

DIE 10 GEHEIMNISSE *für ewige Jugend*

DIE 10 FAKTOREN
FÜR EIN LANGES,
GESUNDES LEBEN

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.Die-Abnehm-Akademie.de
Die-Abnehm-Akademie Weiden
Pr.-Zintl-Str. - 9
92637 Weiden

info@abnehm-akademie.de

0961 - 63 410 80

DIE **ABNEHM**-AKADEMIE
Einfach. Leichter. Abnehmen.

Pr.-Zintl-Str. 9 • 92637 Weiden • 0961 63 410 80 • www.abnehm-akademie.de

1. GEHEIMNIS

TRINKEN SIE AUSREICHEND

Sie bestehen zu 70 % aus Wasser! Verdauung, Stoffwechsel, Entgiftung - all das funktioniert nur dann ideal, wenn Sie 30 ml pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag trinken. Ein Mann mit 80 Kilo sollte also pro Tag 2,4 Liter

UNSER TIPP:

Trinken Sie, noch bevor Sie frühstücken, 250 ml stilles Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone.

Trinken Sie, so oft Sie es einrichten können, 500 ml Zitronenwasser auf nüchternen Magen. Eine verbesserte Durchblutung, Verdauung und Stoffwechseltätigkeit konnte bei dieser Menge in Studien konkret nachge-



2. GEHEIMNIS

ACHTEN SIE AUF IHRE MAGNESIUMZUFUHR

Das Chefmineral ist an so gut wie allen Stoffwechselprozessen beteiligt. Regeneration Ihrer Körperzellen, erholsamer Schlaf, Verdauung ...



3. GEHEIMNIS

ACHTEN SIE AUF ERHOLSAMEN SCHLAF

Oft sind es kleine Tipps im Alltag, die einen besser schlafen lassen. Zum Beispiel in Bezug auf die Beleuchtung zu Hause oder auch am Bildschirm, die Temperatur im Schlafzimmer oder auch die Ernährung am Abend.



4. GEHEIMNIS

BRINGEN SIE IHREN SÄURE-BASEN- HAUSHALT INS GLEICHGEWICHT

Ob Verdauungsprobleme, Allergien oder ein träger Stoffwechsel: der Säure-Basen-Haushalt beeinflusst alle Körpersysteme. Er gibt an, ob Sie ausreichend mit basenbildenden

DAS MACHT IHREN KÖRPER SAUER

- *Fleisch, Wurst, Fisch, Eier*
- *Milch und die meisten Milchprodukte*
- *Backwaren und Süßspeisen*
- *Kohlensäurehaltige Getränke*
- *Cola und Softdrinks*
- *Kaffee und Schwarztee*
- *Alkohol und Nikotin*
- *Konservierungs- und Farbstoffe*
- *Geschmacksverstärker und Süßstoffe*
- *Zahngifte wie Quecksilber und Palladium*
- *Toxine*
- *Übertriebener Sport*
- *Stress und Schlafmangel*
- *Ärger und Sorgen*
- *Krankheit und Medikamente*
- *Fasten und Diäten*



5. GEHEIMNIS

TRAINIEREN SIE IHRE MUSKULATUR REGELMÄSSIG

1-2 x innerhalb von zehn Tagen ist optimal. Ob ein junger dynamischer Gang, eine kraftvolle Ausstrahlung oder ein hoher Kalorienverbrauch: Muskeln sind ein echter Alleskönner. Wichtig dabei zu beachten sind Intensität und Übungsauswahl. Zu wenig hilft nichts, zu viel schadet und die falschen Übungen können zu



6. GEHEIMNIS

SORGEN SIE FÜR MEHR SAUERSTOFF IN IHREM KÖRPER

Atmen Sie öfter mal tief durch und lüften Sie regelmäßig! Atemübungen können zudem sehr entspannend sein. Wir bestehen aus Körperzellen. Wenn sie sich teilen, wachsen Haare und Fingernägel, wird die Haut strahlend und wir fühlen uns voller Energie.



7. GEHEIMNIS

REDUZIEREN SIE DIE SCHADSTOFFBELASTUNG FÜR IHRE KÖRPERZELLEN

Man hat in Verpackungen, Pestiziden, Medikamenten, industriell verarbeiteten Lebensmitteln und Pflegeprodukten inzwischen mehr als 800 Chemikalien gefunden, die in unseren Zellen eingelagert werden, unserem Hormonhaushalt schaden und für alle möglichen Krankheiten verantwortlich sind.



8. GEHEIMNIS

REDUZIEREN SIE STRESS

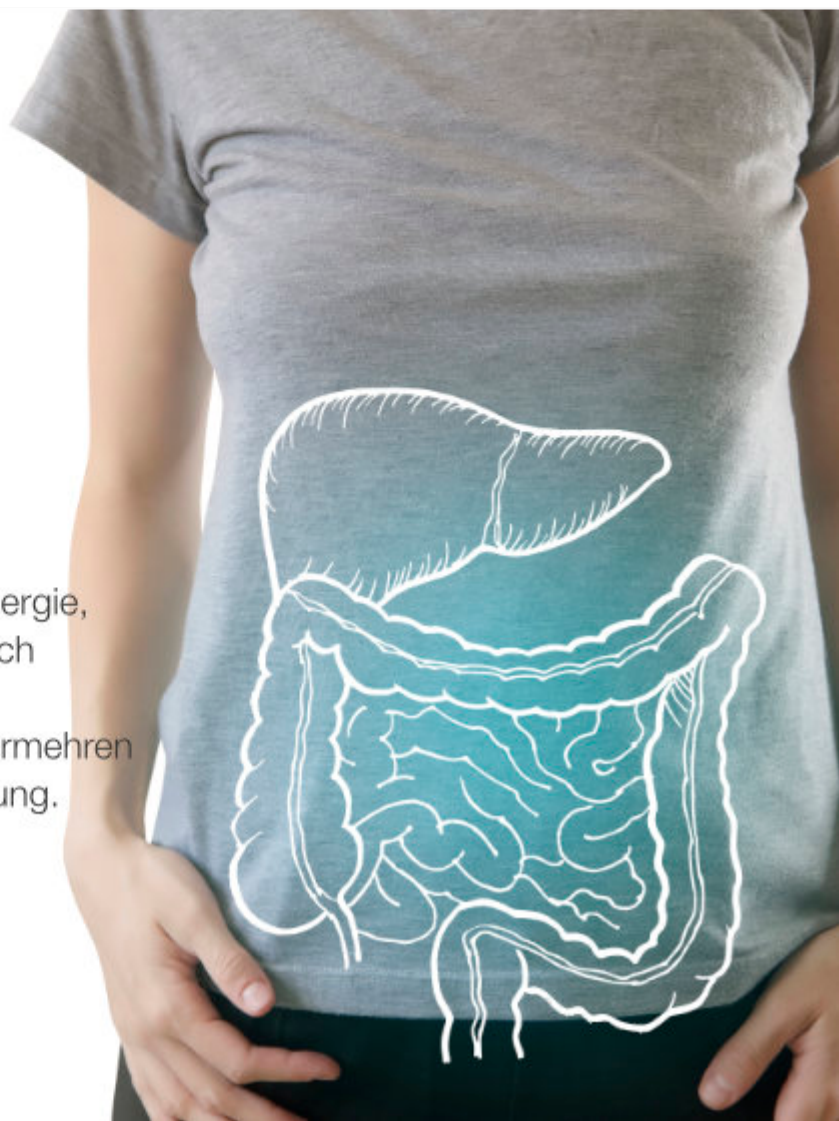
Stresshormone bringen den gesamten Ablauf im Körper durcheinander. Man schläft nicht mehr erholsam, die Schilddrüse gerät durcheinander und die Regenerationsfähigkeit des Körpers sinkt. Studien beweisen, dass Stress, schlechter Schlaf und Übergewicht meist miteinander einhergehen.



9. GEHEIMNIS

BRINGEN SIE IHREN DARM INS GLEICHGEWICHT

Gute Darmbakterien kümmern sich um eine effektive Fettverbrennung, mehr Energie, ein starkes Immunsystem und wirken sich sogar auf unser Glücksempfinden aus. Doch damit sich gute Darmbakterien vermehren können, brauchen Sie die richtige Nahrung.



10. GEHEIMNIS

LACHEN SIE MEHR!

Es gibt tatsächlich allen Grund zu lachen. Und selbst, wenn Ihnen gerade nichts Witziges einfällt – Studien belegen, dass allein das Hochziehen der Mundwinkel die positiven Effekte des Lachens anstößt. Und diese sind einzigartig vielfältig: Abbau von Stresshormonen, stärkt den Herz-Kreislauf,

