

TRANSFORMATION

Leitfaden

Ihre Anleitung
für die
10 TAGE
Transformation

Kelly Killoren Bensimon,
Model, Autorin und Fernsehstar.
Eine von vielen US-Prominenten,
die von David Sandoval gecoacht
werden.

Erfahren Sie die
GEHEIMNISSE
der Models,
Schauspieler
und Athleten





Der Ernährungsberater der Stars: **David Sandoval**

»Ich habe nur 10 Tage, um mich auf ... vorzubereiten.«

Ich höre das immer wieder und wieder. Alle paar Monate, manchmal alle paar Wochen. »Ich habe Ihren Namen von meinem Agenten (Manager, Freund, ...) und er sagte, dass Sie mich für mein Foto-Shooting in Hochform bringen können.« Manchmal geht es auch um ein Vorsprechen, einen Schönheitswettbewerb, einen Wettkampf oder eine Tournee. »Ich muss wirklich schnell in Form kommen! Ich muss an Gewicht verlieren, ohne Energie zu verlieren. Ich möchte nichts Gefährliches oder Extremes machen. Ich möchte nur Kilos (Pfund) verlieren und möchte besser aussehen als jemals zuvor.« Es scheint, als ob sie immer weniger als zwei Wochen haben. Und manchmal ist dies ihre große Chance, die Möglichkeit, die die Richtung ihrer Karriere ändern könnte. Diese Menschen könnten es sich leisten, in jedes Fitnessstudio zu gehen und jeden privaten Koch oder Ernährungsberater der Welt zu buchen. Sie sind aufgrund der Mundpropaganda von anderen Brancheninsidern zu mir gekommen, weil diese mit ihrer eigenen Transformation Erfolg hatten. Es hat sich in Hollywood herumgesprochen, dass ich etwas Neues anzubieten habe – einen »reinen und grünen« Weg, um Gewicht zu verlieren und mit Suchtverhalten in Bezug auf Essen aufzuhören. Ein Programm, das einzigartig ist. Ein einfacher Weg, um Ihren Körper in nur 10 Tagen zu transformieren. Das ist die Entstehungsgeschichte hinter meiner 10 Tage Transformation und der 10 Tage Reinigung.

Und nun liegt es an Ihnen!

Sie können das gleiche Programm genießen, das ich bei den Teilnehmern an Schönheitswettbewerben sowie Schauspielern, Sportlern und Musikern verwende. Aber Sie müssen kein Model sein, um in 10 Tagen erstaunliche Ergebnisse zu genießen. Genau genommen war der

Hauptgrund, warum diese Prominenten aus Hollywood zu mir gekommen sind, dass ich bereits zuvor Tausende von Menschen ohne Hollywood-Hintergrund unterstützen konnte. Menschen jeglicher Größe, jedes Alters und mit verschiedenem beruflichen und kulturellen Hintergrund.

Jetzt liegt es an Ihnen! Verlieren Sie 3-9 Kilo in den nächsten 10 Tagen.

Warum 90 Tage auf die gleichen Ergebnisse warten, die Sie in 10 Tagen erreichen können? Sie können in den nächsten 10 Tagen 3-9 Kilogramm abnehmen. Das ist 9-mal so schnell wie bei den meisten populären Diätprogrammen auf dem Markt. Das 10 Tage Transformationsprogramm geht außerdem weit über die Gewichtsabnahme hinaus.

Durch das Weglassen von ungesunden, stark verarbeiteten Lebensmitteln während Ihrer 10 Tage Transformation wird sich Ihr Körper neu einstellen, und Sie werden Ihre Zellen trainieren, nach Nährstoffen zu verlangen statt nach übermäßigen Kalorien. Das bedeutet, dass Sie ein gesünderes Gewicht und einen gesünderen Lebensstil leichter aufrechterhalten können, nachdem die 10 Tage vorüber sind.

»Ihr Körper kann ohne viele Kalorien leben, aber er kann nicht ohne eine Menge an wichtigen Nährstoffen optimal gedeihen.«

Ich habe einen bewährten Plan, aber es liegt an Ihnen, ihm zu folgen.

Das Konzept hinter der 10 Tage Transformation ist ziemlich einfach. Ich verwende vitalstoffreiche Superfoods, langsam verbrennende Kohlenhydrate und sehr leicht verdauliches Protein. Alles vegan. Alles natürlich. Sie werden täglich nur wenige Gramm pflanzliche Zucker konsumieren und eine relativ niedrige Menge von gesundem Fett. Wichtig ist, Sie werden keine verarbeiteten, bestrahlten, denaturierten oder synthetischen Zutaten essen. Sie werden kein Fleisch, keinen Käse oder andere Milchprodukte konsumieren, sondern sich die Kraft von Getreidegräsern,

Keimen und Sprossen, Algen, Samen und tief pigmentierten Früchten erschließen.

Ihr Körper wird es lieben!

Ihr Verstand wird sich vielleicht die ersten paar Tage ein bisschen wehren. Es ist so wie sich auf eine 50 Kilometer lange Radtour zu begeben und die ersten paar Kilometer geht es bergauf. Aber sobald Sie bergab fahren, werden Sie eine so klare Energie verspüren, wie Sie sie vielleicht seit Ihrer Kindheit nicht mehr erlebt haben.

Für ein flexibleres Programm sind eine Reihe von vitalstoffreichen Häppchen (»Flex« Foods) vorgesehen, um Ihnen dabei zu helfen, es gut über die ersten paar Tage zu schaffen, in denen der Verstand vielleicht ein wenig rebelliert – falls das bei Ihnen überhaupt zutrifft.

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Entscheidung, die 10 Tage Transformation durchzuführen. Ich hoffe, Sie können für sich optimale Vorteile daraus ziehen! Wir sind hier, um Sie auf jedem Schritt Ihres Weges zu unterstützen.

Zwei Schritte für einen optimalen Start:

1. Nehmen Sie ein »Vorher«-Foto auf.
2. Wiegen und messen Sie sich selbst.

Gutes Gelingen für Ihre Transformation!

Ihr David Sandoval



David Sandoval ist der Autor von *Grüne Nahrung – Heilende Kraft für Mensch und Erde*.

10 Tage

TRANSFORMATION

von David Sandoval

– Paket.

Erwarten Sie, 3-9 Kilo in nur 10 Tagen zu verlieren!
UND Ihren Stoffwechsel zu optimieren sowie mit Abhängigkeiten von ungesunden Nahrungsmitteln zu brechen.

- Hippokrates Power, 1065 g
- MAP (120 g Naturamin)
- Apothe-Cherry, 470 ml
- Cracked Cell Chlorella, 600 Tabs (120 g)
- Platinum Shaker
- 10 Tage Transformation Tragebeutel
- 10 Tage Transformation Maßband
- Einfacher Leitfaden für die 10 Tage Transformation
- Unterstützungsangebote (siehe unten)

All Ihre gesunden Mahlzeiten für nur € 26.– pro Tag!



10 Tage Transformation Paket – Bestellnummer 1121e mit Hippokrates Power Originalgeschmack
10 Tage Transformation Paket – Bestellnummer 1127e mit Hippokrates Power Beerengeschmack

10 Tage

TRANSFORMATION

von David Sandoval

– Reinigung.

Erwarten Sie, 3-9 Kilo in nur 10 Tagen zu verlieren!
UND unterstützen Sie eine gesunde Verdauung und Ausleitung.

- Hippokrates Power, 1065 g od. L.O.V.E. Supermeal
- MAP (120 g Naturamin)
- Apothe-Cherry, 470 ml
- Cracked Cell Chlorella, 600 Tabs (120 g)
- Black Walnut Plus (40 Kapseln)
- Ionic Elements (120 ml)
- Platinum Shaker
- 10 Tage Transformation Tragebeutel
- 10 Tage Transformation Maßband
- Einfacher Leitfaden für die 10 Tage Transformation
- Unterstützungsangebote (siehe unten)

All Ihre gesunden Mahlzeiten für nur € 33.– pro Tag!



10 Tage Transformation Reinigung – Bestellnummer 1131e mit Hippokrates Power Originalgeschmack
10 Tage Transformation Reinigung – Bestellnummer 1137e mit Hippokrates Power Beerengeschmack
10 Tage Transformation Reinigung – Bestellnummer 1211e mit L.O.V.E. Supermeal
10 Tage Transformation Reinigung – Bestellnummer 1211ec mit L.O.V.E. Supermeal Chai

Ihre Erfolgsstrategien

Nutzen Sie die Materialien.

Sehen Sie sich das Video mit Erfahrungsberichten anderer Menschen an, die die Transformation bereits erfolgreich durchgeführt haben. Nutzen Sie Telefonkonferenzen. In den Büchern *Hippokrates Nahrung* und *MAP – Die Entdeckung aus der Natur – für optimalen Zellaufbau* können Sie die vielfältigen Vorteile Ihrer Transformationsprodukte jederzeit genauer nachschlagen. Fragen Sie Ihren Platinum Berater danach.

Holen Sie sich Unterstützung.

Ihr Platinum Berater ist Ihr persönlicher Ansprechpartner für Fragen während Ihrer Transformation und ist zu Ihrer moralischen Unterstützung da. Rufen Sie ihn an und geben Sie ihm bekannt, wann Sie beginnen möchten und welche Unterstützung Sie sich in den nächsten 10 Tagen wünschen. Erklären Sie Ihr Vorhaben den Menschen in Ihrem Umfeld und bitten Sie um Unterstützung. Das können Sie ruhig tun.

Laden Sie andere ein mitzumachen.

In anderen Worten, schaffen Sie sich Ihre eigene Unterstützungsgruppe und gehen Sie die Transformation gemeinsam an.

Tun Sie es!

Manchmal muss man es sehen, um es zu glauben und man muss es glauben, um es erreichen zu können. Sehen Sie sich die Fotos auf Seite 6 an, wenn diese Menschen das können, dann können Sie es auch!

Setzen Sie sich klare Ziele.

Wie viel Gewicht genau wollen Sie verlieren? Welche Nahrungsmittel möchten Sie in Ihrer Ernährung weglassen, nachdem Sie Ihre Transformation erfolgreich abgeschlossen haben? Je größer Ihr »Warum« ist, umso leichter wird das »Wie« sein. Je mehr Sie sich auf die Ergebnisse fokussieren, umso leichter wird es sein, Ihre Gewohnheiten zu verändern!

Echte Menschen Echte Resultate **Echt schnell**



Pennie H.

»Ich habe genau an den richtigen Stellen Fett verloren! Mein Brustumfang hat sich kaum verändert, aber mein Bauch ist einfach dahingeschmolzen. Ich könnte nicht glücklicher sein. Ich möchte gerne all den Frauen in unserem 100 Personenchor von diesem Programm erzählen. Vor meiner 10 Tage Transformation hatte ich einen Stillstand bei meiner Gewichtsabnahme. Es war ein Durchbruch!«

**VERLOR
9 Kilo und
53 Zentimeter**



Ryan S.

»Ich manage drei Restaurants und so bin ich immer von Versuchungen umgeben. Ich war überrascht über meine Fähigkeit, dem Essen und dem Alkohol zu widerstehen. In nur wenigen Tagen verlor ich Fett im Gesicht und am Bauch. Es war so auffällig, dass Leute anfangen, mir Komplimente zu machen, was es für mich noch leichter machte, das Programm abzuschließen und mehr als 7 Kilo zu verlieren.«

**VERLOR
7 Kilo und
16 Zentimeter**



Glenn S.

»Ich kann nicht glauben, dass ich in 10 Tagen mehr als 10 Kilo verloren habe! Ich wäre glücklich gewesen, nur 3 Kilo zu verlieren. Ich wog jahrelang zwischen 160 kg und 172 kg. Jetzt bin ich unter 150 kg und habe gerade mit einer weiteren 10 Tage Transformation begonnen.«

**VERLOR
10 Kilo und
37 Zentimeter**



Becky V.

»Ich bin erstaunt, dass ich mich nie hungrig, zittrig oder schwach gefühlt habe. Ich konnte richtig fühlen, wie meine Zellen genährt wurden. Ich war wie eine durstige Blume, die beim Gießen aufblüht. Jeden Tag verlor ich Gewicht. Dieser kontinuierliche Gewichtsverlust motivierte mich dranzubleiben. Am 10. Tag hatte ich so viel erreicht. Ich wusste nicht, wie viel Energie eigentlich in mir steckt.«

**VERLOR
5 Kilo und
6 Zentimeter**



Frieda B.

»Bevor mich Koya und David mit der reinen und grünen Nahrung von Platinum bekanntgemacht haben, hatte ich nicht wirklich eine Bikinifigur. Ich habe von Kaffee und Junkfood gelebt. Nach nur 10 Tagen mit Davids Transformationsprogramm begann mein Körper zu entgiften, und ich wusste, dass ich auf dem richtigen Weg war! Ich habe mit den empfohlenen Platinum-Folgepaketen weitergemacht und war fasziniert, als ich nach nur 90 Tagen den dritten Platz bei meinem ersten Fitness-Wettbewerb belegte.«

**ERSTAUNLICHE
90 Tage Entgiftung**



Bernie H.

»Ich verlor 6 Kilo in meinen ersten 10 Tagen, 15 Kilo im ersten Monat, und ich verringere immer noch mein Gewicht! Meine größte Überraschung war, wie einfach es war. Ich war zu keinem Zeitpunkt hungrig. Ich hatte Stimulanzien und andere Programme ausprobiert, aber nichts schien zu wirken. Diese Transformation wirkte. Ich habe in 30 Jahren nicht unter 90 Kilo gewogen!«

**VERLOR
15 Kilo in
nur 30 Tagen**



Daniel W.

»Meine erwachsenen Kinder sind wirklich stolz darauf, was ich jetzt schließlich doch geschafft habe. Ich habe ihnen in den letzten 25 Jahren immer erzählt, ich würde mich in Form bringen, aber ich tat es nie. Sie haben mich ihr ganzes Leben lang nie unter 90 Kilo gesehen. Bis jetzt. Ich war übergewichtig, aber ich hatte keinen Plan. Nun, mit 60 Jahren, fühle ich mich großartig. Es gibt nichts Vergleichbares zu diesem Programm.«

**VERLOR
12 Kilo und
19 Zentimeter**



Guyla A.

»Ich war schon so lange bei schlechter Gesundheit, dass ich begann, mein Schicksal zu akzeptieren. Ich wurde zur Beobachterin statt am Leben meiner elf Kinder aktiv teilzunehmen. Dann habe ich die 10 Tage Transformation von David Sandoval ausprobiert. Ich bin wirklich überrascht, wie schnell sich mein Körper verändert hat. In nur 10 Tagen habe ich 9 Kilo verloren und reduzierte meine Konfektionsgröße von 48 auf 42!«

**VERLOR
9 Kilo und kam
von Größe 48 auf 42**



Dava B.

»Vom ersten Tag an fühlte ich, wie die Transformation wirkt. Ich glaube, ich hatte so viel innere Stärke, weil auch mein Gehirn so gut mit Nährstoffen versorgt wurde. Ich kann kaum glauben, wie rein ich mich fühle. Mein Heißhunger nach Zucker hat sich komplett verändert. Ich bin so glücklich mit den Resultaten und freue mich darauf, diese Erfahrung mit anderen zu teilen.«

**VERLOR
5 Kilo und
13 Zentimeter**



Willie D.

»Wow, habe ich eine Energie! Ich erwartete hungrig zu sein, weil ich gewarnt wurde, dass die ersten drei Tage schwierig sein könnten. Das passierte aber nicht. In nur 10 Tagen fühle ich mich um so viel besser. Wenn ich in 10 Tagen 6 Kilo abnehmen kann, dann wird es nur eine Frage von Monaten sein, bevor ich 80 Kilo wiege. Ich dachte, das würde Jahre dauern.«

**VERLOR
6 Kilo und
30 Zentimeter**

Ihr täglicher Zeitplan

TRANSFORMATION		REINIGUNG	OPTIONALE »FLEX« FOODS *)
7:00	Ein halber Liter Wasser, 4 Stück MAP 20 Presslinge Cracked Cell Chlorella		1 Portion »Flex« Foods *)
9:00	2 gestrichene Messlöffel Hippokrates Power oder 3 Messlöffel L.O.V.E. Supermeal in 350 bis 500 ml Wasser	16 Tropfen Ionic Elements, 2 Caps Black Walnut Plus	
11:00	Ein halber Liter Wasser, 4 Stück MAP 20 Presslinge Cracked Cell Chlorella		1 Portion »Flex« Foods *)
13:00	2 gestrichene Messlöffel Hippokrates Power oder 3 Messlöffel L.O.V.E. Supermeal in 350 bis 500 ml Wasser	16 Tropfen Ionic Elements, 2 Caps Black Walnut Plus	
15:00	Ein halber Liter Wasser, 4 Stück MAP 20 Presslinge Cracked Cell Chlorella		1 Portion »Flex« Foods *)
17:00	2 gestrichene Messlöffel Hippokrates Power oder 3 Messlöffel L.O.V.E. Supermeal in 350 bis 500 ml Wasser	16 Tropfen Ionic Elements	
19:00	30 ml Apothe-Cherry in 250 ml Wasser	16 Tropfen Ionic Elements	

Hinweis: Die 10 Tage Transformation von David Sandoval ist für gesunde Erwachsene entwickelt worden. Wenn Sie unter gesundheitlichen Beschwerden leiden, beraten Sie sich mit Ihrem Arzt oder Therapeuten, ob die 10 Tage Transformation im Moment das Richtige für Sie ist. Wir möchten, dass die Transformation für Sie die erfreuliche und positive Erfahrung darstellt, als die sie gedacht ist. Wenn Sie sich an irgendeinem Punkt der Transformation nicht wohlfühlen, beenden Sie bitte die Verwendung der Produkte und bei gesundheitlichen Beschwerden konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Therapeuten.

Gerne können Sie mit dem Programm auch später am Tag beginnen. Die Abstände sollten 2 Stunden nicht unterschreiten.

*) Wenn Sie sich für eine Portion vitalstoffreicher Häppchen (»Flex« Foods) entscheiden, können Sie diese zu einer Zeit verwenden, die optimal für Ihre individuellen Bedürfnisse ist. Der oben angeführte Zeitplan ist nur ein Vorschlag.

Vitalstoffreiche Häppchen (»Flex« Foods)

Bitte gründlich kauen und wenn möglich biologische Lebensmittel verwenden

- ein Apfel
- eine halbe große Avocado oder eine kleine Avocado
- eine Tasse Wassermelonen, Beeren oder rote Paprika
- eine halbe Tasse Kürbis, Zucchini, Spinat, Brokkoli, Kohl (sautiert mit etwas Kokosöl und gerne auch Knoblauch)
- Gurkenscheiben (gerne mit Meersalz und Cayenne-Pfeffer)
- Stangensellerie
- 250 ml ungesüßte Mandelmilch oder Kokosmilch (ohne Konservierungsstoffe)
- 250 ml ungesüßter koffeinfreier Tee
- heißes Wasser mit Zitrone, ein Teelöffel Honig und Zimt
- Gemüsebrühe aus Gemüsesorten, die wenig Stärke beinhalten
- jeder Platinum »Green Drink« (Best of Greens, Kamut Blend, Barley Green Juice, Spirulina Pulver)

Kann ich ein »Flex« Food verwenden, das nicht auf der Liste steht?

Solange es rohes Obst oder Gemüse in einer ähnlichen Portionsgröße wie oben ist sollte das Ersetzen der »Flex« Foods ein relativ einfacher Vorgang sein. Manche Menschen versuchen, die »Flex« Foods als Entschuldigung zu benutzen, um vom grundlegenden Zweck der Transformation abzuweichen. Dieser besteht darin, unser Verlangen in Richtung gesündere Nahrungsmittel umzutrainieren. Ein solches Abweichen ist nicht empfohlen.

Beginn und Abschluss Ihrer Transformation

Vorbereitungstage

Die Transformation dauert zwar nur 10 Tage, aber wir empfehlen zwei Vorbereitungstage. Um die besten Ergebnisse zu erzielen, optimieren Sie Ihren Wasserkonsum und reduzieren Sie drastisch den Konsum von Fleisch, Käse, Brot und Süßigkeiten. Essen Sie hauptsächlich morgens Früchte, mittags Salate und abends Gemüsesuppe oder gedämpftes Gemüse.

Für einen guten Abschluss

Fangen Sie in den ersten paar Tagen nach der Transformation nur langsam wieder mit dem Essen von fester Nahrung an. Kauen Sie alle Lebensmittel sehr gründlich. Stellen Sie sicher, dass Sie nach wie vor genug Wasser trinken. Lesen Sie unsere Lifestyle-Tipps. Auch die Liste der »Flex« Foods kann Ihnen weiterhin als eine Richtlinie für gesundes Essen dienen. Wie Ihr Weg von hier aus weitergeht liegt nun ganz an Ihnen! Auf Seite 7 können Sie sich ein Lifestyle-Paket aussuchen, das Ihnen helfen kann auch weiterhin vitalstoffreiche Superfoods auf einfache Weise in Ihre tägliche Ernährung zu integrieren.

Tipp

Benutzen Sie Gut Harmony von Platinum Europe nach Abschluss Ihrer Transformation. Es kann Ihnen helfen, Ihre Darmflora zu optimieren.

Je genauer Sie diesem Plan folgen, desto besser!

Lifestyle

Pakete.

Sie haben es geschafft. Wie geht es nun weiter?
Wählen Sie das Paket, das zu Ihren Lifestyle-Zielen passt...



Core 4

- Apothe-Cherry, 470 ml
- MAP, 120 Tabs
- Gut Harmony, 60 Caps
- Hippokrates Power Beere

Bestell# 7773e Core 4



Basisernährung

- Apothe-Cherry, 470 ml
- L.O.V.E. Super Meal, 30 Portionen, oder
- Hippokrates Power

Bestell# 7711ec mit L.O.V.E. Super Meal Chai
Bestell# 7711e mit L.O.V.E. Super Meal
Bestell# 7710e mit Hippokrates Power Beere
Bestell# 7712e mit Hippokrates Power



Gewichtskontrolle

- Apothe-Cherry, 470 ml
- Control, 180 Caps
- L.O.V.E. Super Meal, 30 Portionen, oder
- Hippokrates Power

Bestell# 7721ec mit L.O.V.E. Super Meal Chai
Bestell# 7721e mit L.O.V.E. Super Meal
Bestell# 7720e mit Hippokrates Power Beere
Bestell# 7722e mit Hippokrates Power



Maximale Energie

- Apothe-Cherry, 470 ml
- MAP, 120 Tabs
- L.O.V.E. Super Meal, 30 Portionen, oder
- Hippokrates Power

Bestell# 7741ec mit L.O.V.E. Super Meal Chai
Bestell# 7741e mit L.O.V.E. Super Meal
Bestell# 7740e mit Hippokrates Power Beere
Bestell# 7742e mit Hippokrates Power



Sportliche Leistung

- Astaxanthin, 60 Caps
- MAP, 120 Tabs
- L.O.V.E. Super Meal, 30 Portionen, oder
- Hippokrates Power

Bestell# 7731ec mit L.O.V.E. Super Meal Chai
Bestell# 7731e mit L.O.V.E. Super Meal
Bestell# 7730e mit Hippokrates Power Beere
Bestell# 7732e mit Hippokrates Power



Reset oder Athlete Pack

Wählen Sie das System, das zu Ihrem Leben passt.



Reset Pack

- Hippokrates Power oder Hippokrates Power Berry und
- Daily Fiber Blend Caramel Apple

Bestell# 7750e mit Hippokrates Power
Bestell# 7751e mit Hippokrates Power Berry

Entdecken Sie das „Schlankhormon“

Das Reset Pack bietet eine ganzheitliche Lösung für alle, die Schwierigkeiten haben, Gewicht zu verlieren. Egal, ob es 3 oder 30 kg sind, die Sie abnehmen möchten, die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass Ihr Stoffwechsel das blockiert. Auf Basis der neuesten Forschung rund um das „Schlankhormon“ Adiponektin hat Platinum einen Weg gefunden, wie Sie Ihren Körper zur Fettverbrennung anregen und diese aufrechterhalten können. Das Reset Pack kann die Produktion dieses „Schlankhormons“ weiter unterstützen und damit eine längerfristige und vor allem gesunde Gewichtsabnahme begünstigen.



Athlete Pack

- Astaxanthin, 60 Caps
- MAP, 120 Tabs
- L.O.V.E. MVP
- Can't Beet This

Bestell# 7754e mit L.O.V.E. MVP Chocolate
Bestell# 7753e mit L.O.V.E. MVP Vanilla

Vor dem Training:

Can't Beet This: saubere Energie: steigern sie Ihre Leistungsfähigkeit – ganz natürlich. Leckerer Passionsfrucht- und Guavengeschmack

MAP: reine Aminosäuren: effiziente Aufnahme ins Blut

Astaxanthin: kann Milchsäure reduzieren – vergessen Sie Muskelkater und Müdigkeit

Nach dem Training:

L.O.V.E. MVP: bestes veganes Protein – 32 g pflanzliche Kraft pro Portion für die Muskelregeneration



PLATINUM LEBENSSTIL-TIPPS

Bei Platinum Europe geht es nicht nur um Produkte, Sie erhalten auch Tipps zu einem gesünderen Lebensstil. Gemeinsam mit dem für Sie passenden Lifestyle Plus-Paket auf Seiten 6+7 können sie hilfreich sein, um bestmögliches Wohlbefinden zu erreichen.

Essen:

Essen Sie mehr tiefpigmentierte Früchte- und Gemüsesorten, vermeiden Sie Nahrungsmittel mit künstlichen Farbstoffen, weil diese wahrscheinlich ungesund sind. Essen Sie mehr gesunde Fettsäuren aus Leinsamen, Chiasamen, Kokosnuss, Reiskleie oder fettreichen Fisch aus nachhaltigem Wildfang. Vermeiden Sie alle Transfette, gehärtete Fette und teilweise gehärtete Fette, reduzieren Sie tierische Fette. Essen Sie mehr faserstoffreiche und glutenfreie Getreide, Samen und Hülsenfrüchte. Vermeiden Sie weißes Mehl, weißen Reis und alle verarbeiteten, denaturierten und angereicherten Getreideprodukte. Konsumieren Sie tierisches Protein aus biologischen Quellen oder tauschen Sie es gegen hochqualitatives veganes Protein aus. Vermeiden Sie Fleisch aus konventioneller Landwirtschaft und konventionell gezüchteten Fisch und Geräuchertes.

Ein Wort von David: »Es ist extrem wichtig, Ihr Essen gut zu kauen, um eine optimale Verdauung und Ausnutzung aller Vitalstoffe zu gewährleisten.«

Bewegung:

Zu viel Bewegung kann auch Stress bedeuten, in ähnlicher Weise wie wenn man zu viele Kalorien zu sich nimmt. Empfehlenswert sind 45 Minuten bis zu einer Stunde, 4-mal in der Woche. Stellen Sie sicher, dass Sie ins Schwitzen kommen und rechnen Sie Zeit zum Aufwärmen und Abkühlen ein, fokussieren Sie die Stärkung der Körpermitte und das Herz-Kreislauf-Training.

Noch ein Wort von David: »Seien Sie einfach aktiv, nehmen Sie die Treppe, tragen Sie dabei Ihre Einkäufe, spielen Sie mit den Kindern, gehen Sie tanzen und haben Sie Spaß.«

Buchempfehlungen:

Die 10 Tage Transformation – entfalten Sie Ihr genetisches Potential von Martina Friedinger. Paperback: Bestell# 5335e

Ihr gesundes Mikrobiom – Schützen Sie Ihren Körper vor den Auswirkungen von Umweltgiften Paperback, Bestell# 5333f

Hippokrates Nahrung – Die Lebenskraft in Gräsern, Algen & Keimen von Martina Friedinger. Hörbuch: Bestell# 5220e

Wasser:

Es ist sehr wichtig, Ihren Körper immer ausreichend mit Wasser zu versorgen. Ein Richtwert für die zu trinkende Wassermenge ist 30 ml pro Kilogramm Körpergewicht jeden Tag.

David sagt auch: »Wenn Sie genug trinken, sollten Sie während des Tages etwa alle zwei Stunden urinieren.«

Schlaf:

7-8 Stunden sind empfehlenswert, aber genug Tiefschlaf zu bekommen ist der Schlüssel. Zwei Stunden Tiefschlaf pro Nacht sind ideal, weil ein großer Teil der Reparaturfunktionen und Entgiftungsfunktionen in dieser Zeit stattfindet. Ein Mangel an Melatonin und Spurenelementen trägt zu schlechtem Schlaf bei.

David sagt: »Wenn du viel geistig arbeitest, trainiere deinen Körper. Wenn du viel körperlich arbeitest, trainiere deinen Geist.«

Mehr von David Sandoval:

Dehnen Sie Ihren Körper und nehmen Sie drei tiefe Atemzüge, wenn Sie erwachen. Achten Sie gut auf Ihre Zähne. Tanken Sie täglich – wenn möglich – 40 Minuten Sonnenlicht. Akzeptieren Sie Veränderungen. Stellen Sie sich Ihren Ängsten. Atmen Sie bewusst. Drücken Sie Ihre Gefühle aus. Lachen Sie, weinen Sie und lächeln Sie. Lieben Sie ohne Bedingungen. Akzeptieren Sie, dass Sie es wert sind, geliebt zu werden. Inspirieren Sie ein Kind. Lernen Sie, sich selbst zu heilen. Haben Sie Freude daran zu geben. Seien Sie in Körper und Geist flexibel. Vergeben Sie sich selbst und anderen leicht. Stimulieren Sie Ihren Verstand. Bleiben Sie aktiv und haben Sie Ziele. Entdecken Sie, dass die größten Freuden von den kleinsten Dingen kommen können. Sorgen Sie dafür, dass die Welt ein besserer Platz wird, weil Sie hier sind.

Abschließendes Wort von David:

»Im Leben geht es um die Haltung. Wenn Sie Ihr Leben nicht mögen – ändern Sie Ihre Haltung.«



Platinum Europe
Mit der Natur im Reinen

