

A woman in a pink tank top and black shorts is running on a sandy beach. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. In the background, there are some small islands or rocks in the water.

winFit™

BODY SHAPING SYSTEM

SYSTÉM NA TVAROVANIE POSTAVY

Shape your future

PRÍRUČKA & INŠTRUKCIE



Vylúčenie záruky

Ak ste tehotná, dojčíte, beriete lieky, alebo trpíte nejakou chorobou, prosím konzultujte to so svojim lekárom, predtým než začnete používať tento systém. Pred začatím hocakého fitnes programu, prekonzultujte to so svojim lekárom, aby ste sa uistili, že je to správne pre Vás.

OBSAH

Hlavné témy systému	5
Prehľad	6
Systémové prvky a postupnosť	8
Návod na použitie	16
Zlepšite svoje výsledky	24
Nástroje pre úspech	26



HLAVNÉ TÉMY SYSTÉMU

- * Redukcia telesného tuku
- * Zmenšenie telesného obvodu
- * Mať pevnejšie, silnejšie telo
- * Zvýšenie energiu
- * ŽIADNE obmedzenie u zdravého jedla
- * ŽIADNE pilulky na chudnutie alebo „spaľovače tukov“
- * ŽIADNE extrémne cvičenie/ tréning

Ako je toto všetko možné?

Aplikovaním nášho nového revolučného systému, ktorý kombinuje našu patentovanú technológiu náplastí, našu Theta One a Theta Activate výživové formuly, spolu s tým, kedy jete a ako cvičíte. Keď ho presne budete nasledovať, pomôže Vám tento netradičný prístup odbúrať tuk, zmenšiť telesný obvod, zvýšiť energiu, ako i zlepšenie budovania svalovej hmoty a zdravia všeobecne. Je dôležité si povšimnúť toho, že sa nejedná o diétu alebo program s extrémnym športovým tréningom. Je to skôr zmena životného štýlu, ktorá slúži nato, aby podala výsledky, ktoré môže dosiahnuť prakticky každý.



PREHLÁD

Väčšina systémov Vám radí,
že by ste mali viac trénovať
a menej jesť.

Vždy nám hovorili, že musíme konzumovať menej kalórií a viac trénovať, aby sme stratili na váhe, a čo nám to prinieslo? Zoberme si typickú diétu s extrémnym športovým tréningom. Najskôr skonzumujete menej kalórií a denne cvičíte 30- 60 minút, a skutočne STRATÍTE v prvých pár týždňoch na VÁHE:

- ❖ Problémom pritom však je, že látková výmena pritom pravdepodobne ide nadol. Prečo? Pretože, keď znížite svoj prísun kalórií, odbúrate nielen telesný tuk ale aj Vaše tvrdo vypracované svaly . A čo je s extrémnym cvičením? Väčšina ľudí s tým ani vôbec nezačne , a ešte menej ich vydrží prvých 30 dní.

Údaje hovoria za všetko

Extrémne programy jednoducho pre väčšinu ľudí nefunguje a tu je dôkaz: Neuveriteľných 69 % amerického obyvateľstva má nadváhu alebo sú obézni.¹ (cez 50 % v EU²). Tento problém je na vzostupe aj v Ázii, predovšetkým v Malajzii, kde už teraz je vyše 50 % ľudí obéznych. Je teda na čase, vyskúšať niečo celkom nové.

Úplne jedinečné

Na základe overených vedeckých poznatkov odporuje Winfit zaužívanému názoru, tým, že poskytuje kľúčovú otázku: Ako môžeme viac jesť, menej športovať a napriek tomu úspešne formovať svoje telo? Všetko sa to začína náplastou WinFit , ktorá Vám pomôže odbúrať tuk a budovať svalovú hmotu. A potom ďalej pomáhajú všetky ostatné komponenty tohto systému dosiahnuť tento primárny výsledok.

Naša prelomová formula Theta One obsahuje aminokyselinu L- Arginín, ktorá v zverejnených štúdiách preukázala, že zlepšuje reakciu rastového hormónu⁴. Výskum ukazuje, že ľudské rastové hormóny pomáhajú budovať svalovú hmotu a metabolizovať tuk. Osem hodinové okno na jedlo zlepšuje aj uvoľňovanie a stabilitu inzulínu, čím sa udrží krvný cukor na optimálnej výške a zvyšuje a udržuje sa energia . A náš krátky a v intervaloch vykonávaný tréning nám pomáha odbúrať tuk a budovať silné telo - iba pri 10 minútovom cvičení a minimálne dva dni v týždni.

Vo svete fitness je teraz LifeWave prvou spoločnosťou, ktorá vzájomne kombinuje patentovanú technológiu, overený vedecký výskum a rozumný prístup vzhľadom na výživu a fitness. A možno, čo je najdôležitejšie, že špeciálna postupnosť a načasovanie je rozhodujúce pre Vaše dosiahnuté výsledky. Tento prístup udržuje Vaše telo v nepretržitom stave spaľovania tukov a maximalizuje pritom rast svalovej hmoty a energie. Skrátka : každý krok je rozhodujúci a každá súčasť WinFitu prispieva k Vaším výsledkom.

(1) National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases.

(2) World Health Organization.

(3) The Lancet: Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults.

(4) The Journal of Strength & Conditioning, bodybuilders: In a three-week study, results showed that growth hormone levels were increased after L-Arginine supplementation.



SYSTÉMOVÉ KOMPONENTY A PORADIE

TOVA ZDRAVOTNÝ VÝSTUP ZDRAVOTNÝ VÝSTUP ZDRAVOTNÝ VÝSTUP

Winfit ponúka úplne nový prístup z ohľadom na redukciu telesného tuku a formovanie tela, ktorý sa koncentruje na šesť vyvážených komponentov, vrátane výživy a športového tréningu.

Aby ste dosiahli ten najlepší úspech, nasledujte tieto uvedené špeciálne súvislosti:

1



PIŤ VODU

Naštartujte sa vodou hneď ráno. Výskum ukázal, že 1 /2 litra vody hneď ráno, zvýši látkovú výmenu až o 30 %.

2



Tréningové okno

Štúdie preukázali, že s trochou tréningu sa človek dostane veľmi ďaleko. WinFit pomôže dostať sa k úspechu s minimom už od 10 minút ráno, 2 dni týždenne.

3



WinFit Patch

Lepiť cez deň. Urýchli redukcii telesného tuku. To napomáha opätovne vybudovať metabolizmus a svalové tkanivo.

4



Okno na jedlo

Zotrvať v rámci denného 8 – hodinového okna na jedlo , aby ste udržali telo v režime spaľovania tukov, zatiaľ čo rast svalov je maximálny.

5



THETA VÝŽIVA

Zloženie ocenené cenou. Piť večer. Pomáha spolu s ostatnými zložkami, vybudovať pevné svalstvo a spaľiť tuk.

6



Y – AGE CARNOSINE Patch

Lepiť večer. Táto náplasť zlepšuje výkon a ohybnosť a zvyšuje vytrvalosť.

Načasovanie prispeje k Vášmu úspechu

HYDRATÁCIA

Začínajte každý deň s pitím vody. Štúdie vypovedajú, že ľudia, ktorí pijú 500 ml vody, si zvýšia látkovú výmenu o 30 %.⁵

TRÉNINGOVÉ OKNO

Chceli by ste počuť niekoľko vzrušujúcich noviniek? Dokážete spaľovať tuk, budovať silu a získať pevné telo tým, že budete cvičiť minimálne dva dni v týždni iba 10 minút (alebo štyri dni, aby ste dosiahli maximálne výsledky). A ak chcete budovať veľa svalov, aj toto môžete dosiahnuť! Ako je to možné? Zvýšením intenzity, môžete cvičiť za VEĽMI KRÁTKE obdobie.

HIIT a Tabata tréning

HIIT a Tabata - Tréning má vedecký základ. Tieto efektívne metódy Vám pomôžu, v čo možno najkratšom čase byť silnejším a vo veľmi dobrej forme. Nedávno vykonaná štúdia na McMaster univerzite v Hamiltone, Ontario fakticky ukázala, že 20 sekúnd šprintu, minúta oddychu a dvakrát opakovanie tohto postupu (jedna minúta tréningu) stratíte rovnaké množstvo tuku ako pri 45 minút trvajúcej prechádzke. To je skutočne efektívne !

Príklad: Mohli by ste túto možnosť použiť tak, že celkom štyri minúty budete cvičiť podpor poležiačky. Ako? Cvičenie podporu po ležiačky 10 sekúnd , potom 20 sekúnd oddych a celý tento postup opakovať až do konca. Cyklus tréningu a oddychu podporuje uvoľňovanie veľkého množstva rastových hormónov, čo je najefektívnejšia cesta vytrénovať Vaše telo.

Izometrické cvičenie

Pri izometrickom tréningu sa nevykonáva žiaden skutočný pohyb. Tu jednoducho aplikujete tlak na sval po určitý čas (držíte pozíciu). Čím väčší tlak (hmotnosť) aplikujete, o to kratší je čas, počas ktorého musí byť držaná pozícia.

Iba ako krátko? Môžete pomocou tréningových pásovk vyvinúť dostatočne veľký tlak na sval (asi 45 kg), a jedno cvičenie trvá iba 7 – 10 sekúnd! To znamená, že s tým môžete za menej ako 10 minút vykonať úplne komplexný tréning celého tela. Keď tieto cvičenia skutočne správne cvičíte, nemalo by byť nutné tieto cvičiť častejšie ako dva dni v týždni.





WINFIT NÁPLAŠŤ

Náplasť WinFit bola vyvinutá, aby Vám pomohla odbúrať tuk a budovať svalovú hmotu. Keďže Vaša látková výmena o „jeden rýchlostný stupeň zrýchli“, nato, aby sa vybudovali svaly, potrebujete množstvo energie (tuk) a palivo (jedlo). Toto je jeden z hlavných dôvodov, prečo pri WinFit systéme neexistujú žiadne obmedzenia kalórií.

OKNO NA JEDLO

Keď konzumujete v rámci osemhodinového okna plnohodnotné a výživné potraviny, tieto udržiujú Vaše telo v stálom stave spaľovania tukov a maximalizuje sa pritom tvorba svalov. Existuje iba JEDNO hlavné pravidlo, ktoré musíte dodržiavať, aby ste boli úspešní: Smiete jesť každý deň iba počas osemhodinového okna na jedlo. To je všetko! Teda jedzte svoje raňajky, obed a večeru v rámci tohto časového okna, a NEPOŽÍVAJTE ŽIADNE potraviny alebo kalórie počas ostatných 16 hodín, a budete mať úspech.

Osemhodinové okno na jedlo zvýši vylučovanie inzulínu a jeho stabilitu., čím sa udrží hladina cukru v krvi na optimálnej úrovni ako i stúpanie a udržanie energie. Tým sa zlepší spaľovanie tukov v tele. Okrem toho štúdie preukázali, že osemhodinové okno na jedlo zvýši ráno koncentráciu rastového hormónu, čo vedie k zlepšenému Body-Mass-Index (BMI).



THETA VÝŽIVA

Theta One®

Na použitie v noci. Theta One obsahuje 3,5 gramu L-Arginínu na jeden šúľok, čo v publikovanej štúdii bolo preukázané, že zvyšuje hladinu rastového hormónu.⁴ Toto má význam, pretože rastový hormón tu predstavuje ďalší dôležitý faktor pre rýchly nárast sily a zníženie telesného tuku.* Existujú dve „biologické okná“ na uvoľňovanie rastových hormónov: jedno je hneď ráno (ľahký nárast) a druhý je večer, krátko pred spaním (silný nárast). Teda keď vypijete Theta One večer, podporíte prirodzené uvoľňovanie rastových hormónov vo Vašom tele.



Theta Activate®

Theta Activate zvýši absorpciu živín, ktoré sú dodané prostredníctvom Theta One v priebehu dňa. Výsledkom je, že väčší podiel živín sa dostane do buniek. Theta Activate potom zrýchli metabolizmus buniek, tak, že jeho účinok môžete hneď pocítiť.





Y-AGE CARNOSINE NÁPLAŠŤ

Na nočné použitie, náplasť Y-Age Carnosine zlepšuje silu a flexibilitu a zvyšuje výdrž. To pomáha telu fungovať na optimálnej úrovni, čo vedie k lepšiemu športovému výkonu. Ako efektívna je táto náplasť? V jednej štúdii, ktorú vykonala Dr. Lisa Tully, zažili účastníci nárast výkonnosti o 125 percent!

(5) Franz-Volhard-Centrum für Klinische Forschung in Berlin

(6) Eine im Jahr 2003 in der Zeitschrift „Sports Medicine“ veröffentlichte Studie stellte fest, dass „Trainingsintensität oberhalb der Laktatschwelle für mindestens 10 Minuten den größten Stimulus für die Ausschüttung des humanen Wachstumshormons auszulösen scheint.“

**Diese Aussagen wurden von der US-amerikanischen Zulassungsbehörde FDA nicht geprüft. Dieses Produkt ist nicht geeignet, um Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln oder vorzubeugen.*



NÁVOD NA POUŽITIE

Hydratácia

Vypite hneď potom, ako vstanete približne 500 ml vody.
Je taktiež v poriadku, pred alebo počas tréningu vypiť
kávu alebo nápoj obsahujúci kofeín.

TRÉNINGOVÉ OKNO

Upozorňujeme Vás: Ak musíte schudnúť viac ako 14 kíl,
odporúčame, v prvých dvoch alebo troch týždňoch
NEzačínať s našimi tréningovými programami, tieto
by predstavovali veľkú zmenu pre Váš metabolizmus.

Mali by ste namiesto toho každé ráno urobiť
prechádzku v dĺžke 10 – 30 minút. Ak chcete
svoje výsledky zlepšiť, robte prechádzky ešte
aj večer 10 -30 minút.

HIIT a Tabata tréning (Minimálne 1 x týždenne 10 minút)

Trénujte 10 minút minimálne dva dni v týždni (jeden deň HIIT/Tabata tréning a ďalší deň izometrický tréning). Aby ste svoje výsledky ešte viac zlepšili, zdvojnásobte počet tréningov (dva dni HIIT a dva dni izometrický tréning v týždni).

- urobte zahrievacie cvičenie a naťahujte sa pár minút, predtým než začnete
- Príklad: Robte 10 sekúnd podpor poležiačky, potom 20 sekúnd oddychujte a potom zopakujte postup počas štyroch minút.

K ďalším HIIT a Tabata cvičeniam môžu patriť:

- Jumping -Jacks (Poskoky s odrazom znožmo)
- Behať po schodoch nahor a nadol
- Behať na mieste alebo šprintovať
- Použiť punchingball a viac

Izometrický tréning (minimálne 1 x týždenn 10 minút)

- Urobte zahrievacie cvičenie a naťahujte sa pár minút, predtým než začnete
- Použite tréningové pásy, aby ste vyvinuli tlak na sval(držte pozíciu)
- Opakujte tento postup, zakaždým 10 sekúnd - cvičenie
- Precvičíte celé telo za menej ako 10 minút

WinFit Náplast'

Náplast' WinFit by sa mala lepiť počas dňa (a večer má byť odstránená, predtým než nalepíte náplast' Y-Age Carnosine). Môžete lepiť súčasne s náplast'ou WinFit buď náplaste Energy Enhancer ALEBO náplaste IceWave. Môžete taktiež s náplast'ou WinFit používať i náplaste Y-Age Aeon a Y-Age Glutathione.

Nalepte náplast' každé ráno na čistú, suchú pokožku, na jedno z týchto miest:

Na krk



Stred hrude



Pod pupok



Okno na jedlo

Jedzte iba v rámci 8 hodinového okna na jedlo.

Keď konzumujete jedlo v rámci 8 hodinového okna na jedlo a potom 16 hodín nič nejete, môže Vaše telo odbúrať staré tkanivo a vytvoriť nové tkanivo. Toto zároveň udržiava Vaše telo v neustálom anabolickom metabolizme a zároveň dáva pečeni a obličkám čas, aby si odpočinuli, detoxikovali a zotavili sa. .

VÝŽIVOVÉ ODPORÚČANIA

Urobte si z večere najväčšie jedlo dňa.

Telo potrebuje bielkoviny, aby mohlo vytvoriť novú svalovú hmotu a produkovať hormóny, pričom oboje sa uskutočňuje v noci.

Vyhnite sa spracovaným potravinám.

Je najlepšie, keď vylúčíte cukor, polotovary, rafinované uhľohydráty (napr. chleba, rezance, cereálie, pečivo) a obilie. Príklad na odporúčané jedlo: losos s brokolicou je perfektná voľba na večeru.

Eliminujte cukor a vylúčte všetko, čo je premenené na cukor.

Keď Vaše telo nasadí cukor ako palivo, potom spálite menej tuku, čiže toto je najlepší prístup (eliminovať cukry) na dosiahnutie rýchlych výsledkov.

Jedzte zdravé uhľohydráty.

Vaše telo ich potrebuje, aby mohlo budovať svaly. Príklad na odporúčané jedlo: Steak s brokolicou a pečené zemiaky s maslom je perfektnou večerou.

Obmedzte príjem kofeínu.

Konzumujte kofeínové nápoje iba pred alebo počas, ale nie po tréningu, pretože narušuje tvorbu svalovej hmoty.

Veľkolepé tipy na život

Alkohol: Vylúčte pivo (rafinované uhľohydráty); víno a iný alkohol je avšak v primeranom množstve akceptovaný. Keď by ste chceli piť alkohol, odporúčame to obmedziť na jeden deň v týždni.

Medzi jedlá: K zdravým medzi jedlám patria napr. orechy, zelenina, avokádo, humus a bobule (najmä Goji)

Protein shakes: Ak chcete budovať viac svalovej hmoty, vypite ako prvé jedlo dňa proteinshake (20 až 50 gramov). Na dosiahnutie najlepších výsledkov odporúčame použiť proteínový prášok, pretože tento obsahuje viac aminokyselín s rozvetveným reťazcom a pomáha tak uľahčiť rast svalovej hmoty.

Nápoje: Všetky nekalorické a bez kofeínové nápoje sa môžu piť hocikedy cez deň (napr. voda, bez kofeínový čaj, Vitamin Water Zero atď.).

Olej z kokosového orecha: Dajte si denne zopár lyžíc, aby ste dosiahli pocit nasýtenia.

Tu je zopár príkladov na jedlá, použijúc suroviny menované v tabuľke:

- * Pošírovaný losos s polovicou avokáda, 1/2 taniera s rôznymi druhmi zeleniny, ktorá bola varená v 1 – 2 lyžiciach oleja z kokosového orecha
- * Steak, pyré z karfiolu s maslom a bylinkami, ako príloha dusený kel/kapusta
- * Morčací Burger (z tmavého mäsa), ½ šálky špangle, ½ šálky dusenej cibule a papriky, kúsok masla na zeleninu.

BIELKOVINA

Slanina (z pasúceho sa prasata), hovädzina, bizónie, kuracie mäso, mušle, filé z morskej ryby, krabie mäso, kačka, vajcia, platýz, halibut, hering, jahňacina, homár, slávky, pštros, ustrica, bravčové z pastvín, losos, sardinky, hrebenatky, garnáty, pstruh, tuniak, morka, teľacina, zverina

ZELENINA/ VLÁKNINA

Artičoky, brokolica, ružičkový kel, kel, mrkva (2 za deň), karfiol, zeler, mangold, zelený hrášok, zimná kapusta, huby, cibuľa, tekvica, pór, cesnak, alebo zelená cibuľa, zelený hrášok, dyňa Spaghetti, špenát, paradajky, cuketa

TUKY

Avokádo, avokádový olej, maslo, kokosový olej, ľanový olej (iba ako šalátový dressing), olej z makadamových semien, orechy (cca 25 dkg za deň), olivový olej, palmový olej, sezamový olej (obmedzene), olej z vlašských orechov (iba ako šalátový dressing)

Y- Age Carnosine Náplast'

Iba na použitie v noci, táto náplast' by mala byť nalepená večer (odstráňte ju ráno, predtým než nalepíte náplast' WinFit). Náplast' Y – Age Carnosine môžete lepiť súčasne BUĎ so Silent Nights alebo s ALAVIDA náplast'ou, ale nie s oboma.

Každý večer, nalepte náplast' Y-Age Carnosine na čistú, suchú pokožku, na JEDNO z nasledovných umiestnení:

Na krk



V záhybe vnútorného
pravého zápästia



Theta One a Theta Activate

Asi 30 minút predtým, ako idete večer spať, nasypete 2 tobolky Theta One do pohára (šejkra), pridajte 2 plné pipety Theta Activate, zalejte 0,5 litra vody a vypite.

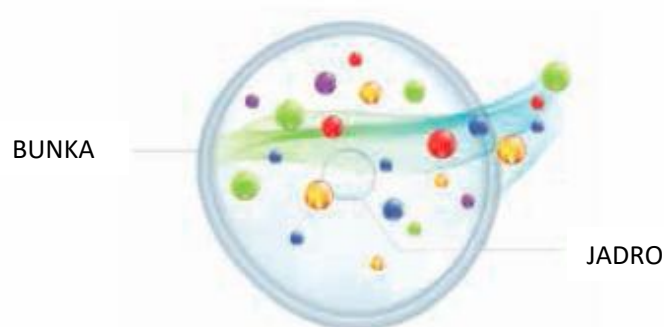
Bez Theta Activate

Bez systému doručenia, akým je Theta Activate sa dostane do buniek iba málo dôležitých živín.



S Theta Activate

Theta Activate zvýši vstrebanie živín, čo umožní, aby živiny z Theta One vnikli do buniek a zrýchlili metabolismus buniek, čo spôsobí rýchle výsledky.





ZLEPŠITE SVOJE VÝSLEDKY

Príjem proteínov

Nárast svalov sa dá ľahko kontrolovať množstvom proteínov, ktoré skonzumujete. 100 g proteínov denne alebo viac (závisí od telesnej hmotnosti a požadovaného cieľa) pomáha podporiť výrazný nárast svalovej hmoty za veľmi krátky čas. Aby ste zlepšili výsledky, pite ráno ako náhradu jedla proteínový shake s 40 g proteínu. Môžete tiež pridať tri až šesť gramov kreatínu a päť gramov glutamínu na deň.

Budovanie svalov je takmer výhradne závislé na prítomnosti aminokyselín s rozvetveným reťazcom (BCAAs), doplnenie proteínov je jasnou voľbou; obsahuje prirodzenou cestou najviac leucínu, izoleucínu a valínu zo všetkých prírodných proteínov.

TRÉNINGOVÉ OKNO

Aby ste ešte viac zlepšili Vaše výsledky, cvičte štyri dni v týždni HIIT a izometrický tréning. Môžete tiež večer ešte vykonávať prechádzky 10 – 30 minút. Nie každý je pripravený zvyšovať svoj HIIT/Tabata tréning a izometrický tréning, ale tých, ktorých sa to týka, môžu mať potom ešte väčší úžitok. Obzvlášť, pokiaľ berieme do úvahy vykonanú štúdiu na McMaster University (Pozri si viac – Systémové prvky a priebeh). Výsledky štúdie ukazujú, že intervalový tréning – vysoká intenzita cvičenia s následnou pauzou na odpočinok – odbúra rovnaké množstvo tuku ako pri 45 minútovej chôdzi.

Inštruktážne videá

Ako ďalšiu výhodu pri kúpe WinFit-u získate prístup k exkluzívnym tréningovým videám, ktoré sú robené pod dozorom majsterky sveta vo fitnes. Pokyny, ktoré ľahko zvládnete, Vám pomôžu k tomu, aby ste dosiahli svoje ciele. Aby ste dosiahli tie najlepšie výsledky, mali by ste si tieto videá pozrieť počas Vášho týždenného HIIT/Tabata a izometrického tréningu.



NÁSTROJE PRE ÚSPECH

Nasledovné úspešné nástroje tvoria súčasť
Vášho balíka s WinFit Systémom .

Denný kontrolný zoznam

Čo ste DNES urobili , aby ste boli o krok bližšie
k svojmu cieľu? Tento praktický kontrolný zoznam
Vám pomôže sledovať Váš pokrok počas týždňa.

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY
☐ Drink water ☐ Exercise ☐ Wear WinFit patch ☐ Eat within 8-hour window ☐ Drink Theta One/Activate ☐ Wear Carotene patch	☐ Drink water ☐ Exercise ☐ Wear WinFit patch ☐ Eat within 8-hour window ☐ Drink Theta One/Activate ☐ Wear Carotene patch	☐ Drink water ☐ Exercise ☐ Wear WinFit patch ☐ Eat within 8-hour window ☐ Drink Theta One/Activate ☐ Wear Carotene patch
THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
☐ Drink water ☐ Exercise ☐ Wear WinFit patch ☐ Eat within 8-hour window ☐ Drink Theta One/Activate ☐ Wear Carotene patch	☐ Drink water ☐ Exercise ☐ Wear WinFit patch ☐ Eat within 8-hour window ☐ Drink Theta One/Activate ☐ Wear Carotene patch	☐ Drink water ☐ Exercise ☐ Wear WinFit patch ☐ Eat within 8-hour window ☐ Drink Theta One/Activate ☐ Wear Carotene patch
SUNDAY	WEEKLY MEASUREMENT TRACKING: Weight: _____ Height: _____ Hip: _____ Thigh: _____ Waist: _____ Ankle: _____	

FOTOGRAFIE PRED A PO

Najlepší spôsob, akým budete monitorovať svoj pokrok a najlepší spôsob, ako zostať motivovaným a inšpirovaným s WinFitom. Odfotíte sa v plavkách, alebo v spodnom prádle, tak uvidíte, kde sa zlepšujete a kde potrebujete ešte zapracovať.

Urobte si fotky, hneď v prvý deň, kedy začínate a dodržte tieto kroky:

- * Pre najlepší výsledok nechajte, nech Vás odfotí druhá osoba
- * Použite prosté pozadie, ak je možné
- * Urobte pár snímiek spredu, s rukami na bokoch
- * Urobte zopár snímiek zboku, s rukami po stranách
- * Urobte zopár snímiek zozadu, s rukami na bokoch
- * Aby ste si zmapovali svoj pokrok, robte to v týždennom intervale

MERANIA PRED A PO

Kontrola spočíva v číslach. Preto sa nehanbite zmerať svoje výsledky.

Príklad časového plánu

Načasovanie a postupnosť sú esenciálne pre Váš úspech. Tento list obsahuje tri príklady Okna na Jedlo, popri užitočných informáciách a tipoch.

TIME	ACTION	NOTES AND TIPS
7:00 AM	Hydration	• Drink 16 oz (500 ml) of water, right after waking up.
7:15 AM	Exercise Window*	• Do 10 minutes of isometric training on Mondays and Thursdays. • Do 10 minutes of HIIT/ Tabata training on Tuesdays and Fridays. • Those just starting may walk for 10-30 min.
8:00 AM	WinFit Patch	• Remove the Y-Age Carnosine patch from previous night. • Place WinFit patch on back of the neck, middle of the chest or below the belly button.
EATING WINDOW** (11A M-7 PM)	11:00 AM First meal	• To improve muscle gain, drink a 20-50g protein shake.
	1:00 PM Second meal	• Grilled Chicken, broccoli and brown rice.
	4:00 PM Snack	• Protein shake, berries or nuts.
	6:00 PM Third meal	• Make this your biggest meal of the day and always include protein for best results. • Grilled salmon or steak, cauliflower, potato with butter.
30 minutes - 1 hour before bed	Theta Nutrition	• Mix two sticks of Theta One and two droppers of Theta Activate in 16 oz of water and drink.
Right before bed	Y-Age Carnosine Patch	• Remove the WinFit patch. • Place the Y-Age Carnosine patch on back of neck or inside right wrist crease.



Weitere Informationen zu LifeWave® erhalten Sie unter:

LifeWave, Inc. | 9775 Businesspark Ave., San Diego, CA 92131, USA
Tel/Fax: 858-459-9876 | customerservice@lifewave.com | www.lifewave.com

LifeWave Europe, Ltd. | Raheen Ind. Est., Athenry, Co. Galway, IRL
Tel: +353 91 874 600 | Fax: +353 91 874 655 | customerserviceeu@lifewave.com | www.lifewave.com

FOLGEN SIE UNS: LIFEWAVE.COM

