

The logo features two red right-pointing triangles on the left, followed by the text 'M.O.B.i.L.i.S.' in a red, sans-serif font. The letters 'i' and 'l' are lowercase, while 'M', 'O', 'B', 'L', and 'S' are uppercase. A registered trademark symbol (®) is located at the top right of the 'S'. The background behind the text consists of two overlapping, light orange, right-pointing triangles.

▶▶ M.O.B.i.L.i.S.®

HERZLICH WILLKOMMEN!





ERFOLGSCHECK: Themenübersicht

Aktuelle Bestandsaufnahme

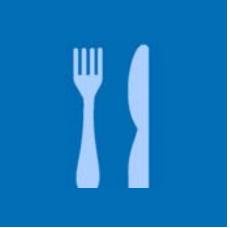
Analyse des letzten
Tages-Checks Ernährung

Das „5-4-3-2-1“-System –
ausgewogen abnehmen



M.O.B.I.L.I.S.-Ernährungsempfehlungen

1. Optimieren Sie Ihre Lebensmittelauswahl, bevorzugen Sie „grün“.
2. Halten Sie sich an 3 feste Mahlzeiten am Tag.
3. Trinken Sie mindestens 2 Liter energiearme Getränke am Tag.



Das „5-4-3-2-1“-System



Die
ideale
Verteilung
der Lebens-
mittelgruppen





Das „5-4-3-2-1“-System



	Gemüse, Salat, Pilze, Obst	5x
	Brot, Müsli, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Reis, Nudeln	4x
	Fleisch, Geflügel, Wurstwaren, Fisch (inkl. Meeres- früchte), Ei	3x
	Milch, Milchpro- dukte (Käse, Joghurt/Quark)	2x
	Pflanzenöl, Streichfett, Nüsse/Samen, Ölfrüchte	1x



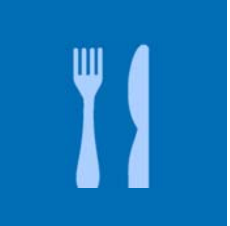


Das „5-4-1-4-1“-System: vegetarisch






	Gemüse, Salat, Pilze, Obst	5x
	Brot, Müsli, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Reis, Nudeln	4x
	Ei	1x
	Milch, Milchpro- dukte (Käse, Joghurt/Quark)	4x
	Pflanzenöl, Streichfett, Nüsse/Samen, Ölfrüchte	1x





Das „6-7-0-0-2“-System: vegan



	Gemüse, Salat, Pilze, Obst	6x
	Brot, Müsli, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Reis, Nudeln	7x
		0x
		0x
	Pflanzenöl, Streichfett, Nüsse/Samen, Ölfrüchte	2x





▶▶ M.O.B.i.L.i.S.®

www.mobilis-programm.de