



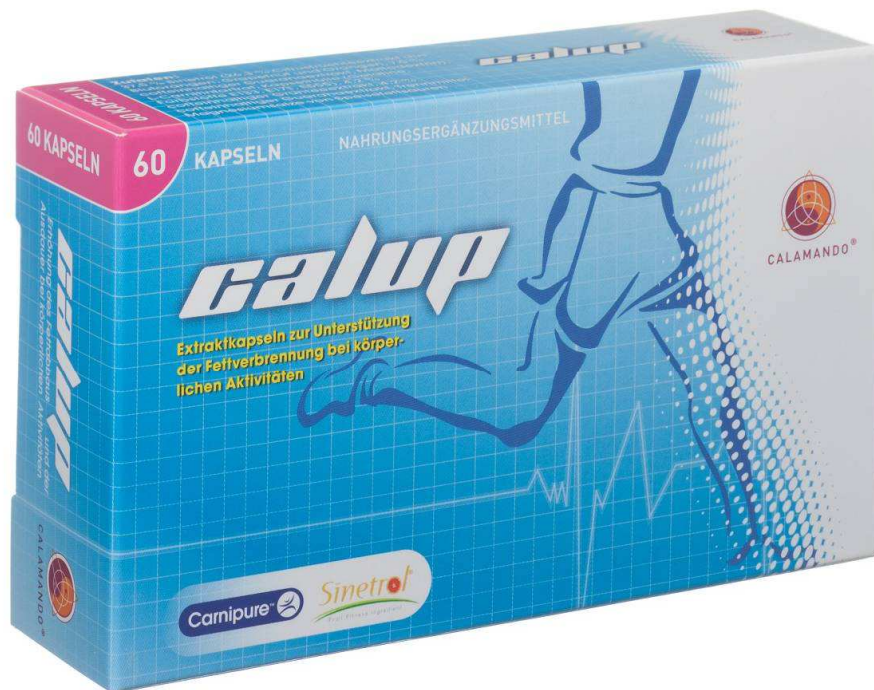
CALAMANDO®

Produktpräsentation Wirkungsweise & Informationen zu

calup® & *sinoa*®



CALAMANDO®



calup® -

Akutpräparat bei
physischer Aktivität



CALAMANDO®



sinoa® -

Stoffwechselpräparat
zur unterstützenden
Gewichtsreduktion



CALAMANDO®



calup® wirkt als Akutpräparat innerhalb von ein bis zwei Stunden nach der Einnahme.

Vor allem geeignet für:

- Sport-Einsteiger sowie Hobby- und Amateursportler
- Einzel- (z.B. Langlauf) und Mannschaftssportarten (z.B. Fußball, Hand-)
- Beruf (z. B. Nachtschicht) & Freizeit (z.B. Ernteurlaub, Wandern,...)



CALAMANDO®

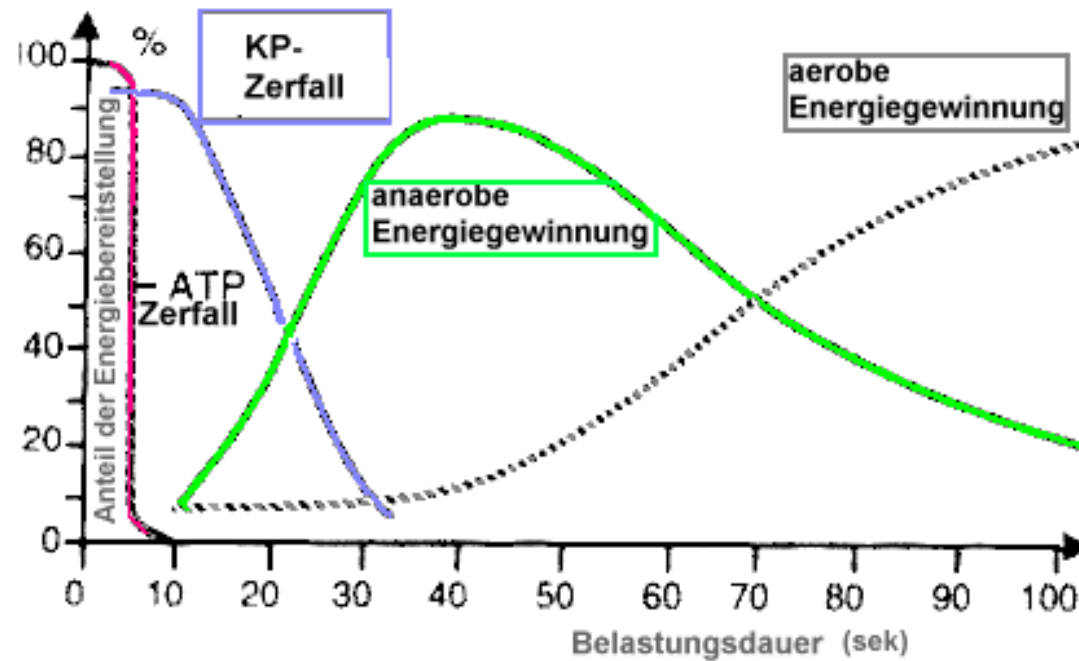
Die drei Typen der Energiegewinnung / - bereitstellung im Muskel:

Typ	Ort	Dauer	Träger (für)
anaerob-alaktazid	Muskelfaser	7-10s	ATP, KP (Sprint)
anaerob-laktazid	Zellplasma	45-90s	Glucose o. Sauerstoff (kurz)
aerob-alaktazid	Mitochondrien	45-90´ mehrere Stunden	Glucose m. Sauerstoff (mittel) Lipid (lang)



CALAMANDO®

Die drei Typen der Energiegewinnung / -bereitstellung im Muskel:

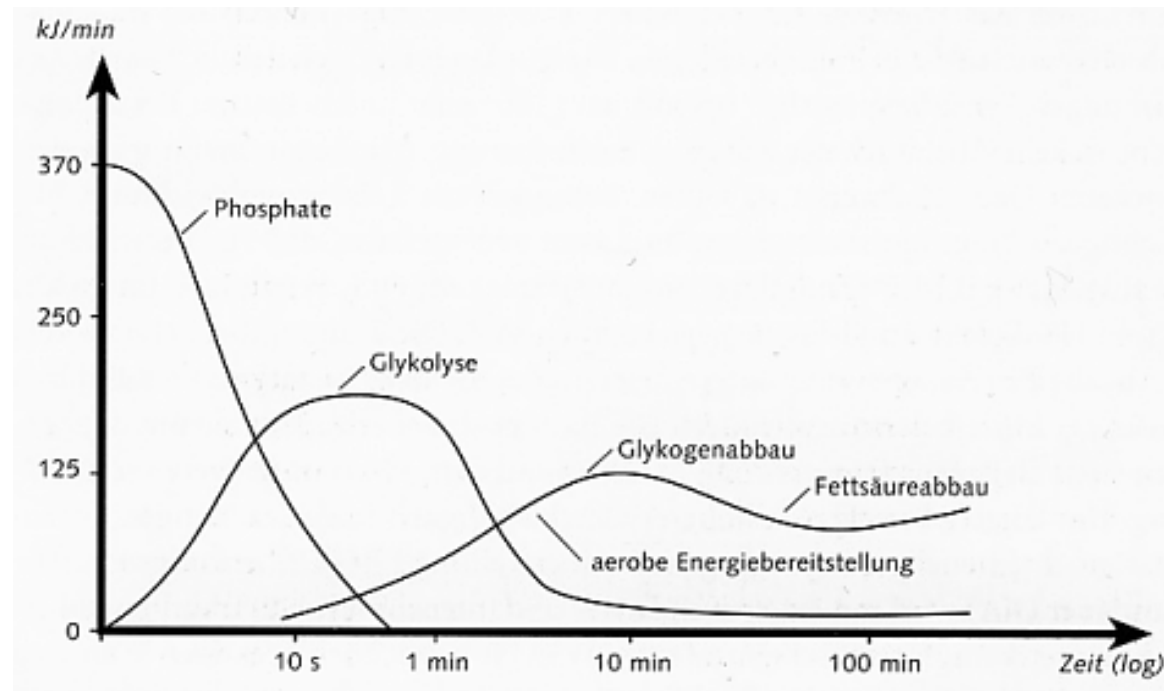


(nach Keul u.a.)



CALAMANDO®

Schema der möglichen muskulären Energiebereitstellungen:





CALAMANDO®

Aerobe Energiebilanz im Vergleich am Beispiel von
Glucose (Kohlenhydrat) und Palmitinsäure (Fettsäure):

Glucose (C ₆):	32 ATP
Palmitinsäure (C ₁₆):	106 ATP
auf C ₆ berechnet:	40 ATP

=> Höhere Energieausbeute bei der „Verbrennung“ von
Fettsäuren



CALAMANDO®

Die beiden aktiven Hauptwirkstoffe in calup®:

- L-Carnitin (Carnipure®)
- Citrus-Extrakt (Sinetrol®)

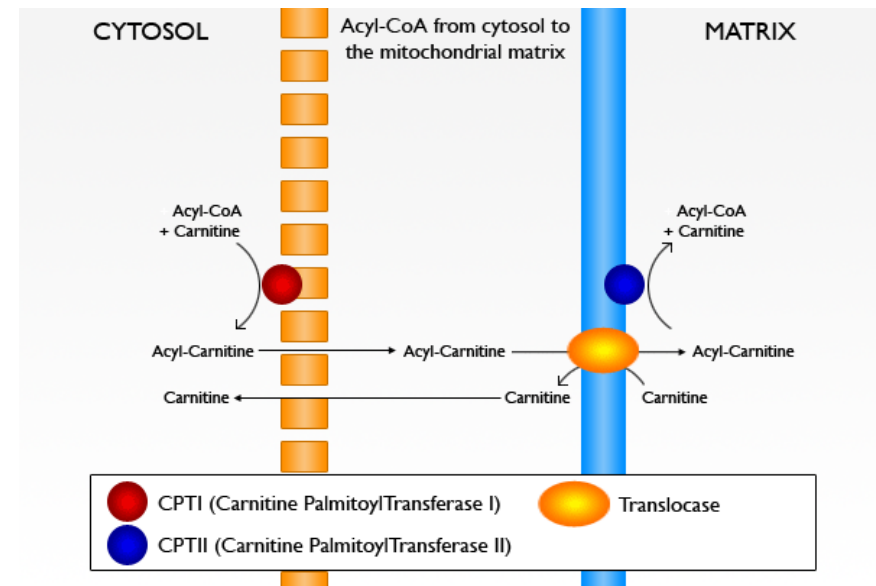


CALAMANDO®

Funktion & Wirkungsweise:

L-Carnitin

ist ein Transportmolekül.
Es schleust langkettige
Fettsäuren zur Energie-
gewinnung durch die
Biomembranen in die
Mitochondrien.

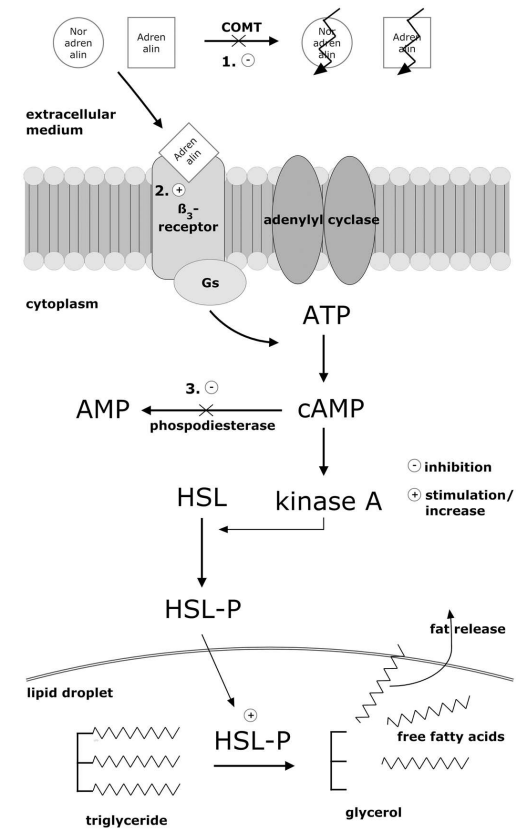




CALAMANDO®

Funktion & Wirkungsweise: Sinetrol®

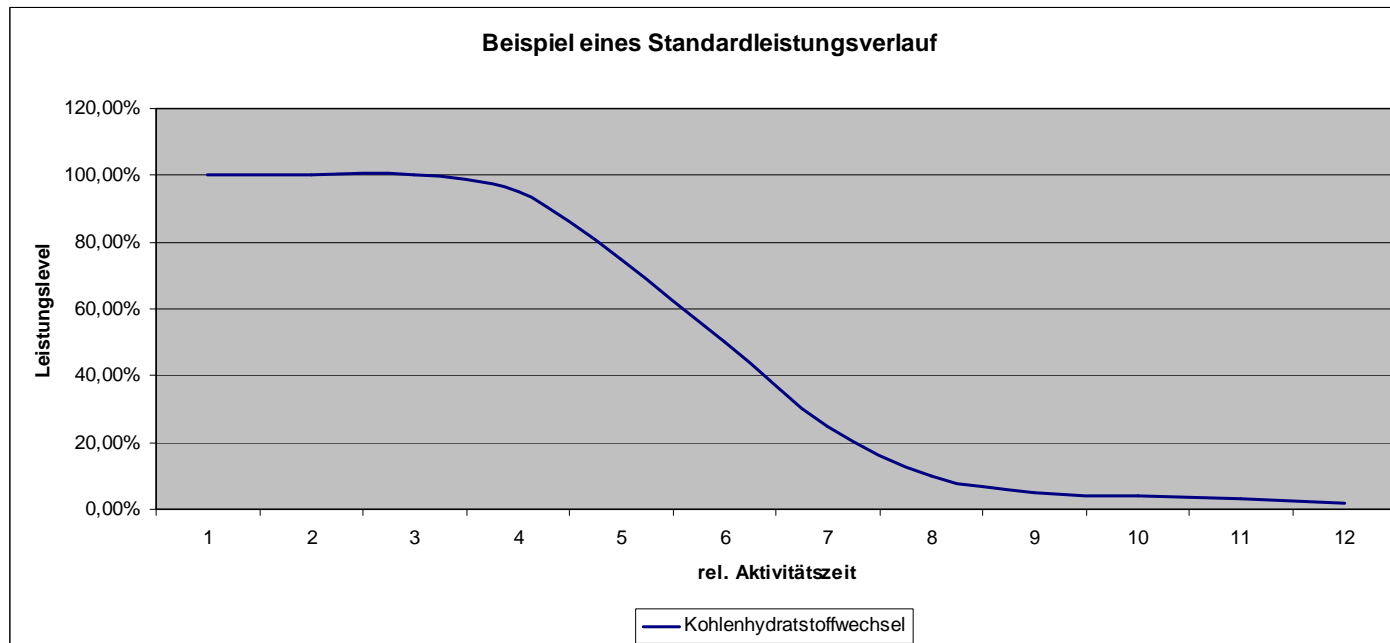
ist ein spezifischer Citrus-Extrakt. Er aktiviert den Fettstoffwechsel, wodurch Fettsäuren aus den körpereigenen Fettzellen freigesetzt werden.





CALAMANDO®

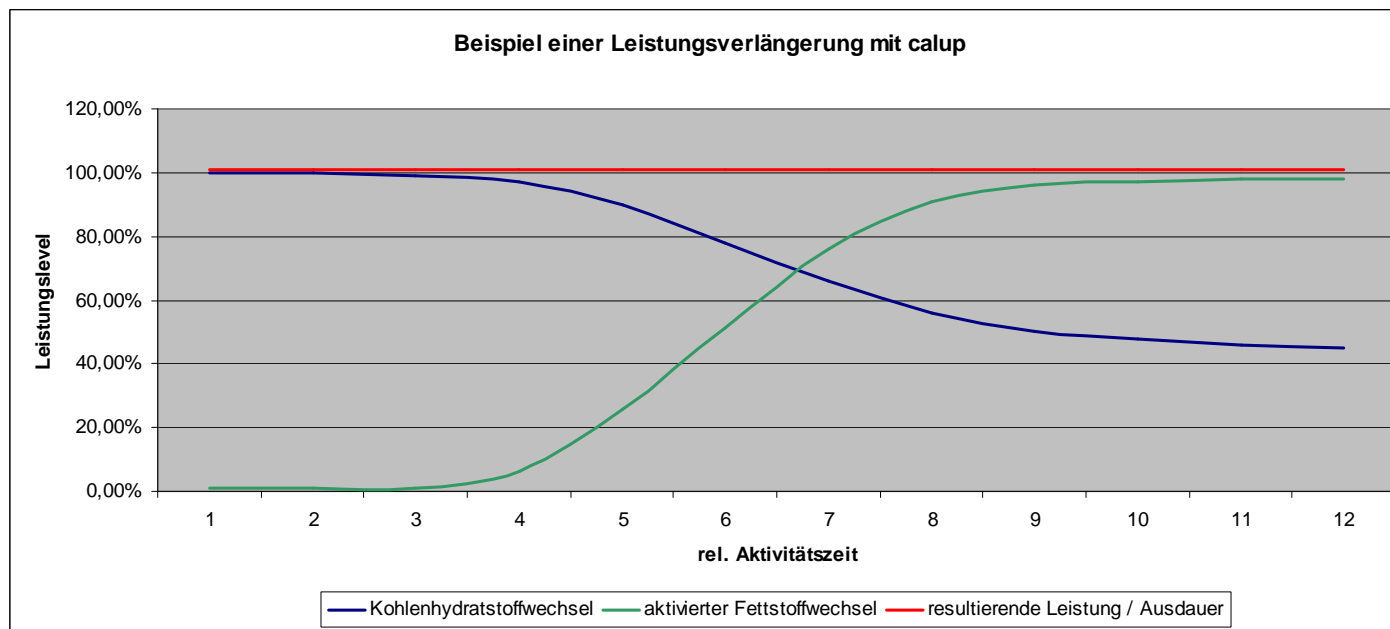
Werden für die muskuläre Energiegewinnung hauptsächlich die Glucosereserven der Muskulatur und der Leber herangezogen, sinkt mit der Verfügbarkeit auch die körperliche & mentale Leistungsfähigkeit.





CALAMANDO®

Bei aktiviertem Fettstoffwechsel kann im aeroben Zustand ein nahezu unerschöpflicher Vorrat an Fettsäuren zur Energiegewinnung verwendet werden.





CALAMANDO®

Vorteile einer aktivierten Fettverbrennung:

- ✓ Höhere Energieausbeute
- ✓ Verbesserte Ausdauer
- ✓ Schonung der Kohlenhydratspeicher
- ✓ Geringerer Erschöpfungsgrad
- ✓ Vermeidung von Heißhunger



CALAMANDO®

Resultierende Eigenschaften von calup®:

- ✓ Längere Ausdauer
- ✓ Gleichbleibend hohe Konzentration
- ✓ Schnellere Regeneration
- ✓ Weniger Muskelkater



CALAMANDO®

Allgemeine Hinweise zur Anwendung von calup®:

- ✓ Einnahme: 1 – 2h vor der Aktivität
- ✓ Zuvor Erhöhung des Insulinspiegels vermeiden
- ✓ Letzte Nahrungsaufnahme max. 2h vor dem Sport



CALAMANDO®



sinoa®: Stoffwechselpräparat

- Aktivierung des katabolen
Lipidmetabolismus (Lipolyse)
 - Modulierung / Sensibilisierung des
Kohlenhydratstoffwechsels
- = Stoffwechselharmonisierung



CALAMANDO®

Voraussetzung für Gewichtsverlust:

Energieverbrauch (EV) > Energiezufuhr (EZ)

Energieverbrauch

= Grundumsatz + Leistungsumsatz

= Grundumsatz x PAL-Faktor

Energiezufuhr = Lebensmittelkalorien / Tag



CALAMANDO®

Der **Grundumsatz**,

ist diejenige Energiemenge, die der Körper pro Tag bei völliger Ruhe, bei Indifferenztemperatur (28 °C) und nüchtern (leerer Magen) zur Aufrechterhaltung seiner Funktion benötigt. Er ist abhängig von Geschlecht, Alter, Körpergewicht, Körpergröße, Muskelmasse, Wärmedämmung durch Kleidung und Gesundheitszustand (Fieber).



CALAMANDO®

Als **Leistungsumsatz**,

auch **Arbeitsumsatz** genannt, wird diejenige Energiemenge definiert, die der Organismus für Arbeitstätigkeiten über den Grundumsatz hinaus benötigt. Er ist abhängig von der verrichteten Muskelarbeit und der Umgebungstemperatur

Der **PAL-Faktor** (Physical Activity Level, Pegel der körperlichen Tätigkeit), kennzeichnet den Umfang der täglichen Muskelarbeit und wird in fünf Gruppen unterteilt.



CALAMANDO®

PAL-Faktoren bei verschiedenen Tätigkeiten

PAL-Faktor	Tätigkeit	Beispiele
1,2	nur sitzend oder liegend	alte, gebrechliche Menschen
1,4–1,5	fast ausschließlich sitzend, wenig Freizeitaktivitäten	Schreibtischtätigkeit
1,6–1,7	überwiegend sitzend, mit zusätzlichen stehenden/gehenden Tätigkeiten	Kraftfahrer, Studenten, Laboranten
1,8–1,9	überwiegend stehende/gehende Tätigkeit	Verkäufer/innen, Kellner, Handwerker, Hausfrauen
2,0–2,4	körperlich anstrengende berufliche Tätigkeit	Bergleute, Landwirte, Waldarbeiter, Hochleistungssportler



CALAMANDO®

Berechnungen des Grundumsatzes:

- 1. Harris-Benedict-Formel**
- 2. Broca-Index Anpassung**
- 3. Mifflin-St.Jeor-Formel**
- 4. Einfache Abschätzung**



CALAMANDO®

Berechnungen des Grundumsatzes:

Harris-Benedict-Formel:

Für Männer

$$\text{Grundumsatz [kcal/24 h]} = 66,47 + (13,7 \times \text{Körpergewicht [kg]}) + (5 \times \text{Körpergröße [cm]}) - (6,8 \times \text{Alter [Jahre]})$$

Für Frauen

$$\text{Grundumsatz [kcal/24 h]} = 655,1 + (9,6 \times \text{Körpergewicht [kg]}) + (1,8 \times \text{Körpergröße [cm]}) - (4,7 \times \text{Alter [Jahre]})$$

Broca-Index Anpassung:

Für Männer

$$\text{Grundumsatz [kcal/24 h]} = (3,4 \times \text{Körpergewicht [kg]}) + (15,3 \times \text{Körpergröße [cm]}) - (6,8 \times \text{Alter [Jahre]}) - 961$$

Für Frauen

$$\text{Grundumsatz [kcal/24 h]} = (2,4 \times \text{Körpergewicht [kg]}) + (9,0 \times \text{Körpergröße [cm]}) - (4,7 \times \text{Alter [Jahre]}) - 65$$



CALAMANDO®

Berechnungen des Grundumsatzes:

Mifflin-St.Jeor-Formel:

Für Männer

$$\text{Grundumsatz [kcal/24 h]} = (10 \times \text{Körpergewicht [kg]}) + (6,25 \times \text{Körpergröße [cm]}) - (5 \times \text{Alter [Jahre]}) + 5$$

Für Frauen

$$\text{Grundumsatz [kcal/24 h]} = (10 \times \text{Körpergewicht [kg]}) + (6,25 \times \text{Körpergröße [cm]}) - (5 \times \text{Alter [Jahre]}) - 161$$

Einfache Abschätzung:

Für Männer

$$\text{Grundumsatz [kcal/ 24 h]} = 25 \times \text{Körpergewicht [kg]}$$

Für Frauen

$$\text{Grundumsatz [kcal/ 24 h]} = 25 \times \text{Körpergewicht [kg]} \times 0,9$$



CALAMANDO®

Berechnungsbeispiele: GU

175 cm, 35 J.

70 kg, = BMI 22,9

95 kg, = BMI 31,0

	Frau	Mann	Frau	Mann
	kcal / Tag	kcal / Tag	kcal / Tag	kcal / Tag
HBF	1478	1662	1718	2005
BIA	1514	1717	1574	1802
MSJF	1458	1624	1708	1874
EA	1575	1750	2138	2375



CALAMANDO®

Berechnungsbeispiele : EV

175 cm, 35 J. 70 kg, = BMI 22,9

	Frau	Mann	Frau	Mann
PAL		Schreibtisch – 1,4	Handwerker – 1,8	
HBF	2069	2327	2660	2992
BIA	2119	2403	2724	3090
MSJF	2041	2273	2624	2923
EA	2205	2450	2835	3150



CALAMANDO®

Kalorisches „Abnehmfenster“

Energieverbrauch > Energiezufuhr > Grundumsatz

Bsp. auf HBF-Basis: (Handwerker, m, 175 cm, 35 J., 95 kg)

2406 kcal (EV) > 2100 kcal (EZ) > 2005 kcal (GU)

Einsparung: ca. 300 kcal / Tag ~ 1 kg in 24 Tagen



CALAMANDO®

Die aktiven Wirkstoffe im sinoa[®]-Team:

- L-Carnitin (Carnipure[®]) – „Trucker-Flotte“
- Citrus-Extrakt (Sinetrol[®]) – „Spalter-Chef“
- Grüner Kaffee-Extrakt (Svetol[®]) – „Wächter“
- Chrompicolinat (Chromax[®]) – „Aktivator“
- Citrus aurantium (Bitterorange) – „Heizer“

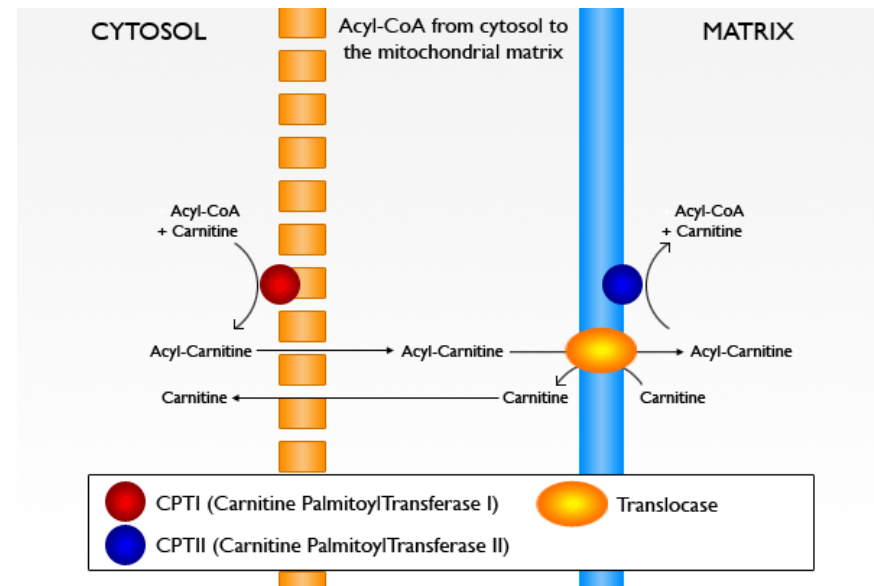


CALAMANDO®

Funktion & Wirkungsweise:

L-Carnitin (Die Trucker)

ist ein Transportmolekül. Es schleust langkettige Fettsäuren zur Energiegewinnung durch die Biomembranen in die Mitochondrien. (Wie ein LKW Kohle in ein Kraftwerk transportiert)

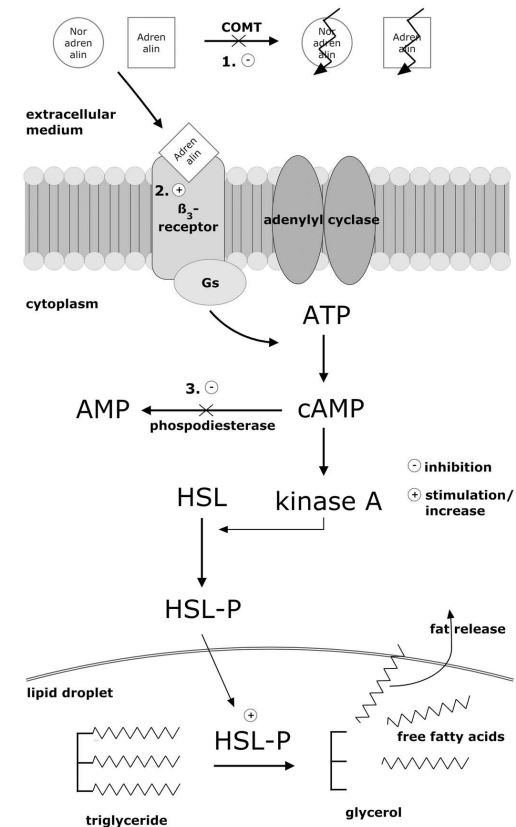




CALAMANDO®

Funktion & Wirkungsweise: Sinetrol® (Der Spalter)

ist ein spezifischer Citrus-Extrakt. Er aktiviert den Fettstoffwechsel, wodurch Fettsäuren aus den körpereigenen Fettzellen freigesetzt werden. (Wie ein Bagger Kohle aus dem Bergwerk gräbt)



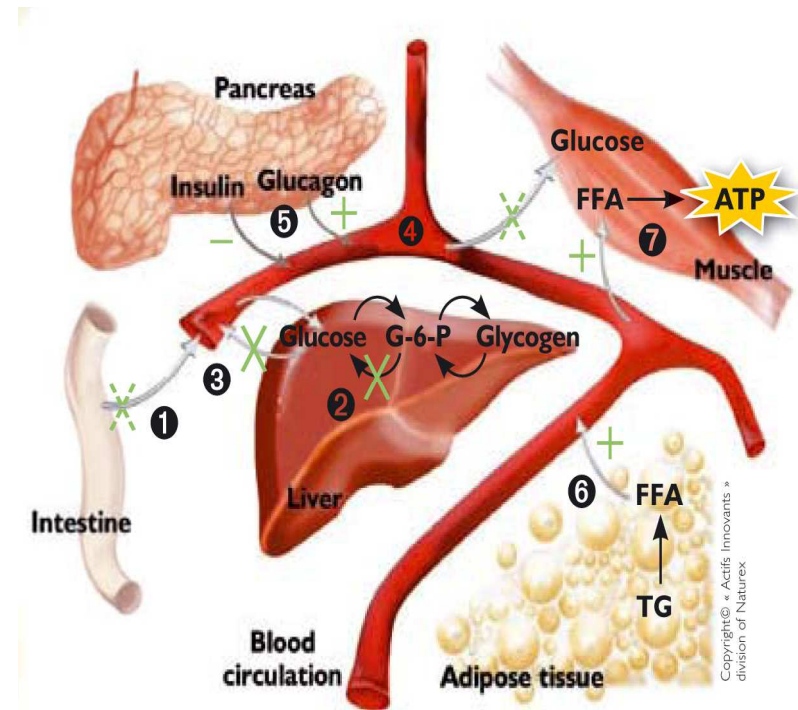


CALAMANDO®

Funktion & Wirkungsweise:

Svetol® (Die Wächter)

ist ein spezifischer Extrakt aus grünem Kaffee. Er verringert die Zuckeraufnahme aus dem Darm und begrenzt gleichzeitig die Zucker-Freisetzung aus der Leber. (Wie ein Wächter lässt er nicht jeden rein)





CALAMANDO®

Funktion & Wirkungsweise: Chromax® (Der Aktivator)

ist ein patentiertes Picolinsäure-Chromsalz, besser bekannt als Chrompicolinat. Chrom ist ein Cofactor des Insulin und erhöhte dessen Sensitivität durch Bindung an den Glukosetoleranzfaktor. Daher hat es Einfluss auf den gesamten Stoffwechsel. Chrompicolinat ist die biologisch aktivste Chromform und weist somit die höchste Bioverfügbarkeit auf. (Treibt Ihr Insulin zur Höchstleistung)

Weiter Beispiele für Eigenschaften die man auf Chrom zurückführt:

- die Insulinwerte zu reduzieren
- den Blutzuckerspiegel zu normalisieren
- die Nahrungsaufnahme zu verringern
- Heißhunger auf Süßes zu vermeiden



CALAMANDO®

Funktion & Wirkungsweise: Citrus aurantium (Die Heizer)

ist eine Zitruspflanze die ursprünglich aus China stammt und ein Hybrid aus Pampelmuse und Mandarine ist. Sie enthält Synephrin, ein Alkaloid, das chemisch und pharmakologisch dem Ephedrin ähnelt, jedoch nicht die negativen Nebenwirkungen hat. Es hat einen thermogenetischen Effekt, d.h. Kalorienverbrauch zur Wärmeproduktion. (Wie ein Heizer schürt er zusätzlich das Kraftwerk)

Diskutierte Eigenschaften von Synephrin / Citrus aurantium sind:

- Aktivierung der Thermogenese
- Erhöhung der Stoffwechselrate
- Erhöhung des Grundumsatzes
- kann Appetit dämpfen



CALAMANDO®

Resultierende Eigenschaften von sinoa®:

- ✓ Verstärkte Freisetzung von Fettsäuren aus dem körpereigenem Fettgewebe
- ✓ Reduzierte Kohlenhydrataufnahme und – freisetzung
- ✓ Normalisierung des Blutzuckerspiegels
- ✓ Erhöhte Thermogenese, auch Nachts



CALAMANDO®

Synergetisches Resultat oder das Ergebnis guter Zusammenarbeit:

- ✓ Weniger Zucker im Blutkreislauf
- ✓ Weniger, jedoch „leistungsfähigeres“ Insulin
- ✓ Verbessertes Fettabbau
 - = höhere Fettverbrennung
 - = höherer Gewichtsverlust



CALAMANDO®

- ❖ Mit sinoa® können wir auf Ihren Stoffwechsel positiv einwirken. Was wir allerdings nicht beeinflussen können ist Ihr Verhalten!
- ❖ Wenn Ihr Gewicht wirklich die Summe Ihrer Essgewohnheiten ist, dann können Sie nicht ändern wie Sie heute sind. Aber durch jede neue Entscheidung die Sie treffen, können Sie beeinflussen wie Sie morgen aussehen wollen.



CALAMANDO®

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit

CALAMANDO®

Entwicklung & Vertrieb von:

- ✓ Nahrungsergänzungsmitteln
- ✓ Diätetika
- ✓ Kosmetika

www.calamando.com

