir legten zum Beispiel die ersten Prototypen einfach für 30 Minuten auf den Bauch - da dies unsere primäre Problemzone war - und arbeiteten einfach weiter. Das machten wir 2 Wochen lang und tatsächlich: Bereits nach 3-4 Anwendungen stellten wir fest, dass der Bauchumfang um 1-2 cm geringer war und die „Mondlandschaft“ der Haut am Bauch, wie Ulrike das nannte, weniger „Krater“ aufwies. Das war aber erst der Anfang.



Unser allererstes Mess- Versuchsprotokoll (Original)

...lesen Sie weiter auf Seite 14



SLIMCOOL CHAPS

# Einfach unglaublich

Das coolste Bauch-Beine-Po-Programm der Welt

**V**on Anfang an wollten wir auch eine möglichst zentrale Kühlung realisieren, da diese Methode am besten mit den physiologischen Gegebenheiten des Körpers zusammen passt. Da die Bereiche, in denen braunes Fett lokalisiert ist am Oberkörper und am Hals liegen, haben wir ein T-Shirt konzipiert, das genau diese Bereiche adressiert und ein Halstuch dazu kombiniert, das diesen Bereich abdeckt.

Zwischenzeitlich gibt es Maschinen, die regional bestimmte Körperzonen kühlen. Dabei wird z.B. das Bauchfett zwischen 2 Platten gespannt und die Platten werden durch die Maschine eiskalt. Es gibt auch Vakuumsysteme, die ähnlich funktionieren (Kryolipolyse).

Durch die Kühlung werden laut deren Erklärung die Fettzellen zerstört, die dann vom Körper nach und nach abgebaut werden. Das mit dem Fett, das zwischen den kühlen Platten zusammengequetscht oder eingesogen wurde, war uns zu martialisch - außerdem waren blaue Flecken nicht auszuschließen und man musste zu mehren Terminen, die auch nicht ganz preiswert waren. Für berufstätige Mütter mit engem Zeitbudget auch eher hinderlich.

Wir vermuteten, dass es auch bei einer regionalen Kühlung zu

zentralen Effekten durch die Aktivierung des braunen Fetts kommt. Uns gefiel aber die Idee, möglicherweise hier noch weitere Effekte an bestimmten Körperstellen zu generieren.

Da die meisten von uns ihre Fettpölsterchen am Bauch hatten, wollten wir deshalb unbedingt ein einfaches und effektives Bauchprodukt entwickeln.

Das Bauchtuch aus den ersten Versuchen war dafür zu unhandlich. Das neue Produkt sollte den Bauchbereich komplett abdecken, auch die Seiten nach hinten, denn dort wölbte es sich bei der einen oder anderen Kollegin doch merklich.

Wichtig war uns aber auch der gesundheitliche Faktor, wie z.B. dass die Nieren nicht gekühlt werden, niemand friert und auch nicht nass wird.

Natürlich fiel uns auch gleich ein, dass viele Frauen zusätzlich mit dem Po und den Oberschenkeln Probleme haben. Die Testpersonen waren schnell gefunden. Die Produkte auch: Unsere SlimCOOL-Chaps und Boots. Der positive Nebeneffekt der Chaps?

Einige Testpersonen waren der Meinung, dass ihre Hautoberfläche auch deutlich besser war! Wow! Nachdem wir recherchiert hatten, dass „Orangenhaut“ auch etwas mit kleinen Fettdepots unter der Haut zu tun hat, war das möglicherweise der

Grund. Hier bleiben wir dran!

Eine Kollegin war zudem mit ihren Oberarmen unzufrieden. Entsprechende Armcooler für die „Winke-Ärmchen“ mussten also entwickelt und passend gemacht werden.

Damit stand das Produktkonzept für den ganzen Körper!



**Sexy Coolness:**  
Geschäftsführerin Gabriele Renner in SlimCOOL Chaps für Hüften, Po und Oberschenkel



SLIMCOOL T-SHIRT

# Das Experiment

## *Vom heroischen*

# Selbstversuch

## *zum Figurkonzept*

Von Frauen  
für Frauen

Wir waren aber erst zufrieden, als wir gezeigt hatten: Wir können es beweisen. Mit dem SlimCOOL- T-Shirt und dem SLIMCOOL- Halstuch konnten wir ja nicht nur die Bereiche mit braunem Fett, sondern auch den gesamten Körper ausreichend kühlen. Dabei haben wir mit Ärzten, Diabetologen, Biochemikern und Wissenschaftlern an Universitäten zusammen-gearbeitet. BAT Experte Professor Michael Symonds in Nottingham, der sich bereits seit Jahren mit dem Thema beschäftigt, konnte zum Beispiel die BAT-Aktivität am Oberkörper mit unserem Produkt eindeutig nachweisen. Damit war klar: Wir aktivieren mit SlimCOOL braunes Fett im Körper.

Von Anfang an hatten wir aber auch die Ergebnisse unserer „Bauch-Studie“ aus dem Büro im Kopf. Es musste also noch mehr gehen...

Natürlich wollten wir möglichst gezielt alle Problemzonen angehen. Deshalb haben wir auch die weiteren Kühlprodukte für den Bauch, die Beine und den Po sowie für die Waden und Oberarme entwickelt.

Selbstverständlich haben wir gerade die Bauch-Beine-Po-Produkte einer Praxisstudie unterzogen. Schließlich ist das bei den meisten Frauen das Hauptthema.

4 x die Woche für eine Stunde haben unsere Testpersonen Bauch, Beine und Po gekühlt: Die Messungen unter Aufsicht von Frau Dr. Kunzi-Rapp waren im Ergebnis eindeutig positiv mit durchschnittlich 2-4 cm Umfang-reduktion.

Das war der eindeutige Beweis!

---

....und was  
es sonst so gibt....

Sicherlich haben Sie bereits Berichte in Frauenzeitschriften über Hollywoodstars wie Demi Moore gelesen, denn in den USA gibt es sogenannte „Cryo-clinics“. Hier steht man in Kältekabinen, die eine Temperatur von minus (!) 150°C haben, um seine Figur zu verbessern. Solche Kältekammern gibt es in Deutschland zwar auch, allerdings nur einige wenige in speziellen Rheumakliniken zur Behandlung von Arthrose oder bei Bundesligavereinen wie Bayer Leverkusen zur Leistungssteigerung. Eine Kühlkammer kostet außerdem bis zu 300.000 EUR. Das ist für den Hausgebrauch dann doch zu teuer. Zwischenzeitlich gibt es auch Kryosaunen, die wie ein Solarium besucht werden können. Auch Eisbäder, wie sie David Beckham verwendet sind wirksam.

Da wir wenig Zeit haben und uns persönlich die „Gefriertemperaturen“ und auch das Eisbad mit Eiswürfeln zu kalt sind, haben wir die Kryotherapie zum Anziehen entwickelt. Einfach, angenehm und wirksam.

# PRODUKTE *des* JAHRES



Nein, es geht nicht um die Fitness-Uhr. Es geht um Kühlung in den Bereichen, in denen sich die braunen Fettdepots sammeln, wenn man in diesem Bereich mit dem SlimCOOL T-Shirt großflächig kühlt.



Um auch die Halsregion, in der sich braunes Fett befindet bzw. die temperaturaffin ist, zu aktivieren, empfehlen wir zum T-Shirt das SlimCOOL Halstuch



Man kühlt relaxt, wenn man sich täglich 60 Minuten im Büro mit dem SlimCOOL Shapebelt umgibt. Auch das geht, wie man in unseren Tests zeigen konnte. In 2 Wochen waren das teilweise 2-4 cm Umfang weniger

# Von Frauen für Frauen entwickelt

„Making of“ unserer  
SlimCOOL Fotoproduktion  
bei Top-Fotograf Ulli  
Schlieper

**D**ann ging alles Schlag auf Schlag: Der Name SlimCOOL war schon gefunden, wir haben ein Logo entwickelt, die Fotos gemacht und die Website gestaltet.

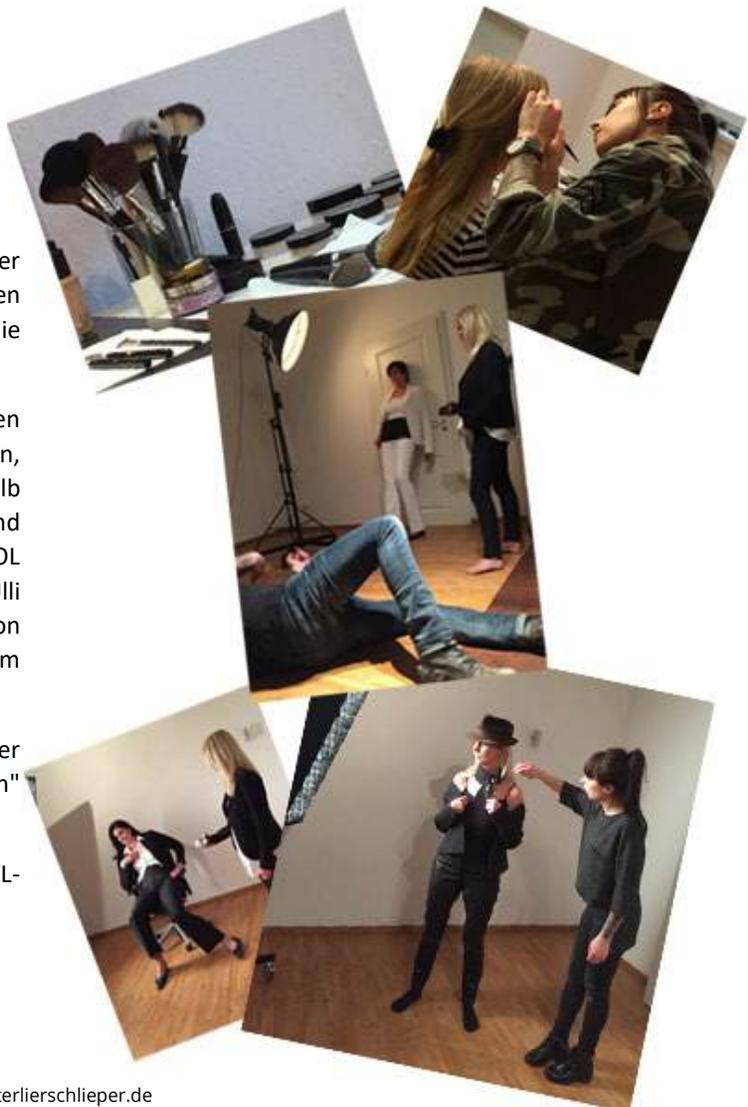
Da wir keine Hochglanz-Models engagieren wollten, die sowieso schon Topfiguren haben, dachten wir an Frauen wie Sie und uns. Deshalb haben wir uns und eine begeisterte Kundin und Testperson aus der Studie für unsere SlimCOOL Kampagne ablichten lassen. Der Top-Fotograf Ulli Schlieper wurde angerufen, ein Bildkonzept von uns entwickelt und los ging es mit dem Fotoshooting.

Das Ergebnis war umwerfend. Wir sind immer noch ganz beeindruckt von unseren "coolen" Fotos.

Ganz besonders aber von den SlimCOOL-Produkten.

Probieren Sie sie einfach aus!

Die Kontaktadresse unseres Fotografen:  
Atelier Schlieper . Hauptstraße 40 . 89250 Senden . [info@aterlierschlieper.de](mailto:info@aterlierschlieper.de)



# DER BAT Beweis

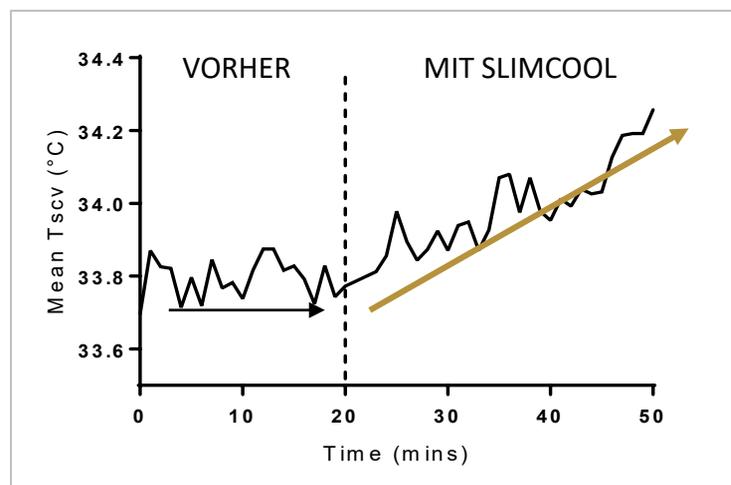
SlimCOOL ist nicht eiskalt  
sondern angenehm kühl.  
Reicht das für BAT?

**D**urch Kühlung wird die Aktivierung von braunem Fett (engl. BAT) angeregt. Die Aktivierung führt dazu, dass braunes Fett Wärme produziert und dabei Energie verbraucht. Dafür ist eine effektive Kühlwirkung notwendig. In den Untersuchungen der Universität Nottingham unter der Leitung von BAT Experte Professor Michael Symonds sollte untersucht werden, ob die Kühlung mit COOLINE SX3 Material von pervormance international diese Aktivierung von BAT realisieren können um einen Prototyp für Bekleidung zur Gewichtsabnahme zu erstellen.

Dies wurde mit einem speziellen Infrarot-Verfahren der Universität Nottingham durchgeführt, das bereits wissenschaftlich evaluiert ist, in einer Studie publiziert wurde und wissenschaftliche Anerkennung gefunden hat. Der gekühlte Bereich lag in der Nähe des Brustbeins, wie dies beim SlimCOOL T-Shirt oder Halstuch der Fall ist. Die BAT-Aktivierung wurde eindeutig nachgewiesen. Die Aktivierung von BAT erfolgte sofort nach Beginn der Kühlung und stieg innerhalb von 30 Minuten weiter an.



University of  
Nottingham  
UK | CHINA | MALAYSIA



#### Results University Nottingham:

There was a clear increase in both absolute and relative temperature of the supraclavicular region after wearing the cooling product with COOLINE SX3 material in SlimCOOL products.

**Damit ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass die Kühlung mit der SlimCOOL Technologie „braunes Fett“ (BAT) aktiviert und damit Energie verbrennt.**

**Der Vorteil: Man braucht kein Eis, sondern nur die angenehme Kühlwirkung von SlimCOOL.**

# DER Fettversteh

Spiegel Bestseller Autor und  
Experte für BAT Professor  
Alexander Bartelt zum bisher  
unbekannten Thema braunes  
Körperfett

**B**raune Fettzellen in unserem Körper sind anders als die weißen Fettzellen, die wir alle kennen und die uns dick und krank machen können.

Die braunen Fettzellen helfen uns beim Abnehmen und wirken sich positiv auf unseren Stoffwechsel und unsere Gesundheit aus. Diese faszinierenden Zellen können überschüssige Kalorien in Wärme umwandeln. Deshalb sind weltweit Forscher den Geheimnissen des braunen Fettgewebes auf der Spur.

Prof. Dr. Alexander Bartelt ist ein Pionier und führender Wissenschaftler zum Thema Körperfett. Mit seiner Forschung zeigt der Biomediziner, was wir tun müssen, um das gute Fett zu aktivieren, dadurch gesünder zu werden und Gewicht zu reduzieren und auch bei welchen Erkrankungen es zum Einsatz kommen könnte.

In seinem Buch „Der Fettversteh“ erklärt er alle neuesten Forschungsergebnisse auf anschauliche Art und Weise: Der richtige Umgang mit braunem Fett vermindert nicht nur Übergewicht, sondern verhindert zudem Stoffwechselerkrankungen, wie Diabetes sowie Atherosklerose (Ablagerungen von Fett und Kalk in den arteriellen Blutgefäßen).

Mit „Der Fettversteh“ hat er ein Grundlagenwerk zum Thema braunes Körperfett geschaffen. Das Buch ist für Euro 16,99 erhältlich im Buchhandel oder im SlimCOOL Shop unter <https://shop.slimcool.de/slimcool-buecherstudien-blog>

(Quelle: Ullstein Verlag, Berlin; [www.ullstein.de](http://www.ullstein.de))



Alexander Bartelt, 36, ist Biochemiker und Molekularbiologe.

Er ist ordentlicher Professor für kardiovaskulären Stoffwechsel an der Ludwig-Maximilians-Universität München und Leiter einer Nachwuchsgruppe am Deutschen Zentrum für Herz-Kreislauf-Forschung.

Ziel seiner Forschung ist es, die molekularen Grundlagen von Fettleibigkeit, Diabetes und Atherosklerose zu verstehen. Er trägt einen Dokortitel der Universität Hamburg und arbeitete an der Harvard University, USA, an neuen Wirkmechanismen des braunen Fettgewebes.



Professor Alexander Bartelt ist „Der Fettverstehrer“ und erklärt in seinem neuen Buch, wie man „gutes Fett“ und Kühlung dazu benutzt um lästige Fettpölsterchen loszuwerden.

# Wie die Produkte

Wo kühlt man am besten und wie? Die Anwendung ist ganz natürlich und wirklich kinderleicht.

**D**ie Körperstellen, an denen braunes Fett lokalisiert ist, liegen laut wissenschaftlichen Untersuchungen an den Schultern und im Nacken sowie dem Brustbein und seitlich am oberen Teil der Wirbelsäule.

Durch Kühlung mit dem SlimCOOL T-Shirt und dem SlimCOOL Halstuch erreichen Sie genau diese Bereiche. Zudem gehen einige Wissenschaftler davon aus, dass eine möglichst breite Kühlung von Vorteil ist, weshalb die flächige Kühlung im Bereich des Oberkörpers durch das T-Shirt auch gewährleistet ist.

Damit ist die Kühlung ganz einfach: T-Shirt und Halstuch laut Anleitung mit Wasser kurz aktivieren, einrollen, abtrocknen - FERTIG. Um einen noch stärkeren Kühleffekt zu Beginn zu erzielen, können Sie die Produkte zusätzlich 30 Minuten in den Kühlschranks legen.

Im Normalfall geht es aber auch ohne – je nach Wohlfühltemperatur. Denn mit dem Hightech-Material COOLINE SX3 in den SlimCOOL Produkten erzielen Sie bis zu 660Watt/h Verdunstungskälte und Temperaturen von angenehmen kühlen 4-6°C weniger auf der Haut. Echt COOL!

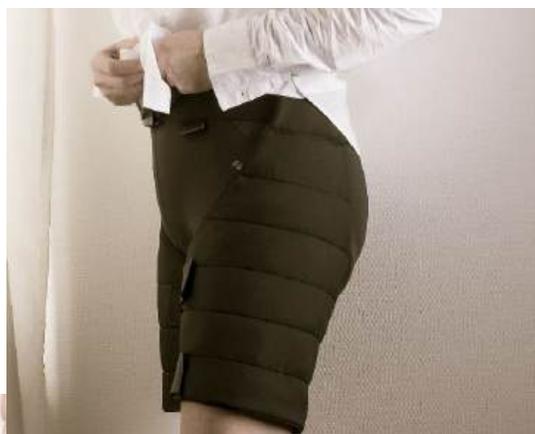


Das Halstuch (Collar) von SlimCOOL ist zwar nicht von „Hermes“, aber deutlich „cooler“



# AN DEN PROBLEMZONEN *funktionieren*

Jeder kann individuell  
dort kühlen, wo man es  
am liebsten mag



Zusätzlich zu der „Kalorienverbrennung“ durch braunes Fett wurde herausgefunden, dass auch die Kühlung direkt regional am „Ort des Geschehens“ einen Effekt hat.

Auch die ersten Tests mit unserem SlimCOOL Shapebelt haben gezeigt, dass allein durch die Kühlung am Bauch bereits positive Effekte auf das Hautbild und die Hautbeschaffenheit als auch auf den Umfang erzielt werden konnten.

Wer kennt nicht die Situation, dass man in 2 Wochen einen Event hat und nicht wirklich ins Kleid passt – zumindest nicht, ohne die Luft anzuhalten.

Hier helfen 1-2 cm schon enorm.

Dies gilt aber auch für die Optik an den Oberarmen, dem Po und den Beinen. Statt Bauch-Beine-Po Gymnastik kühlen wir diese Bereiche einfach. Und wenn hierdurch ebenfalls zentral das BAT aktiviert wird – das nehmen wir gerne mit in Kauf!

Einfach mit Wasser laut Anleitung in Sekunden aktivieren, abtrocknen, anziehen, FERTIG.

3-4mal pro Woche jeweils ca. eine Stunde und man sieht schon nach kurzem die ersten Effekte.

Wir empfehlen 2-4 Wochen Anwendung und für noch bessere Ergebnisse 4-6 Wochen. Das geht außer zuhause auch unterwegs – im Hotel, im Urlaub, im Büro oder...

# HOT COOL LIST

Welche Produkte werden wozu verwendet? Hier die coolen Must haves T-Shirt und Halstuch von SlimCOOL.

# D

urch Kühlung mit dem SlimCOOL T-Shirt – in Kombination mit dem SlimCOOL Halstuch (Collar) - erreichen Sie genau die Bereiche, die den Anteil an braunem Fett erhöhen. Die Bereiche oberhalb der Schlüsselbeine (supraclavicular skin) sind laut den Studien in den USA im wahrsten Sinn des Wortes eine „Schlüsselregion“. Durch die großflächige Kühlung im Bereich des Oberkörpers wird die Kühleffizienz optimal gewährleistet. Selbstverständlich schonen wir die Nierenregion. Ihrer Gesundheit zuliebe. Einfach Brustumfang messen und bestellen!





## 660 Watt KÜHLLLEISTUNG *nur mit Wasser?*

SlimCOOL ist nicht nur effektiv, ort- und zeitunabhängig sondern auch sehr einfach. Die Produkte werden unter dem Wasserhahn mit Wasser in Sekunden aktiviert. (siehe Video auf youtube)

Man drückt das Produkt leicht aus und rollt es einfach in ein Handtuch ein oder trocknet es mit Papiertüchern außen ab. Fertig! Entweder Sie verwenden es gleich oder warten noch ein paar Minuten – ganz nach Geschmack.

Sie können es so verwenden, wie es ist oder Sie boosten es noch indem sie es ca. 30 min. in den Kühlschrank legen. Dann einfach 60 min. anziehen und dabei entweder telefonieren, E-Mails lesen, am PC arbeiten oder mit Tiefensuggestion gemütlich auf dem Sofa meditieren. Die CD dazu gibt es auch bei SlimCOOL. Fragen Sie uns!

Da es sich um einen rein physikalischen Kühleffekt mit 2600 KJ/L (= 660 WATT) Kühlleistung handelt, muss man nur noch auf genügend Luftaustausch achten und schon stellen sich automatisch Temperaturen um die 4-6°C weniger auf ihrer Haut ein, die dafür sorgen, dass sich braunes Fett bildet und dadurch zentral oder je nach Produkt zusätzlich regional die Fettpölsterchen nach und nach „weschmelzen“.

Um den Stoffwechsel zusätzlich anzukurbeln empfehlen wir nach jeder Kühleinheit: Trinken Sie danach 2-3 Gläser stilles Wasser – gerne mit Zitrone oder Grapefruit. Das entschlackt zusätzlich.

### Rezept für :

½-1l stilles Wasser

1-2EL frisch gepressten Zitronen- oder Grapefruit-Saft

1 Scheibe Zitrone oder Grapefruit hinein und mit Pfefferminzblättern garnieren

Unser Tipp: Zitronen und Grapefruits haben übrigens einen super Nebeneffekt: Aufgrund des Vitamin C soll der Blutzuckerspiegel konstanter gehalten und damit die Fettverbrennung verstärkt werden. Grapefruits kurbeln zudem den Stoffwechsel an und Pfefferminze ist gut für die Verdauung. Also alles nicht nur für die Optik, sondern auch für Ihre Figur.

# PRAXIS TEST *bestanden !*

Die Praxis-  
Studie zeigt:  
SlimCOOL  
wirkt!

**H**ollywoodstars wussten es schon länger. Kälte macht schlank. Dabei werden oft Kältekammern mit  $-100^{\circ}\text{C}$  oder Vakuumapparate mit eisigen Temperaturen und vieles mehr verwendet. Allerdings sind viele gängige Kältemethoden entweder mit Nebenwirkungen behaftet oder diese sind aufwändig und teuer.

Deshalb wurde SlimCOOL entwickelt. Eine Kühlmethode, die jeder ganz einfach zuhause selbständig anwenden kann – je nach Lust und Laune. Mit einer Temperatur, die zwar effektiv kühlt, die aber immer noch angenehm ist. Da pervormance international bei der Entwicklung von SlimCOOL zunächst auf eigene Untersuchungen und Tests gesetzt hat, sollte nun in einer Praxisstudie unter ärztlicher Aufsicht festgestellt werden, wie sich SlimCOOL bei Frauen zwischen 36 - 54 Jahren bewährt.

Dazu wurden zunächst 10 weibliche Testpersonen ausgewählt, die bei einem 4-wöchigem Test der SlimCOOL Produkte unter ärztlicher Aufsicht von Frau Dr. Karin Kunzi-Rapp im Praxiszentrum AREION in Neu-Ulm teilnahmen.



Diese waren zwischen 36 und 54 Jahre alt und wogen bei einer Körpergröße von 1,60m-1,80m zwischen 56,7kg-88,1kg.

Es ging bei dieser Praxisstudie nicht primär darum, wie in den meisten wissenschaftlichen Studien zum Thema Kühlung, Gewicht zu verlieren, sondern vorwiegend darum die Fettpölsterchen am Bauch und in der Taille sowie ggfs. am Oberschenkel zu verlieren und den Effekt auf das Hautbild zu untersuchen.

Nachdem es bereits Studien zur Effizienz der Oberkörperkühlung gibt, wurden in dieser Studie die SlimCOOL Chaps und der Shapebelt eingesetzt.

Zu Beginn der Studie wurden bei allen Test-Teilnehmerinnen in der Praxis AREION unter Aufsicht von Frau Dr. Karin Kunzi-Rapp bestimmte Parameter, wie z.B. Alter, Größe und Gewicht, aber auch der Fettanteil, der Wasseranteil und der Umfang an der Taille und an den Oberschenkeln gemessen. Alle Testteilnehmerinnen wurden in die Aktivierung, Handhabung und den Gebrauch der Produkte eingewiesen.

Am Ende der 4 Wochen wurden alle Teilnehmerinnen\* wieder in die Praxis eingeladen und die entsprechenden Parameter wieder gemessen. Mit Erfolg!

\*Information zu BAT + und BAT – Typen: In neueren Studien, unterscheiden die Wissenschaftler zwischen BAT + und BAT – Typen. BAT + Typen profitieren deutlich mehr von der Kühlwirkung als BAT – Typen, da bei BAT+ Typen die braune Fettaktivität höher ist. So war es möglicherweise auch in der vorliegenden Studie. 2 der Testteilnehmerinnen hatten in den 4 Wochen alleine mit Bauch-Beine-Po-Kühlung keine positiven Ergebnisse erhalten. Daher vermuten wir, dass diese Teilnehmerinnen BAT- Typen sind. Weitere Untersuchungen müssen noch angeschlossen werden.



SLIMCOOL SHAPEBELT

# KÜHLEN

wenig bewegen

*Umfang reduzieren*

Nur 1 Stunde alle 2 Tage:  
Bis zu 80% Erfolgsquote

**D**ie Ergebnisse der Messungen in der Praxis-Studie waren bei 78% der Teilnehmerinnen gut bis sehr gut.

Spitzenreiterin war eine Testerin mit 9-10 cm Umfangreduktion an Bauch und Taille. Zudem waren die Wasser- und Fettanteile im Körper bei ihr deutlich verbessert und das Hautbild war laut ihrer Aussage glatter und straffer. Es wurde im Fragebogen z.B. auch abgefragt, ob die Teilnehmerinnen in den Testwochen mehr gegessen

haben als sonst. Im Fall der „9-10 cm“ war dies der Fall: „Mehrere Grillfeste und Paella-Essen“. Unglaublich!

Das war aber keine Ausnahme: Auch bei den meisten anderen Testerinnen hat sich in mindestens 3 der 5 Umfangparameter ein positiver Effekt gezeigt.

Der sonstige Lebenswandel wurde aber nicht geändert.

Arbeiten, Feiern, alles war wie sonst.

Damit ist klar: SlimCOOL funktioniert.

Nicht nur mit Kühlung am Oberkörper, sondern auch bei Kühlung am „Ort des Geschehens“, also am Fettpölsterchen selbst.

Der Bauchgurt (Shapebelt) und die Chaps haben es bewiesen.

**Ein positiver Nebeneffekt:**  
**Als es ein paar Tage ziemlich heiß war, kamen die Testerinnen nicht so ins Schwitzen!**

## Umfangreduktion Taille

Nummer Studienteilnehmerin



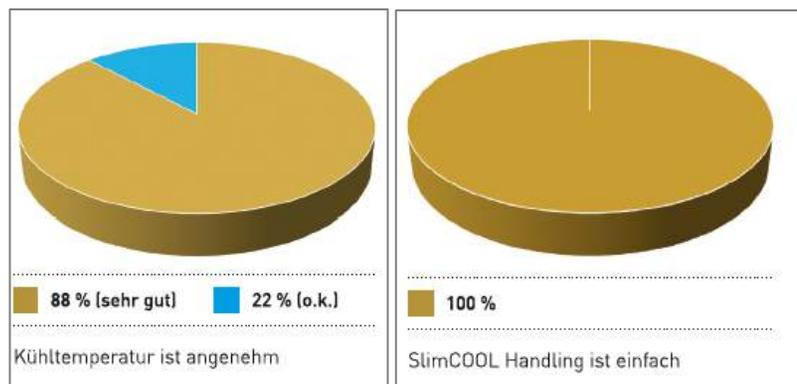
# Testerinnen bestätigen einfaches und angenehmes *Handling*

Es wurde aber nicht nur gemessen. Neben den „harten Fakten“ war es auch wichtig die „Softfacts“ herauszufinden. In der Praxis-Studie wurde deshalb auch gefragt, wie die Aktivierung mit Wasser war, ob die Kühltemperatur angenehm und wie das Tragegefühl war. Auch hier schnitt SlimCOOL sehr gut ab.

Das Handling, Aktivierung mit Wasser, etc. wurde von allen Testerinnen als sehr gut bewertet. Selbstverständlich wurde auch gefragt ob die Kühltemperatur im Vergleich zu Eis, etc. angenehm war.

Auch hier war die Bewertung von 88% der Teilnehmerinnen sehr positiv. Sie empfanden die Kühlung als angenehm.

**Fazit SlimCOOL:**  
**Angenehm, einfach und effektiv!**



AREION ist das Kompetenzzentrum für Medizin und Ästhetik in Neu-Ulm. Frau Dr. Kunzi-Rapp leitet hier den Bereich Dermatologie. Aufgrund Ihrer wissenschaftlichen Tätigkeit in der Lasertherapie-Forschung und ihrer praktischen Erfahrung als spezialisierte Hautärztin bietet Dr. Kunzi-Rapp ein breites Spektrum an dermatologischen Verfahren.

Zur Info: Wichtig bei Kühlung ist es immer, dass man sich damit wohl fühlt. Wie bei Wadenwickeln gilt: Die Füße müssen immer warm sein. ziehen Sie beim SlimCOOL Cooling einfach ihre Lieblingskuschelsocken an. Wenn Sie kälteempfindlich sind, dann kann es sein, dass die Temperaturregulation über braunes Fett bei Ihnen nicht so gut funktioniert und damit auch SlimCOOL nicht optimal wirken kann. Falls Sie unsicher sind, ob SlimCOOL für Sie die richtige Methode ist, dann fragen Sie sicherheitshalber Ihren Arzt.

# Das HERZ STÜCK

Bauch weg statt  
bauchfrei – ein  
cooles Konzept

**D**er SlimCOOL Shapebelt oder auch „SlimCOOL Gürtel“ oder einfach „Slimbelt“ ist das Herzstück der Kollektion.

Egal welche Frauen wir befragt haben, der Bauch war immer ein Thema in Bezug auf die perfekte Figur. Es muss ja nicht immer der Six-Pack sein, aber ein flacher Bauch und eine schlankere Taille sind einfach von Vorteil. Bei einigen Testpersonen wurde außerdem auch die Hautbeschaffenheit glatter.

Die „Mondkrater“ am Bauch, wie sie unsere Kollegin respektlos nannte, wurden besser. Ein cooler Nebeneffekt - finden wir!

Natürlich bleiben die Nieren hinten an der Rückenpartie frei von Kühlung. Für Ihre Gesundheit!

Es gibt den Shapebelt in verschiedenen Größen und er ist verstellbar, damit er auch noch passt, wenn die ersten Effekte schon zu sehen sind.



Einfach Maß nehmen und bestellen!



SLIMCOOL COLLAR

# UNIVERSITÄTS-STUDIE beweist

*Umfang, Fettdicke, Gewicht und BMI verbessert*

Publikation der Studie  
in medizinischer Zeitschrift

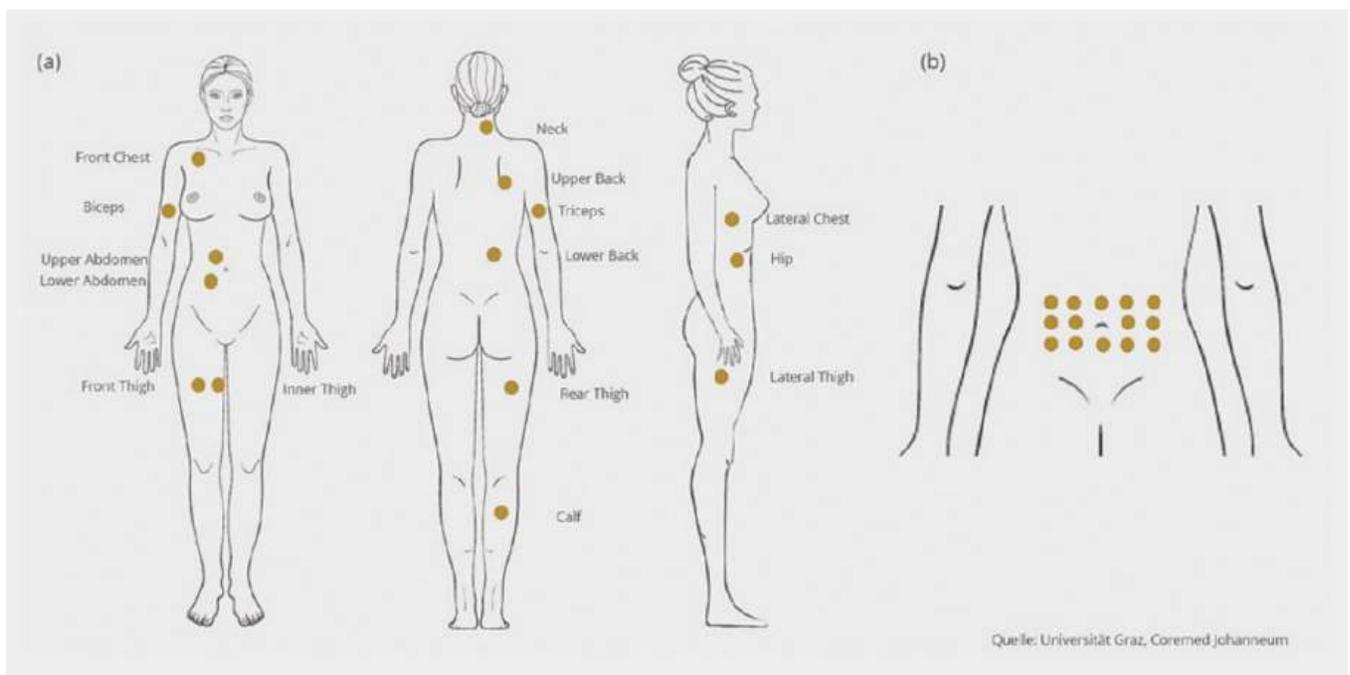
**N**achdem immer mehr Studien publiziert werden, die die positiven Effekte von braunem Fett beweisen, hat nun eine wissenschaftliche Studie der Medizinischen Universität Graz in Zusammenarbeit mit der Joanneum Research Forschungsgesellschaft bestätigt, dass angenehme Kühlung mit SlimCOOL wirkt. Die Forscher zeigten, dass bereits nach 4 Wochen der Bauchumfang, der BMI und das Gewicht signifikant reduziert werden konnten und sich die Methode durch eine sehr gute Verträglichkeit auszeichnet.

An der Studie nahmen 29 Frauen mit leichtem Übergewicht teil, die in einer 4-wöchigen Studie den Hüftgurt (Shapebelt) und die Chaps von SlimCOOL jeweils nur eine Stunde am Tag getragen haben. Die Teilnehmerinnen waren zwischen 18 und 65 Jahre alt ( $\bar{x}$  39,5) und ihr Body-Mass-Index (BMI) lag zwischen 25 und 30 kg/m<sup>2</sup> ( $\bar{x}$  27,1). Es ging den Forschern bei dieser Studie darum, die Effektivität von milder Kühlung durch SlimCOOL nachzuweisen, um einen nichtinvasiven und gut verträglichen Ansatz

zur Behandlung von Fettleibigkeit zu erhalten und Komplikationen, wie sie bei anderen invasiven und nicht-invasiven Methoden auftreten, zu minimieren.

Neben dem Umfang, dem Gewicht und dem BMI wurde mit Hilfe eines Lipometers der Fettanteil an mehreren Körperstellen gemessen.

Alle Testteilnehmerinnen wurden in die Aktivierung, Handhabung und den Gebrauch der Produkte eingewiesen. Zusätzlich wurden regelmäßige Studientermine zur Messung (siehe Abb. 1 a , b) vereinbart.



# Studienteilnehmerinnen lieben

schnelle, einfache und effektive

## METHODE

Die Studienteilnehmerinnen wurden aufgefordert ihren Lebensstil beizubehalten und keine Veränderungen in Sport oder Ernährung vorzunehmen.

Am Ende der 4 Wochen hatten die Studienteilnehmerinnen durchschnittlich fast 2 cm ( $\emptyset$  1,9 cm) an Umfang verloren. Die Studiendaten zeigen dabei eine Umfangreduktion um bis zu 5,5 cm in 4 Wochen.

Im Gegensatz zu einigen anderen Methoden konnten auch das Gewicht und der BMI signifikant reduziert werden.

Die Gewichtsreduktion lag bei 0,7 kg im Durchschnitt, wobei hier in Einzelfällen bis zu 4 kg Gewicht verloren wurde.

Auch der Body-Mass-Index (BMI) sank dadurch um 0,2 kg/m<sup>2</sup>. Die Messung mit dem Lipometer ergab an mehreren Stellen des Körpers Unterschiede, die im Laufe der 4 Wochen größer wurden.

Dabei wurde auch eine signifikante Reduktion des subkutanen Fettgewebes am Oberschenkel festgestellt. Die positiven Veränderungen in Um-

fang, Gewicht und BMI waren alle statistisch signifikant und bestätigen die Pilotstudie im AREION, sowie die in der Zwischenzeit über 100 Studien zum Thema „Braunes Fett“.

Mit SlimCOOL ist nun erstmals ein Produkt erhältlich, das mit eigenen Studienergebnisse beweist, dass diese einfach und schnell zuhause zu erzielen sind.

Ein wichtiger Faktor beim Einsatz von Methoden zur Gewichtsabnahme und Fettreduktion ist die Compliance, d.h. ist eine Methode einfach und komfortabel bzw. wird diese vom Anwender positiv bewertet und auch tatsächlich eingesetzt. Das war in der Vergangenheit nicht immer gegeben, denn die meisten Methoden sind aufwändig, zeit- und kostenintensiv und aufgrund von möglichen Nebenwirkungen auch nicht für jeden geeignet.

Daher wurde zu den Messungen ein Frageprotokoll geführt. 80% der Studienteilnehmerinnen sagten, dass die Methode gut in ihren täglichen Tagesablauf passt und 87% waren der Meinung, dass die Kühltemperatur angenehm war.

80% der Studienteilnehmerinnen



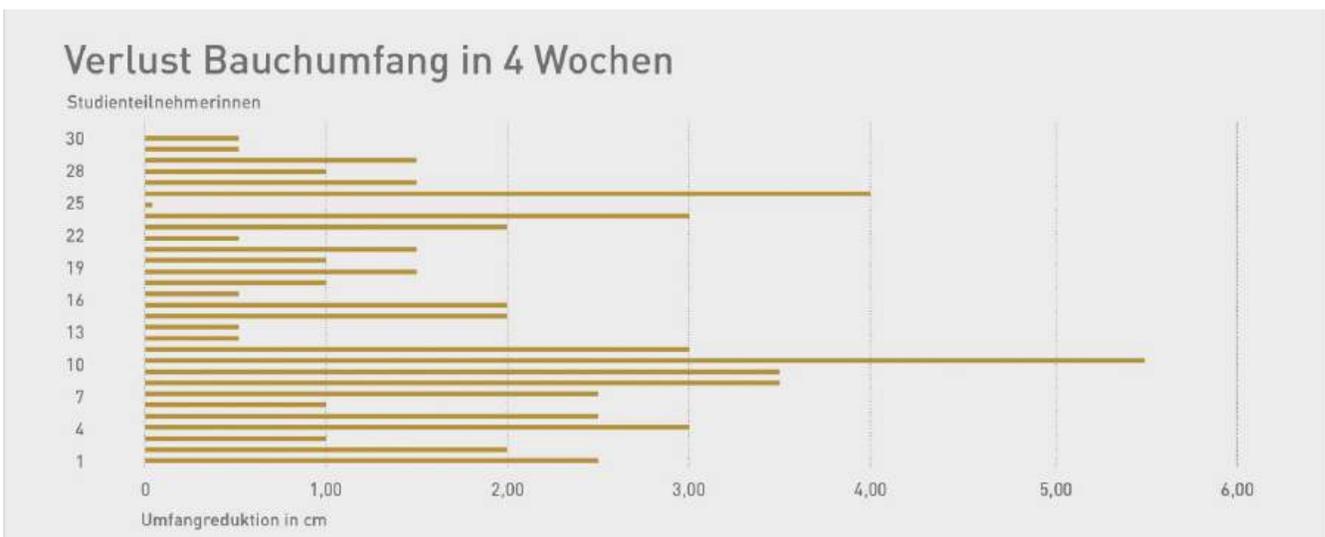
waren der Meinung, dass der Zeitaufwand gering ist und SlimCOOL sich gut in den Tagesablauf integrieren lässt.

Auch den Komfort und das Aktivieren der CryoShapewear empfanden über 95% der Studienteilnehmerinnen in Ordnung.

Sogar das Hautbild hatte sich bei 27% der Studienteilnehmerinnen verbessert. Äußere Faktoren, wie z.B. höhere Gewebefestigkeit und Verringerung des Erscheinungsbildes der Cellulite, wurden genannt.

Diese Hinweise zeigen, dass durch Anwendung der CryoShapewear neben einer Umfangreduktion weitere positive Wirkungen auf die Figur und das Aussehen erzielt werden können.

Zudem gehen die Wissenschaftler davon aus, dass die Effekte bei längerer Anwendung noch weiter verbessert werden können.



\*Weitere Informationen zur Studie in der Originalpublikation im Journal of Medical Research: „Non-invasive cooling wear as an effective means of reducing subcutaneous adipose tissue mass“: an in-vivo study; Hanna Luze et. al., Division of Plastic, Aesthetic and Reconstructive Surgery, Department of Surgery, Medical University of Graz; COREMED – Cooperative Centre for Regenerative Medicine, Joanneum Research Forschungsgesellschaft mbH, Graz; Medical University of Graz



SLIMCOOL SHAPEBELT

# ist FETT gesund!

Wollen Sie ihren Zucker- und Fettstoffwechsel verbessern? Dann bekommen Sie vermutlich auch gleich ein optimiertes Mikrobiom und ein besseres Immunsystem.

**D**eutsche und internationale Wissenschaftler sind dem Geheimnis des braunen Fetts auf der Spur. Dabei kommen immer mehr interessante Fakten ans Licht. Braunes Fett ist nicht nur für die Figur verantwortlich, sondern hat auch wichtige Aufgaben im Bereich des Zucker- und Fettstoffwechsels. Laut Studien bedeutet mehr braunes Fett auch bessere Zucker- und Cholesterinwerte. Der Funktionsverlust von braunem Fett ist damit möglicherweise auch für Adipositas und metabolische Erkrankungen wie Diabetes oder Atherosklerose mitverantwortlich. Umgekehrt bedeutet die Anwesenheit und Funktion von braunem Fett auch mehr Gesundheit. In einer erst kürzlich veröffentlichten Untersuchung wurden über 52.000 PET -Scans auf die Aktivität von braunem Fett und den Gesundheitszustand der dazugehörigen Personen untersucht. Personen mit braunem Fett hatten bessere Zucker- und Fettstoffwechselwerte. Die positiven Effekte von braunem Fett waren bei Personen mit Übergewicht oder Adipositas

sogar stärker ausgeprägt. Es traten weniger kardiometabolische Erkrankungen auf und es wurde eine geringere Quote von Patienten mit Typ-2-Diabetes, Dyslipidämie, koronarer Arterienerkrankung, Schlaganfall, Herzinsuffizienz und Hypertonie festgestellt. Diese Ergebnisse wurden durch verbesserte Blutzucker-, Triglycerid- und HDL-Werte unterstützt. Gerade übergewichtige Personen profitieren somit am allermeisten von braunem Fett und dies wiederum wird aktiviert und gefördert durch leichte Kühlung. Braunes Fett kann laut diesen Untersuchungen und der Wissenschaftler um Dr. Tobias Becher Übergewicht als Risikofaktor für Folgeerkrankungen reduzieren.

## Die gute Nachricht:

Solange braunes Fett vorhanden und aktiv ist, ist man deutlich gesünder – selbst, wenn man ein paar Pfunde zu viel hat.

Das Geniale: Auch die überflüssigen Pfunde kann man mit Kühlung, wie z.B. mit SlimCOOL, loskriegen.

Aber braunes Fett kann noch mehr. Nachdem seit einiger Zeit das Mikrobiom im Darm im Fokus vieler Wissenschaftler ist, hat man festgestellt, dass das Mikrobiom nicht nur für das Immunsystem immens wichtig ist. Neue Untersuchungen weisen auch darauf hin, dass das Mikrobiom von normal- und übergewichtigen Menschen unterschiedlich ist. Bei der Transplantation von Mikrobiom-Bestandteilen übergewichtiger Mäuse in Schlanke wurden diese auch übergewichtig und andersherum genauso.

Dabei zeigte sich auch, dass Kühlung zu einer Veränderung der Bakterienzusammensetzung im Darm führte. Bei länger andauernder Kühlung veränderten die Bakterien sogar die Gestalt des Dünndarms. Die Darmoberfläche vergrößerte sich dabei und konnte mehr Nährstoffe aus der Nahrung aufnehmen. Man muss aber keine Transplantation vornehmen. Kühlung hilft definitiv. Am einfachsten und angenehmsten : Kühlung mit SlimCOOL!



SLIMCOOL CHAPS

# Cooler Po-Training *mit Wasser*

Die SlimCOOL Chaps erinnern an Cowboys im Wilden Westen der USA. Diese trugen Chaps aus Leder zum Schutz über ihrer Jeans. Wir haben das Prinzip einfach umgedreht und kühlen damit je nach Bedarf den Po, die Hüften und natürlich passend dazu immer die Oberschenkel.

Im Gegensatz zu einer Hose bleiben dabei empfindliche Bereiche frei von Kühlung. Ihrer Gesundheit zuliebe!

In den Tests gab es bei einigen Frauen Hinweise darauf, dass auch die Hautbeschaffenheit glatter und Cellulite weniger sichtbar wird. Die logische Erklärung: Je mehr weißes Fett die Zellen speichern, umso größer ist der Druck, den sie auf das umliegende Gewebe ausüben. Wenn das Bindegewebe dann auch noch schwach ist, drücken sich die Zellen an der Hautoberfläche durch. Ergebnis: Unschöne Dellen namens „Cellulite“. Also: Weniger Fettzellen - weniger Cellulite. Könnte sein...wir bleiben dran!

Es gibt die Chaps in verschiedenen Größen. Sie lassen sich außerdem mit dem Gürtel und den Klettverschlüssen an der Seite zusätzlich noch individuell verstellen. Gerade auch, wenn die ersten Effekte schon zu sehen sind – einfach enger schnallen.



Entscheiden Sie selbst, ob Sie mit den Chaps ihren Po oder die Hüften kühlen. Es geht auch beides. Die SlimCOOL Chaps sind in verschiedenen Größen erhältlich.

# COOL CHECK LIST

WELCHE METHODEN GIBT  
ES NOCH UND WAS IST  
FÜR WEN DAS BESTE?

**B**isher wird Übergewicht oft mit invasiven Methoden wie der Injektionslipolyse (Fett-Weg-Spritze) oder einer Fettabsaugung (Liposuktion) zu Leibe gerückt.

Auch Methoden wie die Kryolipolyse sind nicht ohne Risiken. Daher war es ein Ziel der wissenschaftlichen Studie der Universität Graz zu zeigen, dass mit der nicht-invasiven und angenehmen Methode von kühlender Kleidung deutliche Effekte erreicht werden, die Betroffene ohne Risiko erzielen können.

Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass Betroffene mit moderatem Übergewicht durch SlimCOOL ihre Körperkomposition signifikant verändern können und dabei ihren Bauchumfang, ihr Gewicht und den BMI verbessern können.

Die Ergebnisse anderer Methoden wie z. B. Kryolipolyse erzielen oft ähnliche Ergebnisse, sind aber risikoreicher, benötigen aufwändige Prozeduren in oft mehreren Sitzungen und sind in der Regel – je nach Körperregion und Studio – auch mit hohen Kosten im vierstelligen Bereich verbunden. Viele Studien, Unterlagen der Hersteller und Praxisberichte mit Kryolipolyse zeigten Nebenwirkungen wie Rötungen, Schwellungen, Blutergüsse, etc. und führten in seltenen Fällen sogar zu einer Vermehrung des Fettgewebes durch die extreme Kälte und/oder den Unterdruck (Vakuum) im Bereich des Geräteapplikators.

Gerade auch der Fall des ehemaligen Supermodels Linda Evangelista hat viele verunsichert.

In den bisherigen Untersuchungen als auch in der vorliegenden Studie der Universität Graz wurden jedoch keine Nebenwirkungen gefunden. Im Gegenteil.

Die Studienteilnehmerinnen berichteten, dass diese Abnehmstrategie mit SlimCOOL mit hohem Komfort und einfacher Anwendbarkeit verbunden ist.

Die Wissenschaftler um Dr. Hanna Luze und Professor Lars Kamolz sind daher der Meinung, dass gerade für Betroffene mit moderatem Übergewicht, die keinen bariatrischen Eingriff benötigen, eine solche effektive Methode zur Reduzierung der subkutanen Fettmasse von besonderem Interesse sein kann. SlimCOOL hat den Test bestanden.

# KRYOLIPOLYSE

## VERSUS

# CRYOSHAPWEAR

### VERGLEICH DER BEIDEN METHODEN

Kryolipolyse funktioniert - das Verfahren ist seit Jahren erprobt. Allerdings hat es einige Nachteile. Mit Cryoshapewear ist ein neues Verfahren erhältlich, das auf milde Kühlung setzt. Hier die Vor- und Nachteile der beiden Methoden im Überblick.

<b>METHODE:</b> Non-invasive Methode - stützt sich auf die Argumentation, dass Fettzellen empfindlich auf extreme Kälte reagieren und dadurch zerstört werden.	<b>METHODE:</b> Non-invasive Methode - Milde Kühlung aktiviert braunes Fett im Körper und reduziert dadurch Kalorien und Fett in den Fettzellen.	<b>NEBENWIRKUNGEN:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blutergüsse.</li> <li>• Taubheitsgefühl</li> <li>• leichte bis stärker ausgeprägte Rötungen.</li> <li>• leichte Schwellungen.</li> <li>• vereinzelte Verhärtungen im Gewebe.</li> <li>• Kälteverbrennungen</li> <li>• Berührungsempfindlichkeit</li> <li>• in seltenen Fällen (1%) Hyperplasie (Fettgewebe vermehrt sich)</li> </ul> <small>*laut webstiles Gerätehersteller</small>	<b>NEBENWIRKUNGEN:</b> Bisher keine Nebenwirkungen berichtet, da es sich nur um leichte, moderate Kühlung handelt.
<b>VERFAHREN:</b> Fettdepots werden z.B. mithilfe von Applikatoren angesaugt und bis zu -10°C stark heruntergekühlt. Dadurch sollen Fettzellen an bestimmten Körperregionen absterben.	<b>VERFAHREN:</b> Angenehme, sanfte Methode mit moderater Kühlung von nur 18-20° durch aktiv kühlende Shapewear. "Braunes" Fett wird aktiviert und verbrennt dadurch ganz natürlich "weißes" Fett.	<b>KOSTEN &amp; ZEIT:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• etwa 400 Euro (-800 €) pro Sitzung und behandelte Zone</li> <li>• Oft mehrere Behandlungstermine mit je 60-75 Minuten</li> <li>• Fahrtkosten</li> <li>• Zeitfaktor: Behandlungen plus ggfs. nachträgliche kurze Ausfallzeiten</li> </ul> <small>*laut webstiles Gerätehersteller und Studien</small>	<b>KOSTEN &amp; ZEIT:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einmalige Anschaffungskosten je Region ab ca. 160,- EUR</li> <li>• Keine Fahrtkosten</li> <li>• Kann nebenbei (am Schreibtisch oder beim Relaxen) durchgeführt werden</li> <li>• 1 Stunde pro Tag genügt</li> <li>• Immer wieder verwendbar</li> </ul>
<b>EFFEKTE:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laut Studien ca. 2 cm bis zu 6,86 cm Umfangreduktion Effekte sind laut Geräteherstellern erst nach 3 Monaten sichtbar.</li> <li>• Gewichtseffekte und BMI Reduktion laut Experten nicht zu erwarten</li> </ul>	<b>EFFEKTE:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ca 2 cm bis zu 5,5 cm Umfangreduktion in 4 Wochen</li> <li>• Positive Gewichtseffekte von 0,7 (Ø) bis 4 kg in 4 Wochen</li> <li>• Body-Mass-Index (BMI) signifikant verbessert</li> </ul>	<b>WISSENSCHAFTLICHE BEWEISE:</b> <b>NICHT endgültig geklärt</b> Laut CoolSculpting Homepage: "Legen die aufgeführten Veröffentlichungen die Wirksamkeit der Kryolipolyse nahe. Gleichwohl ist diese wissenschaftlich noch nicht abschließend geklärt und wird mitunter bestritten. In jedem Fall bedarf es weiterer Untersuchungen, denn die bislang vorliegenden Publikationen stellen noch keine hinreichende wissenschaftliche Absicherung dar."	<b>WISSENSCHAFTLICHE BEWEISE:</b> Effekte von SlimCOOL in wissenschaftlichen Studien belegt  Zudem zeigen über 100 wissenschaftliche Studien, die positiven Effekte von "Braunem Fett" auf den Fettstoffwechsel durch Kühlung.
<b>GESUNDHEITSASPEKTE:</b> nicht nachgewiesen	<b>GESUNDHEITSASPEKTE:</b> nachgewiesen  Zucker- und Fettstoffwechsel sowie das Mikrobiom können verbessert werden		
<b>ANWENDUNG:</b> Arzt- oder Studiobesuche notwendig, teilweise mehrere Sitzungen	<b>ANWENDUNG:</b> Selfcare zuhause, Ort und Zeit frei wählbar - auch während anderer Aktivitäten		
<b>ZUSATZBEHANDLUNGEN:</b> Teilweise mehrere Sitzungen erforderlich - auch kombiniert mit anderen Techniken  In manchen Fällen Nachbehandlung mit 4-6 Sitzungen notwendig <small>*laut webstiles Gerätehersteller und Studien</small>	<b>ZUSATZBEHANDLUNGEN:</b> Keine Zusatz- oder Nachbehandlung nötig		

**Fazit:** Kryolipolyse ist eine bereits etablierte Methode zum Abnehmen, die jedoch einige Nachteile mit sich bringt. SlimCOOL ist eine neue wissenschaftlich fundierte, sanfte, nebenwirkungsfreie, einfache und günstige Methode für Zuhause, um ungeliebte Fettpolster zu reduzieren und gesund zu bleiben.

# COOLE BOOTS *statt* High Heels

Aufgrund der Erfahrungsberichte mit SlimCOOL haben wir immer mehr Rückmeldungen bekommen, dass die Kühlung an den Waden auch positive Effekte bei Venenproblemen und Krampfadernbeschwerden bewirken. Man kennt ja das Thema „Wadenwickel“ oder viele stellen sich im Sommer einen Eimer mit kaltem Wasser unter den Schreibtisch für die Beine. Mit den Boots hat man die trockene und mobile Version davon. Kühlung to go. Auch nach einem Tag oder Abend in High Heels „wärmstens“ zu empfehlen...

**D**ie SlimCOOL Boots sind für diejenigen gedacht, die ihren Waden etwas Gutes tun wollen.

Je nach Bedarf kann man diese auch bis zum Knie oder über die Fußfesseln ziehen für optimierte Beine.

Selbstverständlich helfen diese auch bei schweren Beinen oder bei Venenproblemen. Im Moment testen wir gerade, ob damit auch eine Verbesserung beim Lipödem an den Waden einhergeht, weil wir dazu immer wieder gefragt werden.

Es gibt die Boots in 3 verschiedenen Größen und man kann sie durch Klettverschluss individuell verstellen.

Einfach Maß nehmen und bestellen!





**SLIMCOOL BOOTS**

# 3D TECHNOLOGIE

Die einzigartige und  
patentierte Kühltechnologie  
COOLINE SX3 wird in  
SlimCOOL verwendet



**D**as Hightech - Vlies COOLINE SX3 in SlimCOOL schreibt Geschichte. Die smarten Fasern der dreidimensionalen Vliesstruktur haben die Eigenschaft, Wasser in Sekundenschnelle im Innern zu binden und im Kern bzw. direkt auf den Vliesfasern zu speichern. Aufgrund der normalen Wärmeentwicklung unseres Körpers, der dabei eine Hauttemperatur von durchschnittlich 30°C besitzt, verdunsten die in dem 3D-Material des Vlieses gebundenen Wassermoleküle so effektiv, dass sich damit eine angenehme Kühltemperatur mit einer Kühlkapazität von 660 Watt/l einstellt.

Genug, um braunes Fett zu bilden und trotzdem nicht zu frieren. Unsere Tests haben wir mit der „einfachen“ Methode und reiner Verdunstungskälte unserer Produkte gemacht. Es gibt aber auch Wissenschaftler, die der Meinung sind: Viel hilft viel und es sollte so kalt wie möglich sein, um die Effektivität weiter zu erhöhen.

Das können wir auch:

Wenn man die Produkte vorher 20-30 min. in den Kühlschrank legt (bei Armkühlern und Halstuch reichen auch 10 min!), kann man die Temperatur der Produkte weiter senken. Damit wird es etwas kühler, ist aber immer noch angenehm.

Probieren Sie einfach aus, welche Kühlmethode für Sie die richtige ist.

Die meisten Testerinnen berichteten zudem über einen Energieschub durch den Extra Kick Kühlung – wie nach einer kühlen Dusche. Können wir auch immer brauchen.

Die Anleitung finden Sie unter: <https://www.youtube.com/watch?v=4UzsuA79Ri0>



# *HIGHTECH* Figur-Tuning mit $H_2O$

Wie bereits im Editorial erwähnt, hatten wir bereits vor SlimCOOL bereits Erfahrung im Bereich Kühlfunktionskleidung. Das Hightech-Vlies in unseren SlimCOOL Produkten hat sich in den vergangenen Jahren bereits in anderen Bereichen bestens bewährt. Aufgrund seiner exzellenten Performance ist dieses Material bei führenden Unternehmen im Bereich Gesundheitsschutz an hitzebelasteten Arbeits-

plätzen, in Kliniken und bei Ärzten im neurologischen Bereich wie z.B. Multiple Sklerose und auch im Sommer im Freizeit- und Sportbereich wie z.B. bei Spitzensportlern wie dem Deutschen Leichtathletikverband im Einsatz um die Leistung zu fördern. Selbstverständlich ist das Material waschbar und aus Hygienegründen mit DEOXX fresh antibakteriell ausgerüstet. Mehr dazu unter [www.e-cooline.de](http://www.e-cooline.de).

Diese Hightech-Qualität wird auch zur Kühlung in SlimCOOL eingesetzt. Das Obermaterial ist Oekotex 100 zertifiziert und die natürliche antibakterielle Silberausrüstung DEOXX fresh wird sogar bei Allergikern und bei Neurodermitis eingesetzt. Dadurch gewährleisten wir eine optimale Hautverträglichkeit.

**Vertrauen Sie auf unsere Erfahrung.**



# POWER ARMS *statt* Bingo Wings

**I**m Englischen heißen sie respektlos „Bingo-Wings“ und auch hierzulande sind Oberarme, die sich altersbedingt irgendwann formtechnisch nach unten verabschieden, nicht besonders beliebt. Deshalb haben wir uns natürlich auch dafür etwas überlegt.

Auch wenn es sich nicht um ein „einfaches Fettproblem“ handelt, wäre eine glattere Haut und ein harmonischeres Hautbild auch hier optisch von Vorteil. Finden wir!

Einige Verwenderinnen berichten auch darüber, dass die kleinen Pölsterchen rechts und links von der Brust durch die Kühlung bei angelegten Armen ( das klappt selbst beim Tippen dieser Zeilen...) weniger werden – das freut uns besonders für die Bikini Saison.

Am besten die PowerArms in Kombination mit einem anderen SlimCOOL Produkt verwenden, damit auch genug Kühlfläche vorhanden ist, so dass die Kühlung am Körper auch effektiv ankommt.





SLIMCOOL POWERARMS

# MESSEN *SIE IHREN* ERFOLG

WIR MÖCHTEN, DASS SIE  
ERFOLGREICH SIND

**M**essen, messen und nochmals messen. Das Zitat des renommierten Business-Gurus Peter Drucker gilt nicht nur für das moderne Management, sondern auch beim Abnehmen. Denn Erfolge messen und kontrollieren zu können, ist wichtig für die Motivation.

Deshalb liegt jeder SlimCOOL Sendung ein Maßband und ein 4-wöchiges Anwendungsprotokoll bei, in das Sie Ihre Daten eintragen können.

Die Anwendung von SlimCOOL sollte jeden Tag bzw. jeden 2. Tag ca. 60 min. erfolgen. Natürlich gilt: Je länger, desto besser!

Sie können nebenher telefonieren, Emails schreiben, ein Buch lesen, bügeln, was immer Sie möchten. Nur ins Schwitzen sollten Sie nicht kommen. Die Anwendungsdaten und -zeiten können Sie dann in das beiliegende Protokoll eintragen. So

haben Sie einen Überblick über Ihre Fortschritte. Hierzu einfach vor jeder SlimCOOL Anwendung Ihren Bauch- bzw. Oberschenkelumfang mit dem SlimCOOL-Maßband messen. An der gleichen Stelle wiederholen Sie die Messung dann direkt nach der Anwendung wieder.

Beispiel Bauch: ○ Maßband direkt unter der Nabelunterseite anlegen.

Viel Spaß beim Slimcooling!

# Durchstarten mit dem *4 Wochen-Plan*

Abnehmen ist ein Prozess, der nicht von einem Tag auf den anderen funktioniert. Gerade weil die Wunschfigur nicht durch Fingerschnippen kommt, ist es wichtig, sich zu motivieren. Ein Tipp ist, den 4-Wochen-Plan von SlimCOOL sichtbar zu platzieren, um die Ettapen-Erfolge nach jeder SlimCOOL Anwendung dort einzutragen und sichtbar vor Augen zu haben.

Dass die kiloschmelzende Kältetherapie für zuhause mit einem 4-Wochen-Plan funktioniert, ist nicht nur in mehreren Studien bewiesen, sondern auch von Redakteurinnen renommierter Frauenmagazine wie InStyle, Tina oder Jolie bestätigt.

tina-Beauty-Redakteurin Anne Groos hat z.B. den SlimCOOL ShapeBelt 4 Wochen lang jeden 2. Tag für 1 Stunde getragen und mit dem „Wundergürtel“ 4cm Taillenumfang verloren. Ganz ohne Diät und Sport. Genial, oder?

Probieren Sie es aus!



ANWENDUNGSTEST  
SLIMCOOL - 1. WOCHE

<b>1. TAG</b>	Datum: _____ Uhrzeit Start: _____ Uhrzeit Ende: _____ Körperteil: _____; Messung vorher: _____ cm Messung nachher: _____ cm Hautbild: _____
<b>2. TAG</b>	Datum: _____ Uhrzeit Start: _____ Uhrzeit Ende: _____ Körperteil: _____; Messung vorher: _____ cm Messung nachher: _____ cm Hautbild: _____
<b>3. TAG</b>	Datum: _____ Uhrzeit Start: _____ Uhrzeit Ende: _____ Körperteil: _____; Messung vorher: _____ cm Messung nachher: _____ cm Hautbild: _____
<b>4. TAG</b>	Datum: _____ Uhrzeit Start: _____ Uhrzeit Ende: _____ Körperteil: _____; Messung vorher: _____ cm Messung nachher: _____ cm Hautbild: _____
<b>5. TAG</b>	Datum: _____ Uhrzeit Start: _____ Uhrzeit Ende: _____ Körperteil: _____; Messung vorher: _____ cm Messung nachher: _____ cm Hautbild: _____
<b>6. TAG</b>	Datum: _____ Uhrzeit Start: _____ Uhrzeit Ende: _____ Körperteil: _____; Messung vorher: _____ cm Messung nachher: _____ cm Hautbild: _____
<b>7. TAG</b>	Datum: _____ Uhrzeit Start: _____ Uhrzeit Ende: _____ Körperteil: _____; Messung vorher: _____ cm Messung nachher: _____ cm Hautbild: _____

# H<sub>2</sub>O - *The* Secret

Wasser ist unser  
Lebenselixier  
und hilft uns ganz  
natürlich schön und  
gesund zu bleiben

# W

Wasser ist unser Element. Das haben Sie sicher schon gemerkt. Wir kühlen mit Wasser und wir lieben Wasser. Das Wasser in unseren SlimCOOL-Produkten hilft durch einfache Verdunstungskälte von ca. 660 Watt/l Kühlenergie, die richtigen Körperstellen so zu kühlen, dass unsere Silhouette immer schöner wird.

Dabei ist dies ein ganz natürlicher Effekt. Wir arbeiten ohne kosmetische Wirkstoffe - nur mit reinem Wasser. Dadurch ist die Anwendung ganz natürlich und verträglich. Aber Wasser kann noch mehr!

Das „Killen“ der Fettzellen durch Kühlung ist zunächst der 1. Schritt.

Wasser hilft dabei, unnötige Stoffe aus dem Körper zu spülen. Zusätzlich wird der Stoffwechsel weiter angeregt. Warum ist Wasser so wichtig?

**Ohne Wasser wäre das Leben auf der Erde gar nicht möglich.**

**Der Mensch besteht zu 90% aus Wasser.**

Da man meistens zu wenig trinkt und sich nicht ausreichend bewegt, läuft der Stoffwechsel oft nur auf Standgas. In dem Fall werden auch Reste von Fettzellen und andere

Stoffe nicht ausreichend abtransportiert.

Daher ist es so wichtig am Tag 2-3 Liter Wasser zu trinken. Nicht nur Fettzellen sondern auch unnötige Stoffe wie Toxine werden durch Wasser schneller ausgeschleust. Auch Bakterien und Schadstoffe spült es weg.

**Deshalb auch unser Tipp:**

**Nach jeder Kühleinheit immer 0,5-1 Liter (2-3 Gläser) stilles Wasser trinken. Für den Geschmack gerne mit etwas Zitrone oder Grapefruitsaft (frisch aus den Früchten versteht sich!).**





Laut Experten schützt Wasser vor Blasenentzündungen und soll zudem gegen Kopfschmerzen und Rückenleiden helfen, denn auch hier verstärkt Wassermangel das Problem.

Des Weiteren brauchen auch das Gehirn und die Muskulatur Wasser. Dadurch kann die Konzentrationsfähigkeit und das Erinnerungsvermögen steigen. Und wir haben mehr Power mit Wasser, da die Muskulatur zu 75% aus Wasser besteht. Amerikanische Studien haben zudem gezeigt, dass sich sogar die Stimmung verbessert. Wir sind also vielleicht sogar freundlicher und motivierter.

Die ersten Testpersonen waren außerdem der Meinung, es gibt durch die Kühlung mit SlimCOOL auch einen echten Frischekick.

**Wie ein Energydrink zum Anziehen!**

#### **Noch ein Tipp:**

Trinken Sie vor jeder Mahlzeit ein Glas Wasser, wie z.B. nach dem auf Seite 40 genannten Rezept, damit es auch richtig gut schmeckt.

Wissenschaftler haben berechnet, dass man damit automatisch 90 Kalorien weniger zu sich nimmt, wenn man vor der Mahlzeit 2 Gläser Wasser trinkt.

Das wäre ein Gewichtsverlust von 2,5 Kilogramm in 12 Wochen. Unsere Großmütter wussten das schon früher. „Wenn Du Hunger hast, trink!“, war ein geflügelter Satz.

Auch bei Heißhungerattacken hilft der Wasser-Trick. Statt der Schoko-ade 2 Gläser Wasser mit Zitrone/ Grapefruit und schon ist die Attacke vorbei und man hat Kalorien gespart.

# DAS WELTWEIT *erste* klimaneutrale SlimPRODUKT?

SlimCOOL ist klimaneutral  
- für eine bessere Umwelt -  
und unterstützt  
Waldschutzprojekte  
in Papua Neuguinea

**W**ir bei pervormance international sind eigentlich nicht die typischen „Vorzeige-Grünen“. Aber unsere Umwelt liegt uns trotzdem am Herzen. Schließlich haben wir auch alle Kinder, die in einer gesunden Umwelt leben sollen. Als uns unser Nachbar bereits 2013 mit dem Thema Klimaneutralität bekannt gemacht hatte, haben wir sofort für uns entschieden: Das machen wir. Nachdem wir durch Upcycling von Altfasern, Naturstrom, kurze Transportwege und vielem mehr bereits unseren CO2 Fußabdruck so weit wie möglich reduziert hatten, mussten wir jedes Gramm CO2, das wir in irgendeiner Art und Weise produzierten, einkauften oder auf der Straße im Auto hinaus pusteten recherchieren, deklarieren und von einer kompetenten Klimaagentur berechnen lassen. Dabei kam dann doch etliches zustande. 123.460 kg CO2 produzierten wir z.B. 2018. Diese Menge wurde dann mit einem Gold-Standard Klimaschutzprojekt in Papua Neuguinea kompensiert. Das heißt, beim Kauf jeder Packung unserer SlimCOOL Produkte unterstützen Sie den Waldschutz in diesem

vom Klimawandel stark betroffenen Inselstaat. Die vom steigenden Meeresspiegel existenziell bedrohten Inseln erhielten bereits 2015 beim UN-Klimagipfel politische Unterstützung von US-Präsident Obama. „Wenn sich das Muster des Wetters ändert, könnte es passieren, dass wir mit Dutzenden Millionen Klimaflüchtlingen umgehen müssen“, sagte er schon damals. Leider ist seitdem nicht viel Positives passiert. An den Küsten des armen südwestpazifischen Inselstaats Papua-Neuguinea steigt der Meeresspiegel besonders stark an. Überflutungen nehmen zu, Ernten werden vernichtet, Malaria breitet sich aus. Deshalb wollten wir dort vor Ort das Land unterstützen und etwas für die Umwelt tun. Seit letztem Jahr unterstützen wir ein Projekt in Para in Brasilien. Darum sind wir auch Mitglied im UN Global Compact der Vereinten Nationen und Preisträger des Klimaschutzpreises des Senat der Wirtschaft. Außerdem unterstützen wir die Kinder- und Jugendinitiative Plant-for-the-Planet bei Ihrem Ziel bis 2050 eine Billion Bäume zu pflanzen.



Sie verbessern also mit SlimCOOL nicht nur ihre Figur, sondern tun auch noch etwas für die Umwelt.



WIR SCHÜTZEN DEN WALD IN PAPUA NEUGUINEA

# SLIMBOOK

Herausgeber:  
pervormance international GmbH  
Redaktion:  
Gabriele Renner, Ulrike Tluczykont  
Fotograf:  
Ulli Schlieper  
Bilder:  
Shutterstock, pixabay  
Satz:  
Klare Linie  
Online:  
Werner Huber  
Mitarbeiter dieser Ausgabe:  
Gabriele Renner, Sabine Stein, Ulrike Tluczykont  
Geschäftsführung:  
Gabriele Renner, Sabine Stein  
Interviewpartner:  
Dr. Karin Kunzi-Rapp  
Druck:  
Wir-machen-druck.de

Quellen:  
Die Welt, Braunes Fett frisst weißes Fett  
Ärzte Zeitung, Braunes Fettgewebe, Neue Hoffnung im Kampf gegen Übergewicht  
Heilen mit der Kraft der Natur, Prof. Dr. Andreas Michalsen  
Der 4 Stunden Körper, Tim Ferriss  
Der Fettversther, Alexander Bartelt  
FETT Das geheime Organ, Mariette Boon, Lisbeth van Rossum

Studien/Publikationen:  
Cold but not sympathomimetics activates human brown adipose tissue in vivo, A.Cypess et al, USA  
Unexpected evidence for active brown adipose tissue in adult humans, J.Nedergaard et al, Sweden  
Brown adipose tissue is linked to a distinct thermoregulatory response to mild cold in people, M.Chondronikola, USA  
Das Mikrobiom und das braune Fettgewebe, Mirko Jtrajkovski et al., Primary and hospital care – Allgemeine Innere Medizin, 2020  
Brown adipose tissue is associated with cardiometabolic health, Tobias Becher et al., Nature, 2021

All rights reserved by pervormance international GmbH, Ulm © 2024

**PERVORMANC<sup>E</sup>**  
international

**SHOPPEN SIE MEHR GESUNDHEIT  
UND IHREN NEUEN SLIMLOOK AUF  
[www.slimcool.de](http://www.slimcool.de)**

*Slim***COOL**  
TECHNOLOGIES



\*\*\*  
WISSENSCHAFTLICH  
**WIRKUNG**  
BESTÄTIGT  
\*\*\*

*Slim***COOL**  
TECHNOLOGIES



*Slim***COOL**  
TECHNOLOGIES