The Red Tea Detox



KOSTENLOSE AUSGABE

BEKANNT AUS amazon

6-FACHE AMAZON BESTSELLERAUTORIN

LIZ SWANN MILLER

Copyright © Liz Swann Miller –Alle Rechte vorbehalten

Urheberrechtshinweis: Kein Teil dieser Veröffentlichung darf in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln einschließlich Scannen, Fotokopieren oder anderweitig ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Urheberrechtsinhabers reproduziert werden.

Gesundheitliche Hinweise: Die Informationen in diesem Buch dienen als hilfreiche Informationen zu den behandelten Themen. Dieses Buch sollte nicht zur Diagnose oder Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Wenden Sie sich zur Diagnose oder Behandlung eines medizinischen Problems an Ihren Arzt.

Der Herausgeber und die Autorin sind nicht verantwortlich für bestimmte Gesundheits- oder Allergiebedürfnisse, die eine medizinische Überwachung erfordern und sind nicht haftbar für Schäden oder negative Folgen jeglicher Behandlung, Aktion, Anwendung oder Vorbereitung für Personen, die die Informationen in diesem Buch lesen



Inhaltsverzeichnis

Das Red Tea Detox Programm 05

Kapitel 01: Gifte und was sie für Sie bedeuten 08

Wo können Sie Giftstoffe vorfinden? 08

Giftstoffe in der Nahrung 09

Giftstoffe im Wasser 10

Giftstoffe in der Luft 11

Giftstoffe im Boden 12

Giftstoffe in synthetischem Material 13

Giftstoffe in Selbsthilfeprodukten 13

Fett und Giftstoffe: Eine tödliche Kombination 13

Kapitel 02: Warum mit rotem Tee entgiften? 15

Verstehen Sie das körpereigene Entgiftungssystem 16

Wie roter Tee die Entgiftung unterstützt 17

6 fantastische Gründe, die die Entgiftung mit diesem roten Tee so kraftvoll machen 18

Kapitel 03: Schnelle Entgiftung und schnell Gewicht verlieren 21

Was können Sie während der Entgiftung mit rotem Tee erreichen? 22

Lügen der Diät-Industrie: Die Wahrheit über Entgiftung 24

Wie Fett entsteht 25

Es gibt einige Punkte, die Ich Ihnen erklären möchte 27

Handeln Sie! 29

Starten Sie jetzt! 30

DIES IST WEDER EINE TESTVERSION NOCH EIN TESTBERICHT

!

Diese kostenlose Anleitung des Red Tea Detox Programm und nur ein *„kleiner Teil“* von Liz Swann Millers komplette Red Tea Detox Programm, die FAKTEN aufdeckt und die WAHRHEIT über Entgiftung und Fettverlieren ans Licht bringt.

Nachdem Sie diese Anleitung gelesen und das Gefühl haben, dass das Red Tea Detox Programm das Richtige für Sie ist, klicken Sie hier, um das vollständige Red Tea Detox Programm zu erhalten (oder klicken Sie auf den Download-Button am Ende dieser Anleitung).



Das Red Tea Detox Programm

Es freut mich Sie in der kostenlosen Ausgabe des **Red Tea Detox Programm** begrüßen zu dürfen. Das **Red Tea Detox Programm** ist ein Lebensretter! Ich bin Liz. Auch ich war einmal träge, krank und übergewichtig. Ich alterte deutlich zu schnell. Natürliche Detox-Methoden haben meine Gesundheit wiederhergestellt, und ich bin zu 100 Prozent überzeugt, dass Sie, wenn Sie die hier beschriebenen Methoden anwenden, auf Ihrem Weg in den Körper Ihrer Träume sind - einen Körper, der sich gut anfühlt und der fantastisch aussieht. Vom ersten Tag der Entgiftung an, werden Sie feststellen, dass die Zahlen auf der Skala abnehmen, während Sie immer schlanker werden und Ihre Kleidung besser sitzt als je zuvor. Abgesehen davon, dass Sie Ihr Aussehen dramatisch verbessern. Zudem werden Sie sich so energiegeladen fühlen, dass sich die Leute über Ihre Veränderungen wundern werden!

Für viele, die einmal wie Sie waren, führen diese unmittelbaren, signifikanten Verbesserungen des Aussehens und des allgemeinen Wohlbefindens zu einem höheren Maß an Vertrauen. Dadurch erlangen Sie wiederum eine völlig neue Lebenseinstellung. Der rote Tee hat mir geholfen, eine bessere Gesundheit und optimierte Vitalität zu erlangen. Und ich hoffe aufrichtig, dass auch Sie meine Erfahrung teilen.

Also, was ist das **Red Tea Detox Programm**? Ich entwickelte dieses Programm als Antwort auf die unzähligen "klassischen" Diät-Programme, die nichts weiter machen, als Geld und Zeit zu kosten und dabei minimale Ergebnisse liefern. Nachdem ich weit über 500 medizinische Studien laß, in Dutzenden von Diätbüchern forschte und hunderte Diäten, Programme, Gadgets, Pillen und Getränke ausprobierte, erstellte ich ein brandneues eigenes Programm. Das **Red Tea Detox Programm** ist das Ergebnis von mehr als einem Jahrzehnt Forschung und fast drei Jahren praktische Tests. Es ist nicht eine jener Diäten, die nur bei manchen wirken. Stattdessen ist es ein komplettes Programm, das bei allen schnell funktioniert.

Wenn Sie jemals eingeschlafen sind, während Sie versucht haben, sich durch medizinische Forschung und andere trockene, langweilige Informationen aus einigen Diätbüchern zu kämpfen, können Sie sicher sein, dass Sie mit meinem Programm diese Erfahrung nicht wiederholen werden. Ich habe schwierige Konzepte durchbrochen, damit sie für alle einfach zu lernen und anzuwenden sind. Sie sollen es jedem ermöglichen Erfolg zu haben. Ich begann mit einem riesigen Entwurf. Dieses komprimierte ich auf die wichtigsten Infos ohne weitschweifende Extras.

Obwohl ich mein Bestes gab, um dieses Buch ohne viel „Bla-Bla" zu erstellen, halte ich es für äußerst wichtig, die Gründe der Methoden zu erklären. Wie viele andere Menschen tendiere auch ich dazu, einen Schritt voraus zu sein und zu den verwertbaren Teilen verschiedener Systeme zu gelangen. Es wird Sie vielleicht nicht überraschen, dass Sie nicht die gleichen Ergebnisse bekommen, wenn Sie das Programm zu 100 % umsetzen. Fragen Sie sich bereits warum? Die Antwort ist einfach: Ich neige dazu, dass zu nutzen, was mir gefällt, und die Teile zu ignorieren die ich nicht mag oder die sich nicht richtig anfühlen. Bitte machen Sie diesen Fehler nicht! Lesen Sie das ganze Buch! Nur so können Sie verstehen, warum das System funktioniert und wie es funktioniert. Sobald Sie die Wissenschaft dahinter verstehen, ist es einfacher die Regeln zu befolgen. Und genau das wird wiederum zu einem dramatischen Verlust von Körperfett führen.

Das **Red Tea Detox Programm** ist in drei Hauptkomponenten unterteilt. So wird es Ihnen leichter fallen alle wichtigen Informationen zu verarbeiten.

- **Diät:** Der Diät Teil des **Red Tea Detox Programms** ist genau das: der Bereich „Ernährung". Es besteht aus vier Phasen mit jeweils grundlegend verschiedenen Elementen. Zum Beispiel, während der ersten Phase der Diät, werden Sie wahrscheinlich einen Verlust von Fett im Durchschnitt zwischen 2,5 und 4 kg feststellen. Während der vierten Phase lernen Sie, wie Sie Ihren Gesamtumsatz bestimmen. Und Sie lernen, wie Sie damit die tägliche Kalorienanzahl und die Menge an verschiedenen Nährstoffen berechnen können, um Ihre Ziele zu erreichen. Sie lernen auch, wie Sie Ihre Mahlzeiten zeitlich anpassen können, um Ihren Stoffwechsel anzukurbeln. Außerdem lernen Sie, wie Sie Ihren Körper in einen 24/7 Fettverbrennungsofen verwandeln können. Sie lernen auch, wie Sie Ihre Hormone ausbalancieren können, um die Fettverbrennung zu erleichtern. Und wie Sie optionale Nahrungsergänzungsmittel verwenden können, um Ihren Verlust von Körperfett drastisch zu steigern.

- **Übungen:** Während der Diät Teil dieses Buches Ihnen helfen wird, Körperfett schnell zu verlieren, können diese Übungen Ihre Ergebnisse fast zu verdoppeln. Lassen Sie mich eines klarstellen: Sie können etwas Gewicht ohne Übung verlieren, aber es wird nicht schnell passieren. Fügen Sie Bewegung in die Gleichung ein und Sie werden Ihren Stoffwechsel ankurbeln. Machen Sie sich zudem keine Sorgen über den zeitlichen Aufwand! Ich kann Sie beruhigen: der Verlust von Fett wird durch die Intensität und nicht durch die Zeit gesteuert. Mit dem **Red Tea Detox Programm** genießen Sie einige Fettverbrennungs- und Body-Shaping-Übungen, die täglich nur 20 bis 30 Minuten dauern.

- **Willenskraft, Motivation und Einstellung:** Die meisten Menschen finden den dritten

Abschnitt einleuchtend. Einige der am häufigsten wiederholten Mythen über Willenskraft und deren hemmende Wirkung wird Sie überraschen. Es ist nicht nur interessant, sondern vielmehr ein wesentlicher Bestandteil dieses Plans. Während Sie das hier lesen, werden Sie Ihre Willenskraft extrem steigern und Sie werden eine ganze Reihe von einfach zu befolgenden Strategien entdecken. Der Erfolg ist Ihnen garantiert, solange Sie auch genügend Willensstärke aufbringen!

Alles in allem helfen Ihnen die Seiten, die Sie gerade lesen, fünf, zehn, fünfzehn oder vielleicht sogar zwanzig kg hartnäckigen Fettes in einen Zeitraum von 14 Tagen zu verlieren. Wenn Sie mehr Gewicht verlieren wollen, dann können Sie dies.

Es ist sehr einfach den Zyklus beliebig oft zu wiederholen. Durch eine Vielzahl von Tricks können Sie Ihre Fettverbrennung so lange aufrechterhalten, bis Sie Ihr Ziel erreicht haben. Auf diesen Seiten finden Sie den Schlüssel zum Erstellen des Körpers, nachdem Sie sich schon immer sehnten. Mit diesem Programm können Sie so schlank und gesund werden, wie Sie es sich wünschen.

Nichts ist unmöglich! Egal, ob Sie schon immer ein Sixpack wollten, einen einstelligen Körperfettanteil oder Kleidung, von deren Größe Sie bisher nur geträumt haben. Die Strategien, die Sie hier lernen, helfen Ihnen dabei Ihren Traum zu ermöglich. Die ultimativen Geheimnisse für eine schnelle Fettverbrennung sind alle in Ihnen, zusammen mit gesunden Methoden um das Gewicht zu halten und den JoJo-Effekt zu vermeiden.

Befolgen Sie die folgenden Ratschläge und Sie werden Ihren Körper vollkommen verändern. Gleichzeitig können Sie jedoch weiterhin Ihr Leben genießen! Ihr Übergewicht gehört schon bald der Vergangenheit an. Dieses Gefühl werden Sie bald durch ein enormes Selbstvertrauen und Glück ersetzen. Und das Beste von allem: Sie werden ein längeres, weit gesünderes Leben führen.

Gifte und was Sie für Sie bedeuten

Das moderne Leben bringt viele Annehmlichkeiten und Vorteile mit sich. Aber zusammen mit Dingen wie Autos, Smartphones und Fast Food kommen auch Probleme. Die Umwelt, in der wir leben, ist voller giftiger Substanzen. Nebenprodukte aus Produktion, Bergbau und Pendeln sind nur einige der erwähnenswerten Nebeneffekte. Wenn Sie mit dem Lesen dieses Kapitels fertig sind, werden Sie überrascht sein, wie viele Gifte es gibt. Und Sie werden noch mehr motiviert sein, Gewicht zu verlieren, indem Sie die natürliche Kraft des Roten Tees nutzen. Die Verbindung zwischen Toxinen und Fett ist Ihnen vielleicht noch nicht klar, aber Sie werden bald sehen, wie diese beiden scheinbar getrennten Themen tief miteinander verbunden sind.

Wo können Sie Giftstoffe finden?

Jeden Tag wird Ihr Körper mit Chemikalien und anderen Giften bombardiert. Pestizide, Herbizide und sogar verschreibungspflichtige Medikamente sind in gewöhnlichen Lebensmitteln zu finden. Diese werden sogar in dem Wasser gefunden, das aus Ihrer Küchenarmatur kommt. Toxine sind oft in Boden, Luft und Grundwasser und sogar sauber aussehenden Bächen, Flüssen und Seen enthalten. Synthetische Materialien sind überall um uns herum. Diese enthalten auch Giftstoffe.

Einige Quellen von Toxinen sind offensichtlich. Zum Beispiel, Drogen und Tabak, Lebensmittelzusätze wie Farbstoffe und künstliche Aromen. Schmutzige Luft und schmutziges Wasser sind ein paar Dinge, die Sie bereits jetzt vermeiden können.

Andere Toxinquellen sind weniger bekannt. Wussten Sie, dass viele Haushaltsprodukte und Körperpflegemittel Giftstoffe enthalten? Diese können Sie z.B. einatmen oder über die Haut aufnehmen.

Toxine aus externen Quellen werden als exogene Toxine bezeichnet. Stellen Sie sich diese als etwas vor, das durch Atmen, Essen, Trinken oder Kontakt aufgenommen werden kann.

Ihr Körper erzeugt auch Giftstoffe. Diese entstehen meist aus Nebenprodukten, die in Stresssituationen entstehen, sowie aus Nebenprodukten von anhaltenden, negativen Gefühlszuständen. Diese Toxine und andere selbstproduzierte Toxine sind Teil des biochemischen Prozesse Ihres Körpers.

Werfen wir einen genaueren Blick auf Toxine. Ich bin nicht hier, um Sie zu erschrecken. Aber

Sie haben ein Recht darauf die Wahrheit zu erfahren. Auch Sie sollen wissen, was in Ihrem Körper fließt und sich befindet. Das **Red Tea Detox Programm** wird diese Toxine beseitigen. Aber zuerst ist es hilfreich zu wissen, womit Sie es zu tun haben.

Giftstoffe in der Nahrung

Nahrung soll unseren Körper und Geist nähren. Aber viele der Produkte, die heutzutage als "Nahrung" gelten, sollten direkt in die nächste Mülltonne wandern. Es stimmt, es gibt oft Giftstoffe in natürlichen Lebensmitteln. Aber die schlimmsten Lebensmittel sind verarbeitete Lebensmittel wie Getreide, Weißbrot, Transfette und andere Produkte, die chemisch verändert wurden.

Hersteller wollten niemandem Schaden zufügen, wenn sie damit begannen, Lebensmittel zu erzeugen. Tatsächlich versuchten sie, schwere Hungersnöte zu lösen. Heute wissen die Lebensmittelhersteller ganz genau, dass sie schädliche Stoffe produzieren. Jedoch ist es vielen egal, dass ihre Produkte Krankheiten erzeugen oder sogar langfristig tödlich sind. Zu den üblichen Nahrungsgiften gehören:

- Nitrate und Nitrite in verarbeitetem Fleisch. Wenn Nitrite in Gegenwart von Aminosäuren Hitze ausgesetzt werden, können sie zu Nitrosaminen werden. Das sind gefährliche Karzinogene. Die meisten verarbeiteten Fleischsorten enthalten Natriumnitrite. Wenn man bedenkt, dass es sich um eiweißreiche Nahrungsmittel handelt, ist dies die perfekte Kombination, um Nitrosamin zu bilden.
- Zu viel Omega-6-Fettsäure in industriellen Samenölen wie Baumwollsamen, Mais, Sojabohnen, Saflor usw.
- Verarbeiteter Zucker, besonders fruktosehaltiger Maissirup (HFCS)
- Genetisch veränderte Lebensmittel, insbesondere Mais und Soja
- Aufgebaute Pharmazeutika wie Antibiotika und andere Toxine wie Steroide und BHT (Butylhydroxytoluol), die in tierischen Produkten wie Fleisch, Eiern und Milchprodukten vorkommen
- Pestizide und Herbizide, die auf konventionell angebauten Produkten und Getreide vorkommen

Toxine in Lebensmitteln sind fast unvermeidlich. Das Essen einer sauberen Diät hilft Ihnen jedoch gesund zu bleiben und die Gifte in Ihrem Körper zu verringern.

Giftstoffe im Wasser

Fast das gesamte Leben auf diesem Planeten ist lebenslang auf Wasser angewiesen. Deswegen ist es einfach unfassbar, dass diese wertvolle Ressource so oft nicht geachtet wird. Wir werden dazu gebracht zu glauben, dass behandeltes Wasser sicher ist. Wir können es angeblich bedenkenlos trinken oder darin baden. Bis zu einem gewissen Grad ist dies auch richtig, da tödliche Krankheitserreger normalerweise entfernt werden.

Aber viele Gifte werden nicht aus dem Leitungswasser entfernt. Und viele von diesen finden oft ihren Weg in die natürlichen Wasserquellen. Pharmazeutika, Industriechemikalien, Pestizide, Düngemittel und Schwermetalle wie Quecksilber, Blei und Arsen sind oft in geringen Mengen vorhanden. Diese werden Sie nicht sofort krank machen, aber sie sammeln sich innerhalb Ihres Körpers. Das bedeutet: Jeder, der behandeltes Leitungswasser trinkt oder darin badet, absorbiert auch toxische Nebenprodukte des Wasserbehandlungsprozesses, wie Chlor.

Wie finden all diese Schadstoffe ihren Weg in unsere Wasserversorgung? Es gibt mehrere Möglichkeiten:

- Industrieabfälle wie Blei, Arsen, Quecksilber und Petrochemikalien gelangen in Flüsse und Bäche
- Automobilflüssigkeiten wie Frostschutzmittel, Benzin und Autoöl gehen im Regen herunter und fließen schließlich in die Wasserstraßen
- Rasenchemikalien und Abfälle aus konventionellen Betrieben - einschließlich Düngemitteln, großen Mengen an tierischen Abfällen, Herbiziden und Pestiziden - gelangen in das Grundwasser und somit wiederum in die Gewässer
- Wasser sickert durch Deponien, die mit Müll, toten Tieren und Chemikalien beladen sind.
- Abfälle, die in Grundwasser und Wasserwege gelangen.
- Betriebe oder CAFOs (begrenzte Tierfütterungsbetriebe), die Tiere wie Hühner, Schweine und Rinder für die Fleischindustrie aufziehen, setzen Tierabfälle in Wasserstraßen frei. Der Abfall enthält oft Schadstoffe wie Antibiotika, Steroide, Hormone und andere Arzneimittel.

Wasser fließt schnell von einem Ort zum anderen. Alles fließt flussabwärts. Selbst wenn Sie in einer unberührten Gegend leben, kann Ihr Wasser Schadstoffe enthalten.

Zum Glück gibt es einen einfachen Weg, mit Giftstoffen aus dem Wasser umzugehen. Die Installation eines Filtersystems für das gesamte Haus kann Ihnen und Ihrer Familie helfen, Giftstoffe aus dem Wasser in Zukunft zu vermeiden. Wenn Sie das nicht wollen, dann filtern Sie zumindest Ihr Trinkwasser. Es gibt verschiedene preiswerte Optionen, einschließlich Wasserfiltersysteme, die ohne teure oder komplizierte Installationen auf Ihrem Küchentresen platziert werden können.

Giftstoffe in der Luft

Sauerstoff ist lebenswichtig. Die Luft die wir atmen, sollte voll davon sein. Leider ist heutzutage dreckige Luft überall - und das gilt auch, wenn Sie in einer sauberen Umgebung leben. Wind trägt Giftstoffe wie Autoabgase, Rauch aus Waldbränden, schädliche Gase aus Raffinerien und Fabriken und sogar radioaktive Partikel auf dem ganzen Planeten. Weniger schädliche Giftstoffe wie Staub, Tierhaare und Schimmel sind auch in der Luft vorhanden. Zudem sind wir auch oft Dingen wie Farbdämpfen, Parfüms und künstlich duftenden Reinigungsmitteln ausgesetzt.

Je dreckiger die Luft ist, desto weniger Sauerstoff erhalten Sie mit jedem Atemzug und desto mehr Giftstoffe muss Ihr Körper bekämpfen. Durch die Vermeidung von offensichtlichen Luftverschmutzungsquellen kann die Belastung reduziert werden.

Giftstoffe im Boden

Schmutz, richtig? Leider stimmt das nicht mehr. An vielen Orten wurden gefährliche Abfälle über Jahrzehnte oder sogar länger als ein Jahrhundert direkt auf den Boden gegossen. Diese Abfälle können Pflanzen, Tiere und Menschen schädigen.

Krankenhäuser, Hersteller und alltägliche Verbraucher tragen zu Giftstoffen im Boden bei. Dinge wie Batterien, alte Elektronik, Pestizide, Herbizide, Autochemie und Farbe gelangen bei der Entsorgung in den Boden und von dort ins Grundwasser.

Einige Bodengifte werden von Pflanzen aufgenommen und direkt von Menschen und Tieren aufgenommen. Andere gelangen bei Regen in Bäche oder ins Grundwasser. Einige Toxine sind besonders hartnäckig. Zum Beispiel sammelt sich Quecksilber in der Umgebung an und bewegt

sich gewöhnlich in Wasserstraßen umher. Dort werden Sie wiederum von kleinen Organismen verzehrt. Da größere Organismen kleinere essen, nehmen sie das Quecksilber ebenfalls auf. Und wie Sie vielleicht schon wissen, tragen Fische oft massive Quecksilberspuren in sich. Thunfisch ist oft so voller Quecksilber, dass schwangere Frauen und kleine Kinder diese am besten nicht essen sollten.

Wenn Sie wissen woher Ihr Essen kommt, kann Ihnen dabei helfen sich sicherer zu ernähren. Die Vermeidung von Fischen, die Quecksilber enthalten könnten (normalerweise Arten wie Thunfisch, Hai, Schwertfisch usw.) kann Ihnen dabei helfen, Ihre Giftstoffbelastung zu reduzieren. Muscheln und Garnelen enthalten es auch.

Sobald Quecksilber in Ihren Körper gelangt, können Symptome wie Schlaflosigkeit, Zittern, Kopfschmerzen, emotionale Veränderungen, gestörte Nerven, Schilddrüsen- und Nierenprobleme auftreten. Bei einer Standardentgiftung wird kein Quecksilber aus Ihrem Körper entfernt. Wenn Sie befürchten, dass Sie zu viel Quecksilber in Ihrem Körper haben, dann sollte dies Ihr Arzt testen. Die Behandlung der Toxizität beinhaltet die Chelat-Therapie, die bis heute die einzige zuverlässige Methode ist, Quecksilber und andere Schwermetalle aus dem Körper zu entfernen. Wenn Sie Quecksilber Amalgam Füllungen haben, ist ein Gespräch mit Ihrem Zahnarzt über diese Entfernung auch eine gute Möglichkeit, die Menge an Quecksilber zu reduzieren, die Sie Ihrem Körper ausgesetzt sind.

Giftstoffe in synthetischem Material

Stoffe sind überall - und heutzutage ist der größte Teil des Gewebes in unserem Leben synthetisch oder zumindest teilweise synthetisch. Diese komplexen Stoffe bieten oft eine großartige Mischung aus Komfort, Pflegeleichtigkeit und ansprechendem Aussehen. Aber viele von ihnen wurden mit Formaldehyd, chemischen Farbstoffen, feuerhemmenden Mitteln und mehr behandelt.

Das Waschen von Stoffen vor der Verwendung kann helfen. Achten Sie darauf, Ihre Kleidung mit ungiftigen Reinigungsmitteln ohne Duftzusatz zu waschen. Das Filtern von Raumluft zur Entfernung von Gasen, die aus Quellen wie neuen Teppichen, Vorhängen, Möbeln und anderen Textilien stammen, kann ebenfalls helfen. Wenn Sie ein neues Auto bekommen, seien Sie sich bewusst, dass ein großer Teil des "Neuwagengeruchs", den viele Menschen als angenehm empfinden, aus Chemikalien in den Kunststoffen und Geweben stammt. Lüften Sie Ihr Fahrzeug gut und oft, um die Giftstoffe zu reduzieren.

Giftstoffe in Selbsthilfeprodukten

Wenn ich sage, dass Giftstoffe überall sind, dann meine ich wirklich, dass sie in fast allen Produkten vorkommen. Dies umfasst auch Pflegeprodukte. Denken Sie an Deodorants, Mascara, Körperwaschmittel und Lotion. Wir müssen vorsichtig sein und die Zutatenliste für jedes Produkt lesen. Dinge wie Formaldehyd, Phthalate, Duft, BHA und BHT befinden sich häufig in diesen Produkten und können Hormonstörungen und viele andere Gesundheitsproblemen verursachen. Der beste Weg, diese Giftstoffe zu vermeiden, ist die Auswahl von Produkten, die speziell als "ungiftig" gekennzeichnet sind. Und die Suche nach allen Produkten, die Sie derzeit auf Ewg.org verwenden.

Fett und Giftstoffe: Eine tödliche Kombination

Wenn Sie Giftstoffe aufnehmen, finden sie ihren Weg in Ihre Zellen, einschließlich Ihrer Fettgewebe. Obwohl Ihr Körper über ein eigenes Entgiftungssystem verfügt, ist es nicht darauf ausgerichtet, mit allen Giften fertig zu werden, die mit dem Leben in der heutigen Umwelt einhergehen. Sehr viele Menschen leiden heutzutage unter Krebs, Alzheimer-Krankheit, Diabetes, Autismus, Müdigkeit, Herzerkrankungen, Unfruchtbarkeit, Allergien und Fettleibigkeit. Diese Krankheiten stehen in einem direkten Zusammenhang mit den Giftstoffen im Körper.

Sogar Biochemikalien sind schwieriger für Ihren Körper zu beseitigen, als früher. Früher wurde Ihr Körper auch nicht mit äußeren Toxinen konfrontiert und so ständig überlastet. Als Folge leidet Ihr Immunsystem, Ihr Stoffwechsel leidet. Sie sind müde, krank und fett.

Viele der Giftstoffe, die aktuell in Ihrem Körper sind, sind in Ihren Fettzellen gespeichert. Aus diesem Grund ist das Abnehmen auch ein so wichtiger Teil des **Red Tea Detox Programms**. Denn wenn Sie das Fett loswerden, dann werden Sie gleichzeitig auch die Toxine beseitigen.

Einer der Gründe, warum Ihr Körper immer Fett speichert ist, dass er sich ein Lager schaffen möchte für die Zeit, in der nicht genug Nahrung vorhanden ist und für Dinge wie Pestizide und Quecksilber. Durch das Speichern und Fett und Wasser verdünnt Ihr Körper die Giftstoffe. Nur so kann er sein Bestes geben um Schaden abzuwenden.

Während der Körper natürlich Toxine ausspült, werden Giftstoffe meist nicht ausgespült. Während Sie Giftstoffe aufnehmen, werden Ihre körpereigenen Abwehrkräfte aktiviert und Ihr Immunsystem schaltet sich ein.

Entgiftung gibt Ihrem Körper eine dringend benötigte Pause von dem ständigen Zustrom an Chemikalien. Es ermöglicht Ihrem System, angesammelte Giftstoffe abzugeben. Die Zutaten in meinem Red Tea Rezept unterstützen Entgiftung durch Bekämpfung der Entzündung, Stärkung der Immunität und hilft bei der Beseitigung von Abfällen. Sie werden bald mehr über diese Kräuter erfahren, aber zuerst, schauen wir uns genauer an, warum Entgiftung so wichtig ist.

Warum mit rotem Tee entgiften

Sie wundern sich vielleicht, warum eine Entgiftung mit rotem Tee wichtig ist. Sie sind wahrscheinlich neugierig darauf, was dieser Prozess für Ihren Körper bewirken wird. Sie wissen bereits, dass eine gute Entgiftung Ihnen helfen wird, Gewicht zu verlieren. Aber es gibt viel mehr als überschüssiges Gewicht zu verlieren.

Toxine spielen eine große Rolle bei vielen körperlichen, mentalen und emotionalen Problemen. Probleme, die so häufig sind, dass wir dazu neigen, sie zu akzeptieren oder als einen gewöhnlichen Teil des Lebens anzusehen. Viele dieser Probleme sind miteinander verbunden und einige haben eine direkte Verbindung zur Fettleibigkeit. Einige der folgenden Probleme können durch Giftstoffe verursacht oder verschlimmert werden und können für Sie gelten:

- Stimmungsschwankungen
- Wenig Energie
- Schlaflosigkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Kopfschmerzen
- Ekzem
- Muskel- und / oder Gelenkschmerzen
- Asthma
- Allergien
- Fibromyalgie
- Rückenschmerzen
- Arthrose
- Fettleber-Krankheit
- Gallensteine

- Karpaltunnelsyndrom
- Chronische Müdigkeit
- Vorzeitige Alterung
- Verdauungsprobleme wie Durchfall, Blähungen und Verstopfung
- PMS
- Nahrungsmittelallergien
- Hauterkrankungen wie Akne

Wie ist das möglich? Kurz gesagt, Toxine beeinflussen die Funktionsweise von Zellen und können mit der Zeit auch die Zellstruktur verändern. Betrachten Sie Krebs, der oft mit Toxinen in Verbindung gebracht wird. Erkennen auch Sie die Verbindung?

Wir wurden konditioniert, Giftstoffe in verschiedenen Formen anzunehmen und zu glauben, dass sie ein notwendiger Teil des modernen Lebens sind. Das Leben mit giftigen Ablagerungen hat sich normalisiert, obwohl die Menschen dicker und kränker sind als je zuvor. Obwohl Menschen in den westlichen Ländern länger leben, sind wir auch chronischen Krankheiten ausgesetzt, die früher selten waren.

Während der Körper eingebaute Mechanismen zur Beseitigung von Giftstoffen hat (Schwitzen, Wasser lassen, Stuhlgang und sogar Weinen sind unter ihnen), genügt eine natürliche Entgiftung nicht. Die regelmäßige Entgiftung mit rotem Tee kann Ihr Leben verändern, indem es Symptome wie Fettleibigkeit beseitigt. Deshalb habe ich diese Entgiftung entwickelt. So gelang es mir den Fokus auf Diäten zu lenken, die überschüssiges Fett beseitigen.

Verstehen Sie das körpereigene Entgiftungssystem

Ihr Körper absorbiert Nährstoffe und Giftstoffe jedes Mal, wenn Sie essen, trinken, atmen und mit bestimmten Dingen in Kontakt kommen. Zum Beispiel absorbieren Sie Sonnenlicht, um das Vitamin D zu erhalten. Das Sie brauchen, und Sie atmen, um den lebenswichtigen Sauerstoff zu erhalten. Ihre Haut, Lunge und das Verdauungssystem gehören zu den größten Möglichkeiten zur Beseitigung von

Giftstoffen.

Die Leber, die Nieren, die Blase, die Gallenblase, der Dünndarm und das Kolon spielen eine wichtige Rolle bei der Beseitigung von Toxinen, ebenso wie Ihre Haut. Ihre Lungen pusten Toxine aus, wenn Sie ausatmen, und Ihre Haut beseitigt Giftstoffe, wenn Sie schwitzen.

Je mehr Giftstoffe Sie ausgesetzt sind, desto größer ist Ihre toxische Belastung und desto mehr werden Sie Nebenwirkungen wie die oben aufgeführten bemerken. Die gute Nachricht ist, dass Sie Ihrem Körper eine Pause gönnen, indem Sie einer sauberen Diät folgen. Kräuter verwenden, um Ihre Entgiftung zu unterstützen, und eine Auszeit nehmen, um sich auszuruhen. So können Sie Ihr Aussehen verändern und sich deutlich besser fühlen!

Sie haben vielleicht gehört, dass die Entgiftung mit Nebenwirkungen einhergeht, und das ist definitiv richtig. Je nachdem, wie viele Gifte sich in Ihrem Körper befinden, können Sie mit Kopfschmerzen, Hautausschlägen, Übelkeit, Reizbarkeit, Durchfall, Müdigkeit und sogar Schlafstörungen konfrontiert werden.

Wie roter Tee die Entgiftung unterstützt

Reinigung und Entgiftung werden allzu oft auf die gleiche Stufe gestellt wie Deprivation. Unsere Gedanken haben Mühe, sich auf das Konzept des freiwilligen Leidens einzulassen. Deshalb habe ich große Anstrengungen unternommen, um diesen Prozess über köstliche Speisen und Getränke statt Kohlsuppe, endlose Teller langweiligen Grünkohls oder gruselige Koffein-Diäten zu machen. Ich sage nicht, dass Sie keine Schwierigkeiten haben werden. Denn Veränderungen jeglicher Art können schwierig sein. Aber mit Hilfe meiner Diät und rotem Tee können Sie Ihre Gesundheit auf Touren bringen, den Stoffwechsel anregen und eine hervorragende Gesundheit erlangen. Wie werden sich sehr schnell besser fühlen!

Bei dieser Entgiftung geht es nicht nur darum, die schlechten Dinge, die wir vorher besprochen haben, zu beseitigen. Es geht auch darum, gute Sachen in Ihren Körper zurückzubringen. So können auch Sie sich lebhaft, lebendig und glücklich fühlen. Es geht um den Umgang mit Insulinspitzen und Nahrungsabhängigkeiten, die Sie belasten. Und es geht darum, Ihre Beziehung zu sich selbst zu verändern. Machen Sie Ihre Gesundheit wieder zur Priorität und nicht zu einer Begleiterscheinung.

Hier kommt der rote Tee ins Spiel. Die Kräuter in meinem roten Tee helfen Ihnen dabei, Ihre

Energie während der Entgiftung aufrecht zu erhalten, und es macht unangenehme Nebenwirkungen leichter erträglich. Es hilft Ihnen auch, sehr gut hydriert zu bleiben. So kann Ihr Körper Giftstoffe ausspülen und muss sie nicht mehr speichern. Der Geschmack des roten Tees ist angenehm und Sie können ihn auf verschiedene Arten genießen. Sehen Sie diesen Tee als eine Belohnung und er wird Ihnen noch besser gefallen! Obwohl Sie tatsächlich Heilkräuter verwenden, um einen vollständigen Körperreinigungsprozess zu unterstützen, wird die Belohnung im Vordergrund stehen.

Bei dem roten Tee geht es um die Ernährung. Er ist einfach und lecker, und wird Ihnen helfen, Ihren Körper schnell in seinen natürlichen Zustand des Wohlbefindens zurück zu bringen. Im nächsten Kapitel erfahren Sie mehr über den Zusammenhang zwischen Entgiftung und dem Verlust von Gewicht. Zudem werden Sie sehr motiviert sein, mit diesem lebensverändernden Prozess zu beginnen.

6 fantastische Gründe, die die Entgiftung mit diesem roten Tee so kraftvoll machen

Entgiftung

Ihr Körper hat seine eigenen Mechanismen, um Toxine zu entfernen. Aber Überbelichtung verursacht eine Belastung, verlangsamt den Entgiftungsprozess. Indem Sie roten Tee trinken, können Sie Ihrem Körper Hilfe bei der Entgiftung geben, was es viel einfacher macht, die Giftstoffe zu eliminieren, die zur Gewichtszunahme führen und Ihr Wohlbefinden schädigen. Entgiftung hilft Ihnen, besser und glücklicher zu leben, und es kann Ihnen auch helfen, ein längeres Leben zu leben.

Wie funktioniert das? Wir atmen immer Luft, trinken Wasser und andere Getränke und essen natürlich unsere Lieblingsspeisen. Aber was passiert, nachdem der Körper aus den aufgenommenen Partikeln das extrahiert hat, was er braucht? Verdauung führt zu noch mehr Verschwendung. Während dies ein natürliches Nebenprodukt des Verdauungsprozesses ist, werden einige Abfälle fast immer zurückgelassen. Genau dann steigt die toxische Belastung Ihres Körpers. Die kraftvollen roten Superfruits und Supernahrungsmittel sorgen für Ballaststoffe, die Ihren Körper reinigen, Ihr Verdauungssystem anregen und aufbauende Toxine auf dem Weg beseitigen.

Gewicht verlieren

Wussten Sie, dass der Verlust von nur einem Fünftel bis einem Zehntel Ihres derzeitigen Gewichts zu einer ganzen Reihe von gesundheitlichen Vorteilen führen kann? Wissenschaftliche Beweise weisen auf einen Rückgang von schlechtem Cholesterin (LDL). Ein Anstieg des guten Cholesterins (HDL), führt zu einem signifikanten Rückgang der Triglyceride (Fett in Ihrem Blut), und zu einer Abnahme der Probleme im Zusammenhang mit Bluthochdruck. Die gleiche Menge an Gewichtsverlust hat einen positiven Einfluss auf Diabetes, verringert die Insulinresistenz und verbessert Schlafapnoe. Entzündungen, die zu Schlaganfällen und Herzinfarkten führen, sinken durch einen Verlust von Gewicht um mind. zehn Prozent.

Eine erschütternde Anzahl von Deutschen ist übergewichtig. Fettleibigkeit ist ein Problem, das andere Gesundheitsprobleme mit sich bringt. Selbst wenn wir nur ein paar Kilo zu verlieren haben, profitieren wir davon, überschüssiges Gewicht zu verlieren! Wenn Sie hoffen, Gewicht zu verlieren, werden Sie nicht von Ihrem neu gefundenen roten Tee Gewohnheit enttäuscht sein. Diese köstlichen Mischungen sind so lecker, dass sie wie verbotene Leckereien scheinen. Aber ihr hoher Wassergehalt, Ballaststoffe und nahrhafte Zutaten können Sie im Überfluss genießen. Sie sind gesättigt, reduzieren die Heißhungerattacken, die die meisten Gewichtsverlust Pläne begleiten, und verspüren kein Gefühl der Entbehrung.

Ausgezeichnete Hydration

Sie werden überrascht sein, dass eine angemessene Flüssigkeitszufuhr hilft sicherzustellen, dass Ihr gesamter Körper richtig funktioniert. Ihre Muskeln, das Verdauungssystem, das Gehirn und sogar Ihr Immunsystem sind auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr angewiesen, um richtig zu funktionieren. Einige Dinge, die wir trinken - obwohl sie Flüssigkeiten sind - dehydrieren, anstatt den Körper zu hydrieren! Alkohol, Soda und Kaffee z.B. Einige andere Gewohnheiten führen auch zu Dehydration. Das sind z.B. das Rauchen von Zigaretten und essen verarbeitete Lebensmittel. Meiden Sie wenn möglich diese Lebensmittel und Getränke.

Neben der Vermeidung von Dehydrierung und dem Trinken von viel Wasser, werden Sie feststellen, dass roter Tee zu einer besseren Hydratation beiträgt. Das trägt wiederum dazu bei, dass alles

reibungslos verläuft und zu sofortigem Wohlbefinden führt. Wie viele Menschen werden Sie sich wahrscheinlich anfangs von allen Flüssigkeiten etwas überwältigt fühlen, aber schlürfen Sie weiter. Ihr Körper wird schnell herausfinden, dass er endlich die Feuchtigkeit bekommt, die ihm fehlt. Der ganze Prozess wird sich willkommen und erfrischend anfühlen.

Bessere Verdauung

Haben Sie jemals den Begriff "SAD" als Akronym für die American Standard Diät verwendet? Diese Abkürzung ist angemessen, da diese Diät auf vielen verarbeiteten Lebensmitteln, Fleisch, Milchprodukten, ungesundem Fett und Salz basiert. Es führt zu einer ganzen Reihe von Krankheiten und ganz zu schweigen von Verdauungsbeschwerden, die von Sodbrennen bis zum Reizdarmsyndrom reichen (um nur einige zu nennen!).

Roter Tee gibt Ihrem Körper seine dringend benötigte Pause von all diesen Substanzen und hilft dabei, den Schlamm aus Ihrem Darm und Dickdarm zu entfernen. So gelangt Ihr Körper wieder ins Gleichgewicht!

Einfache Umsetzung

Roter Tee ist so einfach zuzubereiten, dass Sie sich sicher fragen, wo es Ihr ganzes Leben lang war! Wenn Sie so beschäftigt sind wie so viele von uns, dann werden Sie die fünf Minuten Vorbereitungszeit und die schnelle Reinigung zu schätzen wissen.

Unglaublich köstlich

Ich habe das schon einmal erwähnt, und ich erwähne es wieder. Wenn Sie aus irgendeinem Grund immer noch nicht überzeugt sind um diese Entgiftung durchzuführen, ist es definitiv Zeit für Sie, anzufangen! Für viele Menschen ist es die Unsicherheit, die sie zurückhält. Sie können mir glauben, dass es in der Geschmacksabteilung absolut nichts zu befürchten gibt. Mein roter Tee ist einfach unglaublich, mit seinen reichen Aromen. Sogar Kinder genießen es, diesen Tee zu trinken!

Schnelle Entgiftung und schnell Gewicht verlieren

Es gibt keine Wunderdroge für eine Entgiftung und erfolgreich abzunehmen. Aber das hält die Leute nicht davon ab, den Prozess schnell hinter sich bringen zu wollen. Roter Tee kommt dem nahe, aber ich werde nicht lügen – Sie müssen bereit sein, sich Ihrem eigenen Erfolg hinzugeben und sich wirklich anstrengen. Das ist ein Bereich, in dem viele "Diäten" versagen. Ihre Ersteller verwenden "schnell und einfach" als einen Code für "keine Anstrengung erforderlich" und negieren dabei die Wichtigkeit von Anstrengung und Engagement.

Ich verstehe, warum das passiert, weil ich in all den Jahren, die ich in der Diät- und Fitnessbranche verbracht habe, nie gefragt wurde, wie ich langsam abnehmen kann. In der Tat, die meisten Menschen, die sich an mich wenden, um Gewicht zu verlieren, haben Dutzende oder sogar mehr als 50 kg zu verlieren. Sie suchen nach dem schnellsten Weg, um sich von dem Übergewicht zu befreien. Verstehen Sie mich nicht falsch: Ich habe gesehen, dass Menschen mit einem Ansatz "langsam und stetig“ das Rennen gewinnen und Erfolg haben, aber es gibt nur wenige dazwischen. Das führt mich zu der Annahme, dass der Hauptgrund ist, warum die meisten Diäten scheitern, dass sie einfach nicht die schnellen Ergebnisse liefern, die die Menschen wollen.

Machen wir uns nichts vor: Es macht keinen Spaß, jeden Bissen zu beobachten und Stunden damit zu verbringen, sich Tag für Tag im Fitnessstudio abzumühen, nur um zu sehen, wie die Skala um ein oder zwei kg pro Woche nach unten schleicht. Kein Wunder, dass so viele Menschen aufgeben!

Ich bin zu dem Schluss gekommen, dass eine erfolgreiche Ernährung zu signifikanten, sichtbaren Ergebnissen führt. Und das auch noch schnell. Wenn man Ergebnisse sieht, steigert das die Motivation und erhöht das Engagement. Vertrauen Sie mir: Wenn Menschen diese echten Ergebnisse sehen und anfangen, die Vorteile zu genießen, die mit ihnen einhergehen, entsteht ein "Schneeballeffekt". Die Verbesserung geschieht schneller und die Ergebnisse werden besser und besser, da sich die Menschen schlanker und gesünder fühlen. Je besser sie sich fühlen und aussehen, desto motivierter sind sie um weiterzumachen.

Mit dem **Red Tea Detox Programm** werden Sie schnell echte Ergebnisse erzielen. Betrachten Sie sie als das Feedback und die Motivation, die Sie brauchen, um mit diesem Programm

fortzufahren. Selbst wenn es schwierig wird und Sie das Licht am Ende des Tunnels schneller sehen können, als Sie es sich vorstellen können: mit Ihrem Ziel fest im Visier werden Sie nicht aufzuhalten sein!

Natürlich gibt es Fragen. Wenn die Menschen zum ersten Mal von dem **Red Tea Detox Programm** hören und die dramatischen Abnehm-Ergebnisse sehen, sind sie manchmal besorgt. "Ist es nicht gefährlich, so viel Gewicht so schnell zu verlieren?" Es ist eine Frage, die ich oft höre. Und es ist eine sehr gute Frage, wenn man bedenkt, dass wir immer wieder mit entsprechenden Aussagen bombardiert wurden. Die einfache Tatsache ist jedoch folgende: In meiner gesamten Forschung der letzten Jahrzehnte, habe ich noch keine handfesten Daten bezüglich der optimalen Geschwindigkeit beim Abnehmen gefunden. Stattdessen befassen sich die meisten Studien mit dem Thema Abnehmen und den verwandten Methoden.

Wenn Sie sich Sorgen um die Sicherheit machen, beachten Sie bitte Folgendes: Überflüssiges Körperfett gehört zu den gefährlichsten Dingen, die Sie haben können. Und das Risiko schwerer gesundheitlicher Probleme steigt, je länger Sie dieses Gewicht mit sich tragen. Fettleibigkeit ist die zweithäufigste Ursache des vermeidbaren Todes in Europa. Übergewicht oder Fettleibigkeit erhöht Ihr Risiko für zahlreiche Krankheiten und lähmende Gesundheitszustände, einschließlich mehrerer Arten von Krebs (Brust, Darm, etc.), koronare Herzkrankheit, Diabetes, Schlafapnoe, Gallenblasenerkrankung, Schlaganfall, Bluthochdruck, Osteoarthritis und vielen anderen.

In Anbetracht dieser Fakten macht es Sinn, dass Sie das überschüssige Fett so schnell wie möglich verlieren. Ich denke, Sie werden mir zustimmen, wenn ich sage, dass das die einzig richtige Antwort ist.

Was können Sie während der Entgiftung mit rotem Tee erreichen?

Sie werden wahrscheinlich nicht überrascht sein, dass die Forschung bestätigt, dass die meisten Diäten scheitern. Was Sie vielleicht nicht wissen, ist, dass die Forschung auch zeigt, dass die meisten übergewichtigen Menschen zwischen 4 und 8 kg unerwünschtes Körperfett mit sich rumtragen. Ich weiß, dass die meisten Diäten nicht funktionieren, weil sie eine lange, langsame, langweilige Annäherung an den Prozess des Verlusts von Körperfett nehmen. Wenn Sie jemals eine Diät scheitern ließen, dann stimmen Sie wahrscheinlich mit mir überein. Es ist traurig, aber

es ist wahr: Menschen haben eine starke Tendenz, ihren Schwung zu verlieren, wenn sie nicht mehr begeistert sind von dem Potenzial für einen ganz neuen Körper und eine neue Chance für ein gesundes Leben. Die großen Anstrengungen und kleinen Belohnungen sind einfach unvereinbar.

Wenn Sie jemals erfolglos eine Diät gemacht haben, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um darüber nachzudenken, was passiert ist. Die Chancen stehen gut, dass Sie mit eifrigen, enthusiastischen Gefühlen und einer positiven Einstellung begonnen haben. Vielleicht haben Sie in der ersten Woche ein paar kg verloren. Sie haben begonnen sich besser zu fühlen. Aber dann hat es sich bei 0,5-1 kg weniger Fett pro Woche eingependelt. Bald fehlte Ihnen der Antrieb, da der Erfolg nicht mehr so spürbar war. Es war einfach nicht die Mühe wert. Nun, das gilt nicht für alle, aber es ist eine Geschichte, die ich immer hörte. Aus diesem Grund habe ich das **Red Tea Detox Programm** entwickelt. Mit diesem Programm wird es auch Ihnen gelingen in zwei Wochen einen massiven Verlust von Körpergewicht zu erzielen. Im Laufe von nur 14 Tagen werden Sie Resultate erreichen, die die meisten Diäten nur in 4 bis 5 Monaten schaffen.

Das **Red Tea Detox Programm** wurde speziell entwickelt, um eine extrem schnelle Methode zur Verbrennung dieser 4-8 kg Körperfett zu gewährleisten, die durchschnittliche Personen zu viel auf den Hüften haben. Einige Leute finden, dass sie noch mehr Gewicht verlieren können. Warum das so ist? Die Antwort ist einfach: Ich verstehe, dass eine extrem schnelle Diät blitzschnelle Ergebnisse liefern muss. Wenn diese Ergebnisse schnell in Erscheinung treten, erhalten Sie ein sofortiges Feedback, das Ihnen sagt, dass sich Ihre Bemühungen auszahlen. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie bekommen, was Sie wollen, halten Sie sich an den Plan. Und wenn Sie sich an den Plan halten, erhalten Sie den gewünschten Schneeballeffekt, damit Sie das gewünschte Ergebnis erzielen: Erfolgreiches Abnehmen und ein brandneuer Körper, den Sie sofort genießen können.

Deshalb funktioniert das **Red Tea Detox Programm**! Sie werden bald feststellen, günstige Veränderungen in der Körperzusammensetzung. Für die meisten Menschen geschieht das innerhalb der ersten Tage. Warten Sie noch! Denn es wird besser. Allein in der ersten Woche verlieren viele Menschen bis zu 5 kg Fett. Wenn das passiert, werden Sie feststellen, dass Ihre Kleidung lockerer wird, Sie sich leichter und wohler fühlen. Sie fühlen sich bis zu 10 Mal besser!

Lügen der Diät-Industrie: Die Wahrheit über Entgiftung

Wenn auch Sie in der Vergangenheit versuchten abzunehmen, dann wissen Sie, dass die Diät- und Fitnessbranche bei weitem die verwirrendsten und widersprüchlichsten Branche der Welt ist. Fragen Sie zehn verschiedene Fitnessexperten nach dem besten Weg, um Gewicht zu verlieren. Und Sie erhalten mit Sicherheit zehn verschiedene Antworten. Antworten die möglicherweise oder überhaupt keine Gemeinsamkeiten aufweisen. Wer hat jedoch Recht? Wer liegt falsch? Wer kann das entscheiden?

Tatsache ist, dass die Diät- und Fitnessbranche eine riesige Verdienstquelle ist. Sie brauchen Menschen die übergewichtig sind, damit sie weiterhin von ihnen profitieren können. Sie ködern Menschen, die eine Lösung für Fettleibigkeit und alle damit verbundenen Gefahren suchen. Diese Multi-Milliarden-Dollar-Industrie unternimmt große Anstrengungen, um ihre Kunden davon zu überzeugen, eine bestimmte Methode zu wählen. Ihre Werbeabteilungen geben jedes Jahr Hunderte von Millionen Euro aus, um die Menschen davon zu überzeugen, dass sie die einzige „schnelle und einfache“ Lösung für unser Unternehmen sind um Gewicht zu verlieren. Kein Wunder, dass das Thema Abnehmen so verwirrend ist!

Sie sind wahrscheinlich mit einigen dieser „Lösungen“ vertraut. Lösungen, die in viele Formen annehmen, einschließlich Pillen, Pulver und gefährliche verschreibungspflichtige Medikamente mit unheimlichen Nebenwirkungen. Gadgets gehören ebenso zum Programm, wie medizinische Abnehm-Kliniken und teure persönliche Trainingspakete. Fertig-Mahlzeiten, die auf Fotos gut aussehen, aber wie Pappe schmecken und noch nicht einmal sättigen. Die Marketingbemühungen dieser Industrie haben eine enorme Reichweite. Diätfirmen nutzen Fernsehen, Internetanzeigen, Werbetafeln, Radioanzeigen und andere Taktiken, um ihr Publikum zu erreichen. Manchmal auch mit sehr hinterlistigen Methoden. Es überrascht Sie vielleicht, dass einige der größten Fitness-Magazine auf dem Markt tatsächlich im Besitz der Nahrungsergänzung-Unternehmen sind.

Verstehen Sie mich nicht falsch: Viele der oben genannten Methoden können sich positiv auf das

Abnehmen auswirken. Aber nichts kann Gewicht schneller verringern als die kombinierten Methoden, die Sie hier lernen werden. Methoden, die unterstützt von einem sorgfältig formulierten Kräutertee, den Sie selbst zubereiten werden, werden Sie zum Erfolg führen. Das ist kein Ergänzungsprodukt das Sie irgendwo kaufen können. Es ist ein sorgfältig ausgearbeitetes Rezept, das natürliche Kräuter verwendet. Dieser Tee wird Ihren Körper entgiften und gleichzeitig den Stoffwechsel ankurbeln. Mir ist klar, dass viele Leser in einem Zeitalter des Sensationalismus erwarten, dass ich eine Art „magische Pille“ aus dem Hut ziehe. Eine „geheime“ Fettabbaumethode, von der niemand sonst weiß. Aber das ist nicht der Fall.

Einige der Taktiken, die Sie neben dem roten Tee nutzen werden, sind wahrscheinlich Dinge, von denen Sie bereits gehört haben. Andere werden völlig neu für Sie sein. Und wieder andere werden Konzepte und Methoden sein, die Sie wahrscheinlich abgelehnt oder vermieden haben, weil Sie nicht verstanden oder nicht geglaubt haben, dass sie helfen würden.

Eines der größten Probleme, mit denen Menschen konfrontiert sind, wenn sie versuchen, Gewicht zu verlieren, ist, dass sie es nicht wissen wie Sie diese Methoden richtig einsetzen. Das ist jedoch entscheidend um möglichst viel Fett zu verlieren. Einige Leute verstanden nicht wie diese Methoden möglicherweise zusammenarbeiten könnten. Sie bemühen sich nicht, es zu versuchen. Leider ist das ihr Fehler! Aber vertrauen Sie mir und folgen Sie dem Plan. Diese Methoden funktionieren wirklich. Und sie arbeiten schneller und langfristiger als selbst das stärkste verschreibungspflichtige Diätpräparat das Sie auf dem heutigen Markt und das intensivste Trainingsprogramm zusammen! Der Zweck dieses Buches besteht darin, Ihnen die Möglichkeiten zur Verfügung zu stellen um Ihren Erfolg zu sichern. Ich verzichte in diesem Buch bewusst auf all die Informationen, denen Sie in der Vergangenheit ausgesetzt waren, und all die Verwirrung und widersprüchlichen Ratschläge. Das würde Ihnen schließlich absolut nicht helfen.

Wie Fett entsteht

Bevor wir uns mit dem Abnehmen beschäftigen, lassen Sie uns über Fett sprechen. Lassen Sie uns zudem darüber sprechen, wie es sich in unseren Körper einschleichen kann. Wenn Sie von

mir erwarten, dass ich Sie auf einen bestimmten Makronährstoff in Ihrer Ernährung als Hauptursache für Gewichtszunahme hinweise, dann muss ich Sie leider enttäuschen. Denn dies ist einfach nicht der Fall. Ganz einfach: wir werden nicht fett, wenn wir Kohlenhydrate essen, und wir werden nicht fett, wenn wir nur Dinge essen, die reich an Fett sind. Wir werden fett wegen des Überflusses. Wir nehmen zu viele Kalorien über einen zu langen Zeitraum zu uns.

Wir wissen beide, dass Ihr Übergewicht nicht über Nacht entstand. Es wurde nicht durch einen Schokoriegel nach der Arbeit ausgelöst oder einem kleinen Stück Kuchen auf der Geburtstagsfeier Ihres Kindes. Fett funktioniert einfach nicht so. Wir gewinnen an Gewicht, indem wir regelmäßig mehr Kalorien zu uns nehmen, als unser Körper tatsächlich benötigt. Mit anderen Worten, wenn Ihr Körper 2.000 Kalorien pro Tag benötigt und Sie sogar etwas mehr als diese Menge, z. B. 2.100 Kalorien pro Tag, zu sich nehmen, werden im Laufe der Zeit zusätzliche 100 Kalorien zu überschüssigem Körperfett - und das führt zu einer erheblichen Zunahme von Fett, wenn Sie über mehrere Monate oder Jahre hinweg mehr essen, als Sie benötigen.

Der zweite Grund, warum wir fett werden, ist, dass die meisten von uns ihrem Körper niemals Zeit geben, das Fett, das wir angesammelt haben, zu verbrennen. Sie sehen, Ihr Körper kann sich zu einem beliebigen Zeitpunkt in nur einem von zwei Zuständen befinden: Gesättigt oder fastend. Wenn sich Ihr Körper im gesättigtem Zustand befindet, verbraucht er Nahrung als Energiequelle, und es gibt keine Möglichkeit, Körperfett zu verbrennen.

Sie kennen bereits den dritten Grund, warum wir Fett nicht loswerden: Gifte! Der rote Tee erleichtert das ausspülen von Fett und Giften. Er ist jedoch nicht das einzige Werkzeug, das Ihnen zur Verfügung steht. Wenn sich Ihr Körper im Zustand des Fastens befindet, mobilisiert er ständig gespeichertes Körperfett aus den Speichern oder Überschüssen Ihres Körpers. Verwendet dieses Fett als Energiequelle. Dies führt dazu, dass Sie Gewicht verlieren. Insbesondere wenn Sie sich mit den richtigen Kräutern unterstützen und außerhalb der Fastenstunden eine saubere Diät nutzen.

Je mehr Ihr Körper sich im fastenden Zustand befindet, desto mehr Fett wird er verbrennen. Das macht Sinn, oder? Aber es gibt ein Problem. Die Forschung hat gezeigt, dass die meisten von uns ungefähr 20 Stunden pro Tag in einem gesättigten Zustand sind. Das bedeutet, dass

Ihr Körper während dieser 20 Stunden völlig unfähig ist, das hartnäckige Körperfett zu verbrennen. Noch schlimmer ist jedoch, dass Sie in diesen Stunden wahrscheinlich zu viele Kalorien essen und das Fett, das Sie bereits haben, noch mehr Nahrung bekommt.

Auf den nächsten Seiten erfahren Sie, wie Sie GENAU berechnen, wie viele Kalorien Ihr Körper täglich benötigt. Dieses Wissen ermöglicht es Ihnen, eine Gewichtszunahme zukünftig für immer sofort und bewusst zu beenden. Der rote Tee wird den Prozess erleichtern.

Es gibt einige Punkte, die ich Ihnen erklären möchte

1. "*Fettverbrennende Nahrung*" ist ein mythisches Konzept. Nahrung - alle Lebensmittel - liefert Ihrem Körper Kalorien. Kalorien werden für die Energiegewinnung verwendet. Die Kalorien, die nicht sofort verbrannt werden, werden in den Fettzellen Ihres Körpers gespeichert. Davon abgesehen, wird Fett leichter in den Fettzellen aufgenommen als Glukose aus Kohlenhydraten oder Aminosäuren aus Eiweiß. Aber alle überschüssigen Kalorien passen gut in diese Fettzellen. Ein typisches Beispiel: Neulich las ich einen Artikel, in dem behauptet wird, dass Beeren zu den besten fettverbrennenden Lebensmitteln gehören. Wenn das wirklich der Fall wäre, würde die Logik dazu führen, dass wir 10 kg Beeren essen, um schnell schlank zu werden. Aber wir wissen alle, dass 10 kg Beeren viele Kalorien enthalten, und diese Kalorien würden zu einer Gewichtszunahme führen. Es stimmt, die Beeren sind mit Antioxidantien und Ballaststoffen beladen. Das ist sehr gut, aber Sie müssen die richtige Menge zu sich nehmen. Denken Sie daran, wenn Sie das nächste Mal das Titelblatt eines Magazins sehen, mit Schlagzeilen, die Sie in die Geheimnisse der „Top 10 Fettverbrennende Lebensmittel“ einweiht. Lebensmittel verbrennen kein Fett!

2. Jedes Mal, wenn Sie essen, läuft Ihr Körper mit diesen Kalorien, bis er leer ist. Die typische Mahlzeit enthält genügend Kalorien, um vier bis sechs Stunden über Glukose- und Glykogenspeicher vorzugehen. Das bedeutet, dass Sie sich während dieser Zeit in einem gesättigten Zustand befinden und nicht in einem Nüchternzustand. Die meisten Menschen essen während der nächsten sechs Stunden eine weitere Mahlzeit oder einen Imbiss, setzen den

„Ernährungszyklus“ fort und verhindern so, dass der „Fastentag“ stattfindet. Wenn also Ihr letzter Bissen um 20:00 Uhr ist, bleibt Ihr Körper wahrscheinlich bis ca. 2:00 Uhr im „Fütterungszustand“. Zu diesem Zeitpunkt wird Ihre letzte Mahlzeit vollständig verdaut und Ihr Körper wechselt zu Fett, um die wichtigsten Funktionen für den Rest der Nacht aufrechtzuerhalten. Und wenn Sie mehr Kalorien zu sich nehmen, als Sie benötigen, wird Ihr Körper niemals alles verbrennen. Roter Tee kann Ihnen dabei helfen Ihren Appetit auf natürliche Weise zu reduzieren. Halten Sie sich an den Plan, sodass Sie häufiger in den Nüchternen Zustand gelangen und schneller Fett verbrennen.

Die gute Nachricht ist: Wenn Sie weniger essen und somit weniger Kalorien essen als Sie brauchen, und den roten Tee als Mittel zur Eindämmung des Heißhungers verwenden, wird Ihr überschüssiges Fett abgebaut. Ihr Körper wird zu einer Fettverbrennenden Maschine.

Handeln Sie!

Das **Red Tea Detox Programm** führt in der Regel zu einer Fettverbrennung von bis zu 0,5 kg täglich. Wenn Sie das **Red Tea Detox Workout** zur Diät hinzufügen, beträgt die Fettverbrennung in der Regel mehr als 0,5 kg pro Tag. Aus diesem Grund werden Sie innerhalb weniger Tage nach dem Start einige schöne Fortschritte sehen.

Ich habe noch nie einen Leser erlebt, der in diesen 14 Tagen nicht mindestens 5 kg abgenommen hat.

Im **Red Tea Detox Programm** „tricksen“ wir Ihren Körper aus, indem wir ihn in einen 24/7-Fettverbrennungs-Hunger-Modus versetzen. Während wir ihm allerdings die entsprechende Menge an Protein zur Verfügung stellen, die er benötigt, wird die fettfreie Körpermasse geschützt – ganz zu schweigen von der zusätzlichen thermischen Wirkung, dieses Protein zu verdauen. Zusätzlich hemmt der kraftvolle Red Tea Ihren Hunger und regt die Fettverbrennung in Ihrem Körper an.

> Denken Sie daran, dass es bei dieser Diät darum geht, das zu maximieren, was wir brauchen, und gleichzeitig zu reduzieren und einzuschränken, was wir nicht brauchen!

Starten Sie jetzt!

Genau jetzt stehen Sie vor der Tür zu einem schlankeren, gesünderen Ich.

Alles, was Sie brauchen, um durch diese Tür zu gehen, ist die Bereitschaft, jetzt zu handeln und in sich selbst zu investieren.

Sie sind es sich wert!

Lassen Sie die kraftvollen Prinzipien des **Red Tea Detox Programm** für Sie arbeiten.

Stellen Sie sich vor, wie Sie sich auf das **Red Tea Detox Programm** freuen und keine Angst davor haben, sie umzusetzen! Diese mächtige Detox-Entgiftung wird Sie zu Ihrem neuen Spiegelbild führen. Sie ist die einzige Entgiftung und Diät, die nicht Ihr Feind, sondern Ihr bester Freund ist.

Sie werden lernen, wie Sie Ihr erreichtes ideales Körpergewicht für immer erhalten, wie Sie Fett verbrennen und fettfreie Körpermasse erhalten können.

Im **Red Tea Detox Rezept** zeigen wir Ihnen das beste **Red Tea Rezept,** dass Ihren Heißhunger hemmt und die Fettverbrennung unterstützt.

In Kombination mit der Anleitung „Wie Sie noch schneller Fett verbrennen“ und „So bleiben Sie für immer schlank“ verbrennen Sie eine unglaubliche Menge Körperfett.

Die 4 Bonus-Anleitungen runden das **Red Tea Detox Programm** perfekt ab. Sie halten die schnellste Methode in den Händen, um in Windeseile einen flachen Bauch zu bekommen.

Was haben Sie zu verlieren außer Fett?

STARTEN SIE DAS RED-TEA-DETOX-PROGRAMM

DIESER ROTE TEE STOPPT NACHWEISLICH HEIßHUNGER UND HILFT IHNEN

1 KILOGRAMM PURES FETT ALLE

72 STUNDEN

ZU VERLIEREN!



Klicken Sie auf „Jetzt downloaden“

SICHERN SIE SICH DAS KOMPLETTE **RED-TEA-DETOX-PROGRAMM** FÜR **37€**

60 TAGE GELD-ZURÜCK-GARANTIE

JETZT DOWNLOADEN

VISA MasterCard PayPal SOFORT ÜBERWEISUNG

BESTELLUNG WELTWEIT MÖGLICH

60 TAGE GELD-ZURÜCK-GARANTIE

24 STUNDEN FETTVERBRENNUNGS FORMEL

Der Schnellstart



WARNUNG!

WICHTIGE INFORMATION: Bevor wir beginnen, Sie müssen wissen, dass diese erstaunliche neue Formel hat nichts mit langweiligen, altbekannten Abnehmtipps über eine „revolutionäre“ Diät zu tun, die viel zu kompliziert ist, um sie langfristig erfolgreich umzusetzen.

Es spielt übrigens keine Rolle, ob Sie eine Frau oder ein Mann sind, die **24-Stunden-Fettverbrennungsformel** funktioniert garantiert auch bei Ihnen. Es ist ebenfalls egal, wenn Sie in der Vergangenheit schon viele Diäten ausprobiert haben und mit keiner Erfolg hatten... was übrigens nicht Ihr Fehler war.

Lesen Sie diese Anleitung bis zum Ende durch und starten Sie mit Ihrer 24-Stunden-Fettverbrennungsformel für einen flachen Bauch und einen straffen, vitalen Körper noch heute. Es wird Ihnen den einfachsten und schnellsten Weg gezeigt, wie Sie von „fett“ zu „fit“ gelangen können.

Bevor ich Ihnen die genaue Formel erklären werde, möchte ich mich kurz vorstellen, damit Sie wissen, dass Sie sich in vertrauenswürdigen Händen befinden.

Mein Name ist Claudia Kollert, und ich bin medizinisch ausgebildete Ernährungswissenschaftlerin.

Ich habe mehr als 10 Jahre Erfahrung in diesem Bereich und mit meiner höchst effektiven Ernährungsstrategie bereits vielen Menschen dabei geholfen, Gewicht zu verlieren und außergewöhnlich große Erfolge im Bereich Gesundheit und Fitness zu erzielen.

Diese Menschen haben mit meiner ungewöhnlichen Strategie nicht nur endlich abgenommen, sondern fühlen sich seitdem auch großartig.

Obwohl ich Ernährungswissenschaftlerin bin, bin ich wie Sie und kenne das Problem, das Sie betrifft, genau...

Durch Stress bei der Arbeit und mit meinen Kindern war ich auch nicht immer immun dagegen, mir überschüssige Pfunde am Bauch anzuessen.

Vielleicht kommen Ihnen diese Herausforderungen bekannt vor...

Die Wahrheit ist, dass die meisten Diäten viel zu kompliziert und können im Alltag nicht auf Dauer umgesetzt werden. Sie verlangen von Ihnen, dass Sie auf köstliches Essen verzichten und Kalorien zählen, und Sie verlieren schnell den Überblick, welche Lebensmittel Sie nun

essen dürfen und welche nicht.

In der heutigen schnelllebigen und furchtbar stressigen Welt haben die meisten von uns einfach nicht die nötige Zeit, um gesund einzukaufen und aufwendig zu kochen und dies Tag für Tag zu wiederholen. Bei diesen Erkenntnissen ist es kein Wunder, dass 9 von 10 Diäten scheitern.

Auch die Lebensqualität bleibt auf der Strecke... oder kennen Sie Leute, die sich auf eine Diät freuen?

Doch es gibt tatsächlich einen sehr simplen, sogar kinderleichten 24-Stunden-Ernährungsplan, den Sie befolgen können, um einen schönen flachen Bauch zu bekommen und gleichzeitig all den Zeitaufwand, die Spekulationen und die Frustration loszuwerden, denen Sie bei normalen Diäten begegnen.

Und das Allerbeste ist, dass Sie sich bei dieser Diät auf leckere, dessertähnliche Gerichte stürzen können, für die Sie schon so lange brennen!

Sie würden vermutlich sagen, dass ich spinne, oder?

Doch lassen Sie mich zu Ende erzählen, in nur einer Minute wird alles einen perfekten wissenschaftlichen Sinn ergeben. Also, ohne weitere Umschweife, lassen Sie uns direkt zu den 3 einfachen Geheimnissen springen, die die Grundlage für Ihre neue 24-Stunden-Fettverbrennungsformel bilden.

Die DREI GEHEIMNISSE der 24-Stunden-Fettverbrennungsformel

GEHEIMNIS NUMMER 1:

Nutzen Sie die fettverbrennenden und gesundheitlichen Vorteile einer hoch-proteinreichen Mahlzeit

Wissenschaftliche Forschungen (u. a. vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung) haben gezeigt, dass der Mensch durch reduzierte Kalorienaufnahme Gewicht verliert, aber dadurch ständig Hunger hat. Proteine helfen durch ihre physiologischen Eigenschaften, länger zu sättigen, den Hunger zu eliminieren und die Fettverbrennung zu steigern.

Ersetzen Sie 1 bis 2 Mahlzeiten pro Tag durch einen gesunden Natur Protein-Smoothie.

GEHEIMNIS NUMMER 2:

Vermeiden Sie diese Fehler beim Frühstück

Verschiedene Studien (lesen Sie dazu auch das Buch „Die Weizenwampe“ von Dr. Davis) haben belegt, dass Weizen nicht nur fett, sondern auch krank und alt macht. Die Gründe dafür sind, die starke Erhöhung des Blutzuckers, wenn Sie Weizen zu sich nehmen, und die Glykation, die daraufhin in Ihrem Körper abläuft. Bei Letzterer handelt es sich um einen biochemischen Prozess, der den Alterungsvorgang beschleunigt, wozu im Laufe der Zeit eine Beschädigung Ihrer Organe und Ihrer Gelenke und natürlich auch faltige Haut gehören.

Sie sollten auch keinen Zucker konsumieren.

Studien zeigen, dass Zucker nicht nur krank macht, sondern auch süchtig und ALT. Wenn Sie zu viel Zucker zu sich nehmen, wie beispielsweise in Form von Limonade, Kuchen, Keksen, Bonbons oder Eis, treiben Sie dadurch Ihren Blutzuckerspiegel konsequent in die Höhe und sorgen dafür, dass Ihr Körper mehr Insulin produzieren muss, um den Blutzuckerspiegel in den Zellen (Muskeln, Nerven, Leber etc.) zu senken.

Dies führt, wie Sie vermutlich wissen, zu einer massiven Gewichtszunahme und lässt Sie obendrein noch schneller altern.

Und hier noch ein Extra-30-Sekunden-Abnehmtipp für den Morgen: Duschen Sie am Morgen kalt!
Beginnen Sie mit einer warmen, aber NICHT heißen Dusche, um in den Tag zu starten, und lassen Sie am Ende Ihrer Dusche das Wasser nach und nach kühler werden. Wie hilft dieser Trick?

Durch die kalte Duschphase am Morgen regen Sie das braune Fett in Ihrem Körper an. Braunes Fettgewebe enthält eine viel höhere Konzentration an sogenannten Mitochondrien, den „Minikraftwerken" in Ihrem Körper. Eine ihrer Funktionen besteht darin, Fett buchstäblich zu verbrennen, um es als Energie zu nutzen.

Das Großartige ist, dass Sie mit dem kalten Wasser am Ende Ihrer morgendlichen Dusche dieses braune Fett einfach, natürlich und ohne extra Aufwand aktivieren können. Der aktuellen Forschung zufolge hilft dieser Trick auch, um:

- Ihren Blutdruck zu senken
- Ihren Körper zu entgiften
- Ihr Immunsystem zu stärken
- Ihr endokrines System aufzuladen, um Ihre Hormone auf natürliche Weise ins Gleichgewicht zu bringen.

GEHEIMNIS NUMMER 3:

Schlaue Abendessen-Tricks

Nehmen Sie ein ausgewogenes Abendessen zu sich, bestehend aus mageren Proteinen, gesunden Fetten, viel nährstoffreichem Gemüse.

Diese Art von Abendessen können Sie zu Hause kochen oder in so gut wie jedem Restaurant ganz einfach bestellen.

Hört sich doch ganz leicht an, oder? Nicht zu kompliziert.

Im Folgenden stelle ich Ihnen die „24-Stunden-Fettverbrennungsformel" Schritt für Schritt vor.

Die 24-Stunden-Fettverbrennungsformel

ERSTE MAHLZEIT

Ihr Frühstück ist von besonderer Bedeutung.

Entweder Sie nehmen direkt einen gesunden Natur Protein-Smoothie zu sich – ideal, wenn Sie am Morgen wenig Zeit haben.

Oder: Wenn Sie sich ein umfangreiches und zeitintensiveres Frühstück zubereiten, achten Sie darauf, dass Sie kein Brot konsumieren - dies gilt auch für Weizenvollkorn und Zucker am Morgen.

Eine deutlich bessere Frühstücksalternative wären neben dem Natur Protein-Drink Lebensmittel wie Eier, Speck und zum Beispiel Spinat.

Hier ein Beispiel für ein leckeres Frühstück:

ITALIENISCHES OMELETTE

Zutaten:

1 Ei
2 Eiklar
1 kleines EL Hüttenkäse
Handvoll kleingehackter Rucola
7 Rispentomaten
25 g Pinienkerne
2 TL Parmesan
Oregano, Basilikum, Pfeffer, Kräutersalz

Rezeptzubereitung:

Aus den Eiern, 4 gewürfelten Rispentomaten, 1 TL Parmesan, kleingehackter Rucola, Kräutern, Pfeffer und Kräutersalz eine Eiermasse mischen. Das Omelette von beiden Seiten anbraten und auf einen Teller legen. Pinienkerne kurz anrösten und mit den restlichen gewürfelten Tomaten und etwas Rucola auf dem Omelett verteilen. Mit Parmesan bestreuen und heiß genießen.

ZWEITE MAHLZEIT

Ersetzen Sie 1 bis 2 Mahlzeiten pro Tag durch einen gesunden Natur Protein-Smoothie.

Wie Sie bereits erfahren haben, helfen Proteine durch ihre physiologischen Eigenschaften, länger zu sättigen, den Hunger zu eliminieren und die Fettverbrennung zu steigern.

Mit dem Ersatz von 1 bis 2 Mahlzeiten durch 2 leckere Natur Protein-Smoothies erreichen Sie genau dies auf einfachste Weise.

Sie können so das Frühstück, Mittagessen oder eine Zwischenmahlzeit auslassen und jeweils durch einen leckeren Natur Protein-Smoothie ersetzen.

Hier sind 2 meiner leckersten fettverbrennenden Smoothie-Rezepte, deren Zubereitung weniger als 1 Minute dauert:

ERDBEER-VANILLE-SMOOTHIE



Zutaten:

1 ML* BodyFokus Natur Protein Plus Vanille
100 g gefrorene Erdbeeren
200 ml Milch
150 ml Wasser
1 Vanilleschote

Zubereitung:
Alle Zutaten mixen und genießen!

[Wenn Sie an Laktoseintoleranz leiden, können Sie die fettarme Milch durch Mandelmilch oder Wasser ersetzen, was auch sehr lecker schmeckt.]

Sehen Sie, so einfach ist es! Dieser Smoothie ist ein zeitloser Klassiker, und mir ist noch nie zu Ohren gekommen, dass er jemandem nicht fabelhaft geschmeckt hat.

*ML = Messlöffel = 30 Gramm

Kommen wir direkt zu meinem zweiten Rezept:

SCHOKO-KIRSCH-SMOOTHIE



Zutaten:

1 ML BodyFokus Natur Protein Plus Schoko
100 g griechischer Joghurt
100 g Kirschen
5 Eiswürfel
1 EL Honig
200 ml Mandelmilch

Zubereitung:
Alle Zutaten mixen und genießen!

Dieser Smoothie ist unter anderem durch die Süße des Honigs besonders lecker.

*ML = Messlöffel = ~ 30 Gramm

Es gibt noch viele weitere Möglichkeiten, sich schnell einen sehr leckeren, gesunden Natur Protein-Smoothie zuzubereiten. In dem kostenlosen Rezeptbuch **„44 fettverbrennende Super Smoothies & Shakes“**, das Sie zu jeder Bestellung von **BodyFokus Natur Protein Plus** bekommen, finden Sie alles, was Ihr Herz begehrt.



Ihre GRATIS 44 1-Minute-Rezepte in einem Buch zusammengefasst

DRITTE MAHLZEIT

Ihre dritte Mahlzeit sollte am besten zwischen 18 und 19 Uhr stattfinden.

Nehmen Sie ein ausgewogenes Abendessen zu sich, bestehend aus mageren Proteinen, gesunden Fetten, viel nährstoffreichem Gemüse und langsamen Kohlenhydraten. Essen Sie diese Lebensmittel am Abend:

GUTE EIWEISSQUELLEN:

Dazu gehören Fleisch, Fisch und Eier in Bio Qualität.

WICHTIG: Verwenden Sie Kokosöl und keine Pflanzenöle, um nicht mit einem schlechten Öl die positive Wirkung wieder zunichtezumachen und Ihre Gesundheit durch gefährliche Transfette zu ruinieren!

GESUNDE FETTE:

Heute weiß fast jeder, dass der Verzehr von Fett nicht notwendigerweise fett macht. Es ist sogar äußerst wichtig, dass Sie genügend gesunde Fette durch die Ernährung zu sich nehmen, damit Ihre Hormone ausgeglichen sind, der Blutzuckerspiegel unter Kontrolle bleibt und Ihre Essgelüste unterdrückt werden.

POWER GEMÜSE:

Essen Sie sich mit grünem, nährstoffreichem Gemüse satt!

Sie können sie kurz anbraten, dünsten, roh, als Salat oder als Eintopf essen, ganz wie Sie möchten. Seien Sie vorsichtig mit Saucen; Olivenöl und Balsamico-Essig in kleinen Mengen sind okay. Mit Ausnahme von Kokosöl sind ALLE anderen Pflanzenöle verboten.

TIPP: Verwenden Sie Kräuter und leckere Gewürze, um ein bisschen Abwechslung in das Essen hineinzubringen.

Hier sind einige meiner Lieblingsgewürze, die zusätzlich die Fettverbrennung anregen und Ihre Gesundheit verbessern: Kurkuma, Schwarzer Pfeffer, Ingwer, Knoblauch und Cayennepfeffer.

Und hier noch ein Trick für effektive Abnehmgetränke:

Trinken Sie 1 ½ bis 2 Liter Wasser pro Tag. Zur Abwechslung machen Sie sich einen Tee. Da die vielen verschiedenen Teesorten, die es gibt, auch viele unterschiedliche Nutzen und Antioxidantien haben, versuchen Sie, eine gute Mischung verschiedener Teesorten zu trinken.

Was Sie gerne machen können, ist eine große Menge Eistee für die Woche vorab herzustellen, indem Sie 3 bis 4 verschiedene Teesorten brauen. Sie können den Teemix mit etwas unbehandeltem Honig oder Stevia süßen.

Ich nehme einige Wochen einen Teemix aus Grüntee, weißem Tee, Hibiskustee und rotem Tee, in den nächsten Wochen wähle ich dann einen Mix aus Schwarztee, Oolongtee und Matetee.

ERLAUBTE KOHLENHYDRATQEULLEN:

Dazu gehören Quinoa, Amaranth, Süßkartoffeln, Hirse, Wildreis, Haferflocken, Hülsenfrüchte.

ZUSAMMENGEFASST:

Genießen Sie einfach 1 bis 2 köstliche, fettverbrennende Smoothies und ersetzen dadurch Frühstück, Mittagessen oder eine Zwischenmahlzeit und konsumieren Sie ein ausgewogenes Gericht zum richtigen Zeitpunkt (zwischen 18 und 19 Uhr) am Abend.

So unkompliziert funktioniert die 24-Stunden-Fettverbrennungsformel! Und wie Sie sehen, hilft sie Ihnen nicht nur beim Abnehmen, sondern stärkt auch Ihre Gesundheit und gibt Ihnen mehr Energie und Vitalität.

Das Beste daran ist: Die Super-Smoothies sind in weniger als 1 Minute zubereitet!

Und hier noch ein Extra-Tipp: der „Sündentag“. Planen Sie 1-mal pro Woche einen Sündentag ein!

An diesem Tag können Sie Ihre Lieblingsspeisen konsumieren. Damit „manipulieren“ Sie den Leptin-Hormonspiegel in Ihrem Körper, das heißt, Ihr Körper wird überlistet und denkt, es sei wieder ausreichend Nahrung vorhanden. So wird auch die Stoffwechselrate erhöht.

Die 24-Stunden-Fettverbrennungsformel können Sie einen Monat lang anwenden und dann wieder eine Woche Pause machen, wenn Sie möchten.

Um möglichst viel Abwechslung zu haben, wechsle ich häufig die Smoothie-Rezepte.

Die 24-Stunden-Fettverbrennungsformel ist einfach und gut verständlich. Und neben dem Abendessen beträgt Ihr Aufwand nur zweimal 1 Minute pro Tag also nicht mehr als 2 Minuten pro Tag! Simpel, effektiv, und schnell.

Probieren Sie es aus, es funktioniert!

Neben der Verbrennung von Fett und der Reduzierung des Bauchumfangs hat meine Fettverbrennungsformel auch viele positive Auswirkungen auf Ihre Gesundheit, schützt vor Krankheiten, lässt Sie weniger schnell altern und gibt Ihnen mehr Energie.

Wie Sie vielleicht bemerkt haben, empfehle ich für die Smoothies ein natürliches Protein-Pulver von BodyFokus. Sie werden sich fragen, ob es denn wirklich so wichtig ist, dass Sie Natur Protein Plus von BodyFokus für Ihre fettverbrennenden Super-Smoothies verwenden.

Und aufgrund meiner Erfahrung als Ernährungswissenschaftlerin ist meine Antwort darauf immer ein klares, definitives JA!

Das hat folgenden Grund:

Die meisten offline wie auch online erhältlichen Proteinpulver, die als gesund angepriesen werden, sind meistens vollgestopft mit fettmachenden und giftigen Chemikalien, die Ihrer Gesundheit schaden und Ihren Taillen- oder Bauchumfang vergrößern.

Glauben Sie mir, es ist fast unmöglich, ein Proteinpulver zu finden, das nicht eins oder mehrere der folgenden Probleme mit sich bringt:

Die meisten Proteinpulver enthalten Eiweiße, gewonnen von Kühen, die möglicherweise mit gefährlichen Wachstumshormonen behandelt wurden, wie zum Beispiel mit Rinder-Somatotropin (bST). Andere Produkte enthalten zu viel Zucker und/oder verarbeitete Kohlenhydrate wie Maltodextrin, das Fettansammlungen verursacht. Noch schlimmer: In manchen Produkten werden billige Sojaproteine verwendet, deren gesundheitliche Folgen die Einnahme wirklich nicht wert sind: Schilddrüsenprobleme, niedriger Testosteronspiegel bei Männern und ein erhöhtes Brustkrebsrisiko bei Frauen.

Wenn billige, wertlose und unnatürliche Proteine, die aus starker Hitzebehandlung hervorgehen, verwendet werden, kann es nach dem Verzehr zu Völlegefühl und Blähungen kommen.

Einige Produkte verursachen Probleme in Bezug auf den glykämischen Index. Oder sie schmecken einfach schlecht.

Und es gibt noch viele weitere Gründe.

Seit vielen Jahren rate ich meinen Kunden, mehr Proteine zu sich zu nehmen. Doch es gibt seit Jahren kein wirklich gutes Proteinpulver, das alle Anforderungen erfüllt:

frei von chemischen Zusätzen, hoher Proteingehalt, gute Proteinabsorption... und guter Geschmack!

Darum habe ich eines Tages mit dem BodyFokus-Team gesprochen.

Und anstatt uns mit der Situation abzufinden, dass kein gutes Proteinpulver existiert, hat das BodyFokus-Team mit Hilfe meines ernährungswissenschaftlichen Know-hows ein Premium-Proteinpulver entwickelt...

Und wieder einmal hat es sich bestätigt: Das BodyFokus-Team hat tolle Arbeit geleistet.

Das Team hat all die schlechten Inhaltsstoffe anderer Produkte weggelassen, die ich nicht wollte, und dabei das für mich wichtigste Kriterium erfüllt:

dass das Produkt KÖSTLICH SCHMECKEN muss!

BodyFokus Natur Protein Plus besteht ausschließlich aus natürlichen Inhaltsstoffen und ist frei von jeglichen künstlichen Zusätzen, Farbstoffen, Geschmacksverstärkern, Konservierungsstoffen oder schädlichen Süßstoffen.

BodyFokus Natur Protein Plus wird, im Gegensatz zu anderen, möglicherweise kontaminierten Proteinpulvern, bei einem renommierten deutschen Hersteller produziert wird, dem nichts wichtiger ist als optimale Reinheit und Wirksamkeit.

Dieser Hersteller ist zertifiziert für das Biosiegel, und auch das noch strengere Naturlandsiegel wird regelmäßig von unabhängigen Kontrollinstanzen überprüft.

Mit diesem sorgfältig geprüften Partner aus Deutschland können wir garantieren, dass BodyFokus Natur Protein Plus frei von schädlichen Nebenprodukten und Verunreinigungen ist und somit das bestmögliche Qualität auf dem derzeitigen Markt aufweist.

Schauen Sie auf einem Blick, was BodyFokus Natur Protein Pulver so wertvoll macht:

WAS MACHT BODYFOKUS NATUR PROTEIN PLUS SO BESONDERS WERTVOLL?

BodyFokus Natur Protein Plus...

- ✓ ist 100% natürlich (das Milchprotein stammt aus heimischer Landwirtschaft in Deutschland und Österreich)
- ✓ ist glutenfrei und besitzt keine künstliche Zusätze, Farbstoffe, Geschmacksverstär ker, Konservierungsstoffe oder schädliche Süßstoffe
- ✓ ist hormonfrei, d.h. es wird von Kühen gewonnen, die nicht mit gefährlichen Wachs tumshormonen wie Rinder-Somatotropin (bST) behandelt worden sind (wie 99% al ler anderen Proteinmischungen auf dem Markt)
- ✓ besteht aus 18 verschiedenen schnell- und langsamwirkendenden Proteinen, die Ih ren Körper mit hochwertigen Nährstoffen für bis zu 8 Stunden versorgen.
- ✓ enthält das Enzym Ficin, wodurch die Bioverfügbarkeit des BodyFokus Natur Pro tein Plus verbessert wird. Das verhilft zu einer optimalen und schnellen Aufnahme der Proteine durch den Körper.
- ✓ besitzt einen unvergleichbar guten Geschmack (basierend auf Kundenrezensionen)



BODYFOKUS NATUR PROTEIN PLUS HIER ZUM BESTEN PREIS SICHERN

Nun lassen Sie mich fragen: Würden Sie ein paar Euro investieren für eine einfache, effektive und schnell fettverbrennende Super-Smoothie-Mahlzeit, die Ihnen dabei hilft, Ihren hartnäckigen Bauchspeck loszuwerden und sich rundherum besser zu fühlen?

Ich wette, Sie würden.

In Wahrheit ist es wenig Geld, das Sie investieren, um sich jünger, gesünder und leichter zu fühlen – ein bisschen Kleingeld pro Tag, wirklich!

Darüber hinaus garantiere ich Ihnen Folgendes:

Wenn Sie die 24-Stunden-Fettverbrennungsformel anwenden und Ihre teuren Lebensmitteleinkäufe und das Auswärtsessen durch zwei köstliche, fettverbrennende BodyFokus-Natur-Protein-Smoothies jeden Tag ersetzen, werden Sie zweifellos und absolut eine ganze Menge Geld sparen, indem Sie Ihre wöchentlichen Lebensmittelausgaben reduzieren.

Das heißt, am Ende kostet Sie die Investition in BodyFokus Natur Protein Plus und die 24-Stunden-Fettverbrennungs-Formel gar nichts.

In der Tat sparen Sie jeden Tag Geld, an dem Sie die 24-Stunden-Fettverbrennungsformel anwenden, und nicht zu vergessen, Sie profitieren von den unbezahlbaren gesundheitlichen und schlankmachenden Vorteilen.

Und als ob das nicht schon genug wäre, erhalten Sie zu Ihrer heutigen Bestellung von BodyFokus Natur Protein Plus zusätzlich zwei tolle kostenlose Bonus-Geschenke, um den Start in die 24-Stunden-Fettverbrennungsformel noch einfacher zu machen. Schauen Sie sich diese Geschenke an:



>> BodyFokus Natur Protein Plus PLUS 2 kostenlose eBooks hier zum Sonderpreis bestellen

1. Wir werden Ihnen neben Ihrer Bestellung ein kostenloses herunterladbares Exemplar von „44 fettverbrennende Super Smoothies & Shakes“ liefern, wodurch Sie eine fast endlose Auswahl an Shakes und Smoothies haben, die Sie während Ihres 24-Stunden-Fettverbrennungsformel-Plans genießen können.

2. Zudem werde ich Ihnen ein kostenloses herunterladbares Exemplar der vollständigen und erweiterten Version der 24-Stunden-Fettverbrennungsformel mitgeben. Die Grundlagen der 24-Stunden-Fettverbrennungsformel kennen Sie bereits, wenn Sie sich das Video bis zu dieser Stelle angeschaut haben.

Die erweiterte Version geht jedoch noch einen Schritt weiter, indem sie alle Ihre Fragen im Detail beantwortet, sodass Sie sicher sein können, die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen.

Diese zwei Bonus-Geschenke haben einen Gesamtwert von mehr als 70 Euro, doch sie können Ihnen gehören, und zwar kostenlos, wenn Sie jetzt bestellen.

>> BodyFokus Natur Protein Plus PLUS 2 kostenlose eBooks hier zum Sonderpreis bestellen

Und die beste Neuigkeit ist: Je mehr Dosen BodyFokus Natur Protein Plus Sie bestellen, desto mehr Geld können Sie sparen.

Des Weiteren bietet Ihnen BodyFokus eine in dieser Branche einmalige, ein Jahr lang gültige 100%-Zufriedenheitsgarantie an, die Sie und Ihre Investition in BodyFokus Natur Protein Plus komplett schützt.

Sie funktioniert wie folgt: Falls Sie Ihr unerwünschtes Bauchfett nicht ganz schnell loswerden, indem Sie unser Spitzenprodukt gemeinsam mit der 24-Stunden-Fettverbrennungsformel verwenden, und falls Sie nicht der Meinung sind, dass unser Produkt das leckerste Proteinpulver auf diesem Planeten ist,

dann erhalten Sie zu jedem Zeitpunkt in den kommenden 356 Tagen eine sofortige, zuvorkommende Erstattung, wenn Sie unseren Kunden-Support per eMail an Support@BodyFokus.de kontaktieren.

Er ist voller komplizierter und zeitaufwendiger Diät- und Sportprogramme, an deren Ende Sie sich hoffnungslos und niedergeschlagen fühlen, weil Ihr Körper immer mehr Übergewicht ansetzt und Ihre Gesundheit zunehmend leidet...

Letztlich sind Sie gezwungen, Ihre Mühen aufzugeben und damit auch Ihre Hoffnungen und Träume.

Ich denke jedoch, dass Sie mir zustimmen werden, dass der andere Weg – der, den ich Ihnen heute mit dieser Präsentation gezeigt habe – eine einfache, effektive und schnelle Lösung bietet, die wirklich für Sie und Ihren ausgefüllten, vielleicht stressigen Lebensstil funktioniert.
Ich garantiere Ihnen, dass Sie am Ende dieses Weges das Gefühl haben werden, etwas Großes erreicht zu haben.

Sie werden sich nicht nur toll fühlen, sondern auch so aussehen und schöne Komplimente bekommen. Ihr Selbstvertrauen wird enorm sein, Sie werden sich in der besten Form Ihres Lebens befinden.

Sehen Sie, dieser Weg ist der Weg, den sehr viele meiner Kunden wählen - und die Resultate sprechen für sich.

Ich bin völlig zuversichtlich, dass auch Sie BodyFokus Natur Protein Plus und die ultraeinfache 24-Stunden-Fettverbrennungsformel jeden Tag sehr gerne nutzen werden, wie es bereits Tausende andere Leute tun...

Jetzt ist der perfekte Zeitpunkt, um unten auf den Button „In den Einkaufswagen“ zu klicken. Es ist der Button neben dem Sparpaket, das Ihnen am besten gefällt. Nutzen Sie unser heutiges Sonderangebot, bevor es endet, damit Sie nicht enttäuscht sein werden, wenn Sie nicht mehr von dem stark reduzierten Preis profitieren können.

Zudem können wir Ihnen die besonderen Bonus-Geschenke, die Sie zusätzlich zu Ihrer Bestellung bekommen werden, nur heute garantieren, weshalb selbst bis morgen zu warten, damit enden könnte, dass Sie etwas verpassen.

>> BodyFokus Natur Protein Plus PLUS 2 kostenlose eBooks hier zum Sonderpreis bestellen

Das BodyFokus-Team und ich freuen uns, mit Ihnen zusammenzuarbeiten und Ihnen dabei zu helfen, Ihren Körper und Ihr Leben komplett zu verändern.

Denn bei BodyFokus ist unsere einzige Bestimmung, unser einziges Ziel: Sie und Ihr Ergebnis.

Also machen Sie diesen Tag zu einem großartigen Tag.



BODYFOKUS NATUR PROTEIN PLUS HIER ZUM BESTEN PREIS SICHERN



BODYFOKUS

EINFACH GESÜNDER LEBEN

8 ENTGIFTENDE LEBENSMITTEL,

die Ihre Fettverbrennung aktivieren

...und Ihnen zu einem Energieschub verhelfen





WARNUNG:

Es ist sehr wahrscheinlich, dass Ihre Leber durch Ihre alltägliche Ernährung und Umwelteinflüsse von **schädlichen Giftstoffen** befallen ist.

Die Auswirkungen von Giftstoffen in Ihrem Körper können gravierend sein: Sie beginnen bei wiederkehrenden Infektionen, Darmerkrankungen und Hautproblemen und enden bei **lebensbedrohlichen** chronischen Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Diabetes.[1]

Aber es kann auch der Grund sein, dass Sie **kein Fett verlieren**, da Ihr **Stoffwechsel gebremst** wird und die **Fettverbrennung blockiert.**

Millionen von Menschen sammeln täglich unwissentlich hohe Mengen von Giftstoffen in ihrem Körper an und erkranken als Folge daran.

Diese Giftstoffe **belasten** hauptsächlich unsere **Leber**. Wir merken das an folgenden Symptomen:

- chronische Müdigkeit und Lustlosigkeit
- depressive Verstimmungen
- Blockade des Stoffwechsels
- Abnehmen wird unmöglich
- wiederkehrende Infektionen
- Hautprobleme
- Darmbeschwerden

Das sind nur einige Hinweise darauf, dass Sie bereits von Giftstoffen befallen sind und es nur noch eine Frage der Zeit ist, bis Ihre Leber und letztlich auch Ihr Körper darunter zusammenbrechen und nichts mehr funktioniert.

Wahrscheinlich ist Ihnen gar nicht bewusst, was Ihre Leber für ein Multitalent ist und was dieses Organ alles für Sie tut. Die Leber ist das **Stoffwechsel- und Entgiftungsorgan Nummer eins** und ist somit nicht nur für Ihre **Figur**, sondern auch für Ihre **Gesundheit** zuständig.

Eigentlich sollte es selbstverständlich sein, dieses fleißige Organ nach Kräften zu unterstützen, um gesund und attraktiv zu bleiben. Ironischerweise tun wir im Alltag jedoch das genaue Gegenteil.



Im Optimalfall ist die Leber dafür zuständig, alle durch die Nahrung aufgenommenen Nährstoffe, nämlich Eiweiße, Kohlenhydrate und vor allem FETT, optimal zu verwerten:

Eiweiße werden um-, ab- und aufgebaut, sodass daraus nicht nur die für unseren aktiven Stoffwechsel wichtige Muskulatur, sondern beispielsweise auch Hormone und Enzyme gebildet werden können, ohne die ein Mensch nicht überleben kann.

Kohlenhydrate, also Zucker, werden in der Leber gespeichert oder zu Energie umgebaut, sodass alle Organe, allen voran das Gehirn, mit genügend Energie versorgt werden können. Ohne die Regulierung durch die Leber wäre nicht nur Ihr Blutzuckerspiegel ein Chaos, auch die Konzentration und Kreativität am Arbeitsplatz wären ohne Energie für den Kopf gar nicht denkbar.

Die Leber spielt auch für unsere Fettverbrennung eine große Rolle!

Die Leber kontrolliert nämlich den Fettstoffwechsel, und durch die Ausschüttung der Gallensäuren wird die Verdauung von Fetten überhaupt erst möglich. Gleichzeitig regelt die Leber den Fetttransport und beeinflusst somit den Cholesterin- und Fettgehalt im Blut und bestimmt, wo die Fette genutzt werden - oder ob sie gar gespeichert werden und sich als hässliche Fettpolster unter unserer Haut ablagern.

Zudem werden alle aus Nahrung und Umwelt aufgenommenen Giftstoffe zuerst zur Leber transportiert, und dieser kommt dann die undankbare Aufgabe zu, die Giftstoffe im besten Fall aus dem Körper zu entfernen.

Wie Sie sehen, ist die Leber nicht nur das Organ, das entscheidet, ob Sie abnehmen können oder nicht, sondern auch - was ja eigentlich viel wichtiger ist - vor allem das Organ, das den Stoffwechsel und die Gesundheit aufrechterhält und somit über Ihre Lebensqualität entscheidet.

Eine gesunde Leber liefert der Haut all die Stoffe, die sie braucht, von innen, die Sie sonst versuchen, von außen aufzutragen.

Durch qualitativ schlecht gewählte Lebensmittel mit Schadstoffrückständen, durch stark verarbeitete, sehr fett- und zuckerreiche Lebensmittel sowie durch zahlreiche Umweltgifte, denen Sie gar nicht entkommen können, belasten nicht nur Sie, sondern alle Menschen täglich Ihre Leber.



WAS KÖNNEN SIE TUN, UM IHRE LEBERFUNKTION ZU UNTERSTÜTZEN?

Bevor Sie Ihrer Leber so sehr schaden und die drastischen Folgen in Kauf nehmen, sollten Sie ihr zur Abwechslung einmal etwas Gutes tun. Das hat sie nicht nur verdient, sondern wird es Ihnen auch mit Gesundheit, Attraktivität und einer hohen Lebensqualität danken.
Doch wie können Sie Ihre Leber überhaupt unterstützen?

Es gibt zahlreiche kleine **Helferlein**, die Ihrer Leber im Zuge einer Entgiftung bei der Arbeit behilflich sind, sie von Schadstoffen befreien und vor Angreifern schützen. Alleine durch Ihre Ernährung und die Zufuhr von bestimmten "reinigenden" Lebensmitteln können Sie Ihrer Leber dabei unterstützen, ihre entgiftende Funktion optimal einzuhalten.

Am Ende dieses Reports erfahren Sie übrigens ein paar weitere Tricks, die Ihnen bei der Entgiftung helfen werden.

FOLGEND DIE BEIDEN GRUNDREGELN DAFÜR:

1. Sorgen Sie dafür, dass der Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht gehalten wird.

Falls Ihre Ernährung, wie die vieler Menschen heutzutage, zu reich an Säuren in Form von tierischem Eiweiß und Zucker ist... oder noch schlimmer, wenn Sie viel Fast Food oder Fertiggerichte essen, dann kann dadurch Ihr Säure-Basen-Haushalt aus dem Gleichgewicht geraten. Sollte es dazu kommen, so muss Ihr Körper hart daran arbeiten, dieses Gleichgewicht wieder herzustellen und greift Basen-Reserven aus Ihren Arterien, Sehnen, Knochen, Knorpel, Bindegewebe, Haut, Haaren und Zähnen an. Dadurch entmineralisiert er sich selbst.[2]

Sie sollten also dafür sorgen, dass Sie Ihrem Körper bestimmte basische Lebensmittel zuführen und somit die Funktionalität all Ihrer Organe unterstützen.



2. Reduzieren Sie den oxidativen Stress in Ihrem Körper!

Weiterhin sollten Sie darauf achten, dass Ihre Ernährung reich an Antioxidantien ist, damit Sie den oxidativen Stress in Ihrem Körper eliminieren.
Der oxidative Stress wird durch die so genannten freien Radikale verursacht. Diese entstehen als Nebenprodukt während Ihres Stoffwechsels. Wenn zu viele freie Radikale im Blut vorliegen, so wird es gefährlich: Dann werden Ihre körpereigenen Zellen angegriffen! Genau dieser Zustand wird oxidativer Stress genannt. Studien belegen, dass diese hochreaktiven Moleküle im Körper oxidative Schädigungen von Proteinen, Fetten, Zucker und anderen Stoffen verursachen. Diese Schäden führen nicht nur zu frühzeitigen Falten, sondern werden sogar in Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Tumoren, Osteoporose, Diabetes und Ablagerungen in den Gefäßen gebracht.[3]

Was können Sie gegen diesen feindlichen Befall tun?

Sie können mit der Nahrung so genannte äußere Abwehrsysteme aufnehmen. Diese Systeme nennt man **Antioxidantien**. Deren Aufgabe ist es, die unerwünschten freien Radikale wie ein guter Bodyguard abzufangen und unschädlich zu machen. So werden die Zellen Ihres Körpers, besonders die Ihrer Leber, vor dem feindlichen Angriff geschützt.[4]

Wie kann es zu einem Überschuss freier Radikale in Ihrem Blut kommen? Die Ursachen sind Umweltgifte, Schadstoffe in konventionellen Lebensmitteln, Stress, sowie Genussmittel wie Nikotin, Koffein und Alkohol.

Da Sie den Giftstoffen aus der Umwelt nicht aus dem Weg gehen können, müssen Sie den Körper bei der Entgiftung unterstützen.

Im Folgenden stellen wir Ihnen **8 Lebensmittel** vor, die Ihren Körper im wahrsten Sinne des Wortes “reinigen”, indem Sie aktiv freie Radikale bekämpfen und Ihren Säure-Basen-Haushalt balancieren, indem sie Ihrem Körper wertvolle basenbildende Mineralstoffe liefern. Zudem aktivieren diese Nahrungsmittel Ihre Fettverbrennung und verhelfen Ihnen zu mehr Energie im Alltag.

Nehmen Sie diese Lebensmittel in Ihren Ernährungsplan auf und insbesondere Ihre Leber wird Ihnen sehr dankbar sein.

#1 ZITRUSFRÜCHTE



Wenn die Rede von Gesundheitsvorteilen von Zitrusfrüchten ist, denken Sie bestimmt direkt an ihren hohen Vitamin C Gehalt, nicht wahr?

Es ist zwar nicht falsch, dass Zitronen und Orangen Vitamin C enthalten, doch wussten Sie, dass beispielsweise in Brokkoli, Spinat, Paprika, Grünkohl, Kiwi oder Erdbeeren deutlich mehr Vitamin C enthalten ist?

Das, was die Zitrusfrüchte so effektiv bei der Entgiftung macht, ist nicht der Vitamin C Gehalt, sondern die wertvolle Bioflavoide, die in diesen saueren Früchten enthalten sind. Sie haben einen positiven Einfluss auf die Entgiftungsenzyme Ihrer Leber. Wenn Sie also regelmäßig Zitronen, Orangen oder Grapefruits konsumieren, aktivieren Sie erst die Entgiftungsprozesse.[5]

Zudem befindet sich in Zitronen eine hohe Konzentration an Citraten, die bewiesenermaßen die Nieren schützen und sogar die Bildung von Nierensteinen hemmen. Die Niere ist ein weiteres Organ, das an dem Entgiftungsprozess aktiv beteiligt ist.[6]

#2 INGWER



Wahrscheinlich haben Sie schon gehört, dass Ingwertee sich entschlackend auswirkt.

Das stimmt! Neben den vielen weiteren gesundheitsfördernden Eigenschaften des Ingwers (Anregung des Stoffwechsels, Beruhigung von Magen-Darm-Beschwerden, Regulierung des Blutzuckers, Hemmung von Entzündungen, Stärkung des Immunsystems, usw.) steht auch das Entgiftungspotenzial des Ingwers ganz oben auf der Liste.[7]

Dies ist auf die Wirkstoffe Gingerol und Shogaol zurückzuführen. Sie regen die Durchblutung und die Gallenproduktion des Körpers an. Je mehr Gallenflüßigkeit in der Leber produziert wir, desto mehr Schlacke kann abtransportiert und ausgeschieden werden, wodurch sich nun die entgiftende Wirkung von Ingwer erklärt. Dabei ist jedoch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr notwendig!

Außerdem ist die Gallenflüssigkeit für Ihre Fettverdauung essenziell. Im Klartext bedeutet das: Je mehr Gallensaft Ihre Leber produziert, desto schneller verbrennen Sie Fett.[8]

#3 MANGOS



Sie wissen schon, dass die Reduktion des oxidativen Stress in Ihrem Körper die erste Voraussetzung einer effektiven Entgiftung ist. Die Mangos können Ihnen hierbei sehr behilflich sein.

In einer aktuellen Studie der Universität Hohenheim konnte gezeigt werden, dass die Mango eine besonders hohe antioxidative Aktivität aufwies. Extrakte der Mango waren am effektivsten bei der Beseitigung eines freien Radikals namens 2,2-Diphenyl-β-Picrylhydrazyl Radikal (DPPH). Zudem hatte die Mango laut der Studie das größte antioxidative Potential bei der Reduktion von Eisen und konnte auch β-Carotin am besten vor einer unerwünschten Oxidation schützen.[9]

#4 ARTISCHOCKE



In einer Studie vom Department of Food Science and Technology in Spanien konnte belegt werden, dass die Phenole der Artischocke in Form von Kaffeesäure und ihren Derivaten einen großen Radikal fangenden Effekt auf verschiedene Radikale hat und somit auch der Lipidperoxidation vorbeugt. Einfach ausgedrückt: Durch das Abfangen der Radikale, können diese nicht die Fette im menschlichen Körper angreifen und dort Zellen zerstören.

Zudem hemmt der Extrakt der Artischocke die Bildung von Cholesterin in der Leber. Cholesterin lagert sich gerne in den Gefäßen an und verstopft diese. Somit hält der Artischockenextrakt also die Gefäße frei.[10]

Ironischerweise war dieser antioxidative Effekt bei wärmebehandelten, also blanchierten Artischocken am größten. Dies ist also einer der wenigen Fälle, in dem eine industrielle Behandlung die wertgebenden Inhaltsstoffe steigert.[11]

#5 SAUERKIRSCHEN



Die Sauerkirsche ist besonders reich an basischen Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Zink und Phosphor. Was sie von anderem Obst unterscheidet ist der hohe Anteil an Eisen in der Sauerkirsche. Eine regelmäßigen Zufuhr an basischen Mineralstoffen ist ein MUSS, wenn Sie Ihren Körper reinigen möchten.

Darüber hinaus gibt es eine Reihe Studien, die belegen, dass Extrakte der Sauerkirsche die Lipidperoxidation vermeiden können. Das heißt, dass die Antioxidanzien in der Sauerkirsche die im Körper vorkommenden Fette vor dem Angriff durch freie Radikale schützen.

Außerdem beinhaltet die Sauerkirsche nicht nur ein oder zwei, sondern gleich acht Polyphenole, die freie Radikale in den Körperzellen bekämpfen.[12]

#6 BRENNNESSEL



Diese Pflanze kennen Sie aus ihrer Kindheit und Sie hassen sie wahrscheinlich.

Doch die Brennnessel ist eine besonders wertvolle Pflanze. Sie wird seit geraumer Zeit bei Entgiftungen verwendet. Viele Menschen klagen über Müdigkeit und machen genau deswegen eine “Detox”-, also eine Entgiftungs-Kur.

Ein häufiger Grund für Müdigkeit ist Eisenmangel. Da denken die meisten von Ihnen jetzt sofort an ein saftiges Rindersteak. Was sie nicht wussten ist, dass in der Brennnessel zwei bis vier Mal so viel Eisen wie in einem Steak sein kann.

Des Weiteren schützt diese Pflanze Leber und Galle. Auch die Bauchspeicheldrüse reagiert positiv auf die Brennnessel. Sie ist entzündungshemmend und wird somit zur Behandlung von Haut- und Darmerkrankungen verwendet. Auch wirkt die Brennnessel blutdrucksenkend und antidiabetisch.[13]

Sie unterstützt also die wichtigen Verdauungs- und Entgiftungsorgane bei der Arbeit vor Entzündungen als Folge einer falschen Ernährung und vor chronischen Erkrankungen wie Herzkreislauferkrankungen und Diabetes.

Wissenschaftlich konnte zusätzlich belegt werden, dass Extrakte der Brennnessel antioxidativ wirken, also freie Radikale abfängt, antimikrobiell, schmerzlindernd und gegen die Entstehung von Geschwüren hilft.[14]

#7 JOHANNISBEERE

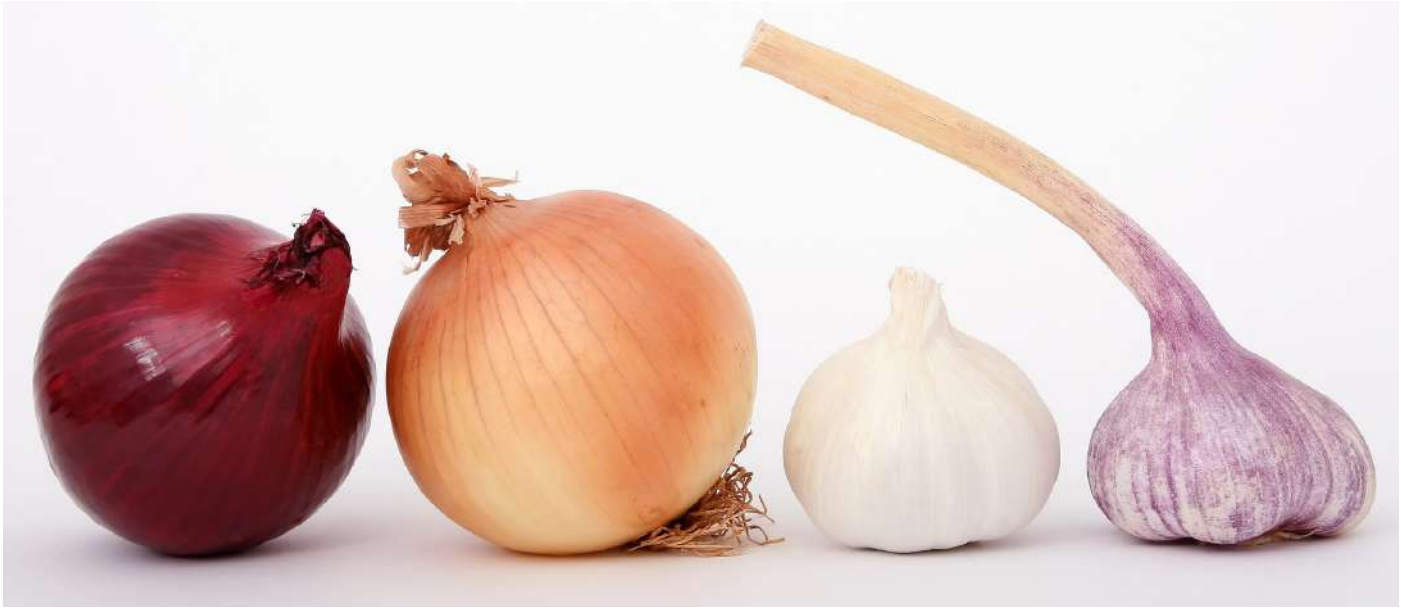


Die Johannisbeere ist voller basenbildender Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Magnesium und hilft Ihnen somit die Säure-Basen-Balance aufrecht zu erhalten.

Darüber hinaus reduziert die Frucht den oxidativen Stress, denn sie ist besonders reich an antioxidativen Vitaminen (Vitamin E und C) und sekundären Planzenstoffen (Anthocyanen).

Zudem wirkt die Johanisbeere einer Oxidation des „guten" Cholesterin entgegen.[15]

#8 ZWIEBELN



Zwiebeln dürfen in Ihren Speisen auf gar keinen Fall fehlen. Sie sind zwar für ihre antibakterielle Eigenschaften bekannt, sie können Ihnen allerdings auch bei der Entgiftung sehr behilflich sein. Die Zwiebel enthält nämlich viel Cystein und so ist sie in der Lage, bestimmte Schwermetalle, wie z.B. Quecksilber zu binden und diese auszuscheiden.[16]

Die Zwiebel besitzt übrigens eine Reihe weiterer interessanter Eigenschaften: Sie hat unter anderem eine antidiabetische, antivirelle, antibiotische und cholesterinsenkende Wirkung.[17]

Zudem enthält sie viele basische Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Magnesium und entlastet somit den Säure-Basen-Haushalt des Körpers.

Eine echte Allzweckwaffe also!



IHRE GESUNDHEIT LIEGT IN IHREN HÄNDEN!

Wenn Sie diese "entgiftenden" Lebensmittel regelmäßig in Ihren Alltag integrieren, dann kurbeln Sie zusätzlich die Abwehrmechanismen Ihres Körpers an und helfen ihm, sich vor schädlichen Einflüssen zu schützen.

Es gibt noch weitere, **weitgehend unbekannte Lebensmittel**, die ebenfalls bei der Entgiftung des Körpers helfen können. Diese Inhaltsstoffe haben leberprotektive und antioxidative Eigenschaften. Dadurch können Sie die Leberzellen vor oxidativem Stress schützen. Durch die Ausscheidung von Gallensäuren, sowie einer Senkung der Cholesterinwerte im Blut, wird die Leber in Ihrer Arbeit zusätzlich noch unterstützt.

Es gibt übrigens **4 effektive Strategien**, die Sie zur Entgiftung Ihres Körpers einsetzen können. Diese erfahren Sie, indem Sie auf den Link weiter unter klicken.

Weiterhin werden Ihnen die **5 schlimmsten Lebensmittel**, die zu mehr Bauchfett führen, Ihre Leber krank machen und Sie sogar vergiften können, vorgestellt. Folgen Sie einfach dem Link:



5 angeblich gesunde Lebensmittel, die Sie NIEMALS essen sollten, wenn Sie Bauchfett verlieren und nicht krank werden möchten

Sie werden zudem folgendes erfahren:

- die **4 Strategien** wie Sie Ihre Leber und Ihren ganzen Organismus erfolgreich reinigen und entgiften können
- die **5 einzigartigen Heilmittel in der Natur**, die eine Vergiftung der Leber vorbeugen können (einige davon haben Sie bestimmt in Ihrem Garten)
- weitere **10 besondere natürliche Substanzen**, die die Umweltgifte filtern und Ihren Stoffwechsel beschleunigen
- **der einfachste Trick**, wie Sie Ihre Leber entgiften, Ihren Stoffwechsel ankurbeln und Ihr Bauchfett reduzieren (extrem leicht umsetzbar)

STUDIEN UND QUELLEN

1: Sears M E, Genius S J (2011): Environmental Determinants of chronic Disease and Medical Approaches: Recognition, Avoidance, Supportive Therapy and Detoxification. Journal of Environmental and Public Health. Vol 2012.

2: Wiesenauer M, Knapp S (2009): Entschlacken mit Homöopathie. Gräfe und Unzer (2009).

3: Bloch W, Schmidt A (2004): Sport und freie Radikale. Wissenschaftliches Journal für Männergesundheit 2004; 2 (3)

4: Biesalski, H. K., Grimm, P. (2011): Taschenatlas Ernährung. 5. Auflage. Thieme-Verlag.

5: Tirkey N et al. (2005): „Hesperidin, a citrus bioflavonoid, decreases the oxidative stress produced by carbon tetrachloride in rat liver and kidney." BMC Pharmacol. 2005 Jan 31;5:2.

6: Suarez, M, Youssef, R. (2015): Potassium Citrate: Treatment and Prevention of Recurrent Calcium Nephrolithiasis, Journal of Clinical Nephrology and Research 2(1): 1015

7: Ali B H, Blunden G, Tanira M O, Nemmar A (2007): Some phytochemical and toxicological, properties of ginger (Zingiber officinale Roscoe): A Review of recent Research. Food and Chemical Toxicology. Vol. 46 Issue 2

8: Kreutzig, T. (2006): Kurzlehrbuch Biochemie. 12. Auflage. Elsevier GmbH, München.

9: Araújo K L G V, Magnani M, Nascimento J A, Souza A L, Epaminondas P S, Souza A L, Queiroz N, Souza A G (2014): Antioxidant Activity of Co-Products from Guava, Mango and Barbados Cherry Produced in the Brazilian Northeast. Molecules (19) 3

10: Englisch W, Beckers C, Unkauf M, Ruepp M, Zinserling V (2000): Efficacy of Artichoke Dry Extract in Patients with Hyperlipoproteinemia. Arzneimittelforschung (50) 3

11: Llorach R, Espin J C, Thomás- Barberán F A, Ferreres F (2002): Artichoke (Cynara scolymus) Byproducts as a potential source of Health- promoting Antioxidant Phenolics.

12: Wang H, Nair M G, Strasburg G M, Booren A M, Gray J I (1999): Antioxidant Polyphenols from Tart Cherries (Prunus cerasus). Journal of Agriculture and Food Chemistry.

13: Zhang H, Yan X, Jiang Y, Han Y, Zhou Y (2011): The Extraction, Identification and Quantification of hypoglycemic active Ingredients from stinging nettle. African Journal of Biotechnology. Vol. 10 (46)



14: Gülcin I, Küfrevioglu Ö I, Oktay M, Büyükokuroglu (2003): Antioxidant, Antimicrobial, Antilucer and Analgestic Activities of nettle. Journal of Ethnopharmacologie. Vol 90 Issues 2-3

15: Landbo A K, Meyer A S (2001): Enzyme- Assisted Extraction of Antioxidative Phenols from Black Currant Juice Press Residues (Ribes nigrum). Journal of American Food Chemistry (2001)

16: Biesalski, H. K., Bischoff, S. C., Puchstein, C. (2010): Ernährungsmedizin, 4. Auflage, Thieme-Verlag

17: Augusti K T (1996): Therapeutic values of onion (Allium cepa) and garlic (Allium sativum). Indian Journal of Experimental Biologie 34 (7)

BODYFOKUS
EINFACH GESÜNDER LEBEN

DIE 4 GRÖßTEN STOFFWECHSELZERSTÖRER

UND DAS SCHLIMMSTE LEBENSMITTEL,

DIE ALLE IHRE GESUNDHEIT & FETTVERBRENNUNG RUINIEREN



Möchten Sie Ihren Stoffwechsel so anregen, dass er wie ein ICE auf Höchstgeschwindigkeit arbeitet, 24 Stunden Fett verbrennt, Ihnen zu einem gesunden, schlanken und attraktiven Körper verhilft, Ihnen volle Energie verleiht und dazu führt, dass Sie sich rundum wohlfühlen?

Die meisten Menschen wünschen sich das...



Leider ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass **Ihr Stoffwechsel im Moment eher einer alten, vor sich hin schnaubenden Lok** ähnelt...

Und dieser langsame Stoffwechsel ist die Ursache dafür, dass Sie es trotz all Ihrer Bemühungen NICHT schaffen, an Gewicht zu verlieren... Sie haben das Gefühl, dass sich jedes Stückchen Schokolade direkt auf ihre Hüften legt... Sie fühlen sich oft müde, gestresst, energie- und antriebslos, haben vielleicht sogar einen hohen Blutdruck... und auch Ihr Liebesleben leidet darunter...

Und doch kennen Sie bestimmt Menschen, die - obwohl Sie UNMENGEN an Essen verschlingen, darunter viele ungesunde Lebensmittel - schlank, attraktiv und voller Energie sind?

Wie ungerecht ist das denn? Und wo ist der Trick? Was ist bei diesen Menschen anders als bei Ihnen?

Die Antwort ist ganz einfach: **Diese Leute haben einen angeregten Stoffwechsel, der auf vollen Touren läuft!**

Das bedeutet, dass der Körper schneller arbeitet und wie eine Fettverbrennungsmaschine funktioniert. Er nimmt sich schnell das, was er braucht, wandelt die Nährstoffe in Energie um und scheidet Gifte und Schlacken aus.

Wenn der Grundumsatz durch einen schnellen Stoffwechsel erhöht ist, können Sie eine deutlich höhere Menge an Kalorien zu sich nehmen, ohne zuzunehmen. Sie



machen es Ihrem Körper richtig schwer, Fett einzulagern, und fühlen sich dabei auch noch toll!

So simpel ist das - und so sollte es auch in jedem gesunden, normal funktionierenden Organismus sein! Ein guter, schneller Stoffwechsel ist die Voraussetzung für einen gesunden, schlanken und energiegeladenen Körper. Das bedeutet auch, dass Sie hochmotiviert sind und den ganzen Tag vor Tatendrang nur so strotzen... nicht nur in Beruf und Alltag, auch in Ihrer Freizeit bringen Sie noch genügend Energie auf, um mit Ihrer Familie etwas zu unternehmen, Spaß zu haben und Ihren geliebten Hobbys nachzugehen!
Wissen Sie, warum Ihr Stoffwechsel so langsam ist und was Sie dagegen tun können?

Ich weiß es und werde es Ihnen gleich verraten...

Hallo, mein Name ist Michaela König. Ich bin eine bekannte Redakteurin aus verschiedenen Gesundheits- und Ernährungspublikationen und werde Ihnen heute in dieser informativen und kurzweiligen Präsentation die wirklichen Fakten nennen, warum Ihr Stoffwechsel langsam ist, und Ihnen detailliert die einfachen Schritte erklären, die Sie anwenden können, um Ihren gefährlich trägen Stoffwechsel anzuregen und von den vielen positiven Aspekten eines guten Stoffwechsels profitieren zu können...

Sie werden überrascht sein, dass Ihr langsamer Stoffwechsel nicht durch Ihre Gene, Ihr Alter oder Ihr Geschlecht verursacht wird... sondern von Faktoren, die Sie alle selbst kontrollieren können.

Ich werde Ihnen diese Faktoren - und wie Sie Ihren Stoffwechsel einfach und schnell kontrollieren können - in wenigen Momenten im Detail aufzeigen.

Sie werden wichtige Fakten erfahren wie:

- **Die 4 größten Stoffwechselzerstörer.** Sie werden überrascht sein, wenn Sie erfahren, dass es um sind Dinge geht, die Sie vermutlich täglich machen oder täglich essen...
- **Das schlimmste Lebensmittel für Ihren Stoffwechsel**, das ihn regelrecht bremst und sogar zu ernsthaften Erkrankungen führen kann...



- **2 der wirksamsten Gewürze, die Ihren Stoffwechsel in den Turbo-Modus** versetzen...
- **Effektive Strategien, wie Sie Ihren Stoffwechsel erhöhen können.** Die effektivste (und einfachste) ist in der Lage, Ihren Stoffwechsel deutlich und merklich anzuregen - und dabei benötigt das Ausüben dieses Tricks weniger Zeit als einmal täglich Zähneputzen...

Bevor ich Ihnen alle **Tipps und Strategien** vorstelle, möchte ich, dass Sie sich bewusst machen, wie wichtig Ihr Stoffwechsel für Sie und Ihre Gesundheit ist und **wozu eine Stoffwechselanregung führt**:

- Sie werden den ganzen Tag viel mehr **Energie** und Vitalität verspüren. Endlich sind Sie nicht mehr müde und abgeschlagen.
- Ihre **Motivation** ist gestärkt, es wird Ihnen einfacher gelingen, Ihre Ziele zu erreichen.
- Sie erhöhen Ihre **Fettverbrennung** drastisch.
- Sie werden schneller Ihr hartnäckiges **Bauchfett** los.
- Ihr **Kreislauf** wird gefördert.
- Ihr **Immunsystem** wird gestärkt, die Anfälligkeit für Erkältungen und grippale Infekte sinkt.
- Ihre Hormone werden reguliert, und Ihr **Stresslevel** wird reduziert.
- Sie werden besser in der Lage sein, schlanke **Muskelmasse** aufzubauen.
- **Blutzucker- und Cholesterinspiegel** werden gesenkt.
- **Giftstoffe** und Schlacken werden leichter und schneller aus dem Körper ausgeschieden.
- Die **Alterungsprozesse** Ihres Körper werden verlangsamt.
- Ihr **Liebesleben** wird sich verbessern.
- Sie werden sich in der **besten Form Ihres Lebens** fühlen.
- Darüber hinaus haben Sie noch viele, viele weitere Vorteile...

Im Umkehrschluss kann ein langsamer, kaputter Stoffwechsel zu einer vermehrten Produktion von Stresshormonen und im schlimmsten Falle zu Burn-out führen sowie zu Gewichtszunahme oder gar zur Unmöglichkeit, Gewicht zu verlieren, zu Motivationslosigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, einem geschwächten Immunsystem, wenig Lust am Liebesleben und später zu Diabetes und anderen chronischen Krankheiten.



Warum aber haben denn die meisten Menschen einen trägen, langsamen Stoffwechsel?

Wichtig dabei ist zu wissen: **Es ist nicht Ihr Fehler, dass Ihr Stoffwechsel nicht seine volle Leistung entfalten kann…** Das Grundproblem liegt in der heutigen Ernährung mit all den verarbeiteten Lebensmitteln, unserem Lebensstil und falschen Trainingsmethoden…

Bevor ich Ihnen erkläre, warum Sie einen langsamen Stoffwechsel haben, und Ihnen einfache Tricks verrate, wie Sie dieses Problem lösen können, möchte ich, dass Sie wissen, dass ich Ihre Situation kenne. Obwohl ich mich jetzt schon seit vielen Jahren mit dem Thema Gesundheit und Ernährung befasse, habe auch ich persönliche Erfahrungen mit den negativen Folgen eines langsamen Stoffwechsels gemacht.

Auch ich habe **Symptome** wie: **Schwierigkeiten, Gewicht zu verlieren, Müdigkeit, Stress, Antriebslosigkeit bis hin zu Frustrationsmomenten, die das morgendliche Aufstehen schwerfallen lassen**, durchlebt.

Als die Symptome jedoch anfingen, sowohl mein Privatleben als auch meine berufliche Karriere zu beeinflussen, wusste ich: Es ist Zeit zu handeln. Zum Glück fand ich durch intensive Nachforschungen zu diesem Thema heraus, dass es Lösungen für diese Probleme gibt, die mich für immer aus meiner Krise befreiten.

Die gute Nachricht ist: Mit den Informationen aus diesem Report können sie in Zukunft Ihren Stoffwechsel wieder selbst kontrollieren! Mit den gleich folgenden Tipps und Strategien können Sie Ihren Stoffwechsel aktivieren und Ihre Fettverbrennung beschleunigen. Ihr Leben kann ab sofort eine ganz andere Richtung einschlagen, und Sie werden es lieben!

Bei meinen Nachforschungen zum Thema langsamer Stoffwechsel habe ich viel mit dem bekannten **Biochemiker Dr. Karsten Lindner** gesprochen, der dieses Thema wissenschaftlich untersucht hat und schon vielen Menschen helfen konnte, ihre Stoffwechselprobleme zu beseitigen. Wir stellen Ihnen nun seine Ergebnisse und die **4 größten Stoffwechselzerstörer vor.** Darüber hinaus erfahren Sie von einer **Schritt-für-Schritt-Anleitung**, wie Sie diese Zerstörer vermeiden und wie Sie wieder die 100%ige Kontrolle über Ihren Stoffwechsel übernehmen können.



DIE 4 GRÖSSTEN STOFFWECHSELZERSTÖRER

Einige der allgegenwärtigen Stoffwechselzerstörer wie Alkohol, Diäten mit Kalorienreduktion, Übertraining und übermäßiges Bauchfett kennen Sie vermutlich bereits...

Aber es gibt 4 wichtige Stoffwechselzerstörer, an die Sie vielleicht noch nicht gedacht haben:

STOFFWECHSELZERSTÖRER NR.1: KOFFEIN KOMBINIERT MIT ZUCKER



Süßgetränke, gesüßter koffeinhaltiger Tee, gesüßter aromatisierter Kaffee - all diese Getränke enthalten die schädigende Kombination aus Koffein und Zucker.

Das Problem dabei ist folgendes ...

Koffein verursacht eine kurzfristige Insulin-Unempfindlichkeit, und zwar genau dann, wenn Sie Insulin am dringendsten benötigen: nämlich, wenn sich zusätzlich Zucker in Ihrem Körper befindet.
Ihre Körperzellen reagieren nun aber durch das Koffein auf das Insulin unempfindlich, und so muss Ihr Körper mehr und mehr Insulin produzieren, wodurch aber auch die Fettspeicherungsmechanismen aktiviert werden.

Was noch schlimmer ist: Studien haben gezeigt, dass Menschen, die diese "flüssigen Kohlenhydrate" zu sich nehmen, eine sehr hohe Neigung zu Übergewicht und sogar zu Fettsucht haben.[1]

Mit den "richtigen" Nahrungsmitteln wird Ihr Körper schneller satt, da er die nützlichen Nährstoffe erkennt. Wenn Sie hingegen „flüssige Kohlenhydrate" trinken, signalisiert Ihr Körper Ihnen, so weiterzumachen, weil er noch auf Nährstoffe wartet (anstatt der vielen leeren Kalorien).

1 Vgl. Malik, VS., Schulze, MB., Hu, FB. (2006): Intake of sugar-sweetened beverages and weight gain: a systematic review, American Journal of Clinical Nutrition 84(2): 274-288.



Hierdurch kommt es zu einer VERDOPPELUNG der Fettspeicherung! Das heißt: Nicht nur, dass Sie exzessiv Kalorien aufnehmen, Sie speichern auch noch durch die hervorgerufene Insulinunempfindlichkeit vermehrt Fett.

Was ist die Lösung?

Wenn Koffein und Zucker eine schädliche Kombination darstellen, sind künstliche Süßstoffe die Lösung, oder? Leider ist das nicht so einfach...

Künstliche Süßstoffe sind für Ihre Schilddrüse schlecht. Und die Schilddrüse ist das Organ, das Ihren Stoffwechsel reguliert. Neuere Forschungsergebnisse lassen darauf schließen, dass hier ein Zusammenhang mit der Diagnose Hypothyreose (Schilddrüsenunterfunktion = verlangsamter Stoffwechsel) besteht.

Das Problem hört hier aber nicht auf. **Künstliche Süßstoffe sind neurotoxisch** und Ihr Körper reagiert deswegen oftmals mit Entzündungen, die zu einer erhöhten Cortisolausschüttung führen. Alles zusammen macht es noch schwieriger, Fett zu verlieren.

Ein kompletter Verzicht auf Zucker wäre die Lösung, um Ihren Stoffwechsel intakt zu halten. Dies ist aber für die meisten Menschen kaum oder nur schwer umzusetzen... Es kommt hinzu, dass heutzutage Zucker in so vielen Lebensmitteln versteckt ist, bei denen wir es nicht einmal erahnen können.

Weiter in diesem Report stelle ich Ihnen eine viel einfachere Lösung zur Aktivierung Ihres Stoffwechsels vor, die nur wenige Sekunden in Anspruch nimmt...

STOFFWECHSELZERSTÖRER NR. 2: KONSUM VON WEIZENPRODUKTEN - SOGAR VON VOLLKORNWEIZEN



Weizen ist eines der **schlimmsten Lebensmittel** überhaupt und kann nicht nur Ihren Hormonhaushalt und Stoffwechsel regelrecht zerstören, sondern auch Herzerkrankungen, Typ-2-Diabetes, Alzheimer und selbst Krebs auslösen.

Das Hauptproblem ist die heutige industrielle Bearbeitung von Weizen, die die biochemische Zusammensetzung des Weizen verändert und damit den Körper negativ beeinflusst...

Weizen verleitet Sie zu einer höheren Kalorienaufnahme, wie wissenschaftliche Studien belegen. Weizenesser haben während einer Studie 14 % mehr Kalorien in der gleichen Zeit aufgenommen als die Probanden, die sich glutenfrei ernährten.

Das Erstaunliche ist, dass **Weizen Ihren Blutzucker sogar mehr erhöht als Zucker.**[2]

Der Grund liegt in der Art der komplexen Kohlenhydrate, die Weizen mit einschließt, so z. B. Amylopectin A. Dabei handelt es sich um ein Kohlenhydrat, das besonders gut darin ist, so schnell verdaut zu werden, dass es den Blutzucker mehr beeinflusst als viele andere Kohlenhydrate.

Der renommierte Forscher und Autor Dr. Davis sagt: „Trotz der zusätzlich enthaltenen Ballaststoffe ist der Verzehr von 2 Scheiben Weizenvollkornbrot oftmals schlechter, als eine Flasche eines Süßgetränks zu trinken oder eine kleine Süßigkeit zu essen."

An diesem Punkt haben Sie die Wahl... Wenn Sie jemand sind, der alles unternimmt, um seine Gesundheit zu verbessern und einen gesünderen Körper zu bekommen, sowohl von innen als auch von außen, dann ist das Weglassen von Weizen die beste Wahl.

2 Vgl. Deutsches Ernährungsberatungs- und informationsnetz, www.ernaehrung.de/lexikon/diabetes/g/Glykaemischer-Index.php.

Falls Sie aber - wie die meisten Menschen - Schwierigkeiten haben, für immer auf Brot, Brötchen, Kekse, Cerealien etc. zu verzichten, können Sie immer noch die Vorteile nutzen und Weizen in Ihrer Ernährung deutlich reduzieren. Sie können sich stattdessen auf einen Sündentag pro Woche beschränken, der Ihnen helfen kann, den sonstigen Verzicht auszugleichen, wenn Sie an diesem Tag z. B. Ihr Lieblingsweizenprodukt oder in einem Restaurant essen.

Es gibt aber auch noch eine viel einfachere Möglichkeit, die ich Ihnen in einem Moment erklären werde...

STOFFWECHSELZERSTÖRER NR. 3: DER HEUTIGE LEBENSSTIL MIT VIELEM SITZEN UND WENIG BEWEGUNG



Dieser Punkt scheint zunächst offensichtlich zu sein, ist aber doch nicht ganz so, wie Sie glauben.

Während des Tages nehmen Ihre Hormone die Aufgabe wahr, die Energieproduktion zu erhöhen oder zu reduzieren, den Appetit anzuregen oder zu verringern und den Fettabbau zu fördern oder Fett zu speichern - je nachdem, wie aktiv Sie sind.

Das heißt, dass Sie bei zu vielem Sitzen ein zusätzliches Problem auf hormoneller Ebene haben.

Wenn Sie zum Beispiel häufig für mehrere Stunden am Schreibtisch sitzen, wird der Stoffwechsel verlangsamt und der Abbau von Fett zu einem echten Problem.

Wie halten Sie also Ihren Stoffwechsel und Ihre Hormone funktionsfähig UND schaffen Ihre Arbeit? Ganz einfach: **Stehen Sie alle 45 bis 60 Minuten auf, bewegen Sie sich für 2 bis 3 Minuten** und tun Sie Dinge wie:

- die Treppen hoch- und runterjoggen;

- auf der Stelle springen und die Arme wie ein Hampelmann bewegen;
- abwechselnd ein paar Liegestützen oder Bauchpressen machen;
- Yoga-Übungen durchführen;
- zum Parkplatz laufen oder joggen.

Obwohl diese Bewegungen für den Stoffwechsel sehr gut sind, schaffen es nur wenige Leute, diese Pausen in Ihre Arbeitsroutine einzubauen... Viele denken auch, sie würden von Ihren Bürokollegen schräg angeschaut, wenn Sie den Gang hinuntersprinten...

Bevor wir nun gleich zu der **einfachsten Lösung dieses Problems** kommen, möchte ich Ihnen noch einen weiteren, sehr verbreiteten Stoffwechselzerstörer nennen...

STOFFWECHSELZERSTÖRER NR. 4: SCHLAFMANGEL



Wenig Schlaf oder gar Schlafentzug verursachen zahlreiche unerwünschte Veränderungen, die mit der Stoffwechselaktivität zu tun haben. Zum Beispiel steigt der Cortisolspiegel im Blut - dieses Hormon ist an Stressreaktionen beteiligt -, die Immunantwort ist beeinträchtigt, die Fähigkeit des Körpers im Umgang mit Glucose lässt nach, und die Appetitkontrolle leidet.[3] Ähnliche Veränderungen werden bei Menschen beobachtet, deren Schlafstruktur z. B. durch Kleinkinder oder Krankheit gestört ist. Letztendlich ist die normale Körperfunktion aufgrund des Schlafmangels gestört, was eine Verlangsamung des Stoffwechsels zur Folge haben kann.

Eine Studie britischer Forscher der Universität von Surrey, die im Fachjournal „Proceedings" der US-Nationalen Akademie der Wissenschaften (PNAS) veröffentlicht wurde, zeigte sogar, dass durch Schlafmangel Hormone beeinflusst werden, die im Normalfall einem Tag-Nacht-Rhythmus unterliegen und unter anderem den Stoffwechsel steuern.[4]

3 Vgl. Staedt, J., Gudlowski, Y., Hauser, M. (2009): Schlafstörungen im Alter, 1. Auflage, Kohlhammer Verlag, S. 45.

4 Vgl. Markwald, RR., Melanson, EL., Smith, MR., Higgins, J., Perreault, L., Eckel, RH., Wright, KP. (2013): Impact of insuffi-



Versuchen Sie daher, jede Nacht mindestens 8 bis 9 Stunden zu schlafen.

Wenn Sie Familie und Kinder haben und/oder beruflich engagiert sind, ist es nicht immer ganz einfach, oft sogar völlig unmöglich, jeden Tag 8 bis 9 Stunden zu schlafen.

Es gibt aber einen viel einfacheren Weg zur Steigerung des Stoffwechsels ohne kompletten Verzicht auf Zucker und Weizen, ohne täglich 9 Stunden zu schlafen und auch ohne täglich alle 60 Minuten durch die Gänge zu rennen oder Liegestützen zu machen...

Und wenn ich Ihnen verspreche, dass diese Strategie, basierend auf wissenschaftlichen Studien, nicht mehr als 30 Sekunden am Tag in Anspruch nimmt...

Das würde Sie doch interessieren, oder?

Zu dieser einfachen Strategie gehören 6 kombinierbare und ungewöhnliche Nährstoffe, über die Forscher herausgefunden haben, dass sie helfen, den Stoffwechsel anzukurbeln und Ihren Körper in eine energiegeladene Fettverbrennungsmaschine zu verwandeln...

Die **6 aktivierenden Stoffe** wirken im Blut oder in den Zellen und beeinflussen direkt oder indirekt verschiedene Faktoren im Körper - und zwar hocheffizient, um Ihnen zu helfen, all Ihre Ziele zu erreichen und sich in der besten Form Ihres Lebens zu befinden...

Kommen wir jetzt zu diesen erstaunlichen Inhaltsstoffen.

Fundierte wissenschaftliche Studien der besten Universitäten und Institute haben gezeigt, dass sie bei der optimalen Ankurbelung des Stoffwechsels helfen, Ihr Energielevel auf ein Maximum anheben, die Fettverbrennung beschleunigen und viele weitere tolle Vorteile für Ihre Gesundheit haben...

Die ersten 3 Inhaltsstoffe wirken im Blut von außen auf Ihre Zellen:

cient sleep on total daily energy expenditure, food intake, and weight gain, PNAS Proceedings 110(14): 5695-5700.

1. GARCINIA MANGOSTANA



Der erste wichtige Inhaltsstoff ist Garcinia mangostana:

Dieser Nährstoff ist der Extrakt aus der exotischen Frucht Mangostin, der sich auf verschiedenen Ebenen positiv auf den Stoffwechsel auswirkt.

Der Verzehr von Mangostin hemmt zum Beispiel die Differenzierung der Vorläuferzellen zu Fettzellen.

Des Weiteren stimuliert Garcinia mangostana die Blutzuckeraufnahme in die Zellen, den Fettabbau und das Immunsystem und ist zudem eine wertvolle Quelle von Vitaminen und Mineralstoffen. Darüber hinaus wurde durch Studien eine appetithemmende[5], antientzündliche und antioxidative Wirkung dieser Wunderpflanze nachgewiesen. [6] [7]

2. RHODIOLA ROSEA

Der zweite Stoff ist der Extrakt aus der Pflanze Rosenwurz, der seit Langem medizinische Verwendung in russischen, baltischen und skandinavischen Ländern findet. Diese Pflanze wirkt sich positiv auf den Stoffwechsel aus, indem die Stresshormone Adrenalin und Cortisol im Blut reguliert werden, die chronischer Müdigkeit direkt entgegenwirken und die sportliche Leistungsfähigkeit steigern.[8] [9]



5 Vgl. Taher, M., Mohamed Amiroudine, MZ., Tengku Zakaria, TM., Susanti, D., Ichwan, SJ., Kaderi, MA., Ahmed, QU., Zakaria, ZA. (2015): Alpha-Mangostin Improves Glucose Uptake and Inhibits Adipocytes Differentiation, in: 3T3-L1 Cells via PPARγ, GLUT4, and Leptin Expressions, Evid Based Complement Alternat Med 2015: 740238.

6 Vgl. Xie, Z., Sintara, M., Chang, T., Ou, B. (2015): Daily consumption of a mangosteen-based drink improves in vivo antioxidant and anti-inflammatory biomarkers in healthy adults: a randomized, double-blind, placebo-controlles clinical trial, Food Sci Nutr 3(4): 342-348.

7 Vgl. Tang, YP., Li, PG., Kondo, M., Ji, HP., Kou, Y., Ou, B. (2009): Effect of a mangosteen dietary supplement on human immune function: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial, J Med Food 12(4): 755-63.

8 Vgl. Parisi, A., Tranchita, E., Duranti, G., Ciminelli, E., Quaranta, F., Ceci, R., Cerulli, C., Borrione, P., Sabatini, S. (2010): Effects of chronic Rhodiola Rosea supplementation on sport performance and antioxidant capacity in trained male: preliminary results, J Sports Med Phys Fitness 50(1): 57-63.

9 Vgl. Olsson, EM., Schéele von, B., Panossian, AG. (2009): A randomised, double-blind, placebo-controlled, paral-

3. SPEZIELLER GRÜNTEEEXTRAKT:



Der dritte Stoff ist Grüntee-Extrakt, der Koffein und Theobromin enthält - zwei Stoffe, die sich sehr gut ergänzen und eine energiesteigernde, stoffwechselstimulierende und fettverbrennende Wirkung haben.[10] Diese Wirkung lässt sich durch die erhöhte Thermogenese und Fettoxidation als Folge von Grünteekonsum erklären.[11]

In einer Studie der Oklahoma State University führte zudem eine 8-wöchige Einnahme von Kapseln mit grünem Tee-Extrakt zu einer signifikanten Senkung des Körpergewichts und des BMI.[12]

Diese ersten drei Stoffe wirken über das Blut von außen auf die Zellen. Die nächsten drei Wirkstoffe regen dagegen den Stoffwechsel Ihrer Zellen von innen an.

Und das funktioniert so: Jede Zelle stellt selbst ihre Energie her, um arbeiten zu können. Dafür hat sie eigene Energiekraftwerke: In den sogenannten Mitochondrien findet die Verbrennung statt. Sie haben die Aufgabe, aus den aus dem Blutzucker aufgenommenen Fetten und Sauerstoff Energie herzustellen, wie elektrischen Strom, der einen aktiven Stoffwechsel erst möglich macht.

Wenn die Kraftwerke nicht richtig laufen, wird der ganze übrige Blutzucker, der nicht verbrannt werden kann, als Fett gespeichert. Ich und viele meiner Kollegen vertreten die Meinung, dass die Mitochondrien bei den meisten Menschen in den westlichen Gesellschaften nur mit halber Kraft arbeiten.

lel-group study of the standardised extract shr-5 of the roots of Rhodiola rosea in the treatment of subjects with stress-related fatigue, Planta Med 75(2): 105-12.

10 Vgl. Adam, O., Schauder, P., Ollenschläger, G.: Ernährungsmedizin. Prävention und Therapie, 3. Auflage, Elsevier, Urban & Fischer Verlag, 2006, ISBN 978-3-437-22921-3,
S. 463.

11 Vgl. Westerterp-Plantenga, MS., Lejeune, MP., Kovacs, EM. (2005): Body weight loss and weight maintenance in relation to habitual caffeine intake and grean tea supplementation, Obes Res 13(7): 1195-204.

12 Vgl. Basu, A. Sanchez, K., Leyva, MJ., Wu, M., Betts, NM., Aston, CE., Lyons, TJ. (2010): Grean tea supplementation affects body weight, lipids, and lipid peroxidation in obese subjects with metabolic syndrome, J Am Coll Nutr 29(1): 31-40.

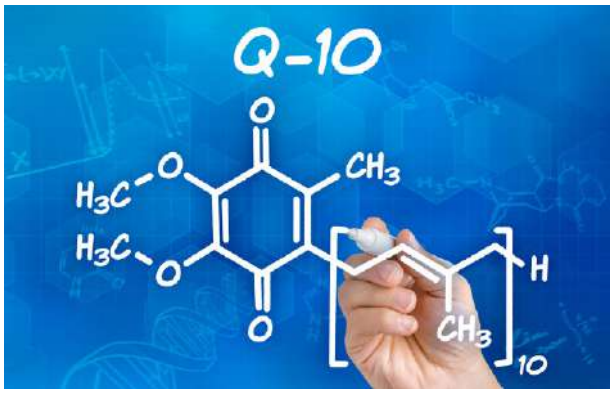
Deshalb muss man heute täglich bestimmte Stoffe zu sich nehmen, die die Mitochondrien gezielt anregen und schützen.

4. FORSKOLIN:



Der vierte Nährstoff ist daher Forskolin. Forskolin aktiviert die Bildung von Proteinen in den Mitochondrien, was die Energiegewinnung anregt. Dies funktioniert indirekt durch die erhöhte Produktion eines Botenstoffes namens cAMP in den Zellen. Hierdurch wird der Energiestoffwechsel aktiviert, und die Fettverbrennung wird angetrieben.[13] [14]

5. COENZYM Q10:



Das Coenzym Q10 ist auch als „Verjüngungsenzym“ bekannt. Es findet sich vor allem in der Mitochondrienmembran und ist für den Energietransfer in und aus den Mitochondrien zuständig. Außerdem fängt es freie Radikale ab und schützt so das Innere der Energiekraftwerke der Zellen.[15]

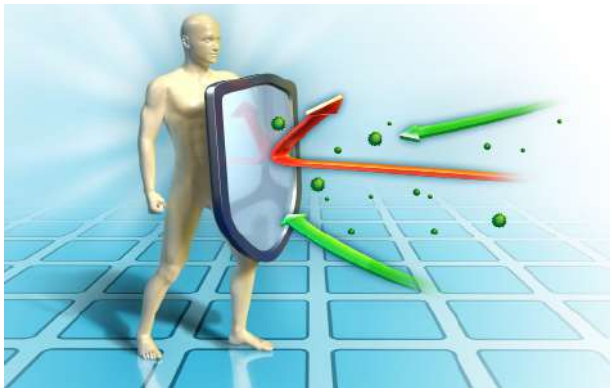
13 Vgl. Seamon, KB., Padgett, W., Daly, JW. (1981): Forskolin: unique diterpene activator of adenylate cyclase in membranes and in intact cells, Proc Natl Acad Sci USA 78(6): 3363-3367.

14 Vgl. Seamon, KB., Daly, JW. (1981): Forskolin: a unique diterpene activator of cyclic AMP-generating systems, J Cyclic Nucleotide Res 7(4): 201-24.

15 Vgl. Heinrich, PC., Müller, M., Graeve, L. (2014): Biochemie und Pathobiochemie, 9. Auflage, Springer Verlag, S. 236.

6. GLUTATHION

Glutathion ist der stärkste Radikalfänger, der innerhalb der Zellen und Zellmembranen wirkt. Er schützt alle wichtigen Elemente im Zellinneren vor freien Radikalen und fördert den Transport von Stoffen in die Zellen und in die Mitochondrien. Damit erhöht sich die Leistung der Energiekraftwerke in unseren Zellen.



Diese **6 ungewöhnlichen Nährstoffe** helfen Ihnen dabei, Ihren Stoffwechsel auf allen Ebenen zu steigern, Ihre Fettverbrennung zu erhöhen, sich voller Energie und Motivation zu fühlen und gleichzeitig Ihre Gesundheit zu schützen und zu verbessern...

Sie werden sich jetzt sicher fragen, woher Sie diese 6 Nährstoffe bekommen können und wie viel Sie von jedem Inhaltsstoff wie oft einnehmen müssen...

Es ist ganz einfach für Sie...

Wir haben zusammen mit dem bekannten BodyFokus-Team die genannten wirksamen, auf Forschungsergebnissen basierenden Inhaltstoffe aus unzähligen Studien gesucht, die helfen, den Stoffwechsel Ihres Körpers zu optimieren.

Und BodyFokus hat daraus ein einzigartiges natürliches Nahrungsergänzungsmittel entwickelt.

Was mich an BodyFokus am meisten beeindruckt, ist das Engagement, Produkte von höchster Qualität und mit den besten natürlichen Inhaltsstoffen zu entwickeln. BodyFokus ist biozertifiziert und unterstützt den ökologischen Anbau von Lebensmitteln. Der Kunde und sein Wohlbefinden stehen bei BodyFokus an oberster Stelle!

Das Resultat dieser umfassenden Entwicklung, das diese 6 einzigartigen Nährstoffe enthält, nennt sich...

BODYFOKUS
METABOLIC AKTIV PRO



BodyFokus Metabolic Aktiv Pro vereint somit 6 der wirksamsten Nährstoffe zur Anregung Ihres Stoffwechsels.

Das ist aber noch nicht alles...

Die 6 erwähnten stoffwechselaktivierenden Inhaltsstoffe können Ihre beste Wirkung nur dann optimal erzielen, wenn Ihr Körper keinen Mangel an bestimmten Spurenelementen aufweist.

Es gibt **eine Reihe von Spurenelementen und Vitaminen**, die eine wichtige Rolle bei der Stoffwechselaktivierung spielen. Wenn diese fehlen, kann der Körper nicht auf höchstem Niveau arbeiten und Ihr Stoffwechsel wird verlangsamt.

Zink, Chrom, Mangan, Molybdän und Selen sind an vielen zellulären Prozessen beteiligt. Wenn ein Mangel an nur einem dieser Stoffe vorliegt, läuft ein Teil des Stoffwechselprozess nicht richtig ab, behindert wie in einem großen Zusammenspiel von Zahnrädern alle anderen Teile und hält damit den gesamten Stoffwechsel auf - so, als wären die Bremsen Ihres Stoffwechsel-ICEs angezogen.

Die Stoffwechselanregung ist demnach eine ganz besondere Herausforderung für ein Nahrungsergänzungsmittel. Ein herkömmliches Produkt zur Stoffwechselaktivierung ist aufgrund der Rezepturzusammensetzung kaum wirksam, wenn es zwar aktivierende Inhaltsstoffe enthält, aber keine Spurenelemente.

Und genau das ist **der Vorteil von BodyFokus Metabolic Aktiv Pro**:

In der **einzigartigen Formel von BodyFokus Metabolic Aktiv Pro** sind nicht nur die 6 besonderen Extrakte Garcinia mangostana, Rhodiola rosea, Grünteeextrakt, Forskolin, Coemzym Q10 und Glutathion enthalten, sondern auch die wichtigen Spurenelemente Zink, Chrom, Mangan, Molybdän und Selen sowie Vitamine, die zusammen auf jeder einzelnen Ebene der Stoffwechselaktivierung wirken und zu einem **optimalen Resultat** verhelfen.

Es ist wichtig, dass Sie Ihren Stoffwechsel **auf ALLEN Ebenen beeinflussen**, denn nur dann können Sie ihn tatsächlich aktivieren! Es ist so, als würden Sie eine Pflanze einpflanzen. Dafür bräuchten Sie fruchtbare Erde, Sonne und Wasser. Wenn Sie aber zum Beispiel nur Erde und Wasser hätten, aber keine Sonne, dann könnte die Pflanze nicht überleben. Genauso ist es mit Ihrem Stoffwechsel.

Die Kombination all dieser Wirkstoffe in Metabolic Aktiv Pro ist so gewählt, dass Ihr Körper gar keine andere Wahl hat, als den Stoffwechsel auf Turbo umzustellen.

Doch damit gab sich BodyFokus noch nicht zufrieden.

BodyFokus hat keine Kosten gescheut und zu der bereits einmaligen Formel die beiden Gewürzextrakte **Curcumin** und **Piperin** hinzugefügt, damit die gesamte **Bioverfügbarkeit noch besser** wird und der Stoffwechsel noch stärker und schneller angeregt wird.





Curcumin ist in Indien seit Jahrtausenden wegen seiner anregenden Wirkung bekannt und verringert chronische Müdigkeit. Wissenschaftler können heute auch erklären, warum: Dieser für Ihre Gesundheit so wertvolle Wirkstoff erhöht einerseits die Energieproduktion in den Mitochondrien Ihrer Zellen[16] und senkt andererseits Ihren Cholesterin- und Blutzuckerspiegel[17].

16 Vgl. Gibellini L1, Bianchini E2, De Biasi S1, Nasi M1, Cossarizza A1, Pinti M2 (2015): Natural Compounds Modulating Mitochondrial Functions, Evid Based Complement Alternat Med, 2015: 527209, doi: 10.1155/2015/527209, Epub 2015 Jun 18.

17 Vgl. Chuengsamarn S1, Rattanamongkolgul S, Luechapudiporn R, Phisalaphong C, Jirawatnotai S (2012): Curcumin extract for prevention of type 2 diabetes, Diabetes Care, 2012 Nov, 35(11): 2121-7, doi: 10.2337/dc12-0116, Epub 2012 Jul 6.



Und hier noch ein persönlicher Tipp von mir: Kaufen Sie niemals ein Curcumin-Produkt ohne den Zusatz von Piperin. Studien haben gezeigt, dass die Menge an biologisch verfügbarem Curcumin durch Piperin um bis zu **2000 %** gesteigert werden kann.[18]

Piperin führt nämlich dazu, dass weniger Curcumin und andere biologisch aktive Wirkstoffe an der falschen Stelle vom Körper zu schnell abgebaut werden, bevor sie ihre Wirkung entfalten können.

Diesen beiden wertvollen Inhaltsstoffe ergänzen die effektive Rezeptur, um Ihren Stoffwechsel anzuregen.

Somit steht fest:

Kein anderes Produkt auf dem Markt funktioniert so wie BodyFokus Metabolic Aktiv Pro.

Und dank der **synergetischen Effekte** der einzigartigen Inhaltsstoffe in BodyFokus Metabolic Aktiv Pro kann Ihr Stoffwechsel repariert und aktiviert werden!

Für mich ist es sehr wichtig, dass Nahrungsergänzungsmittel zu **100 % natürlich** sind. BodyFokus Metabolic Aktiv Pro erfüllt meinen Anspruch: Es ist zu 100 % natürlich und enthält **keine künstlichen Geschmacksstoffe, Farbstoffe, Konservierungsstoffe oder Stimulanzien.**

Es ist außerdem glutenfrei und eignet sich sogar für Vegetarier und Veganer, da nur **pflanzliche Gemüsekapseln** verwendet werden.

Es ist wirklich das Beste vom Besten, das ich im Moment auf dem Markt sehe. BodyFokus hat keine Kosten gescheut, ein so umfangreiches und einzigartiges Produkt zu entwickeln.

Und ganz ehrlich, einfacher könnte die Anwendung von BodyFokus Metabolic Aktiv Pro nicht sein.

18 Vgl. Shoba G1, Joy D, Joseph T, Majeed M, Rajendran R (1998): Influence of piperine on the pharmacokinetics of curcumin in animals and human volunteers, Srinivas PSPlanta Med, 1998 May, 64(4): 353-6.



Nehmen sie nur eine Kapsel zum Frühstück und eine Kapsel zum Abendessen ein, und lassen Sie die Wissenschaft den Rest erledigen.

Bevor ich Ihnen nun gleich erkläre, wie Sie BodyFokus Metabolic Aktiv Pro als Leser dieses Reports noch heute zu einem Sonderpreis erhalten können, möchte ich sicherstellen, dass Sie sich der verheerenden Kosten bewusst sind, die auf Sie zukommen, **wenn Sie auch weiterhin nichts für Ihre Gesundheit und Ihren Stoffwechsel unternehmen.**

Ihr Zustand wird nicht besser. Er wird mit der Zeit viel schlimmer.

Und während Sie sich ständig müde und erschöpft fühlen, nicht abnehmen können, sondern immer weiter an Gewicht zunehmen und wechselhafte Launen haben, was sich alles aus einem langsamen, kaputten Stoffwechsel ergeben kann, sind diese Symptome noch nichts im Vergleich zu den verheerenden Schäden, die weiter fortgeschrittene Symptome in Ihrem gesamten Leben, dem Ihrer Familie und im Hinblick auf Ihren beruflichen Erfolg anrichten können.

Ein kaputter Stoffwechsel wird nicht nur dazu führen, dass Sie Ihr lästiges Bauchfett nicht verlieren können und stattdessen immer weiter zunehmen, sondern auch Erkrankungen hervorrufen, wie z. B. Burn-out, Motivationslosigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, ein geschwächtes Immunsystem, wenig Lust am Liebesleben und später auch Diabetes und andere chronische Krankheiten.

Vielleicht kennen Sie es, sich ständig krank und erschöpft zu fühlen und deshalb die Beteiligung an vielen Lebensfreuden ablehnen zu müssen.

Das ist die furchtbare Wirklichkeit, mit der viele Menschen jeden Tag leben. Und das wollen wir NICHT für Sie.

Zahlreiche Studien belegen, dass ein direkter Zusammenhang zwischen einem langsamen Stoffwechsel und Gewicht, Vitalität und allgemeiner Gesundheit besteht. Ganz zu schweigen von dem Einfluss auf nicht wenige stoffwechselbedingte Erkrankungen.

Sind Sie bereit, diesen Preis zu zahlen?



Lassen Sie mich die Erste sein, die Ihnen sagt, dass Ihre Gesundheit, Langlebigkeit und Lebensqualität nicht für etwas geopfert werden sollten, das so einfach korrigiert werden kann.

Und das ist der Grund, warum BodyFokus Metabolic Aktiv Pro entwickelt hat - um Ihnen die wirklich einfachste, simpelste und effektivste Lösung zu bieten, die es für die heutigen zerstörerischsten Gesundheitsprobleme gibt.

An dieser Stelle fragen Sie sich vermutlich, wie und **zu welchem Preis Sie BodyFokus Metabolic Aktiv Pro unter Einhaltung der einmaligen Qualitätsversprechen erhalten können.** Das sind sehr gute Fragen.

Da BodyFokus für BodyFokus Metabolic Aktiv Pro **nur die feinsten Inhaltsstoffe und die qualitativ hochwertigsten Pflanzenextrakte** verwendet, und zwar in der richtigen Menge für eine optimale Wirkung, sind die Produktionskosten von BodyFokus Metabolic Aktiv Pro um **400 bis 600 % höher** als die von anderen, qualitativ schlechten und uneffektiven Nahrungsergänzungsmitteln zur Aktivierung des Stoffwechsels, die es heute auf dem Markt zu kaufen gibt.

Hinzu kommen noch die Kosten für die **Qualitätsprüfungen und Zertifizierungen,** die von anerkannten Instituten durchgeführt werden.

Doch vor allem, und das ist sehr wichtig, liefert BodyFokus Metabolic Aktiv Pro wirklich die Inhaltsstoffe, die das Etikett verspricht, nämlich funktionale Wirkstoffe, die gezielt Ihren Stoffwechsel regenerieren und aktivieren, und zwar auf ALLEN Ebenen. Bei anderen Produkten ist das leider kaum der Fall.

BodyFokus geht sogar noch einen Schritt weiter und untermauert dieses Versprechen durch **eine einjährige, uneingeschränkten Geld-zurück-Garantie**, was in der Nahrungsergänzungsmittelindustrie äußerst selten ist.

Ich möchte, dass Sie mir einen Gefallen tun.

Denken Sie einmal über all das Geld nach, das Sie ausgegeben haben, und die gesamte wertvolle Zeit, die Sie über die Jahre für sogenannte Lösungen verschwendet haben, die Ihnen nichts gebracht haben, außer Sie zu enttäuschen und zu frustrieren.



Mit „Lösungen“ meine ich hier kurzzeitige „Pflaster“, wie Arzneimittel und teure Medikamente.

Wie viel wäre etwas, was tatsächlich wirkt - eine wirkliche Lösung, die Ihrem Kampf ein für alle Mal ein Ende setzt - Ihnen wert?

1000 Euro?

500 Euro?

Ich denke, das wäre nur ein Tropfen auf den heißen Stein zwischen Arztbesuchen, gestiegenen Versicherungsprämien und dem zusätzlichen Geld, das Sie über die Jahre ausgegeben haben, um zu versuchen, die Kontrolle über Ihren Stoffwechsel zurückzuerlangen.

Ich bin mir sicher, dass dieser Betrag **mehrfach über 1000 Euro hinausgeht** und sehr wahrscheinlich dennoch keine positiven Resultate hervorgebracht hat.

Und doch wird Sie die Investition in diese wirksame Lösung für Ihre Gesundheit und einen gesunden, schnellen Stoffwechsel nicht 1000 Euro oder 500 Euro,

nicht 400, 300 oder 200 Euro kosten - wenngleich ich mir sicher bin, dass Sie mir zustimmen werden, dass das endgültige Loswerden der negativen Symptome und gesundheitlichen Konsequenzen Ihres langsamen Stoffwechsels definitiv seinen Preis wert wäre...

Stattdessen beträgt der Preis, den sie heute für einen 30-Tage-Vorrat von BodyFokus Metabolic Aktiv Pro bezahlen, **nur 97 Euro.**

Doch wissen Sie was? Das Team von BodyFokus möchte den Preis für Sie noch günstiger machen, da Sie uns und sich selbst gezeigt haben, dass Sie sich Ihrem Körper und Ihrer Gesundheit verpflichtet fühlen, denn sonst hätten Sie sich diesen Report nicht bis zu dieser Stelle durchgelesen.

Wenn Sie sich also dafür entscheiden, Metabolic Aktiv Pro zu testen, bekommen Sie über diesen Report unser 30-Tage-Vorratspaket von BodyFokus Metabolic Aktiv Pro **für nur 59,90 EURO.**

Und hier kommt das Beste:

Wenn Sie sich dafür entscheiden, in unser beliebtestes Paket, das **90-Tage-Vorratspaket**, zu investieren oder in das beste Angebot, das **180-Tage-Vorratspaket,** erhalten Sie einen weiteren, unglaublichen Rabatt auf den heutigen, bereits reduzierten Preis obendrauf.

Diesen Preis können wir jedoch nur garantieren, bis der derzeitige Lagerbestand erschöpft ist, da sich die Ankaufspreise für die Premium-Rohstoffe, die in BodyFokus Metabolic Aktiv Pro verwendet werden, ständig verändern und wir daher die Endpreise in jedem nachfolgenden Produktionsvorgang zwingend neu berechnen müssen.

Für Sie ist das ein weiterer guter Grund, heute noch Ihren Bestand aufzustocken!

Es ist außerdem wichtig für Sie zu wissen, dass Sie BodyFokus Metabolic Aktiv Pro nicht in Geschäften erhältlich ist.

Damit wird Ihnen der niedrigste verfügbare Preis garantiert, indem das BodyFokus-Team alle Zwischenhändler weglässt und das Produkt direkt von seinem Logistikzentrum an Sie verschickt.

Wenn Sie sich heute dafür entscheiden, in BodyFokus Metabolic Aktiv Pro zu investieren, erhalten Sie zusätzlich zu Ihrer Bestellung eine kostenlose digitale Kopie des besonderen Fettverbrennungs-Reports **„9 Tricks die Ihren Stoffwechsel sofort ankurbeln“**, um zu gewährleisten, dass Sie mit BodyFokus Metabolic Aktiv Pro die besten und schnellsten Resultate erzielen.



Dieser Report hat noch einmal einen Wert von 29,95 Euro, doch Sie erhalten ihn, wenn Sie heute bestellen, **GRATIS** dazu.

Und als ob das nicht schon genug wäre, können Sie auch unseren **kostenlosen eMail-Support** durch die Gesundheits- und Ernährungsexperten von BodyFokus in Anspruch nehmen, um sicherzustellen, dass jeder Aspekt Ihrer gesundheitlichen



Veränderung vollständig unterstützt wird. Ein weiterer Punkt, mit dem Ihr Erfolg mit BodyFokus Metabolic Aktiv Pro gewährleistet wird.

Vermutlich haben Sie es selbst schon bemerkt, dass BodyFokus die Dinge anders regelt als der Großteil der Firmen in der Nahrungsergänzungsmittelindustrie.

Anstatt Ihre Geldbörse zu beanspruchen, sind **SIE und IHRE Resultate unsere erste Priorität**, und es wird sichergestellt, dass Sie gut betreut werden. Deshalb möchte ich mir noch einen kurzen Moment Zeit nehmen, um erneut auf unsere einmalige Garantie einzugehen.

Wenn Sie BodyFokus Metabolic Aktiv Pro einnehmen, werden Sie Ergebnisse erzielen - GARANTIERT.

Tausende glücklicher Anwender von BodyFokus Metabolic Aktiv Pro wissen, dass es funktioniert.

Gleich mehrere Studien belegen, dass die Inhaltsstoffe von BodyFokus Metabolic Aktiv Pro Ihren Stoffwechsel auf verschiedensten Levels aktivieren und beschleunigen und Ihnen die Kontrolle über Ihr Leben, Ihr Wohlbefinden und Ihre ganzheitliche Vitalität zurückgeben.

Dennoch müssen Sie als erstmaliger Nutzer von BodyFokus Metabolic Aktiv Pro diese Wirkungen erst noch selbst erfahren, und wir verstehen, wenn Sie vielleicht immer noch ein wenig skeptisch sind.

Fakt ist, dass Sie hart für jeden Cent, den Sie verdienen, arbeiten und dass Sie es verdienen zu wissen, dass Ihr Kauf vollkommen geschützt ist - und das ist er durch die vorbehaltlose **einjährige Geld-zurück-Garantie von BodyFokus...**

Konkret bedeutet dies, dass Sie BodyFokus Metabolic Aktiv Pro ab heute ausprobieren können, und wenn Sie zu irgendeinem Zeitpunkt in den nächsten 365 Tagen merken, dass das Produkt nichts für Sie ist, aus welchem Grund auch immer, erhalten sie eine sofortige, zuvorkommende, bedingungslose Rückerstattung, indem Sie ganz einfach den Kundenservice unter support@bodyfokus.de kontaktieren.

Und wenn Sie sich das jetzt nicht so schnell notieren konnten, machen Sie sich



keine Sorgen, die Kontaktinformationen werden auf Ihrer Rechnung zu sehen sein, und BodyFokus ist ganz leicht zu erreichen.

Hier sind wir nun, Sie stehen an einer Straßenkreuzung und sehen zwei mögliche Wege, von denen Sie einen wählen müssen.

Auf der einen Seite ist der Weg, der Sie zu mehr Enttäuschung, Frustration und weiteren gesundheitlichen Risiken führt, während Ihr Stoffwechsel weiterhin außer Kontrolle gerät und sich auf jeden Aspekt Ihres Lebens auswirkt.

Wenn Sie diesen Weg wählen, werden die Symptome, die sie derzeit spüren, noch stärker werden und weiter fortschreiten. Sie werden weiterhin viel Gewicht zunehmen und sich wundern, warum das so ist, obwohl sie sich ja eigentlich gesund ernähren und nur wenige Kalorien zu sich nehmen.

Chronische Erkrankungen, Müdigkeit, Antriebslosigkeit, sich fortsetzende Gewichtszunahme, ein Leben voller Unzufriedenheit, Schmerzen und Unbehagen, Gefühle der Leere und ein Mangel an Vitalität und Vergnügen sind die Folgen, die nach und nach selbst den kraftvollsten Geist zerschlagen.

Doch so muss es nicht sein...

Sehen Sie, es gibt ja noch den anderen Weg. Einen Weg, auf dem Sie die vollständige Kontrolle über Ihren Stoffwechsel, Ihre Gesundheit und letztlich über Ihr eigenes Schicksal haben und nur so strotzen vor Energie - Energie, die Sie neben Ihrem Beruf für Ihre Familie, Ihre Kinder, und Ihre Beziehungen verwenden können.

Das ist der einzige Weg, der es Ihnen erlaubt, all die Dinge zu erleben, die Sie am meisten am Leben lieben, und diese so zu erleben, wie sie auch erlebt werden sollten, denn sie sollten voll ausgekostet werden mit jedem Atemzug, den Sie nehmen, und jeden Tag, mit dem Sie gesegnet sind.

Ich hoffe, dass Sie diesen Weg wählen, und ich weiß, dass es der Weg ist, den Sie sich für sich selbst wünschen.

Nun haben Sie die Chance, die Gelegenheit, die Vergangenheit hinter sich zu lassen und schon heute in eine neue, helle Zukunft zu starten, in der Sie sich wieder

auf dem Fahrersitz befinden und die volle Kontrolle über Ihre Gesundheit, Ihren Körper und Ihr Leben übernehmen.

Das gesamte BodyFokus-Team freut sich darauf, mit Ihnen zusammenzuarbeiten und Sie auf Ihrem Weg, den Sie heute wählen, zu unterstützen.

Ihre Wahl macht mich bin ungemein stolz auf Sie und ich möchte, dass Sie wissen, dass das BodyFokus-Team für Sie da sein wird, bei Ihnen sein wird, bei jedem Schritt, den Sie gehen.

Machen Sie diesen Tag zu einem großartigen Tag.

Wählen Sie eines der Vorteilspakete auf der Seite aus, welche Sie über den unten stehenden Link finden, und klicken Sie dort auf den „In den Einkaufswagen"-Button, um sich Ihren preisreduzierten Einkauf von BodyFokus Metabolic Aktiv Pro zu sichern.

Starten Sie jetzt in Ihre neue Zukunft, in Ihr neues Leben.

» BODYFOKUS METABOLIC AKTIV PRO JETZT GÜNSTIG SICHERN! «



HIER KÖNNEN SIE BODYFOKUS SEHKRAFT FORMEL PLUS BEQUEM ZU DEM GÜNSTIGSTEN PREIS SICHERN



BODYFOKUS
EINFACH GESÜNDER LEBEN