

Kennst Du das auch?

Es gibt Leute, die können essen was sie wollen und nehmen kein Gramm zu. Andere dafür werden schon runder, wenn sie Schokolade nur schon ansehen! Während einige Menschen spielend einfach Körpergewicht verlieren, haben viele andere total Mühe damit. Und dann gibt es noch diese Leute, die ständig Bäume ausreissen könnten und vor Energie nur so strotzen, während Andere jeden Morgen Mühe haben aus dem Bett zu kommen.

Wenn Du genetisch nicht zu den Ausserwählten gehörst, die essen können was sie wollen oder mit einem Rückwärtssalto aus dem Bett springen am Morgen: Dann bist Du in diesem PDF Report genau richtig. Denn hier lernst Du, wie Du Deinen **Stoffwechsel mit Bio-Hack Tricks massiv beeinflussen kannst**.

Doch bevor wir starten – kurz ein paar Worte über mich: Mein Name ist Roger Burri.



Ich helfe seit über 15 Jahren Menschen dabei, einen Stoffwechsel aufzubauen der den Cha-Cha-Cha tanzt. Meine Kunden/innen profitieren von einer verbesserten Figur, von mehr Antriebskraft & Lebensfreude und verlangsamen den Alterungsprozess.

Der Schlüssel dafür liegt im STOFFWECHSEL. Lläuft dieser auf Hochtouren, jubeln die körperlichen Zellen und stossen zusammen mit den Hormonen auf ein einzigartiges Wohlgefühl an.

Ich bin Coach für Ernährung, Bewegung & Mentales und Inhaber von www.unbeschwert-schlank.ch. Als Ratgeber bei der Luzerner Zeitung und der Sempacher Woche biete ich in meinen Kolumnen regelmässig Einblicke in die Themen rund um den Stoffwechsel.

In diesem PDF Report zeige ich Dir 10 meiner besten Bio-Hack Tricks, damit Du Deinen Stoffwechsel zum Glühen bringen kannst und einfacher Deine Ziele erreichst.



Dreh- und Angelpunkt. Deine Mitochondrien!

Ob Dein Stoffwechsel abgeht wie ein Ferrari oder im Stau stecken bleibt, hängt hauptsächlich von den Mitochondrien in Deinem Körper ab. Sie sind die Kraftwerke Deiner Zellen und produzieren im Körper Energie in Form von ATP. Als Treibstoff hierfür werden die Kalorien genommen, die Du täglich fütterst. Heisst: Mehr und leistungsfähigere Mitochondrien steigert Deinen Verbrauch -> Du kannst damit mehr essen ohne zuzunehmen oder schneller und einfacher abnehmen!

Dies ist der Dreh- und Angelpunkt dieses PDF Reports. Es geht darum, dass wir uns um die Fütterung der Mitochondrien und ihrer Cofaktoren kümmern. Sie sind der zentrale Ausgangspunkt für Deinen Stoffwechsel und übrigens auch für Deine Gesundheit. Wie Du das genau tust? Lese diesen PDF Report bis zu Ende und setze die folgenden Tipps Schritt für Schritt um. Sie alle bilden wichtige Faktoren um Deinen Stoffwechsel auf Turbolevel zu heben.

Bio-Hack 1: Raubtierfütterung – was Deine Mitochondrien dringend brauchen!

Ohne genug Eisen und Kupfer in Deinem Körper, geht stoffwechseltechnisch gar nichts! Wenn Du einen Eisenmangel im Blut hast, produzieren Deine Mitochondrien bis zu 40% weniger ATP (Strom, Energie). Das bedeutet, Eisen ein top wichtiges, zentrales Element für Deinen Turbo-Stoffwechsel. Eisen bindet zum Beispiel Sauerstoff in Deinem Körper. Mehr Sauerstoff in der Zelle, bedeutet automatisch auch eine höhere Stoffwechselrate. Eine hohe Stoffwechselrate bedeutet, verbesserte Fettverbrennung!

Doch Eisen spielt nicht gerne alleine! Der zentrale Mitspieler von Eisen ist Kupfer. Bei zu wenig Kupfereinnahme, nützt auch eine gute Eisenaufnahme nicht viel. Die beiden Elemente spielen Hand in Hand.

Das Interessante dabei: Fast jeder Nordeuropäer und Amerikaner hat zu wenig Kupfer im Blut.... Und wenn ich mir regelmässig die Eisenwerte meiner Kunden anschau, sieht es auch nicht sehr viel besser aus – was nach diesen Zeilen einen logischen Zusammenhang bildet.

Tipp 1:

Füttere Deine Mitochondrien mit ausreichend Eisen und Kupfer.

Eisenhaltige Nahrungsmittel sind zum Beispiel Rindfleisch, Linsen, Hülsenfrüchte oder Nüsse.

Kupferhaltige Nahrungsmittel sind zum Beispiel Cashewkerne, Rinderleber oder Hülsenfrüchte.

Leider schaffen es viele Leute nicht, ihren Bedarf an Eisen und Kupfer über solche Nahrungsmittel zu decken. Um auf der sicheren Seite zu sein, kann hier die Aufnahme über ein Ergänzungsnahrungsmittel angezeigt sein. Ich werde am Ende des PDF's noch darauf eingehen.



Bio-Hack 2: Kein Zünglein an der Waage – sondern ein Dampfhammer:

Magnesium ist viel mehr als bloss eine Hilfe bei Krämpfen. Magnesium ist einer DER Schlüssel zu Deinem Turbo-Stoffwechsel! Magnesium reguliert die Anzahl Mitochondrien in der Zelle und ist an praktisch allen Energieprozessen im Körper beteiligt. Ich kann die Wichtigkeit von Magnesium für Deinen Stoffwechsel nicht genug betonen! Führst Du zu wenig Magnesium zu, wirst Du immer unter Deinen Möglichkeiten bleiben.

Leider sorgt Stress und Druck im Leben für einen Abbau von Magnesium. Auch der Konsum von vielen Fetten, kann Magnesium im Körper reduzieren. So oder so gilt – wer nicht für genügend Magnesium im Körper sorgt, vergibt Riesenpotential für einen verbesserten Stoffwechsel. Es ist wichtig, dass Du erkennst, dass genau solche Faktoren das Zünglein an der Waage sein können, die den Kreislauf zum Erliegen bringen anstatt ihn vorwärts zu bringen. Beim Magnesium sprechen wir allerdings nicht von einem Zünglein, sondern eher von einem Dampfhammer!

Tipp 2: Nehme täglich mindestens 250mg Magnesium zusätzlich zu Dir und beobachte wie sich Dein Stoffwechsel und Deine Energie/Wohlbefinden verhält. Magnesiumhaltige Lebensmittel sind zum Beispiel Cashewkerne, Kakaopulver oder Gemüse und Obst. Um einen erhöhten Bedarf an Magnesium zu decken, kann es Sinn machen, auf ein Magnesium Produkt zu setzen. Mehr Tipps dazu am Ende dieser PDF.

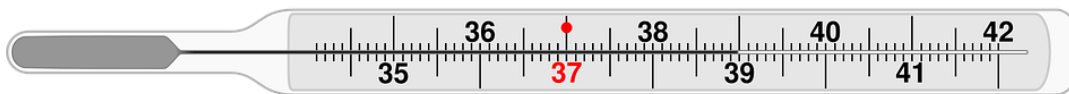
Interessant zu wissen: Viele Leute fahren optimal mit einer Dosierung bis zu 1-2x 500mg pro Tag. An solche Werte kann man sich langsam herantasten. Dosierte man Magnesium zu hoch, gibt's eine Durchfall-Sitzung auf dem Klo. Passiert Dir das, weisst Du, dass Du Deine Magnesium-Einnahme etwas kontrollierter angehen solltest oder Dich langsamer daran gewöhnen solltest.

Bio-Hack 3: Es geht Schlag auf Schlag weiter mit matchentscheidenden Schlüsseln

Deine Schilddrüsenhormone sind für Deinen Stoffwechsel wie Cristiano Ronaldo auf dem Fussballfeld. Sie sind ein weiterer matchentscheidender Schlüssel für die Regulierung Deiner Mitochondrien! Schilddrüsenhormone heizen Deinen Körper auf durch gesteigerte Oxidation von Substraten. Frierst Du oft und fühlst Dich antriebslos? Dann nimm Deine Schilddrüsenhormone unter die Lupe.

Tipp 3: Messe Deine Körpertemperatur mit einem Fiebermesser am Morgen direkt nach dem Aufwachen aber noch vor dem Aufstehen. Liegt Deine Körpertemperatur regelmässig unter 36 – 36,2 Grad, kann dies (muss aber nicht) ein Indiz sein für eine geschwächte Schilddrüse und damit suboptimalen Schilddrüsenhormonen. Wenn diese tiefen Körpertemperaturen morgens Tatsache

sind, würde ich über eine Blutanalyse beim Arzt abklären lassen, wie es um die Hormone bestellt ist. Dazu würde ich mit einem Ernährungscoach, Biochemiker oder Arzt Massnahmen besprechen, wie die Schilddrüse allenfalls wieder in Schwung gebracht werden könnte. Das muss nicht immer und in jedem Fall über Medikamente erfolgen. (Dies hier im Detail zu erklären, würde den Rahmen dieses PDF Reports sprengen – wichtig an dieser Stelle ist mir: Sei dir bewusst über die Wichtigkeit Deiner Schilddrüsenhormone und mache den Temperaturcheck. In den meisten Fällen wird dieser gut ausfallen und Du brauchst Dir über den Punkt keine weiteren Gedanken mehr zu machen für den Moment. Wenn die Temperaturen allerdings tief ausfallen, gehe es wie geschildert an....denn wenn Du hier Defizite hast, werden auch die anderen Bemühungen das Rad nicht wieder in Schwung bringen können). Bei Fragen hierzu stehe ich Dir zur Verfügung: beratung@unbeschwert-schlank.ch



Bio-Hack 4: Weniger Fettleibigkeit und mehr Energie

Die Rechnung ist einfach: Höhere Stickstoffmonoxid Werte in Deinen Zellen = weniger Fettleibigkeit und mehr Energie-Stoffwechsel. Stimmen die Stickstoffmonoxid Werte in Deinem Körper nicht, blockiert er und reagiert auch nicht mehr auf Kaloriendefizite. Vereinfacht gesagt: Es geht gar nix mehr bei Deiner Diät.

Allerdings ganz wichtig! Dieses Mehr = Mehr Spiel geht nur bis zu einem gewissen Grad auf. Wir sollten definitiv nicht ein Maximum anstreben und über das Ziel hinausschiessen, weil dies auch negative Begleiterscheinungen haben kann. Wir suchen dementsprechend das Optimum und Qualität, nicht das Maximum. Wie machen wir das?

Tipp 4: Es gibt viele Faktoren, die auf die Stickstoffmonoxid Werte Einfluss nehmen. Darunter gehören auch die Harnsäure Werte, die wir minimieren sollten (zbsp über eine Reduktion von Haushaltszucker und Fruchtzucker) oder die Aminosäure Glycin, die sich hier positiv einbringen kann. Auch die oben bereits erwähnten Punkte wie Magnesium-Einnahme sind ein wichtiger Faktor hierfür.

Was ich aber an dieser Stelle hervorheben möchte, ist die Konzentration auf Antioxidantien (wie zbsp Polyphenole, Curcumin, Vitamin C und viele andere). Denn solche nehmen definitiv einen wichtigen Einfluss auf die Stickstoffmonoxid Werte und sorgen damit auch für Impact bei der Fettleibigkeit und Energie.

Mehr zu dem Thema Antioxidantien, findest Du am Ende dieses PDF Reports.



Bio-Hack 5: Wie Du die Handbremse lösen kannst!

Die Palmitinsäure ist eine der gewaltigsten Handbremsen auf dem Weg zu Deinem Turbostoffwechsel. Leider verstecken sich diese Säuren in sehr vielen Produkten: In Wurstwaren genauso wie aber auch in vielen Pflanzenölen. In Butterschmalz und Fastfood genauso wie zum Beispiel in Vollmilchschokolade – Palmitinsäure wo das Auge hinreicht. Palmitinsäure macht Deinen Stoffwechsel träge! Ganz auf Null schrauben lässt sie sich leider kaum. Aber Du solltest sie meiden wo es nur geht, wenn Du einen Turbostoffwechsel anstrebst.

Tipp 5: Suche mit Hilfe von Google nach Lebensmitteln die Palmitinsäure enthalten. Überlege Dir von dieser grossen Liste, welche dieser Lebensmittel für Dich verzichtbar wären. Verbanne diese nach Möglichkeiten aus Deiner Ernährungsroutine für die nächste Zeit. Schau selbst, was dann passieren wird! Dein Stoffwechsel kann pro Tag schnell mal cirka 200 Kalorien mehr verbrennen (mehr leisten), wenn Du Palmitinsäure-haltige Lebensmittel auf ein Minimum reduzierst. Das heisst, dass alleine durch diesen Schritt ein durchschnittlicher Stoffwechsel um ca 10% leistungsfähiger werden kann. Das ist kein Pappenstil, sondern gewaltig! Alleine durch diesen Schritt nehmen viele Menschen um ca 200g Körperfett ab pro Woche. Wetten, dass Du diesen Tipp noch nie gehört hast? Es sind diese Zahnräder, die Deinen Stoffwechsel bisher unter seinen Möglichkeiten hielten.



Ist Dein Stoffwechsel eine lahme Ente?

*Willst Du über dieses PDF hinaus weiteren **kostenlosen Support**?*

*Dann fülle jetzt ganz bequem den folgenden **Online Fragebogen** aus und ergattere Dir weitere **gratis Tipps & Tricks**, direkt auf Deine Ausgangslage bezogen! **Klicke jetzt auf den Link zum Formular:** <https://form.jotformeu.com/90361993415360>*

Bio-Hack 6: Das Sonnenhormon für Deinen Turbo-Stoffwechsel

Wenn wir darüber sprechen, was wir für Dich und Deinen Turbo-Stoffwechsel tun können, dann kommen wir nicht um das Thema Vitamine vorbei und damit genauer genommen am Thema Vitamin D. Dieses reguliert nämlich ca 1'000 (!) Gene in Deinem Körper. Das heisst nichts anderes, als dass es eine absolut zentrale Funktion in Deinem Körper wahrnimmt, die Du nicht unterschätzen solltest.

Wenn Du im Hochsommer ohne Sonnencreme an die pralle Sonne gehst, produziert Dein Körper grosse Mengen an Vitamin D – dieses stärkt Dein Immunsystem, reguliert Deinen Blutdruck und ist ein Schlüsselfaktor beim Thema Energie und damit auch beim Thema Stoffwechselrate. Nicht zuletzt wegen Vitamin D fühlen sich viele von uns im Sommer viel vitaler und energiegeladener.

In unseren Breitengraden haben über 90% der Menschen einen Vitamin D Mangel im Körper. Die anderen 10% nehmen Vitamin D Nahrungsergänzungsmittel zu sich oder waren gerade in den Ferien in Thailand über den Winter.

90% haben also einen Mangel - Und jetzt fragen wir uns noch, wieso der Stoffwechsel nicht rund läuft?

Tipp 6: Vitamin D3 Einnahme über ein Supplement ist ab Oktober bis ca Mai Pflicht für Deine Gesundheit und Deinen Turbostoffwechsel (Für die meisten bewährt sich eine Einnahme von 3'000 bis 5'000 Internationale Einheiten täglich, um während dieser Jahresphase einen anständigen Blutspiegel zu erhalten – dies darf ich aber nicht als Tipp hier platzieren, weil die Gesundheitsbehörde nur ein Bruchstück davon empfiehlt, während dem die Ernährungswissenschaft

sich darüber ärgert, dass die Gesundheitsbehörde noch irgendwo im Mittelalter sitzen blieb mit ihren Empfehlungen. Für meinen Schutz: Die 3'000 – 5'000 Einheiten sind keine Empfehlung von mir. Macht das lieber nicht, sonst kommt Euer Stoffwechsel und die gute Laune noch in Fahrt :)

Wichtig: Wir können Vitamin D3 definitiv nicht über die normale Ernährung decken. Es gibt am Markt aber viele gute und günstige Vitamin D3 Produkte. Am Ende dieses PDF Reports werde ich hierzu noch eine Empfehlung aussprechen, damit Du Dich nicht selber durch die breite Produktauswahl kämpfen musst.

Mehr Informationen zu Vitamin D3 findest Du in unserem Blog auf www.unbeschwert-schlank.ch



Bio-Hack 7: Noch mehr Mängel....

Wie beim so wichtigen Vitamin D kann auch aus dem Vitamin A ein Hormon im Körper entstehen. Das Hormon heisst Retinsäure. Dieses Hormon ist zentral wichtig für die Steuerung unseres Fettstoffwechsels in der Zelle. Denn Vitamin A kann alle am Fettstoffwechsel beteiligten Enzyme und Proteine nach oben regeln! So ganz nebenbei kann dieses Vitamin auch vor gewissen Krebsarten schützen oder sie bremsen (zwar themenfremd, aber sicherlich auch interessant). Die schlechte Nachricht: Auch beim Vitamin A liegt eine ungenügende Versorgung in unseren Breitengraden vor.

Tipp 7: Mit 1-2x wöchentlich Leber (Schweineleber, Lebertran, Kalbsleber) deckst Du Deinen Vitamin A Bedarf ohne Weiteres! Anders ist es über natürliche Lebensmittel allerdings kaum zu schaffen. Wer keine Leber mag oder nicht sehr regelmässig auf dem Speiseplan haben möchte, wird seinem Vitamin A Spiegel hinterherhinken. Für diese Leute habe ich am Ende des PDF Reports einen Tipp, wie man die vielen Punkte mit wenigen Produkten in den Griff kriegt.

Detailliertere Informationen zum Thema Vitamin A findest Du in meinem Blog www.unbeschwert-schlank.ch

Bio-Hack 8: Warum Ballast manchmal sogar beflügelt...

Resistente Stärke fördert wie allgemein dies Ballaststoffe auch tun, die kurzkettigen Fettsäuren SCFA in Deinem Körper. Diese SCFA ist ein weiterer zentraler Schlüsselpunkt für Deinen Energiestoffwechsel. SCFA nehmen sehr positiven Einfluss auf den Fettstoffwechsel und gelten als einer der grossen Faktoren beim Thema Gesundheit. Damit hast Du ein weiteres Instrument zur Hand, dass Dir dabei hilft, Deinen Stoffwechsel praktisch auf Knopfdruck zu beschleunigen.

Tipp 8: Google nach Lebensmitteln die reich sind an Ballaststoffen und achte Dich auf eine ballaststoffreiche Ernährung. Suche auch nach Lebensmitteln und Möglichkeiten für resistente Stärke. Wenn Du Dich sehr auf solche Lebensmittel konzentrierst, kannst Du die nötigen Mengen über eine natürliche Ernährung schaffen. Wer dies einfacher haben möchte, kann sich auch einfach

täglich 1-2 Portionen resistentes Dextrin genehmigen. Einfach, schnell, unkompliziert und der Stoffwechsellurbo geht in Verbindung mit den anderen hier genannten Tipps ab wie eine Rakete.

Ja Du ahnst es schon – am Ende dieses PDF Reports folgt eine Empfehlung wie Du das alles ganz einfach auf die Reihe kriegst.



Bio-Hack 9: Lasst uns fischen gehen!

Omega 3 Fettsäuren (EPA/DHA/ALA) sind weitverbreitet bekannt und salonfähig. Ihr unglaublich vielseitiger Einfluss auf unsere Gesundheit streitet heutzutage niemand mehr ab. So haben sie zum Beispiel einen enormen Effekt auf unser Immunsystem und wirken äusserst entzündungshemmend. Was aber viele nicht wissen: Omega 3 Fettsäuren steuern auch den Energiestoffwechsel und es ist hinreichend belegt, dass sie vor Fettleibigkeit schützen können. Diese Fettsäuren, richtig dosiert, können also wissenschaftlich abgesichert unsere Blutfettwerte verbessern. Die Halbierung hoher Triglyceridwerte im Blut ist keine Seltenheit. Das muss man sich einmal auf der Zunge zergehen lassen – eine so kleine Massnahme kann für Deinen Körper von so weitreichender Bedeutung sein.

Tipp 9: Genügend Omega 3 Fettsäuren können wir auch aus einer natürlichen Ernährung gewinnen. Mehrmals wöchentliche sollte hierfür Fisch oder Meeresfrüchte auf dem Teller stehen. Wer das nicht mag oder es einfacher haben möchte, ist hier mit einem Omega 3 Präparat gut beraten. Die Aufnahme über ein Präparat sollte Dir pro Tag 1-3g (EPA+DHA) liefern um von den positiven Effekten zu profitieren.

Bio-Hack 10: Maximalen Stoffwechsel trainieren

Als Letztes einer der wohl wichtigsten Punkte – zuletzt angesetzt, weil er oft nicht gerne gehört wird: Krafttraining ist DER Schalter überhaupt, um Dich gesund zu halten bei gleichzeitig wohlgeformter Figur und einem schnellen Stoffwechsel. Da das Thema Krafttraining den Rahmen dieses PDF Reports sprengen würde, habe ich für Dich ein Video aufgenommen....

Tipp 10: Schau Dir das Video an, schenke mir ein Like dafür 😊....und setze das Training in die Tat um! Ich verspreche Dir, wenn Krafttraining Neuland ist für Dich, dann wirst Du Dich nach wenigen Wochen wie ein neuer Mensch fühlen. Das Video zeigt Dir, wie Du Krafttraining ganz einfach in Deinen Alltag einbauen kannst für einen maximalen Stoffwechsel.

https://www.youtube.com/watch?v=SUjX_vY6fgU&t=33s



Alles schön und gut - aber wie setzt man diese Bio-Hack Insider Tipps jetzt auf möglichst einfache Art und Weise um?

Wahrscheinlich raucht Dir jetzt der Kopf und Du denkst Dir: «Wie soll ich das alles umsetzen können?»

Keine Angst, alles halb so wild. Es geht nicht darum, dass Du alle Tipps auf einmal umsetzt! Im Gegenteil, wähle Dir ein paar dieser Schlüssel aus und verfolge sie konsequent. Beobachte dabei, wie sie auf Deinen Stoffwechsel und Dein Wohlfühl wirken. Experimentiere und beobachte.



*Willst Du über dieses PDF hinaus weiteren **kostenlosen Support**?
Dann fülle jetzt ganz bequem den folgenden Online Fragebogen aus und ergattere
Dir weitere **gratis Tipps & Tricks**, direkt auf Deine Ausgangslage bezogen! Klicke
jetzt auf den Link zum Formular: <https://form.jotformeu.com/90361993415360>*

Produkte-Empfehlung:

Ich habe mir lange überlegt, ob ich diesen Abschnitt im PDF überhaupt bringen soll. Schnell könnte der Eindruck entstehen, ich wolle hier Produkte andrehen. Das würde die Absichten, die ich mit diesem Report verfolge, in ein falsches Licht rücken.

Deshalb betone ich: **Natürliche Lebensmittel sind einem Nahrungsergänzungsmittel meistens überlegen!**

Leider finden wir in unseren Grosskonzernen immer seltener unbehandelte und wenig bearbeitete Lebensmittel. Unsere Früchte und Gemüse werden in der Massenproduktion schön gespritzt und das Fleisch gesund «gedopt». Dazu nimmt der Nährstoffgehalt unserer Böden seit Jahrzehnten tendenziell ab.

Wer also auf natürliche Lebensmittel setzen will um seinen Stoffwechsel zu fördern, sollte bei der Auswahl der Produkte und Läden sehr genau hinschauen und nachfragen. Einkäufe beim Bauern des Vertrauens sind ebenfalls eine sehr gute Möglichkeit um starke Produkte zu erwerben, die noch wirklich zielführende Nährstoffe drin haben, statt bremsende Strukturen.

Unter natürlichen Lebensmitteln sind allerdings immer seltener die stark behandelten und bearbeiteten Produkte der Grosskonzerne gemeint. Die Massenproduktion und die immer nährstoffärmer werdenden Böden sorgen oftmals nicht gerade für sprudelnde Ergebnisse. Für den normalen Stoffwechsel reichen sie meistens gut aus. Wer hier aber wirklich vorwärtskommen möchte, sollte bei der Auswahl der Produkte auf eine maximale Qualität achten.

Setzt man diese Tipps konsequent und diszipliniert um, schlägt naturbelassene Ernährung in vielen Fällen ein Nahrungsergänzungsmittel. Wer allerdings beim Essen nicht diese Konsequenz und Disziplin an den Tag legen möchte, ist gut beraten, die wichtigen Nährstoffe, Vitamine, Spurenelemente, Mineralien oder Extrakte über Ergänzungsprodukte zu beziehen.

Gute Präparate können hilfreiche Dienste leisten und den Alltag vereinfachen. Genauso sollte man sie auch betrachten. Sie sind eine Ergänzung – eine Stütze – eine Hilfe.

Hier meine Favoriten:

SUNAVITAL – Multikomplex mit über 40ig Vitalstoffen:

Eisen, Kupfer, Magnesium, Zink, Chrom, Jod, Selen, Vitamin D3, Vitamin A, Antioxidantien wie Curcuma, Q10, Pflanzenextrakte und vieles mehr: Mit den über 40ig Vitalstoffen aus SUNAVITAL kannst Du Deinen Stoffwechsel einfach auf Trab bringen. Bio-Hacking mit einem einzigen Produkt. Genau mit dieser Absicht wurde es entwickelt.

Vitamin D3/K2 und Vitamin A

Wer insbesondere bei Vitamin D3 und Vitamin A eine hohe Dosierung anstrebt, der sollte auf eine zusätzliche, gezielte Vitamin D3 und Vitamin A Einnahme setzen.

Omega 3

Wer die Tipps mit dem Omega 3 für sich austesten möchte, um sein volles Potential zu erreichen, dem empfehle ich das Produkt «Omega 3 EPA/DHA» von edubily.

Diese Produkte können bei Interesse bei mir im Online-Shop bestellt werden: Garantierte Premium Qualität! => www.unbeschwert-schlank.ch/shop



SUNAVITAL

- 21 Vitamine, Mineralien und Spurenelemente
- 11 Pflanzenextrakte
- 6 Aminosäuren
- Ohne Zuckerzusatz Enthält von Natur aus Zucker

Zutaten: Maltodextrin, Isomaltulose, Magnesiumcitrat, L-Glutamin, Säuerungsmittel Citronensäure, L-Arginin, Curcuma-Extrakt, L-Lysin, Vitaminmischung: L-Ascorbinsäure, Nicotinamid, Tocopherylacetat, Calcium-D-Pantothenat, Pyridoxinhydrochlorid, Riboflavin, Thiaminmononitrat, Retinylacetat, Folsäure, Vitamin K1, Vitamin K2, Biotin, Cholecalciferol, Cyanocobalamin und Beta-Carotin; L-Ornithin, Inosit, Bockshornklee-Extrakt, Ananas-Extrakt, Schisandrabereen-Extrakt, Aroma, L-Cystein, Acerola-Extrakt, Beta-Glucan, Zimtrindenpulver-Extrakt, Granatapfel-Extrakt, Rote Beete-Extrakt, Citrus-Extrakt, L-Citrullin, Grüntee-Extrakt, Spurenelementmischung: Eisen(II)sulfat, Zinksulfat, Mangan(II)gluconat, Kupfer(II)gluconat, Kaliumjodat, Natriumселенит

Folgende Punkte liegen mir als Schlussworte noch am Herzen:

Dein Körper ist als eine Art Kette zu verstehen. Manchmal reicht es aus, an einem schwachen Glied zu drehen und schon erstarrt die ganze Kette. Sehr oft bedarf es aber Veränderungen auf breiterer Ebene. Das heisst wie gesagt aber nicht, dass Du ALLE diese Tipps heute auf morgen umsetzen solltest. Experimentiere damit und spüre in die Veränderungen rein. Wenn Fragen aufkommen oder der Schuh drückt, melde Dich ungeniert per email bei mir. Ich bin gerne für Dich da.

Die Tipps in diesem PDF Report sind keine klassischen Diättipps, sondern die Basis für den Aufbau eines Turbostoffwechsel. Für eine gezielte Fettabnahme ist nebst einem starken Stoffwechsel auch eine sinnvolle Ernährungs- und Bewegungsstrategie angezeigt.

Nutze jetzt die einmalige Gelegenheit, über dieses PDF hinaus weiteren kostenlosen Input zu erhalten – und zwar direkt auf Dich und Deine persönliche Situation bezogen. Nutze dafür den Fragebogen unter folgendem Link: <https://form.jotformeu.com/90361993415360>

Sobald Du den Fragebogen online ausgefüllt und abgeschickt hast, bekomme ich eine Notiz. Ich werde mir Deine Informationen schnellstmöglichst anschauen und Dir persönliche Tipps zukommen lassen. Diese Tipps sind kein vorgefertigter Kram, wie man ihn sonst überall im Internet findet, sondern auf Dich und Deine individuellen Ziele ausgerichtete Empfehlungen.

Da mein Tag auch nur 24h hat – kann ich diese Möglichkeit nur für begrenzte Zeit anbieten. Nutze jetzt deine Chance und melde Dich an für eine kostenfreie Analyse mit Tipps zu Deiner Situation über den folgenden Link: <https://form.jotformeu.com/90361993415360>

Ich freue mich auf Dich!

Liebe Grüsse

Roger Burri
Coach für Ernährung, Bewegung und Mentaltraining
www.unbeschwert-schlank.ch

PS: Sämtliche Inhalte dieses PDF's sind nach bestem Wissen und Gewissen und meiner jahrelangen Erfahrung als Coach sorgfältig zusammengestellt worden. Trotzdem gilt: Es wird keine Verantwortung übernommen für die Richtigkeit dieser Inhalte und die Gültigkeit der Tipps für Deine persönliche und individuelle Situation. Ich empfehle Dir die Konsultation eines Arztes, bevor Du die Tipps aus dieser PDF umsetzt. Bei Fragen, Kritik, Erfahrungsberichten oder konstruktiver Anregung, freue ich mich über Deine Email an beratung@unbeschwert-schlank.ch

Besten Dank, dass Du Dir das PDF «Stoffwechsel-Turbo» angeschaut hast. Damit hast Du den ersten Schritt getan in eine neue Zukunft mit Turbostoffwechsel und damit mehr Lebensqualität.

Hin und wieder werde ich mich über email melden und Dich über die neusten Bio-Hack Tricks und Ideen informieren – damit auch Du auf dem neusten Stand der Dinge bleibst.

Ich wünsche Dir von Herzen viel Erfolg beim Erreichen Deiner Ziele.