

IHR TÄGLICHER ANTI-AGING PLAN mit Lifewave & Carb-Cycling

✓ Anheben der Zellenergie, Kollagenreparatur, Zellschutz und verbesserte Zellteilung

- ▶ Alavida 5 Nächte pro Woche
- ▶ Nirvana 2 Nächte pro Woche
- ▶ Carnosine 5-7 Nächte pro Woche

✓ Alavida reduziert den oxidativen Stress. Kann Zellteilung positiv beeinflussen.
 Nirvana verbessert Gehirnchemie. Erhöht Kollagenproduktion
 Carnosine; anti-aging
 Fördert straffe Körperform
 Schützt Herz und Gehirn
 Kann Zellteilung positiv beeinflussen.

- ▶ Empfehlenswert nichts mehr zu essen
- ✓ Wasser trinken ! 19:00

▶ **Genießen Sie eine köstliche Mahlzeit 18:00**
 Beispiel: Steak mit Brokkoli und Kartoffeln
 Lachs mit Spargel und Reis
 Möglich Nahrungsergänzung: Omega 3, **Maveric**, Resveratrol

✓ Größerer Proteinanteil sowie Fette und Kohlenhydrate.
 Leckeres Dessert: etwa Molkeprotein-Eis oder Protein-Brownie
 Gut für die Gesundheit, Hormon-Gesundheit
 Antioxidant und Aromatase Inhibitor
 Aktiviert die Langlebe-Gene

💡 Carb = Kohlehydrate; **Carb-Cycling** (wie in diesem Plan) hilft Blutzucker zu normalisieren und bei Gewichts-Themen

- ▶ Am besten ein **proteinreicher Snack** wie Protein-Shake, Samen, Nüsse, Rauchfleisch/ Dörrfleisch
- ✓ Weil der Körper Proteine nicht speichert, benötigen wir mindestens 4 proteinreiche Mahlzeiten pro Tag zum Muskelerhalt

▶ **Mittagessen / Nirvana Presslinge**
 Protein, Fett und Grünes
 Beispiel: Wildlachs mit grünem Salat
 Gegrilltes Hühnchen mit Brokkoli

✓ Proteine und Fette sind essentiell für einen gesunden und mageren Aufbau von Muskeln - und Hormonen
 Grünes Gemüse liefert Ballaststoffe und Pflanzennährstoffe
 Mit Vitamin C liposomal Esther evt ergänzen

▶ **LifeWave Theta One und Activate**

✓ Hebt HGH, Stickoxid und SOD an
 Liefert Immunsystemvorteile

- ▶ mind. 500ml Stilles Wasser trinken
 Nacht-Patches abnehmen
- ✓ Hilft Giftstoffe auszuleiten
 Hilft beim Abnehmen

- ▶ Kaffee schwarz, kein Zucker (wer möchte)
- ✓ Ein Vorteil von Kaffee VOR dem Training ist, er hilft dabei Fett für die Energiegewinnung bereitzustellen und hilft beim Muskelwachstum

- ▶ **WinFit Trainings** Programm oder anderes Widerstandstraining
- ✓ Kräftigt und strafft
 Unterstützt Knochendichte, Immunsystem
 Sorgt für eine optimale Körperzusammensetzung
 Unterstützt die Hormongesundheit

▶ **LifeWave Patches kleben**
Energy Enhancer (täglich)
Aeon (täglich)
WinFit (5 Tage pro Woche)
Glutathione (2 Tage pro Woche)

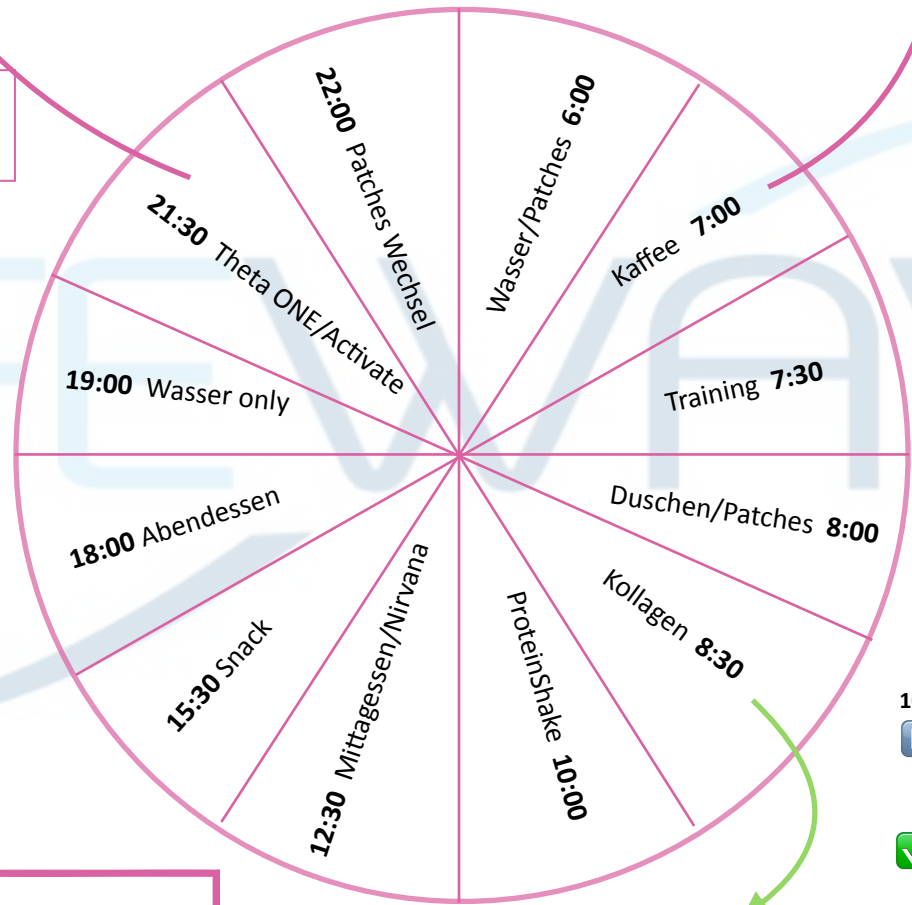
✓ EE Patches heben die Zellenergie an und unterstützen den Stoffwechsel; Täglich Anlage-Positionen wechseln
MA36 (Kniepunkt) kann die Telomere verlängern
Aeon reduziert Stress, Entzündungen; verlängert die Lebenserwartung
WinFit verbessert Körperzusammensetzung
Glutathione – Entgiften / Schützt die Zellen

10 Uhr ProteinShake / bzw Start 11 Uhr für alle WinFitUser

- ▶ **Molke** Protein Isolat; Reines Wasser
 Gesättigte Fettsäuren (Sahne/Obers oder Kokosnussöl)
 Einfach-Ungesättigtes Fett (Macadamianussöl)
- ✓ Eine protein-basierende Mahlzeit liefert Nährstoffe für den Muskelaufbau. Fette werden für die Aufnahme von Proteinen benötigt
 Gesättigte Fette – produzieren Hormone
 Einfach-Ungesättigte Fette reduzieren Entzündungen und transportieren Cholesteroll für die Hormonproduktion; Molkeprotein steigert Kollagen
 Makadamianussöl liefert Zellhydratation

▶ Kollagenpulver

✓ Ersetzt fehlendes Kollagen (vom Alterungsprozess)
 Hilft bei Reparatur von beschädigten Gelenken und bei Knorpelregeneration



#LIFEWAVEVIENNA2017