

R1 Mitochondrien Kur

WARUM?

- Verbesserung der mitochondrialen Gesundheit
- Energiestoffwechsel steigt
- Zellgesundheit innerhalb der Zelle fördern

WANN?

Zielbereiche:

„Ganzheitliche Vitalität“, „Stoffwechsel und Ästhetik“, „Athletische Leistungsfähigkeit“ und „Persönlichkeitsentwicklung“

- wenn das spezielle R1 Screening auffällig ist: Phasenwinkel (Zellgesundheit) niedrig
- bei schneller körperlicher Erschöpfung

WIE LANGE UND WIE OFT?

- 1 Monat
- so oft wie notwendig

WIE?

- intermittierendes Fasten
- Low Carb Phasen einbauen
- nüchtern trainieren
- keine Zwischenmahlzeiten
- Kryotherapie (für Qualität der Mitochondrien)
- Airzone (für Quantität der Mitochondrien)

VITALSTOFFE?

• **Vitalstoff Basic Foundation Paket**

→ Bio Basis Plus, Mineralien, Omega 3, Vitamin D, Selen

• Lebenskraft Pur: **Q10 Coenzym**

• Lebenskraft Pur: **Astaxanthin**

• Lebenskraft Pur: **Glutathion Liposomal**

• Lebenskraft Pur: **Alpha Liponsäure Plus Liposomal**

• Lebenskraft Pur: **Bio Matcha Pur**

• Braineffect: **Recharge Pulver**

VERZEHREMPFEHLUNGEN?

→ siehe Rückseite des jeweiligen Supplements