

A woman with a ponytail, wearing a white tank top and black leggings, is running on a wooden pier. The pier has a metal railing and extends over a body of water. In the background, there are mountains and a town under a warm, orange sunset sky.

winFitTM

BODY SHAPING SYSTEM

Shape Your Future

Historien om WinFit

af David Schmidt,
LifeWave Founder & CEO

Indhold

KAPITEL 1:

Ofte anvendte metoder til at tabe vægt, og hvorfor de ikke virker..... 5

KAPITEL 2:

Hvorfor du vil få succes med dette system, når du ikke har haft held med andre..... 9

KAPITEL 3:

Hvordan det hele bliver muligt med et fototerapiplaster 15

KAPITEL 4:

Theta One og Theta Activate..... 21

KAPITEL 5:

Y-Age Carnosine-plaster 25

KAPITEL 6:

WinFit-træningsprogram 27

KAPITEL 7:

HIIT-træning og Tabata-træning..... 29

KAPITEL 8:

Isometrisk træning 31

KAPITEL 9:

Hvorfor du har behov for dette system, og hvorfor du vil få succes..... 33

Personlig meddelelse fra Founder & CEO David Schmidt

Hvordan kunne du tænke dig at:

Tabe kropsfedt, tabe centimeter, blive tonet og få mere energi?
INGEN kaloriebegrænsninger, INGEN begrænsninger for mængden af sund mad, INGEN slankepiller eller "fedtforbrændere" og INGEN ekstrem træning.

Hvordan er det overhovedet muligt?

Ved at anvende et revolutionerende nyt system, som kombinerer vores patenterede plasterteknologi, vores Theta One og Theta Activate ernæringsformler samt nogle få meget specifikke retningslinjer. Hvis du følger principperne nøje, vil denne banebrydende metode hjælpe dig med at tabe fedt og centimeter, få mere energi, forbedre din muskelmasse og -toning samt styrke dit helbred generelt. Jeg burde vide det: Som med alle vores nye produkter var jeg testperson nummer ét.

På de næste sider kan du læse om en utrolig opdagelse, som nu også kan blive din. Én, som giver dig de rigtige værktøjer og oplysninger til at komme i dit livs form.

I løbet af de første 30 dage tabte jeg 3,5 kilo kropsfedt med minimale anstrengelser samtidig med, at jeg indtog ca. 4.000 kalorier om dagen! Efter uge syv havde jeg opbygget 5,5 kilo muskelmasse (jeg selv ønskede at opbygge denne muskelmasse, men det behøver du ikke gøre, hvis det ikke er dit mål). Derudover trænede jeg kun to dage om ugen og begrænsede bevidst min træning til 10 minutter pr. gang.

Efter at have været i gang i lidt over tre måneder afholdt vi vores årlige, amerikanske event i Californien. Alle, jeg kendte på denne event, kunne tydeligt se min fysiske forandring. Mens vi var der for at fejre lanceringen af vores nye hudplejeteknologi (Alavida), henvendte de fleste af mine venner og kollegaer sig til mig personligt og spurgte, "Hvad gør du, og hvordan kan jeg få fat i det?" Spændende!

Jeg vil nu dele min rejse med dig sammen med nogle af hemmelighederne bag denne banebrydende nye teknologi. Men vigtigst af alt vil jeg fortælle dig, hvordan du opnår forbløffende forbedringer af din sundhed og dit velbefindende ved hjælp af minimale anstrengelser.

God fornøjelse!

David Schmidt

LifeWave Founder & CEO

INTRODUKTION

Advarsel!

Venligst læs denne bog fra start til slut, så du forstår systemet.



**STOP LIGE OP! PRØV ENDELIG IKKE
PÅ AT SPRINGE NOGET OVER!**

Jeg kan godt lide at gå i biografen. Det er faktisk én af mine yndlingsfornøjelser. Og hvad der virkelig irriterer mig, når jeg er optaget af en film, er, når folk ved siden af mig begynder at tale eller sende SMS'er på mobilen – det er simpelthen uforskammet!

Det samme gælder, når man fortæller en historie. Det er en fornøjelse for fortælleren at holde publikum fanget og dele en oplevelse, der er værdifuld eller betydningsfuld. Hvis man bliver afbrudt undervejs, så går rytmen og stemningen tabt og dermed også muligheden for at dele noget vigtigt.

I dag vil jeg fortælle dig en historie. Det er en sand historie, som er fyldt med håb, spænding og et løfte om en stærkere, mere trimmet og sundere krop. Men den eneste måde, du vil kunne forstå slutningen af historien, er ved at tillade dig selv at læse den hele. Så venligst læs denne bog fra start til slut. Jeg lover, at du vil blive glad for det.

Du vil hen ad vejen begynde at forstå, hvordan det er muligt at tabe kropsfedt den første måned uden slankekure, ekstrem træning, slankepiller, og hvad du ellers måtte have hørt om. Derudover vil denne nye metode med stor sandsynlighed gøre dig sundere, end du nogensinde har været, og med en slank og stærk krop, der er fuld af energi.

Jeg er sikker på, at du vil nyde denne rejse lige så meget, som jeg har gjort.

KAPITEL 1

Ofte anvendte metoder til at tabe vægt, og hvorfor de ikke virker

Hvor mange gange har du forsøgt at tabe dig? Eller prøvet den nyeste fedtforbrændingspille eller den nyeste slankekur? Hvad med det ekstreme træningsprogram, der lover en perfekt krop til stranden? Eller mirakelbindet, hvor du får at vide, at fedtet blot skal presses ud af dig? Helt ærligt. Lad os være seriøse!

Der er en simpel årsag til, at det ikke er lykkedes for dig tidligere: Disse metoder VIRKER GANSKE ENKELT IKKE!

Og her er beviset: Over 50% af befolkningen i EU er overvægtige eller fede¹ (hele 69% i USA²). Dette problem er også stigende i Asien, især i Malaysia, hvor antallet af overvægtige nu er over 50 procent.³ Så hvis alle disse metoder IKKE VIRKER, er det på tide at prøve noget helt andet. Kort sagt, derfor har vi ganske enkelt udviklet WinFit til at hjælpe dig med at tabe fedt og forme din krop på dine egne vilkår.

For det første skal du forstå, hvorfor det ikke lykkedes for dig tidligere, og vi starter med slankekurene.

(1) National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases.

(2) World Health Organization (Verdenssundhedsorganisationen)

(3) The Lancet: Global, regional og national forekomst af overvægt og fedme hos børn og voksne

SLANKEKURE

Blot at høre ordet "slankekur" får dig til at føle dig straffet, gør det ikke? Og det giver god mening med tanke på, at slankekur er specifikt beregnet til at BEGRÆNSE kalorier. Det er korrekt. Prøv at tænke på en hvilken som helst slankekur. Alt drejer sig om at reducere antallet af de kalorier, du spiser. Ifølge de amerikanske myndigheder er den ENESTE måde at tabe sig på at spise mindre og træne mere. Problemet er blot, at det BARE IKKE er sandt. Selvom denne tilgang FUNGERER for NOGLE mennesker, er det absolut IKKE løsningen for størstedelen af befolkningen.

Hvorfor?: Når du reducerer dit indtag af fødevarer, vil du normalt være sulten og mismodig. Det er ikke ligefrem noget, du har lyst til resten af livet, vel? For det andet er det bevist, at reduktion af kalorieindtaget REDUCERER din muskelmasse. Det er sandt. Reducér dit indtag af fødevarer. For at din krop skal kunne overleve, må den formindske den struktur, der bruger brændstoffet, nemlig dine muskler. Jo mere muskelmasse du mister, jo langsommere er dit stofskifte, og til sidst kan du ikke mere – meget usundt.

Så at reducere kalorier (slankekur) er derfor en FORFÆRDELIG MÅDE at tabe fedt på. Du føler dig sulten, har mindre energi, og det vil ganske enkelt ikke lykkes med denne metode. Med WinFit er der INGEN SLANKEKUR. Det kan faktisk vise sig, at du ender med at spise mere, end du normalt gør, og samtidig taber mere kropsfedt, end du troede var muligt. Lyder det tosset? Det er faktisk sandt med vores metode.

TRÆNING

Jeg har altid elsket at træne, men du kommer aldrig til at se mig træne en time i motionscentret på et løbebånd eller en cykel. Sandheden er, at jeg HADER ekstrem cardio-træning (jeg foretrækker en lang gåtur på stranden). Jeg kan på den anden side godt lide vægttræning, men det er ikke noget for alle. Jeg har faktisk aldrig tabt mavefedt med vægttræning, men det er sikkert bare mine gener (eller er det?).

Lad os tale om, hvorfor det ikke lykkes for folk at tabe sig via træning. Lad os begynde med nogle populære tendenser. For det første har vi de ekstreme en-times programmer, der lover at gøre dig ”klar til stranden” på kun 90 dage. Det lyder fantastisk, men har du virkelig lyst til at træne intenst en time om dagen, syv dage om ugen resten af dit liv? Det regnede jeg heller ikke med.

Men tag det roligt: For nu fortæller en anden virksomhed, at de kan få dig i form med 30 minutters workout, syv dage om ugen. Stadig ikke begejstret? Jeg er stadig ikke overrasket. Men her er der noget, du kan blive begejstret for: Med WinFit taber du kropsfedt og opbygger en stærkere krop med træning kun to dage om ugen à bare 10 minutter!

Da jeg udviklede dette program, stillede jeg en række regler op for mig selv. En regel var, at jeg IKKE VILLE træne cardio under testfasen, og at jeg kun ville træne i 10 minutter og kun to dage om ugen.

I løbet af de første fire uger tabte jeg 3,5 kilo kropsfedt. Efter uge syv havde jeg taget 5,5 kilo muskelmasse på, og min krop så helt anderledes ud. Selvom jeg er stor fortaler for ydmyghed og for at tilsidesætte ens ego, må jeg sige, at jeg nød alle komplimenterne... det vil du også gøre!

Du kan få de samme resultater eller bedre ved blot at følge, hvad jeg nu vil lære dig. Det er virkelig så enkelt.

FEDTFORBRÆNDERE OG SLANKEPILLER

Hvis du har det som mig, er du sandsynligvis træt af at høre om løfter fra "det sidste nye, fantastiske firma, der introducerer en mirakelurt fra Amazonas, som smelter fedtet af din krop". Men hvis du bare skulle spise piller for at tabe dig, ville fedme slet ikke være et stigende globalt problem. Punktum. Nej, problemet er bare ikke så enkelt.

Selvom der er en række gode kosttilskud på markedet, er de fleste fitnesseksperter enige i, at de kun udgør omkring fem procent af løsningen. Fra en bodybuilders synsvinkel udgør korrekt ernæring og træning størstedelen af, hvad der skal til for at opbygge muskelmasse, forbrænde fedt og forme kroppen. Men de fleste af os er ikke bodybuildere. Vi ønsker bare at tabe de ekstra kilo og være i form og stærke. Det ville være fantastisk, hvis en pille en eller to gange om dagen kunne give disse resultater, men indtil videre er denne drømmepille ikke blevet opfundet.

Hos LifeWave vil vi aldrig bede dig om at tage en drømmepille for at tabe dig. Vi har i stedet et videnskabeligt dokumenteret system til at skubbe dine hormoner tilbage til en tilstand som i dine yngre år, da din krop var en naturlig, fedtforbrændende maskine. Ved hjælp af videnskaben og naturen kan du endelig tabe det uønskede fedt på kroppen.



KAPITEL 2

Hvorfor du vil få succes med dette system, når du ikke har haft held med andre

Som opfinder er der ikke noget, der giver mig større fornøjelse end "aha"-øjeblikket. Til dato har jeg over 100 patenter på verdensplan, så jeg har oplevet denne åbenbaring mange gange. Men med hensyn til WinFit var det faktisk nogle svære tider, der hjalp mig med at komme frem til dette.

Psykologer siger, at der ikke er nogen ofre. Mennesker kan blive til et offer. Men hvordan vi reagerer på traumet, er helt vores eget valg. Så når vi står over for en personlig tragedie, kan vi reagere på to forskellige måder: Vi kan vælge at bukke under eller komme videre.

Jeg kan huske, at jeg vågnede en morgen og indså, at jeg havde mere kropsfedt, end jeg ønskede, og det gjorde mig ikke særlig begejstret. Igennem et års tid var jeg i den ulykkelige situation at gennemgå et alvorligt, personligt traume, og den daglige stress havde givet sig udslag i ophobning af mere fedt på maven. Selvom jeg i øvrigt var sund, brød jeg mig ikke om mit udseende, og jeg var fast besluttet på at løse problemet.

Jeg var den gang 52, en alder, hvor det er svært for de fleste mennesker at nå dette mål. Og hvis jeg fulgte den traditionelle viden, og hvad myndighederne fortæller os, ville jeg kun kunne tabe det ekstra kropsfedt ved at reducere mit kalorieindtag og træne mere. Problemet var, at jeg hadede tanken om at skære ned på kalorierne, og jeg hadede tanken om lange seancer med cardio-træning. Hvis jeg skulle klare det, ville jeg være nødt til at udvikle en rutine, jeg kunne bruge som en ny livsstil.

Og så kom jeg til at tænke: Hvorfor ikke ændre min ulykkelige situation til en mulighed ved at OPFINDE en ny måde at tabe fedt på! Når det kommer til stykket, så virker dét, som de fleste mennesker gør, jo tydeligvis ikke alligevel. Hvorfor blive ved med en metode, der ikke virker?

Så for at tabe de ekstra kilo fedt på maven besluttede jeg mig for at lave nogle få regler for mig selv. Det skulle være noget, jeg nemt kunne følge og rent faktisk også nyde. Hvis jeg kunne lide at gøre det, ville der være større chancer for, at jeg ville blive ved. Jeg kan ikke blot lide WinFit, jeg ELSKER det simpelthen!

REGLERNE

REGEL NR. 1: INGEN SLANKEKURE OG INGEN BEGRÆNSNING AF KALORIER

Den første regel, jeg lavede for mig selv, var INGEN SLANKEKURE. Det skyldes, at slankekure reelt ikke giver mening, og her er årsagen. Når du begrænser kalorieindtaget, sker der en række meget vigtige ting. Ja, i første omgang taber du vægt, men den vægt vil være en kombination af vand, fedt og – beklager meget – dine muskler, som du har arbejdet hårdt for og i øvrigt har desperat brug for.

Muskler er en del af en samling kropssystemer, der nogle gange kaldes "metabolisk aktivt væv", hvilket vil sige, at det bruger energi. Så hvad sker der, når muskelmassen formindskes? Dit stofskifte sænkes, fordi du nu har brug for færre kalorier om dagen. Det er virkelig dårligt nyt, fordi dit vægttab så også sker langsommere. Hvad der er endnu værre, så rammer du dit vægttabsplateau efter ca. tre uger, hvilket blot beviser, at begrænsning af kalorier (slankekure) simpelthen ikke virker.

Det er frustrerende, fordi du selvfølgelig ikke kan blive ved med at reducere dit indtag af fødevarer for at skille dig af med kropsfedt. Mange mennesker giver derfor op på dette tidspunkt og begynder at spise mere, hvilket giver bagslag. Dette er årsagen til, at mennesker til at begynde med taber vægt, når de er på slankekure, for blot at tage på igen eller endda forøge vægten yderligere.

Lad os bruge et eksempel fra den virkelige verden fra et helt andet perspektiv. De fleste professionelle bodybuildere indtager over 7.000 kalorier om dagen, og mange indtager over 10.000 kalorier om dagen. Ronnie Colman, der har vundet Mr. Olympia otte gange og tidligt i forløbet har anbefalet LifeWave-plastre, vejede for eksempel 150 kg og havde kun syv procent kropsfedt, da hans karriere var på toppen! Til trods for hans ekstremt høje kalorieindtag var han i optimal form.

På tilsvarende vis indtager konkurrencesvømmere over 5.000 kalorier om dagen, men de er også blandt de atleter, der har den bedste fysik. Jeg kan huske, at jeg læste en videnskabelig undersøgelse om svømmere, hvor man forsøgte at forstå, hvorfor de kunne spise så meget og have så lidt kropsfedt. Det viser sig, at et par timers svømning om dagen forbrænder kalorier, men slet ikke nok til at kompensere for det høje kalorieindtag. Men kroppen skal forbrænde flere kalorier for at holde sig varm, fordi vandet er koldere end vores kropstemperatur. Denne opdagelse fik videnskabsmanden, der stod for undersøgelsen – i et forsøg på at forbrænde flere kalorier, til at dække sig selv med isposer i 20 minutter om dagen! Men tag det roligt, det vil vi aldrig bede dig om at gøre.

Du vil sikkert nu tænke, at disse atleter spiser en masse, men de træner også en masse, og det er jo sandt. Men hvis du følger WinFit-metoden, er den mængde, du spiser, mindre vigtig i forhold til dit kropsfedt. Det betyder, at du ALDRIG behøver at tænke på SLANKEKUR eller give unødvendig afkald på noget, samtidig med at du føler dig mæt, har det godt og stadig taber de ekstra kilo. Du kan rent faktisk måske få bedre resultater ved at spise mere.

Det gælder tilfældigvis for mig. Eftersom jeg ikke ønskede at være på diæt, gik jeg i modsat retning og indtog 3.000 eller 4.000 kalorier om dagen, bare for at se, hvor langt jeg kunne gå. Det viste sig at være pænt hårdt arbejde at spise så meget. Jeg følte mig ikke blot mæt og tilfreds hele tiden. Nogle gange havde jeg faktisk ikke rigtigt lyst til at spise.

REGEL NR. 2: INGEN EKSTREM TRÆNING

Selvom jeg elsker at træne, tror jeg roligt, man kan sige, at det ikke gælder for de fleste. Og selvom jeg har trænet det meste af mit liv (vægttræning er min personlige favorit), har det aldrig givet mig en slankere talje før nu.

Jeg har gennem årene prøvet mange forskellige vægttabsprogrammer – herunder de populære fra tv – med alt fra ekstrem cardio-træning til powerwalking og alt derimellem. Da jeg havde begrænset succes med de forskellige programmer, var det vanskeligt at opnå vedvarende resultater. I sidste ende blev det altid et spørgsmål om, hvor meget tid der skulle bruges på hvert program.

Ligesom dig har jeg også et temmelig travlt liv. Jeg er adm. direktør for en global virksomhed, og i min begrænsede fritid om aftenen kan jeg godt lide at læse, lave mad, se film og foretage mig andre ting for at slappe af. Så det med at komme hjem om aftenen og træne hårdt i en time kommer bare ikke til at ske. Og i øvrigt, har du VIRKELIG lyst til at træne konditionstræning på motionscyklen i en time om dagen?

Så regel nr. 2 var ganske enkelt at tabe fedt med så lidt træning som muligt. For at gøre det endnu mere udfordrende besluttede jeg mig for at begrænse min træning til blot to dage à 10 minutter pr. uge. Jeg vil gerne indrømme, at det rent psykologisk var vanskeligt, fordi jeg ønskede at træne mere. Men jeg vidste også, at hvis andre mennesker skulle have succes med WinFit, så skulle det være noget, som stort set alle kunne gøre.

Du sidder måske nu og tænker på, om det virkelig er muligt at tabe fedt og komme i form med kun 10 minutters træning pr. gang, to dage om ugen. Svaret er absolut JA, og jeg vil vise dig præcist, hvordan jeg gjorde det. I løbet af de første fire uger tabte jeg 3,5 kilo kropsfedt, og efter uge syv havde jeg opbygget hele 5,5 kilo ny muskelmasse! Men hvis du ikke ønsker at opbygge ekstra muskelmasse, kan du bare lade være. Du opbygger ikke muskelmasse, medmindre du ønsker det, og jeg vil lære dig præcist, hvad du skal gøre, uanset hvad du vælger.

Det viser sig, at det at tabe fedt og forbedre toning af muskler er et spørgsmål om fysik, og den velkendte formel, styrke er lig med masse gange acceleration, har noget at gøre med det. Vægttræning kan for eksempel omfatte bænkpres, hvor vægtene lægger pres (vægt) på musklen. Når du bevæger vægten frem og tilbage med en given hastighed, og når presset, der lægges på musklen, er tilstrækkeligt stort, signalerer det til musklen, at den skal vokse. Vækstfaktorer såsom IGF-1 og mælkesyre (forbrændingen) ophobes i musklen, og over de næste dage vil du få nye, fastere og større muskler.

Der findes en række måder at anvende denne formel på for at forbedre muskeltoning. Jeg ønskede f.eks. at se, om jeg kunne nå op på 100 armbøjninger om dagen i en alder af 52. Det lykkedes ikke blot, men jeg nåede mit mål på kun fire uger! Så WinFit-teknologien får dig ikke kun til at tabe det ekstra kropsfedt, den styrker også dine muskler og gør dem fastere.

REGEL NR. 3: DET SKAL VIRKE!

Jeg har stort set hele mit liv været involveret i forskning og udvikling. Da jeg startede LifeWave, besluttede jeg med det samme, at solid klinisk forskning (for at underbygge effekten af vores produkter) skulle være et overordnet fundament for virksomheden. Vi markedsførte trods alt en ny produktteknologi, som verden ikke tidligere havde set.

Til dato har LifeWave udført over 70 kliniske undersøgelser og laboratorietests på sine produkter. Resultaterne af disse data fortæller os præcist, hvordan vores produkter fungerer, hvilke påstande, vi kan komme med, og vigtigst af alt, hvordan vi kan bruge vores produkter til at forbedre vores helbred og livskvalitet. I tråd med denne filosofi skulle WinFit ikke kun være forankret i videnskaben, men skulle også være en legitim fedtforbrændingsløsning.

Lad os se på det fra et andet perspektiv. Hvor mange gange har du prøvet vægttabsprodukter blot for at finde ud af, at de ikke kan leve op til den flotte omtale? Hvor mange gange har du forsøgt dig med den nyeste urteekstrakt eller junglejuice fra Amazonas? Hvad med appetitnedsættende midler, diæter med 500 kalorier om dagen, detox-programmer, slankebælter, træningsmaskiner og ekstreme træningsprogrammer? Eller måske har du endda prøvet mere alvorlige ting som fedtsugning. Men når alt kommer til alt, er der ikke noget af det, der har givet dig varige resultater.

Vi er nødt til at finde årsagen til problemet for endelig at komme af med de ekstra kilo. Prøv at tænke tilbage på dengang, du var teenager, og du aldrig bekymrede dig om, hvad eller hvor meget du spiste. De fleste af os var slanke og sunde. Da jeg gik i gymnasiet, og det var uden for brydesæsonen, sad jeg foran fjernsynet og guffede is i mig hele tiden. Jeg vejede 54,5 kg, da jeg var 15, og den gang indtog jeg en liter mælk om dagen plus en komplet morgenmad, frokost og aftensmad!

Hvis vi kunne genskabe de hormonelle og stofskiftemæssige tilstande fra vores unge år, hvor vi udviklede os, kunne vi udrydde overskydende kropsfedt og opbygge en meget slank, stærk krop. Men er det muligt?

Godt spørgsmål! Lad os finde ud af det!



KAPITEL 3

Hvordan det hele bliver muligt med et fototerapiplaster

Jeg har indtil videre brugt en pæn del tid på at forklare, hvorfor det, du tidligere gjorde, ikke virker. Jeg håber, at du nu bedre forstår nogle af årsagerne til disse skuffende resultater. Lad os for eksempel antage, at du er blandt den rundt regnet ene procent af befolkningen, der har selvdisciplin til at træne og spise sundt hver dag. Men ikke blot et hvilket som helst trænings- eller ernæringsprogram. Jeg taler om at blive superhelteagtigt trimmet som Hugh Jackman.

OK, med den reference vil jeg til enhver tid gerne indrømme, at jeg er en KÆMPE fan af genren med superhelte. Jeg blev fascineret af denne genre i den fremskredne alder af 7 år, da min far gav mig et Ironman-tegneseriehæfte i en sommerferie på vej fra New Jersey til Californien. Og siden film med superhelte blev det helt store hit for ca. 15 år siden – det startede med Bryan Singers X-Men – har jeg ikke misset en eneste.

Hugh Jackman er skuespiller og har vundet en Tony Award (han har en utrolig sangstemme), men de fleste kender ham som den legendariske karakter, Wolverine, fra X-Men. Det, der er virkeligt bemærkelsesværdigt, er, hvordan Jackman fysisk transformerer sin krop for at bringe denne karakter til live. Selvom han har sagt, at han plejede at gøre grin med gutter, der løftede vægte i motionscentret, har hans hårde arbejde i vægttræningslokalet givet hans fysik en ikonisk status. Men hvad er omkostningerne?

For at være fit som Hugh Jackman skal du være i træningslokalet kl. 4:30 om morgenen og træne med tunge vægte i 90 minutter. Derefter skal du finde tid til endnu en workout under filmoptagelsen, og det omfatter en time med cardio-træning eller flere vægte. Og så er der det med ernæringen. Jackmans diæt består hovedsageligt af almindelig grillet kylling uden skind med en mindre mængde komplekse kulhydrater som broccoli. Og for at få det "senede" look skal du drikke 7,5 liter vand om dagen, for derefter fuldstændigt at droppe vand og lade din krop tappe sig selv for hver en dråbe, 24 timer inden der skal filmes. Umiddelbart efter optagelserne skal du hurtigt rehydrere.

Det er blot for at fortælle dig, at hvad du ser på film, er ikke den virkelige verden, og ikke bare fordi det er en film med superhelte. Resultaterne er ægte, men de varer kun i ca. 24 timer. Men hvad vigtigere er, så er den mængde træning og disciplin, der kræves for at nå "Hugh Jackman"-status, simpelthen ikke muligt for de fleste af os, så hvorfor i det hele taget forsøge at nå dette mål?

Så lad os være realistiske. Du kan være helt sikker på, at de modeller, som du ser på billeder, der reklamerer for fitness-produkter, ikke kom til at se sådan ud ved at bruge disse produkter. Det kræver hårdt arbejde og masser af anstrengelser at få en sixpack, og det er lige præcis, hvad disse fitnessmodeller har gjort.

Så hvad med dig og mig? Vi ønsker at være sunde og holde os i form, men mangel på tid og livets mange forhindringer kan konstant komme i vejen for at nå målene. Så hvad skal man gøre?

Det er præcist dette dilemma, jeg stod overfor, da jeg begyndte at udvikle WinFit. Jeg spurgte egentlig ikke mig selv, hvordan en gennemsnitlig person kunne komme i form som Hugh Jackman. Men jeg spurgte i stedet, hvordan den gennemsnitlige person taber fedt, forbedrer muskeltoning og opbygger styrke med mindst mulig anstrengelse og tid?

Det starter alt sammen med LifeWaves patenterede fototerapiteknologi, en banebrydende tilgang til at forbedre sundheden med lys, som jeg opfandt tilbage i 2002. Og hvis du tænker over det, giver det masser af mening at bruge lysets helende kraft. Solen får eksempelvis vores krop til at producere D-vitamin og gør også vores krop solbrændt (Melanin er en antioxidant). Manglende lys øger produktionen af Melatonin, så vi kan sove dybt. Den anerkendte tyske fysiker, Fritz Popp, beviste endda, at vores celler udsender sammenhængende lysimpulser, som bruges til kommunikation i vores kroppe. Så vores kroppe er rent faktisk informations-motorveje, der bruger lys til at fordele disse vigtige oplysninger, når, og hvor der er brug for dem.

Det vil måske også overraske dig, at den formelle videnskab bag fototerapi har eksisteret i cirka 100 år. Endnu mere overraskende er det, at det har været praksis i tusinder af år at bruge lys til at behandle sygdomme. Så langt tilbage som for to tusinde år siden havde de gamle grækere et center, hvor man undersøgte, hvordan lys i forskellige farver påvirkede menneskets sundhed. Og det er næsten sikkert, at egyptere og indianere i gamle dage også kendte til lysterapi. Så ideen med at bruge lys til at hele kroppen er meget gammel, og teknikker som fototerapi, der benyttes i dag, er rent videnskabeligt fint forståeligt.

Det, jeg gjorde, var at gøre fototerapi mere anvendeligt. Du kan trods alt ikke rende rundt med en lampe hele dagen! LifeWave-plastre indeholder organiske materialer, som ved aktivering af kropsvarmen reflekterer meget specifikke bølgelængder af lys, der stimulerer nerverne og akupunkturpunkter på hudens overflade. Som følge heraf kan vi forbedre sundheden på nogle meget dramatiske måder.

Lad os f.eks. sige, at du gerne vil have færre smerter. Du kan tage en smertestillende pille, der måske eller måske ikke har bivirkninger, og vente i 20 minutter på, at den begynder at virke. Eller du kan blot sætte vores IceWave-plastre omkring smertestedet og få lindring efter få minutter. Så i stedet for at skjule smerten fjernes den hurtigt uden bivirkninger.

Det kan også være, at du gerne vil have en hud, der ser yngre ud. I stedet for plastikkirurgi eller Botox kan du bruge vores Alavida Regenerating Trio, som indeholder et fototerapiplaster, der hjælper med at skabe et miljø, som indefra virker fremmende på en mere ungdommelig og strålende hud.

Ville det derfor ikke være fantastisk, hvis du kunne tabe kropsfedt med et plaster? Tænk på fordelene! Du skal blot sætte plastret på kroppen hver morgen, og så er du på vej til at blive en slankere og sundere person, som ser yngre ud (og føler sig yngre). Jeg har efter års forskning opdaget, at det nu er muligt.

Lad mig forklare. Du har IKKE et problem med kropsfedt. Du har i realiteten et stofskifteproblem, der medfører lagring af fedt i kroppen. Du har måske ødelagt dit stofskifte ved at spise for meget sukker, drikke for meget kaffe, ikke træne, ikke få nok søvn, være for stresset eller som følge af alle mulige andre årsager. Under alle omstændigheder skyldes fedtet på din krop, at stofskiftet ikke fungerer.

Selvom der findes meget effektive terapier til at hele kroppen, bør vi altid forsøge at gøre alle aspekter af vores liv så gode som muligt. Derfor anbefaler jeg den holistiske tilgang. Så selvom jeg aldrig vil reklamere for en "magic bullet"-løsning, så VIL jeg gå så langt som at sige, at WinFit-plastret er et bemærkelsesværdigt værktøj til endelig at kunne løse problemet med at tage kropsfedt på, under de rette omstændigheder.

Ved nærmere eftertanke er det ikke så kompliceret at tabe fedt. Som med enhver løsning på et udfordrende problem, virker løsningen indlysende, når man kender den. Lidt som at se en fantastisk tryllekunst, der synes uforklarlig, men hvor hemmeligheden er indlysende, når tricket er afsløret.

Det gælder også, når det drejer sig om fedttab og forbedring af muskeltoning. Hvis vi vil opbygge ny muskelmasse, skal vi blot løse problemet med vores stofskifte, og den bedste og nemmeste måde at gøre det på er ved at fortælle vores krop, at den skal reducere fedt. Det er præcist, hvad WinFit-plastret er udviklet til at gøre.

Og hvis du ikke er interesseret i at få store muskler, kan du bare lade være. Medmindre det er dit mål, vil det ikke ske, fordi muskelvækst er direkte forbundet med dit proteinindtag. Indtag en beskeden mængde protein, og du vil opbygge en slank, stærk krop. Spis masser af protein (og jeg mener virkelig en masse), og du vil få store muskler på meget kort tid.

Og når du har disse nye muskler, vil du fortsat have brug for mere protein og energi for at vedligeholde dem. Tillykke! Du har nu forøget dit stofskifte på naturlig vis! Og hvis du forøger dit stofskifte korrekt, behøver du ikke længere reducere kalorieindtaget for at tabe fedt. Du vil i stedet tabe fedt, fordi din krop har brug for kalorierne til at opbygge og vedligeholde dine nye muskler.

Lad os se på et hurtigt eksempel fra den første pilotundersøgelse, som vi gennemførte på vores LifeWave-kontor. Ca. to uger inde i undersøgelsen fortalte to deltagere (en mand og en kvinde) mig, at de opnåede store resultater med WinFit-plastret, men de sagde også, at de var sultne hele tiden. Da de fortalte mig, hvor lidt de spiste, fortalte jeg dem, at det ganske enkelt ikke var nok. For lige at nævne det endnu en gang, så er vi alle blevet trænet til at tro, at vi ikke kan tabe vægt uden at reducere kalorieindtaget. Min foreslåede løsning? De skulle FORØGE deres daglige proteinindtag, som deres kroppe hungrede efter for at opbygge ny muskelmasse.

Som jeg nævnte tidligere, vil mange få bedre resultater ved at spise mere. Hvis du ikke tilfører din krop nok protein til at opbygge din nye, slanke krop, så VIL du være sulten. Men hvis du nyder din bøf, grillkylling eller laks, vil du være dejlig mæt og samtidig give din krop den ernæring, den har brug for til at vokse sig stærkere og sundere.



- Colostrum is a source
- Vitamin B6 contributes
- Vitamin B6 contributes to

 theta one™



 the

KAPITEL 4

Theta One og Theta Activate

Vi skal nu tale om væksthormoner. Hvis det havde været for ca. 10 eller 15 år siden, er der stor sandsynlighed for, at mange af jer slet ikke havde hørt om humant væksthormon (HGH). Men takket være nye videnskabelige opdagelser og driftige virksomheder har det fundet vej til populærkulturen, og masser af mennesker vil have det. HGH bliver ofte faldt budt som "ungdommens kilde", og selvom det ikke er fuldstændigt sandt, kan fordelene ikke benægtes.

Men inden vi giver os i kast med alt det, så lad os først tale om Dirk Pearson og Sandy Shaw, to af mine første anti-aldningshelte. Jeg kan huske, at jeg var omkring 15 år, da jeg så Merv Griffin-showet (et populært talkshow dengang), hvor Merv introducerede denne meget "californisk" udseende videnskabsmand ved navn Dirk Pearson, som talte om nogle meget radikale og mærkelige ideer om forlængelse af menneskers liv. Jeg var solgt med det samme, og jeg kan ærligt sige, at det var et vendepunkt i mit liv. Jeg købte straks bogen "Life Extension", hvor HGH indgår som et af mange emner, og læste samtlige 500 sider fra start til slut. Så TAK TIL JER, Dirk og Sandy!

I '70'erne var den "naturlige" måde at forhøje HGH på via megadoser (mere end 10 gram) af aminosyrerne L-Arginin og/eller ornithin. Denne metode vil dog næsten altid give problemer med maven, herunder diarré, kvalme og kramper (jeg ved det, for jeg har prøvet det). Lad det være nok at sige, at det kræver stort engagement i dagligdagen.

Hurtigt videre til 2013, hvor LifeWave lige havde lanceret en revolutionerende ernæringsteknologi kaldet Theta Nutrition. Jeg havde dengang eksperimenteret med råmælk (modermælk), som er den første føde mennesker indtager. Gud og naturen designede råmælk til at være superfood, der "kickstarter" vores immunsystem med immunfaktorer og hjælper os med at vokse med vækstfaktorer. Og i tusindvis af år har mennesker indtaget råmælk senere i livet og oplevet, at det forbedrer sundheden, øger styrken og udholdenheden og i nogle tilfælde hjælper mod sygdomme.

Jeg ønskede derfor at opbygge et produkt omkring denne superfood, men hvordan kunne vi forbedre noget, der allerede så ud til at være perfekt? Og hvad skulle dette nye kosttilskud kunne gøre?

For at besvare dette spørgsmål stillede vi os selv et enkelt, men afgørende spørgsmål: Hvis folk kunne bruge blot ét produkt til at forbedre deres sundhed, hvad skulle det så kunne gøre? Vi antog også, at vi stillede spørgsmålet til personer over 40, som var begyndt at kunne mærke alderen og spekulerede over, hvordan det ville føles at være yngre igen.

Med tanke på dette spørgsmål gik jeg sammen med vores direktør for sundhed og videnskab, Dr. Steve Haltiwanger, om at udvikle det ene produkt, folk ville have. Dr. Steve, som vi kalder ham, har været en sand velsignelse for LifeWave i de 12 år, han har været i firmaet. Jeg kender ærlig talt ikke nogen, der kunne have gjort det så godt som ham.

Dr. Steve og jeg begyndte så at tænke på humant væksthormon (HGH). Det viser sig, at råmælk allerede indeholder IGF-1, vækstfaktoren, som HGH forøger til opbygning af muskelmasse og reparation af beskadiget væv. Men hvis vi ønskede at forøge HGH, hvorfor så ikke bruge den velprøvede og sande metode, der blev drøftet af Dirk Pearson i '70'erne, og bruge L-Arginin? Hvis det trods alt virker, kan man vel lige så godt bruge det? Men brug af meget store doser af L-Arginin ER et problem, så der må være en bedre måde. Heldigvis havde vi den allerede.

Da vi udviklede Theta Nutrition med Theta Activate-leveringssystemet, var det nu pludselig blevet muligt at gøre ting, der ikke tidligere var mulige. Theta Activate bruger specifikt en navnebeskyttet form af Silica, som gør det muligt for flere aktive ingredienser at trænge ind i cellerne end andre kosttilskud og samtidig omdanne disse ingredienser.

Som vi har fastlagt, er L-Arginin en prækursor til væksthormon, som produceres af hypofysen i hjernen. Vi tilsatte to meget specifikke former for L-Arginin til vores blanding (en syv grams dosis til WinFit), hvoraf den rette mængde (5 til 10 gram) har vist sig at forøge væksthormon-niveauet.⁴ Så med vores system forøger denne relativt lille mængde L-Arginin ikke kun væksthormon-niveauet, men den gør det uden de uønskede bivirkninger, der følger med en større dosis (dårlig mave).

Og forøgelse af væksthormonniveauet er med til at forbedre muskeltoning, formindske kropsfedt og øge udholdenhed. Og ikke kun det, men at tilføre kroppen denne mængde L-Arginin forøger også nitrogenoxid-niveauer, som forøger blodgennemstrømningen og medfører en række andre sundhedsfordele.

Vi afrundede Theta One-formlen (som vi endte med at kalde den) med en daglig tilførsel af kalium (som over 90 procent af os har for lidt af), Nutriose (et præbiotikum, der er en fremragende kilde til opløselige fibre) og Goji-bærekstrakt (en vigtig kilde til antioxidanter). Slutresultatet er et produkt, som du kan mærke virker inden for få minutter!

Ved dagligt at drikke denne skønne drik (med appelsinjuicesmag), som er proppet med næringsstoffer, kan en person opleve: Forøget væksthormon-niveau, forøget nitrogenoxid-niveau, højere energiniveau, forbedret immunfunktion og bedre sundhed generelt. Kan det undre nogen, at vi besluttede at medtage Theta One i WinFit?

(4) The Journal of Strength & Conditioning, bodybuilders: Resultaterne af en 3-ugers undersøgelse viste, at mængden af væksthormoner blev øget efter supplering med L-Arginin.



KAPITEL 5

Y-Age Carnosine-plaster

Jeg udviklede oprindeligt Y-Age Carnosine-plastret i 2006 som et anti-aging produkt, der forbedrer organfunktionen. I et 30-dages klinisk forsøg udført af Dr. Sherry Blake-Greenberg fandt vi, at plastret rent faktisk forbedrede organernes bioelektriske egenskaber. Men i et efterfølgende forsøg udført af Dr. Lisa Tully opdagede vi også, at det havde andre væsentlige fordele. Deltagere i forsøget oplevede en dramatisk forbedring i atletiske præstationer, herunder større smidighed, styrke og udholdenhed. Disse forsøgspersoner oplevede intet mindre end en 125 procent stigning i udholdenhed alene!

Plastret forbedrer ikke kun organfunktion, som er vigtigt for et godt helbred, men det hjælper også kroppen med at præstere på et optimalt niveau. Og med disse forbedrede atletiske præstationer, som hjælper folk med at toppræstere i træningsdelen af WinFit, forøges muskelmassen naturligt, hvilket også er med til at forbedre stofskiftet. Naturligvis komplementerer alt dette de andre komponenter i WinFit-systemet og producerer en række synergistiske fordele: Mindre kropsfedt, slankere talje, forbedret muskeltoning, større velbefindende og måske vigtigst af alt mere energi.

Perfekt scenarie.



KAPITEL 6

WinFit-træningsprogram

Hvordan jeg trænede to dage om ugen, kun 10 minutter om dagen, og tabte 3,5 kg fedt den første måned og havde opbygget 5,5 kilo muskelmasse efter den anden måned.

Jeg begyndte at vægttræne, da jeg var 12, og jeg har altid godt kunne lide det. Men stor rejseaktivitet, en hektisk arbejdsdag, en passion for forskning og et travlt privatliv har gjort det svært for mig at gennemføre et træningsprogram. Jeg følte, at det slet ikke var anstrengelserne værd, hvis jeg ikke trænede i 30-45 minutter.

Da jeg udviklede WinFit, vidste jeg, at folk havde brug for træning for at give kroppen signal til at stimulere udvikling af nye muskler. Men hvordan kunne vi integrere træning på en måde, der ville motivere de fleste mennesker til trofast at blive ved med at gøre det? Det viser sig, at løsningen er den "mindst effektive dosis".

Når jeg siger de fleste mennesker, mener jeg bestemt IKKE dem, der elsker at tage i motionscentret og træne i en time ad gangen. Jeg taler om mennesker, som enten IKKE KAN LIDE at træne eller kun ønsker at bruge så lidt tid som muligt på det.

Hvis jeg sagde, at du skulle bruge 60 minutters daglig træning for at få succes med WinFit (som de populære fitnessprogrammer), ville du sikkert finde det alt for besværligt at gennemføre. Hvis jeg sagde, du skulle træne 30 minutter om dagen, ville du sikkert stadig overveje, hvordan du skulle finde så meget fritid. Men hvad hvis jeg sagde 10 minutters daglig træning. Alle kan trods alt finde 10 minutter!

Men det er endnu mere fantastisk, for du kan få AL den træning, du har brug for, med blot ét sølle minuts daglig træning (det er ikke løgn, og det er bakket op af klinisk forskning). Her kommer High-Intensity Interval Training (HIIT), Tabata-træning og Isometrisk træning ind i billedet. Disse meget effektive træningsmetoder hjælper dig med at blive stærkere og mere trimmet på kortest mulig tid, og de afhænger af to vigtige ting: **INTENSITET** og **TIMING**.

BEMÆRK: Hvis du skal tabe mere end 18 kg, anbefaler vi, at du IKKE begynder med vores træningsprogrammer de første to eller tre uger, da det er for stor en omvæltning for dit stofskifte. Du skal i stedet træne dig op til dette program ved blot at gå hver dag. Den bedste metode er at gå mindst 10 minutter, men ikke mere end 30 minutter, som det første om morgenen. Hvis du ønsker hurtigere resultater, kan du gå i yderligere 10-30 minutter om aftenen. 10 minutters gang! Andet kræves der ikke for at komme i gang med WinFit. Hvis du kun skal tabe 4,5 til 9 kg, eller du allerede er i form og ønsker hurtigere resultater, kan du få glæde af det, som WinFit kan gøre for dig.



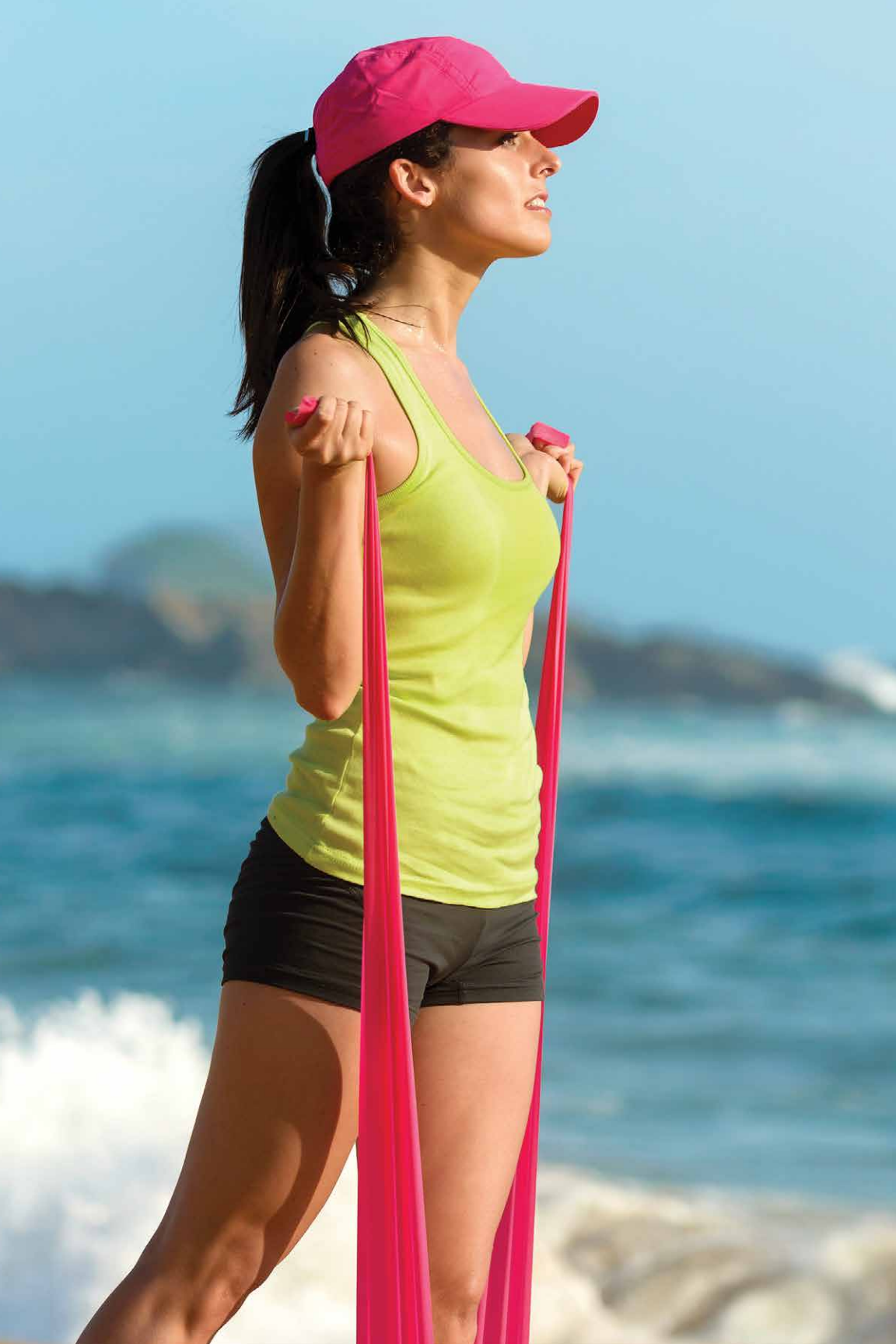
KAPITEL 7

HIIT-træning og Tabata-træning

Lad os starte med at bruge armbøjninger som et eksempel. Med denne metode tager du kun armbøjninger i en kort periode. Hvordan? Ved at tage armbøjninger i 10 sekunder, hvile i 20 sekunder og derefter gentage dette mønster i fire minutter i alt. Det er det hele! Lyder det for godt til at være sandt? Det er det ikke. Faktisk viser en nylig undersøgelse, som blev gennemført på McMaster University i Hamilton i Ontario, Canada, at sprint i 20 sekunder, hvile i 1 minut og gentagelse af dette mønster yderligere to gange (et minuts træning) giver samme mængde cardio-træning og fedttab som 45 MINUTTERS gang. Dét er da effektivt!

Det er til dato den videnskabeligt mest stringente sammenligning af meget korte og mere standardmæssige træningspas, og resultaterne taler for sig selv, når det drejer sig om denne metodes effektivitet. Derudover fremmer denne metode med træning-hvile, træning-hvile frigivelse af store mængder væksthormoner, som er den mest effektive måde at træne kroppen på.⁵

(5) En undersøgelse fra 2003 udgivet i tidsskriftet *Sports Medicine* viste, at "træningsintensitet over laktattærsklen og i minimum 10 minutter ser ud til at fremkalde den største stimulus til frigivelse af væksthormoner hos mennesker."



KAPITEL 8

Isometrisk træning

Kan du huske fysiktimerne i gymnasiet, da vi lærte om den berømte Isaac Newton-lov, kraft er lig med et legemes masse, gange dets acceleration ($F = ma$)? Jeg vil ændre denne ligning en smule for at vise, at kraft er lig med masse gange den hastighed, som massen bevæger sig med. Læg nu blot tid ind i ligningen, og vi kan definere en kraft som værende lig med mængden af tid, en masse bevæger sig i ved en given hastighed. Lad os nu anvende det på træning. Med vægttræning er den kraft, der påføres musklen, den vægt, du løfter, gange afstanden gange mængden af tid.

Hvis vi øger træningsintensiteten (den påførte masse eller pres eller vægt), kan vi sænke hastigheden og tiden. I en isometrisk øvelse er der faktisk INGEN bevægelse, så den ønskede virkning opnås ved blot at lægge pres på musklen i en given tidsperiode (holde en stilling). Jo mere pres (vægt) du lægger på musklen, jo kortere tid er det nødvendigt at holde stillingen.

Hvad betyder det helt præcist? Med elastikbånd, som kan lægge en betydelig mængde pres på en muskel (over 45 kg), varer den enkelte øvelse kun 7-10 SEKUNDER! På den måde kan du træne hele kroppen på under 10 minutter. Hvis du laver denne øvelse korrekt, kan du faktisk ikke lave den mere end to dage om ugen.

Det GRUNDLÆGGENDE WinFit-træningsprogram varer derfor kun 10 minutter, to dage om ugen: Én dag med HIIT/Tabata-træning og en dag med isometrisk træning for et afstemt program, der giver betydelige resultater.

Efter at have oplevet WinFits dramatiske, livsændrende fordele vil mange sikkert skrue op for blusset. Du kan fordoble træningsmængden (to dage om ugen med HIIT/Tabata-træning og to dage om ugen med Isometrisk træning) for at opnå bedre resultater. Vær opmærksom på, at det ikke er nødvendigt, men vi anbefaler det som en mulighed, hvis du skulle have lyst.



KAPITEL 9

Hvorfor du har behov for dettesystem, og hvorfor du vil få succes

**Lad os bruge et øjeblik på at minde dig om,
hvorfor du begyndte at læse denne artikel:**

- Tab kropsfedt
- Tab centimeter
- Bliv fast, tonet og stærkere
- Få mere energi
- INGEN begrænsning af kalorier
- INGEN begrænsninger for mængden af sund mad
- INGEN slankepiller eller "fedtforbrændere"
- Og INGEN ekstrem træning
- Træne så lidt som to dage om ugen i 10 minutter pr. gang

Jeg har en datter på 19 og en søn på 18. De er begge i utrolig god form og aktive: Min datter dyrker Cross Fit (findes der noget mere ekstremt?), og min søn spiller på to amerikanske fodboldhold.

Jeg er på den anden side ikke én af de fædre, der kan lide at sidde på sidelinjen og se sine børn have det sjovt. Jeg vil være sammen med dem. Uanset om vi er ude at vandre i bjergene, deltager i en "løb for livet"-event, vægttræning eller svømning, ønsker jeg at holde trit med mine børn og ikke blot høre, hvor sjovt de har det.

Jeg har også et andet meget praktisk mål: Jeg vil gerne leve så længe som muligt, så jeg kan se mine børn vokse op, altid være der for dem, se mine børnebørn og leve et spændende, produktivt liv, hvor jeg kan hjælpe andre. Intet af dette er muligt, hvis jeg er overvægtig og i dårlig form. Faktisk viser en nylig undersøgelse fra National Cancer Institute (en del af National Institutes of Health), at fedme kan forkorte livet med op til 14 år! Selvom du ikke føler, at du behøver at være i dit livs bedste form, har dit overlevelsesinstinkt så ikke manifesteret sig på nuværende tidspunkt? Hvis du reelt er meget overvægtig, bliver du så ikke motiveret af den kendsgerning, at du er nødt til at tage det ekstra fedt blot for at leve et fuldt liv?

Der er også et andet problem med at være overvægtig: Når du får ekstra kropsfedt, især omkring livet, producerer din krop nogle meget farlige inflammatoriske kemikalier. Der er ikke noget at sige til, at folk med ekstra kropsfedt har meget større risiko for sukkersyge, hjertesygdomme og kræft.

Hvis du er motiveret til at tabe det ekstra kropsfedt, ved du allerede, at slankekure, ekstrem træning og slankepiller ikke er løsningen. Hvis de var det, så ville over 50% af befolkningen i EU ikke være overvægtige.

Heldigvis er svaret WinFit. Der er endelig kommet en løsning, der IKKE er en slankekure, IKKE har kalorie-restriktioner, INGEN ekstrem træning og INGEN slankepiller. Kun solid videnskab, som endelig giver dig den krop, du vil have.

Tænk over det. Med WinFit er der ingen begrænsninger for, hvor meget du må spise, og du behøver ikke træne som en gal (du kan endda gå 10 minutter om dagen for at komme i gang). Det er nemt at bruge vores produkter, og andre før dig har haft succes med dette meget enkle og meget effektive program. Hvor vil du gerne være om 30 dage?

**Kom i gang med WinFit i dag.
Det vil blive den bedste beslutning,
du nogensinde har truffet.**

winFitTM

BODY SHAPING SYSTEM



Få flere oplysninger om LifeWave® ved at kontakte:

LifeWave, Inc. | 9775 Businesspark Ave., San Diego, CA 92131, USA
Tlf./fax: 858-459-9876 | customerservice@lifewave.com | www.lifewave.com

LifeWave Europe, Ltd. | Raheen Ind. Est., Athenry, Co. Galway, IRLAND
Tlf.: +353 91 874 600 | Fax: +353 91 874 655 | customerserviceeu@lifewave.com | www.lifewave.com

FØLG OS: WWW.LIFEWAVE.COM

