

XTREME Slim - Dosierung und Anwendung

Intensive Dosierung: Platzieren Sie 20 Tropfen (1ml) unter Ihrer Zunge - dreimal täglich, jeweils vor den Mahlzeiten

Normale Dosierung: Platzieren Sie 10 Tropfen (0,5ml) unter Ihrer Zunge - dreimal täglich, jeweils vor den Mahlzeiten

Empfohlene Dosierung: 20 Tropfen an den ersten sieben Tagen der Anwendung

Vor Gebrauch gut schütteln!

Kühl und dunkel lagern. Für Kinder unzugänglich aufbewahren. Nicht während der Schwangerschaft oder während des Stillens anwenden. Nicht anwenden, wenn eine Überempfindlichkeit gegen einen der Inhaltsstoffe vorliegt. Dieses Produkt ist nicht dafür geeignet, eine Erkrankung festzustellen, zu behandeln oder zu heilen oder einer Erkrankung vorzubeugen. Individuelle Ergebnisse und Gewichtsverlust können variieren. Befragen Sie Ihren Arzt bevor Sie mit einer Diät oder dem Training beginnen. Nahrungsergänzungsmittel können keine ausgewogene Diät oder eine gesundheitsbewusste Lebensweise ersetzen. Dieses Produkt besteht aus natürlichen Inhaltsstoffen, die sich in Farbe und Aussehen verändern können - dies hat auf die Wirkungsweise keinerlei Einfluss. Die empfohlene Tagesration sollte nicht überschritten werden.

Inhaltsstoffe:

Wasser, Niacinamid (Vitamin B3), L-Arginin, L-Glutamin, Beta Alanin, L-Ornithin, Maca Andin-Extrakt, Rhodiola-Extrakt, Astragalus-Extrakt, L-Carnitin, Pygeum-Extrakt, Zitronenaroma, Süßungsmittel Sukralose, Säuerungsmittel Zitronensäure, Konservierungsstoff Natrium Benzoat, Konservierungsstoff Kalium Sorbat, Lebensmittelfarben (Gelb, Minzgrün).

XTREME Slim - 50 Empfehlungen für ein gesünderes Leben

1. Trinken Sie Wasser. Wasser hilft Giftstoffe auszuschwemmen.
2. Vermeiden Sie Zwischenmahlzeiten. Snacks enthalten in der Regel Zucker als Konservierungsstoff. Wenn Sie Heißhunger verspüren, wählen Sie Gemüse als Zwischenmahlzeit.
3. Greifen Sie auf wasserreiche Nahrungsmittel wie Tomaten oder Melonen zurück. Diese beinhalten 80% Wasser. So führen Sie sich einfach Flüssigkeit zu, wenn Sie nicht soviel Wasser trinken möchten.
4. Essen Sie lieber frisches Obst als abgepacktes aus dem Supermarkt. Dieses beinhaltet ebenfalls Zucker. Durch das Essen von frischem Obst erhalten Sie die eigentlichen Ballaststoffe und Vitamine - zwei Hauptbestandteile Ihres Körpers.
5. Verlieben Sie sich in Gemüse. Gemüse ist die beste Wahl, wenn Sie Gewicht verlieren möchten. Versuchen Sie, in Ihre Mahlzeiten Salate einzuschließen.
6. Bewegen sie Ihre Beine und Hände. Das hält Ihre Fuß- und Handgelenke in Form und ist ein perfektes Anti-Stress-Training.
7. Essen Sie schlau. Wenn Sie Heißhunger verspüren, stellen Sie sich selbst die Frage, ob Sie wirklich Hunger haben oder nur die Lust verspüren, etwas zu essen.
8. Nur 14% Ihrer Diät sollte aus Fett bestehen.

9. Manchmal macht es uns unser Lebensrhythmus unmöglich, über alles was wir tun die Kontrolle zu haben. Versuchen Sie, so gesund wie möglich zu essen, wenn Sie zum Beispiel ein Geschäftsessen haben. Bedenken Sie: Ein unbedachter Tag mit Kalorien kann eine ganze gesunde Woche zunichte machen.
10. Halten Sie sich von Limonaden fern. Kristallzucker ist gleichbedeutend mit Kalorien. Wenn es unbedingt eine Limonade sein soll: Greifen Sie lieber zur "Light"-Variante.
11. Wenn Sie Kaffee oder Tee trinken, übertreiben Sie es bitte nicht mit dem Zucker und / oder der Sahne. Wenn Sie zwei Würfel Zucker dazugeben, ist es genauso schlimm, als wenn Sie ein Stück Schokoladentorte essen.
12. Zählen Sie die Kalorien. Die meisten Produkte haben auf der Verpackung Nährwerttabellen aufgedruckt.
13. 26% Ihrer Diät sollten aus Eiweißen bestehen. Ihr Körper benötigt diese zum Aufbau von Muskeln und zur Stärkung des Körperbaus.
14. Gebratenes? Nein danke! Das Problem ist, dass es in Fett oder Öl gebraten wird. Halten Sie sich von diesem fern!
15. Es bringt Ihnen nichts, wenn Sie Mahlzeiten auslassen. Ihr Körper ist eine ständig laufende Maschine. Um diese am Laufen zu halten, müssen Sie Gewohnheiten beibehalten.
16. Wählen Sie frisches Obst und Gemüse statt eingemachtes und abgepacktes. Beim Einmachen oder Konservieren verlieren Obst und Gemüse einiges an Vitaminen und Mineralstoffen.
17. Essen Sie nicht mehr als ein Ei täglich und maximal drei in der Woche. Bedenken Sie, dass Spiegeleier das Dreifache an Kalorien beinhalten.
18. Wenn Sie auf Schokolade nicht verzichten möchten oder können: Essen Sie nur wenig davon, aber nur zu besonderen Anlässen. Essen Sie niemals Schokolade aus Gewohnheit.
19. Natürlich möchten Sie etwas Abwechslung in Ihre Mahlzeiten bringen. Auf diese Weise können Sie Ihre Diät mit Nährstoffen ausgleichen.
20. Bedenken Sie: Alkohol enthält Kalorien und schadet Ihrem Körper wenn Sie diesen übermäßig zu sich nehmen.
21. Nehmen Sie Ihr Frühstück etwa eine halbe Stunde nach dem Aufstehen ein. So bringen Sie Ihren Körper am besten auf Touren.
22. Ihre Diät sollte zur Hälfte aus Kohlenhydraten bestehen. Ihr Körper zieht aus diesen wichtige Energie für die Körperfunktionen.
23. Falls Sie das Gefühl haben, in einer Woche zuviel gegessen zu haben, verbrennen Sie die überflüssigen Kalorien durch Training oder Tätigkeiten, die den Sauerstoffaustausch fördern, wie zum Beispiel Laufen oder Jogging, stellen Sie die Möbel zu Hause um - werden Sie kreativ!
24. Setzen Sie sich bestimmte Ess-Zeiten und halten Sie diese ein. Sie können Ihren Körper über Gewohnheiten "erziehen". Das Essen wird energetisch wirkungsvoller und sorgt für bessere

Nährstoffzufuhr.

25. Reduzieren Sie den Genuss von Fleisch. Wenn Sie gerne Fleisch essen, reduzieren Sie es auf ein- oder zweimal in der Woche. Wählen Sie weißes Fleisch (Hähnchen, Pute, Hase, Fisch) anstelle von rotem Fleisch (Rind, Schwein).

26. Wenn Sie Brot oder Getreideprodukte essen möchten, wählen Sie Vollkornprodukte, diese unterstützen Ihren Organismus.

27. Versuchen Sie, nicht zuviel Schweinefleisch zu essen - diese Art von Fleisch enthält viel Fett (Speck, Wurst, ...).

28. Achten Sie darauf, wieviel Zucker Sie zu sich nehmen. Wenn Sie auf Zucker nicht verzichten können / möchten, greifen Sie auf Zuckerersatz (Süßstoff) zurück.

29. Steigen Sie Stufen sooft es geht. Ihr Herz wird es Ihnen danken.

30. Indem Sie Mahlzeiten im Backofen zubereiten unterstützen Sie Ihre Gesundheit - dabei brauchen Sie kein Öl und keine Butter.

31. Wenn Sie braten, benutzen Sie eine Teflon-Pfanne sodass Sie kein Öl und keine Butter benötigen.

32. Braten statt kochen Sie Gemüse - oder essen Sie es besser roh. Wenn Sie kein rohes Gemüse mögen, können Sie es auch dünsten. Halten Sie sich fern von "Wunder-Diäten" oder energiearmen Diäten. Diese Diätformen stützen sich auf Gewichtsverlust - wenn Sie die Diät abgeschlossen haben, nehmen Sie wieder zu ("Jojo-Effekt").

33. Benutzen Sie Ihre Zähne. Kauen Sie Ihre Nahrung bevor Sie sie hinunterschlucken. Sie erleichtern damit Ihre Verdauung, Ihr Körper nimmt die Nährstoffe leichter auf und Sie werden sich schneller satt fühlen.

34. Wenn Sie Wein trinken, wählen Sie trockene Weine. Süße liebliche Weine beinhalten Zucker.

35. Treiben Sie Sport im Freien - genießen Sie die Sonne und die frische Luft. Atmen Sie tief durch und lassen Sie sich die Sonne auf die Haut scheinen. Es hilft Ihrem Körper, das Vitamin D besser zu synthetisieren.

36. Verfolgen Sie Ihr Gewicht wenn Sie mit dem Training beginnen. Dies macht Sie stärker und ermutigt Sie, weiter zu machen.

37. Wenn Sie erste Veränderungen an Ihrem Körper feststellen, belohnen Sie sich mit einem Film, einem Spiel, machen Sie sich selbst ein Geschenk, aber lassen Sie sich nicht zum Essen verführen. Verspielen Sie nicht leitfertig, was Sie sich erarbeitet haben.

38. Beginnen Sie langsam mit dem Training. Ihre Muskeln werden es Ihnen danken.

39. Bitten Sie eine Freundin / einen Freund, Ihnen beim Training Gesellschaft zu leisten - das macht es Ihnen leichter.

40. Übertreiben Sie es nicht mit dem Training. Hören Sie auf, wenn Sie erschöpft sind. Hören Sie auf Ihren Körper.

41. Gehen Sie, bleiben Sie in Bewegung.
42. Stehen Sie auf, bleiben Sie in Bewegung.
43. Legen Sie sich nicht hin, setzen Sie sich. Je mehr Sie sich bewegen, desto mehr Kalorien verbrennen Sie.
44. Verwenden Sie nicht zuviel Salz. Salz speichert Flüssigkeit.
45. Wenn Sie nicht laufen können oder möchten, gehen Sie täglich dreißig Minuten. Das ist meist völlig ausreichend.
46. Legen Sie die TV-Fernbedienung beiseite. Stehen Sie auf, und den Kanal direkt am Fernsehgerät zu wechseln. Jede Kalorie zählt!
47. Bedenken Sie: Zucker ist gleichbedeutend mit Kalorien. In der Modeindustrie sagt man den Models: Das Gaumenvergnügen dauert Sekunden und Minuten im Magen - aber ein Leben lang an den Hüften!
48. Drehen Sie die Lautstärke auf! Tanzen Sie soviel Sie können, das Tanzen regt Ihren Körper und Ihren Geist an. Es entspannt Ihren Geist und Ihre Muskeln.
49. Praktizieren Sie Yoga. Sie werden sich körperlich und geistig besser fühlen. Yoga betont Körperhaltungen und vor allen Dingen die gleichmäßige Atmung und setzt Glückshormone frei - Sie werden sich großartig fühlen.
50. Seien Sie positiv! Ihr Denken beeinflusst Sie und Ihre Umgebung. Wenn Sie schlecht gelaunt sind, scheint alles negativ zu laufen und daneben zu gehen. Aber wenn Sie gut drauf sind, scheint alles besser und leichter!