Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 88 (1962)
Heft: 7

Werbung

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

R

minVitin

reguliert Ihr Körpergewicht!

Dr. A. Wander AG Bern

Minvitin hilft nicht nur, das Körpergewicht zu vermindern, sondern auch das einmal erreichte Normalgewicht zu halten.
Haben Sie mit der Minvitin-Kur Ihr gewünschtes Gewicht erreicht und wurden Sie durch erhöhtes Wohlbefinden und gesteigerte Aktivität für Ihre Disziplin belohnt, dann gilt es, sich an die neue Gewichts-Stufe zu gewöhnen und das Gewicht zu halten.

Die Regulierung des Körpergewichts

Kontrollieren Sie Ihr Gewicht weiter regelmässig. Überlegen Sie sich, dass auch nur 100 Kalorien (etwa 12 g Fett oder 40 g Brot oder 25 g Zucker), welche Sie im Tag regelmässig zu viel einnehmen, in der Woche etwa 100 g Gewichtszunahme bedeuten. In 3 Monaten würde dies schon 1,5 kg ausmachen und in einem Jahr rund 6 kg.
Dies ist auch die Erklärung, weshalb Personen, denen «alles» anschlägt, langsam aber sicher zunehmen, auch wenn sie mit dem Essen manchmal aufpassen.
Stellen Sie nach Festzeiten oder anderen «Essgelegenheiten» eine Gewichtszunahme fest, so lässt sich mit 1-2 «strengen» Minvitin-Tagen das Normalgewicht ohne grosse Mühe wieder erreichen.

Vergleichen Sie Ihr Körpergewicht mit den Mittelwerten dieser Tabelle

	Grösse in cm	Körperbau leicht	mittel	schwer
Wünschbares Gewicht Frauen über 25 Jahren Für Frauen zwischen 18 und 25 Jahren wird für jedes Jahr unter 25 etwa ein Pfund abgezogen	142	43	46	50,5
	145	44	47	51,5
	147,5	45,5	48,5	53
	150	46,5	50	54,5
	152,5	48	51	56
	155	49,5	52,5	57
	157,5	51	54	59
	160	52	56	60,5
	162,5	54	58	62,5
	165	55,5	59,5	64
	167,5	57,5	61,5	66
	170	59	63,5	68
	172,5	61	65	70
	175,5	63	67	72
	178	65	68,5	74
Wünschbares Gewicht Männer über 25 Jahren	155	52,5	56	60,5
	157,5	54	57,5	62
	160	55	59	63,5
	162,5	56,5	60,5	65
	165	58	62	66,5
	167,5	60	64	68,5
	170	62	66	71
	172,5	64	67,5	73
	175	66	69,5	74,5
	178	67,5	71,5	76,5
	180	69,5	73,5	79
	183	71	75,5	81
	185,5	73,5	77,5	83
	188	75	80	85,5
	190,5	77	82	87,5

Gewichtsangaben in kg bei leichter Hauskleidung

Was tun bei Übergewicht?

Bei grösserem Übergewicht empfiehlt sich eine Gewichtsreduktion in Etappen:
Beginn mit «strenger» Diät, dann «gelokkerte» Kost und erneut eine «strenge» Kur und so fort.
Ihr Arzt ist der beste Ratgeber in allen Fragen von krankhaftem Übergewicht. Bei Herzbeschwerden, hohem Blutdruck, Nierenleiden, Zuckerkrankheit, Lebererkrankungen usw., holen Sie mit Vorteil den Rat Ihres Arztes ein, bevor Sie Ihr Gewicht abbauen.

Welche Vorteile bietet minVitin?

Eine Tagesration Minvitin enthält 900 Kalorien. Normalerweise benötigt man bei leichter Arbeit etwa 2300 Kalorien pro Tag. Die fehlenden 1400 Kalorien werden bei der strengen Minvitin-Kur durch den Abbau des Körperfettes gedeckt. Dies entspricht einem täglichen Gewichtsverlust von etwa 200 g. Bei geringerem Kalorienbedarf erfolgt die Gewichtsreduktion entsprechend langsamer, bei grösserem Kalorienbedarf entsprechend schneller.

Minvitin ist reich an lebensnotwendigen Aufbau- und Spurenstoffen. Eine Tagesration enthält 70 g Eiweiss. Dadurch werden Mangelerscheinungen auch während der strengen Kur vermieden; die Leistungsfähigkeit und Spannkraft bleibt voll erhalten. Minvitin enthält daneben auch etwas Milchfett und Sonnenblumenöl. Zusammen mit den hochwertigen Eiweiss-Substanzen sind diese Grundnährstoffe für die Sättigung entscheidend.
Bei der Minvitin-Kur verspürt man kein quälendes Hungergefühl, man ist gesättigt!

Dank der wohl ausgewogenen Zusammensetzung von Minvitin, das dem Körper alle lebenswichtigen Substanzen in genügender Menge zuführt, kann Minvitin auf einfachste Art nur mit Wasser zubereitet werden.

Geniessen Sie minVitin lieber warm?

Sie verwenden dazu am besten das neue Minvitin flüssig in der praktischen Portionendose. Diese können Sie einfach im Wasserbad erwärmen.

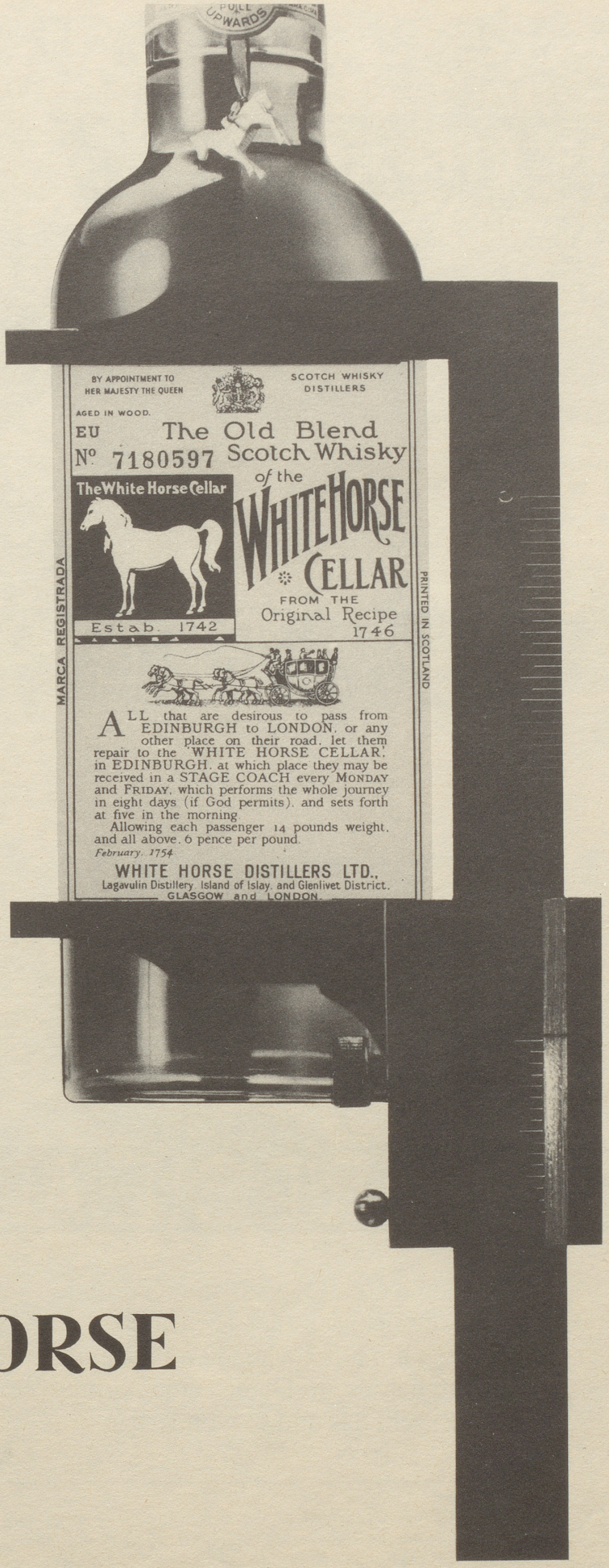
Praktische Packungen und angenehme Aromen stehen zu Ihrer Verfügung

Originaldose für eine vollständige Tagesverpflegung Fr. 4.75
3 Dosen Fr. 12.85
Aromen: Café, Chocolat, neutral
1 Mahlzeit = Fr. **1.20**

Portionen-Beutel
Packung mit 10 Beuteln für 10 Mahlzeiten
Fr. 10.80
1 Mahlzeit = Fr. **1.08**

Grosspackung mit 40 Mahlzeiten
Fr. 36.-
1 Mahlzeit = Fr. **-.90**

Neu:
Minvitin flüssig
Portionen-Dose für 1 Mahlzeit à 300 Kalorien = Fr. **2.40**



Mass-
gebend
für
Whiskykenner

WHITE HORSE

REAL OLD SCOTCH

BERGER
QUALITE

Sie nehmen diesen Doppelkammer-Filter – es ist der ausgiebigste aller Teebeutel – übergiessen ihn mit kochendem Wasser – ziehen ihn heraus, und haben einen prima Tee. So schnell geht das und so wunderbar muntert er auf!

NAROK Tea

„MERKUR"

MORGA

Verlangen Sie die «MERKUR», MORGA, NAROK Doppelkammer-Teebeutel. Sie erhalten Schwarztee, Hagebutten- oder Pfeffermünz-, Lindenblüten- oder Kamillentee in der praktischen Haushaltpackung.