

Idealfigur – Vitalstoffe auffüllen



Herzlich Willkommen  
Transformationsgruppe  
„TOP 2016“



---

---

---

---

---

---

---

---

Idealfigur – Vitalstoffe auffüllen

**Transformation Tag 3**  
Noch mehr gute Veränderungen!



---

---

---

---

---

---

---

---

Idealfigur – Vitalstoffe auffüllen

- Zusammenfassung – bisher beleuchtet**
- ✓ Normalisierung des Belohnungszentrums
  - ✓ Zelluläre Sättigung
  - ✓ Vitalstoffe für optimale Reinigung
  - ✓ Stabiler Blutzucker



---

---

---

---

---

---

---

---

Idealfigur – Vitalstoffe auffüllen

**Adiponektin – schmale Taille oder „Schwimmreifen“?**

- Adiponektin ist ein weiteres Gewebshormon
- Steuert zusammen mit Insulin und Leptin die Fettverbrennung
- Je mehr – desto leichter nehmen Sie ab oder bleiben schlank
- Je weniger – desto leichter bleiben Sie übergewichtig



---

---

---

---

---

---

---

---

Idealfigur – Vitalstoffe auffüllen

**Adiponektin – schmale Taille oder „Schwimmreifen“?**

- ✓ Grünes Blattgemüse wie Blattsalate, Wildkräuter, Spinat, Rucola
- ✓ Schwefelhaltiges Gemüse wie Brokkoli, Rosenkohl, Kohlrabi, Rotkohl, Lauch, Frühlingszwiebel
- ✓ Algen wie Spirulina, Chlorella, Kelp und Dulse
- ✓ Samen und deren Keimlinge wie Kürbiskerne, Leinsamen, Sesam, Chia
- ✓ Pilze wie Shitake, Reishi, Austernpilze



---

---

---

---

---

---

---

---

Idealfigur – Vitalstoffe auffüllen

**Adiponektin – schmale Taille oder „Schwimmreifen“?**

- ✓ Einfach ungesättigte Fettsäuren wie Mandeln und rohes Mandelmus, Oliven und Olivenöl, Avocado
- ✓ Tief pigmentierte Früchte wie Sauerkirschen, Heidelbeeren, Himbeeren, Granapfel
- ✓ Omega-3 reicher Fisch und Bio-Freilandprodukte
- ✓ Grüntee
- ✓ Dunkle Schokolade mit minimalem Zuckeranteil



---

---

---

---

---

---

---

---

Idealfigur – Vitalstoffe auffüllen

**Adiponektin – nicht förderlich**

- ✓ Zucker
- ✓ Getreideprodukte, auch Vollkorn und insbesondere Mais
- ✓ Konventionelle Sojaprodukte
- ✓ Pasteurisierte Tiermilch
- ✓ Konventionelle Fleisch- und Fischprodukte
- ✓ Alle Fertigprodukte und körperfremde Stoffe



---

---

---

---

---

---

---

---

Idealfigur – Vitalstoffe auffüllen

**Diese Vorgehensweise kann auch helfen**

- ✓ Langlebigkeit zu fördern
- ✓ Entzündungsneigung zu senken
- ✓ Die körpereigene Entgiftung zu optimieren
- ✓ Immunreaktionen zu normalisieren



---

---

---

---

---

---

---

---

Idealfigur – Vitalstoffe auffüllen

**Diese Vorgehensweise kann auch helfen**

- ✓ Optimale Mitochondrienfunktion zu gewährleisten
- ✓ Anfall von freien Radikalen zu vermindern
- ✓ Bindegewebe, Haut, Haare und Nägel zu optimieren
- ✓ Bildung und Ausreifung von Stammzellen zu optimieren



---

---

---

---

---

---

---

---

Idealfigur – Vitalstoffe auffüllen

**Diese Vorgehensweise kann auch helfen**

- ✓ Optimale epigenetische Trigger anzubieten
- ✓ Optimalen Enzymstatus zu erhalten
- ✓ Die größte Bandbreite an potentiell Krebs hemmenden sekundären Pflanzenstoffen anzubieten



---

---

---

---

---

---

---

---

Idealfigur – Vitalstoffe auffüllen

**Nächstes „Treffen“ der Transformationsgruppe**

**Samstag, der 30.1.2016**

**Der sechste Tag**

Hauptthema: Mehr als die Hälfte geschafft – wie geht es weiter?

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**



---

---

---

---

---

---

---

---