



winFitTM

BODY SHAPING SYSTEM

Formen Sie Ihre Zukunft

Die WinFit Story

von David Schmidt
LifeWave Gründer und CEO

Inhalt

KAPITEL 1:

Häufige Methoden zur Gewichtsabnahme und warum sie nicht funktionieren..... 5

KAPITEL 2:

Warum Sie mit unserem System Erfolg haben werden, auch wenn es mit anderen Methoden nicht geklappt hat 9

KAPITEL 3:

Wie ein Fototherapie-Patch alles möglich machen kann 15

KAPITEL 4:

Theta One und Theta Activate..... 21

KAPITEL 5:

Y-Age Carnosine Patch 25

KAPITEL 6:

WinFit Trainingsprogramm 27

KAPITEL 7:

HIIT und Tabata Training..... 29

KAPITEL 8:

Isometrisches Training 31

KAPITEL 9:

Warum Sie dieses System brauchen und warum Sie damit Erfolg haben werden..... 33

Persönliche Mitteilung von David Schmidt, Gründer und CEO

Wie würde es Ihnen gefallen:

Körperfett zu verlieren, Ihren Körperumfang zu verringern, Ihren Körper zu straffen und mehr Energie zu haben? OHNE Kalorienbeschränkungen, OHNE Einschränkungen beim gesunden Essen, OHNE Diätpillen oder „Fettverbrenner“ und OHNE extremes Training.

Wie ist all das möglich?

Durch Verwendung unseres neuen revolutionären Systems, das unsere patentierte Patch-Technologie, unsere Theta One und Theta Activate Ernährungsformeln und einige sehr spezifische Richtlinien kombiniert. Wenn dieser bahnbrechende Ansatz genau befolgt wird, hilft er Ihnen dabei, Fett zu verlieren, den Körperumfang zu verringern, Ihre Energie zu steigern sowie den Aufbau von Muskelmasse und das Wohlbefinden insgesamt zu verbessern. Ich weiß, wovon ich spreche, denn wie bei all unseren Produkten war ich die erste Testperson.

Auf den nachfolgenden Seiten erfahren Sie von einer unglaublichen Entdeckung, die Sie jetzt für sich selbst entdecken können – und die Ihnen die richtigen Hilfsmittel und Informationen gibt, um Sie in die beste Form Ihres Lebens zu bringen.

In meinen ersten 30 Tagen verlor ich mit minimaler Anstrengung 3,6 kg Körperfett, obwohl ich jeden Tag um die 4000 Kalorien zu mir nahm. Bis zur siebten Woche hatte ich 5,4 kg Muskelmasse zugelegt (ich persönlich wollte diese Muskeln, aber das ist kein Zwang, wenn das nicht Ihr Ziel ist). Hinzu kommt, dass ich nur an zwei Tagen in der Woche trainierte und mein Training absichtlich auf jeweils 10 Minuten beschränkte.

Knapp drei Monate nach Beginn meines Experiments hatten wir unsere jährliche US-Tagung in Kalifornien. Bezeichnenderweise war meine körperliche Transformation für jeden bei der Veranstaltung, der mich kannte, offensichtlich. Während der Einführung unserer neuen Hautpflegetechnologie (Alavida) nahmen viele meiner Freunde und Kollegen mich privat beiseite und fragten: „Was machst du und wie erreiche ich das?“ Wie aufregend!

Ich werde jetzt mein Erlebnis zusammen mit einigen der Geheimnisse mit Ihnen teilen, die hinter dieser bahnbrechenden, neuen Technologie stecken. Vor allem werde ich Ihnen erzählen, wie Sie mit minimaler Mühe und geringem Aufwand verblüffende Verbesserungen Ihrer Gesundheit und Ihres Wohlbefindens erzielen können.

Viel Spaß!

David Schmidt

LifeWave Gründer und CEO

EINFÜHRUNG

Achtung Achtung!

Bitte lesen Sie dieses Buch von Anfang bis zum Ende durch, damit Sie das System verstehen.



**HIER ANHALTEN UND AUF KEINEN
FALL DIE NÄCHSTEN ZEILEN
ÜBERSPRINGEN!**

Ich gehe gern ins Kino. Das gehört sogar zu meinen Lieblingsbeschäftigungen. Und was mich wirklich ärgert, sind Leute, die neben mir eine Unterhaltung anfangen oder irgendjemandem mit ihrem Handy eine Textmitteilung senden, wenn ich tief im Filmenerlebnis versunken bin – das ist ganz einfach unhöflich!

Dasselbe gilt für das Erzählen von Geschichten. Für Geschichtenerzähler ist es eine große Freude, Zuhörer in ihren Bann zu ziehen, wenn sie ihnen von einem wertvollen oder bedeutsamen Erlebnis erzählen. Wenn sie dabei unterbrochen werden, ist die ganze Stimmung und Dynamik zerstört und die Gelegenheit, etwas Wichtiges weiterzugeben, ist verloren.

Nun, heute werde ich Ihnen eine Geschichte erzählen. Es ist eine wahre Geschichte voller Hoffnung und Spannung – eine Geschichte, die einen stärkeren, fitteren und gesünderen Körper verspricht. Doch Sie können das Ende der Geschichte nur verstehen, wenn Sie sich die Zeit nehmen, alles von Anfang bis zum Ende durchzulesen. Also bitte, lesen Sie dieses Büchlein vollständig durch – ich verspreche Ihnen, dass Sie es nicht bereuen werden.

Mit fortschreitender Lektüre werden Sie allmählich verstehen, wie es möglich ist, schon im allerersten Monat Körperfett zu verlieren – ohne eine Diät zu machen, ohne extremes Training, ohne Diätpillen oder sonst irgendetwas, wovon Sie schon einmal gehört haben. Außerdem könnten Sie durch Praktizieren dieser neuen Methode durchaus gesünder als jemals zuvor mit einem schlanken, starken und energiegeladenen Körper werden.

Ich bin überzeugt, dass Ihnen dieses Erlebnis genauso gut wie mir gefallen wird.

KAPITEL 1

Häufige Methoden zur Gewichtsabnahme und warum sie nicht funktionieren

Wie oft haben Sie bereits versucht, Gewicht abzunehmen? Wie oft haben Sie bereits die neueste Fettverbrennungsspihle oder Diät ausprobiert? Und was ist mit dem extremen Trainingsprogramm, das einen perfekten Strandkörper verspricht? Oder mit dem Wunderwickel, der verspricht, man könne Fett einfach aus Ihnen herausquetschen? Nun mal ehrlich. Ganz ernsthaft!

Es gibt einen einfachen Grund, warum Sie bislang immer wieder gescheitert sind: Diese Methoden FUNKTIONIEREN EINFACH NICHT!

Und hier ist der Beweis: Über 50 % der EU-Bevölkerung² sind übergewichtig oder fettleibig¹ (unglaubliche 69 % in den USA). Dieses Problem ist auch in Asien auf dem Vormarsch, vor allem in Malaysia, wo heute über 50 % der Menschen fettleibig sind.³ Wenn all diese Methoden also NICHT FUNKTIONIEREN, ist es höchste Zeit, etwas vollkommen Neues auszuprobieren. Einfach ausgedrückt: Deshalb haben wir WinFit entwickelt, um Ihnen zu helfen, Fett zu verlieren und Ihren Körper nach Ihren persönlichen Bedürfnissen in Form zu bringen.

Zunächst möchte ich, dass Sie verstehen, WARUM Sie bislang gescheitert sind, angefangen mit Diäten.

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

(2) Weltgesundheitsorganisation (WHO).

(3) The Lancet: Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults.

DIÄTEN

Sie brauchen vermutlich nur das Wort „Diät“ zu hören, und schon fühlen Sie sich bestraft, oder? Das liegt eigentlich auf der Hand, wenn man bedenkt, dass Diäten speziell konzipiert sind, um Kalorien zu BESCHRÄNKEN. Jawohl, rufen Sie eine beliebige Diät unter einem beliebigen Namen auf, und letztendlich geht es bei allen darum, die Anzahl der aufgenommenen Kalorien zu reduzieren. Laut der US-Regierung gibt es nur eine EINZIGE Art und Weise, um abzunehmen: Weniger essen und mehr körperliche Betätigung. Das Problem ist, das es EINFACH NICHT stimmt. Zwar FUNKTIONIERT dieser Ansatz für EINIGE Leute, aber für die Mehrheit der Bevölkerung ist er GANZ BESTIMMT NICHT die Antwort.

Der Grund? Wenn Sie Ihre Nahrungsaufnahme zurückschrauben, sind Sie aller Wahrscheinlichkeit nach hungrig und schlecht gelaunt. Nicht gerade ein Zustand, den Sie sich für den Rest Ihres Lebens wünschen, oder? Zweitens REDUZIEREN Sie durch eingeschränkte Kalorienzufuhr nachweislich Ihre Muskelmasse. Das stimmt wirklich. Sobald Sie Ihre Nahrungsaufnahme reduzieren, wird Ihr Körper als erstes von derjenigen Struktur zehren, die besonders viel Brennstoff braucht, nämlich von Ihren Muskeln. Je mehr Muskelmasse Sie verlieren, umso träger wird Ihr Stoffwechsel, bis Sie schließlich einen Tiefstand erreichen – ausgesprochen ungesund.

Das Reduzieren von Kalorien (Diät halten) ist somit eine VÖLLIG FALSCHER METHODE, um Fett zu verlieren. Sie fühlen sich hungrig und schlapp und werden einfach keinen Erfolg mit diesem Ansatz haben. Mit WinFit gibt es KEINE DIÄT. Sie könnten vielleicht sogar mehr essen als gewöhnlich und trotzdem mehr Körperfett verlieren, als Sie je für möglich gehalten hätten. Hört sich das verrückt an? Nun, so ist es nun einmal mit unserem Ansatz.

TRAINIEREN

Ich habe immer gerne trainiert, aber Sie werden mich nie im Fitnessstudio auf einem Laufband oder Fahrrad antreffen. Die Wahrheit ist, dass ich extremes Cardio- oder Ausdauertraining VERABSCHUE (meine Vorstellung von Cardio-Training ist ein langer Strandspaziergang).

Andererseits macht mir Gewichtheben Spaß, aber das ist natürlich nichts für jedermann. Trotzdem habe ich durch das Gewichtheben nie Bauchfett verloren – vermutlich ist das einfach genetisch bedingt (oder auch nicht?).

Lassen Sie uns nun darauf zu sprechen kommen, warum es Menschen nicht gelingt, durch Trainieren Fett zu verlieren, angefangen mit ein paar beliebten Trends. Zunächst gibt es die einstündigen Extremprogramme, die versprechen, Sie in nur 90 Tagen in einen „strandfertigen“ Zustand zu versetzen. Das hört sich zwar toll an, aber haben Sie wirklich Lust, für den Rest Ihres Lebens eine Stunde am Tag, an sieben Tagen in der Woche, intensiv zu trainieren? Wohl kaum.

Oh, aber keine Sorge: Jetzt erzählt Ihnen ein anderes Unternehmen, dass Sie mit 30-minütigen Workouts an sieben Tagen in der Woche in Form kommen können. Ihre Begeisterung hält sich trotzdem in Grenzen? Kein Wunder. Nun, hier ist etwas, was Sie begeistern wird: Mit WinFit verlieren Sie Körperfett und bauen einen kräftigeren Körper auf, und müssen dazu nur an zwei Tagen in der Woche 10 Minuten lang trainieren!

Beim Entwickeln dieses Programms habe ich eine Reihe von Regeln für mich aufgestellt. Eine davon war, dass ich während der Testphase KEIN Cardio-Training ausüben und nur an zwei Tagen in der Woche 10 Minuten trainieren würde.

In den ersten vier Wochen verlor ich 3,6 kg Körperfett. Bis zur siebten Woche hatte ich 5,4 kg an Muskelmasse zugelegt, und mein Körper hatte sich vollkommen verändert. Obwohl ich eigentlich ein großer Fan von Bescheidenheit bin und daran glaube, dass wir unser Ego loslassen sollten, muss ich doch sagen, dass ich die vielen Komplimente sehr schmeichelhaft fand... und Ihnen wird es genauso ergehen!

Sie können dieselben oder noch bessere Resultate erzielen, wenn Sie sich einfach an das halten, was ich Ihnen im Anschluss lehren werde. So einfach ist das.

FETTVERBRENNER UND DIÄTPILLEN

Wenn es Ihnen wie mir ergeht, haben Sie es vermutlich satt, von dem neuesten, tollsten Unternehmen zu hören, das ein Wunderkraut vom Amazonas anpreist, das das Fett direkt von Ihrem Körper abschmelzen lässt. Wenn man wirklich nur eine Pille einzunehmen bräuchte, um Fett zu verlieren, wäre Fettleibigkeit sicher kein steigendes, weltweites Problem. Basta. Nein, so einfach ist das Problem nicht zu lösen.

Obwohl es eine Reihe guter Nahrungsergänzungsmittel auf dem Markt gibt, sind die meisten Fitnessexperten der Meinung, dass diese Produkte nur fünf Prozent der Lösung ansprechen. Vom Standpunkt eines Bodybuilders aus lässt sich durchaus sagen, dass gute Ernährung und Training den Großteil dessen ausmachen, was Muskelmasse aufbaut, Fett verbrennt und den Körper in Form bringt. Aber die meisten von uns sind keine Bodybuilder – wir möchten einfach überschüssiges Fett verlieren und fit und stark sein. Es wäre toll, wenn man ein- oder zweimal am Tag eine Pille nehmen könnte, um diese Ergebnisse zu erzielen, aber bislang muss diese magische Pille noch erfunden werden.

LifeWave wird niemals von Ihnen verlangen, eine magische Abnehmpille zu nehmen. Stattdessen haben wir ein wissenschaftlich erprobtes System, das Ihre Hormone in den Zustand Ihrer jüngeren Jahre zurückversetzt, als Sie noch eine natürliche Fettverbrennungsmaschine waren. Mit Hilfe von Wissenschaft und Natur können Sie endlich unerwünschtes Körperfett verlieren.



KAPITEL 2

Warum Sie mit unserem System Erfolg haben werden, auch wenn es mit anderen Methoden nicht geklappt hat

Als Erfinder gibt es nichts, was mir größere Freude als ein „Aha-Erlebnis“ bereitet. Derzeit habe ich weltweit über 100 Patente und daher hatte ich diese Erleuchtung schon des Öfteren. Jedoch mit WinFit waren es eher harte Zeiten, die mich zu diesem Erlebnis hingeführt haben.

Psychologen sagen, dass es keine Opfer gibt. Menschen können zwar zum Opfer gemacht werden, aber wie wir jedoch auf das Trauma reagieren, liegt vollkommen in unserer eigenen Wahl. Wenn wir also persönliche Tragödien erleben, können wir darauf auf zwei verschiedene Weisen reagieren: Wir können entscheiden, daran zugrunde zu gehen oder uns aufzurappeln und die Ärmel hochzukrempeln.

Ich erinnere mich daran, als ich eines Morgens aufwachte und mir bewusst wurde, dass ich mehr Körperfett hatte, als mir lieb war, und das gefiel mir ganz und gar nicht. Leider litt ich seit etwa einem Jahr unter einem schweren persönlichen Trauma, und der tägliche Stress hatte seinen Tribut in Form von angesammeltem Bauchfett gefordert. Obwohl ich ansonsten gesund war, gefiel mir mein Aussehen nicht, und ich war entschlossen, etwas dagegen zu tun.

Ich war damals 52 und somit in einem Alter, in dem die meisten Leute es schwierig finden, dieses Ziel zu erreichen. Und der landläufigen Meinung und den Erklärungen der US-Regierung zufolge hätte ich mein überschüssiges Körperfett nur wirklich loswerden können, wenn ich weniger Kalorien zu mir genommen und mehr trainiert hätte. Das Problem war, dass ich mich mit der Vorstellung von weniger Kalorien ebenso wenig anfreunden konnte wie mit der Vorstellung von ausgiebigem Cardio-Training. Hierzu hätte ich ein festes Programm entwickeln müssen, das ich mir als neue Lebensweise zu Eigen machen könnte.

Und dann dachte ich – warum nicht einfach meine missliche Lage in eine Gelegenheit verwandeln und eine neue Methode zum Fettabnehmen ERFINDEN! Schließlich scheint das, was die meisten Leute machen, ja ganz offensichtlich nicht zu funktionieren. Warum sollte ich mich also an eine gescheiterte, erfolglose Methode halten?

Ich hatte mir also das Ziel gesetzt, überschüssiges Bauchfett zu verlieren, und beschloss, zunächst ein paar Regeln für mich auszuarbeiten. Es musste etwas sein, dem ich leicht folgen konnte und was mir sogar Spaß machen würde. Denn nur wenn ich es gern täte, würde ich mit aller Wahrscheinlichkeit auch dabei bleiben. Nun, WinFit macht mir nicht nur Spaß, ich LIEBE es regelrecht!

DIE REGELN

REGEL NR. 1 KEINE DIÄT UND KEINE KALORIENBESCHRÄNKUNGEN

Die erste Regel, die ich für mich setzte, war: KEINE DIÄT. Der Grund dafür ist, dass Diäthalten im Grunde keinen Sinn macht, und ich sage Ihnen auch, warum. Wenn man die Kalorienzufuhr beschränkt, geschehen eine Reihe sehr wichtiger Dinge. Ja, Sie verlieren zwar zunächst Gewicht, aber dieses Gewicht ist eine Kombination aus Wasser, Fett und, so leid es mir tut, Ihrer hart erarbeiteten und dringend benötigten Muskelmasse.

Muskeln gehören zu einer Reihe von Körpersystemen, die manchmal als „metabolisch aktives Gewebe“ bezeichnet werden, was heißt, dass sie Energie verbrauchen. Was geschieht also, wenn Muskelmasse schrumpft? Ihr Stoffwechsel verlangsamt sich, weil Sie jetzt weniger Kalorien pro Tag benötigen. Das sind schlechte Neuigkeiten, weil Sie dadurch auch langsamer Gewicht verlieren. Schlimmer noch, nach etwa drei Wochen erreichen Sie den Stillstand Ihres Gewichtsverlusts, was beweist, dass Kalorienbeschränkungen (Diäten) ganz einfach nicht funktionieren.

Das ist frustrierend, weil Sie Ihre Nahrungsaufnahme natürlich nicht immer weiter zurückschrauben können, um Körperfett loszuwerden. Die Folge ist, dass viele Leute an dieser Stelle aufgeben und anfangen, wieder mehr zu essen, woraufhin Ihr Körper sich die verlorenen Pfunde jetzt erst recht zurückholt. Deshalb verlieren Menschen zum Anfang ihrer Diät an Gewicht, nur um dann die ursprünglichen Pfunde und sogar mehr wieder zuzunehmen.

Das möchte ich nun anhand eines Beispiels aus dem wahren Leben von einer ganz anderen Perspektive aus verdeutlichen. Die meisten professionellen Bodybuilder nehmen täglich über 7.000 Kalorien zu sich, viele sogar über 10.000. Ronnie Colman zum Beispiel, ein achtfacher „Mr. Olympia“ und ein früher Befürworter von LifeWave Patches, wog auf dem Höhepunkt seiner Karriere 330 Pfund bei nur 7 Prozent Körperfett! Trotz seiner extrem hohen Kalorienzufuhr war er in optimaler körperlicher Verfassung.

Ähnliches gilt auch für Leistungsschwimmer, die täglich über 5.000 Kalorien zu sich nehmen, deren Körperbau aber zu den besten unter den Athleten gehört.

Ich habe kürzlich eine wissenschaftliche Studie zu Schwimmern gelesen, die herauszufinden versuchte, wie sie so viel essen konnten und doch so wenig Körperfett hatten. Offenbar verbrennt man durchaus einige Kalorien, wenn man ein paar Stunden am Tag schwimmt, aber nicht annähernd genug, um die hohe Kalorienzufuhr wettzumachen. Aber weil das Wasser kälter als unsere Körperkerntemperatur ist, muss der Körper mehr Kalorien verbrennen, um einfach nur warm zu bleiben. Diese Entdeckung veranlasste die Wissenschaftler, die die Studie leiteten, sich jeden Tag 20 Minuten lang mit Eisbeutel zu bedecken, um auf diese Art zu versuchen, mehr Kalorien zu verbrennen! Aber keine Sorge, das würden wir niemals von Ihnen verlangen.

Sie denken jetzt vielleicht: Natürlich essen diese Athleten viel, aber sie trainieren auch viel. Das stimmt. Wenn Sie jedoch der WinFit Methode folgen, ist die Menge, die Sie essen, in Relation zu Ihrem Körperfett weniger wichtig. Das heißt, Sie brauchen NIE DIÄT zu halten oder unnötige Opfer zu bringen, fühlen sich satt und zufrieden und verlieren trotzdem überschüssiges Körperfett. Manche von Ihnen könnten sogar bessere Ergebnisse erzielen, wenn sie mehr essen.

Ich war zufällig einer dieser Menschen, für die das gilt. Da meine Methode keine Diät sein sollte, ging ich in die entgegengesetzte Richtung und nahm jeden Tag 3.000 oder 4.000 Kalorien zu mir, nur um zu sehen, wie weit ich gehen konnte. Dabei hat sich herausgestellt, dass es ziemlich viel Arbeit ist, so viel zu essen! Ich fühlte mich nicht nur ständig satt und zufrieden, sondern ab manchmal sogar, wenn ich gar keinen Appetit hatte.

REGEL NR. 2 KEIN EXTREMES TRAINING

Obwohl ich persönlich sehr gerne trainiere, glaube ich jedoch sagen zu können, dass dies für die meisten Leute nicht der Fall ist. Und obwohl ich schon fast mein ganzes Leben lang trainiere (Gewichtheben ist mein persönlicher Lieblingssport), hat mir das bislang nie geholfen, meinen Bauchumfang zu verringern.

Im Laufe der Jahre habe ich viele verschiedene Schlankheitsprogramme ausprobiert – unter anderem auch die beliebten Methoden aus dem Fernsehen – die alles Mögliche von extremem Cardio-Training bis hin zu Power-Walking vorschrieben. Zwar hatte ich mit jedem dieser Programme begrenzten Erfolg, jedoch konnte ich keine dauerhaften Ergebnisse erzielen. Letztlich war das Problem immer wieder die Zeit, die jedes dieser Programme erfordert.

Mein Leben ist ziemlich hektisch, Ihres sicherlich auch. Ich bin der CEO eines globalen Unternehmens und in meiner knappen Privatzeit abends lese und koche ich gern, sehe Filme und gehe anderen Beschäftigungen nach, um mich zu entspannen.

Deshalb ist die Vorstellung, abends nach Hause zu kommen und eine Stunde extremes Training zu betreiben, einfach undenkbar. Außerdem – wollen Sie WIRKLICH eine Stunde lang auf dem Heimtrainer sitzen und sich abstrampeln?

Also, Regel Nr. 2 war ganz einfach: Fett mit so wenig Training wie möglich zu verlieren. Um die Messlatte noch höher zu legen, beschloss ich, mein Training auf nur 10 Minuten an zwei Tagen in der Woche zu beschränken. Ich muss zugeben, dass mir das psychologisch schwer gefallen ist, weil ich gern mehr trainiert hätte. Aber ich wusste auch, das WinFit etwas sein musste, was buchstäblich jeder machen kann, wenn andere Leute damit Erfolg haben wollten.

Vielleicht fragen Sie sich jetzt, ob es wirklich möglich ist, Fett zu verlieren und fit zu werden, wenn man nur an zwei Tagen in der Woche 10 Minuten lang trainiert. Die Antwort ist ein absolutes JA, und ich werde Ihnen ganz genau zeigen, wie es mir gelungen ist. In den ersten vier Wochen nahm ich 3,6 kg an Körperfett ab, und nach sieben Wochen hatte ich verblüffende 5,4 kg extra Muskelmasse aufgebaut! Aber Sie brauchen nicht unbedingt mehr Muskelmasse aufzubauen, keine Sorge. Ihre Muskelmasse nimmt nur zu, wenn Sie wollen, und ich bringe Ihnen ganz genau bei, was Sie in beiden Fällen tun müssen.

Wie sich herausstellt, beruht der Verlust von Fett und der Aufbau von Muskeltonus auf physikalischen Grundsätzen, und die bekannte Formel „Kraft gleich Masse mal Beschleunigung“ hat etwas damit zu tun. Zum Gewichtheben gehört zum Beispiel Bankdrücken, wobei die Hantel Druck (Gewicht) auf den Muskel ausübt. Wenn Sie die Hantel mit einer bestimmten Geschwindigkeit auf und ab bewegen und der auf den Muskel ausgeübte Druck hoch genug ist, wird der Muskel zum Wachstum angeregt. Wachstumsfaktoren wie IGF-1 und Milchsäure (die das Brennen der Muskeln verursacht) sammeln sich im Muskel an, und in den nächsten Tagen bilden sich neue, festere und größere Muskeln.

Die Formel lässt sich auf unterschiedliche Weise zum Aufbau des Muskeltonus anwenden. Ich wollte zum Beispiel sehen, ob ich mich mit 52 Jahren noch auf 100 Liegestütze am Tag hocharbeiten könnte. Nicht nur ist mir das gelungen, sondern ich habe mein Ziel sogar in nur vier Wochen erreicht! WinFit Technologie sorgt also nicht nur dafür, dass Sie Ihr überschüssiges Körperfett verlieren, sondern stärkt und festigt auch Ihre Muskeln.

REGEL NR. 3 ES MUSS KLAPPEN!

Ich habe schon so ziemlich mein ganzes Leben lang mit Forschung und Entwicklung zu tun. Als ich LifeWave gründete, war mir sofort klar, dass solide klinische Forschung einen Hauptpfeiler des Unternehmens bilden würde (um die Wirksamkeit unserer Produkte zu untermauern). Schließlich vermarkteten wir ja eine neue Produkttechnologie, wie sie die Welt noch nicht gesehen hatte.

Bis heute hat LifeWave über 70 klinische Studien und Labortests an unseren Produkten durchgeführt. Durch die daraus hervorgehenden Daten wissen wir genau, wie unsere Produkte funktionieren, welche Aussagen wir machen können, und vor allem, wie wir unsere Produkte einsetzen können, um Ihre Gesundheit und Lebensqualität zu verbessern. Diese Philosophie bedeutet, dass WinFit eine wissenschaftlich gestützte, legitime Fettverlustlösung ist.

Lassen Sie uns dies von einer anderen Perspektive aus betrachten. Wie oft haben Sie Schlankheitsprodukte ausprobiert, nur um festzustellen, dass Sie nicht halten, was die Werbetrommel verspricht? Wie oft haben Sie bereits den neuesten Kräuterextrakt oder Dschungelsaft vom Amazonas ausprobiert? Was ist mit Appetitzüglern, mit 500-Kalorien-am-Tag-Diäten, Entgiftungsprogrammen, Fettwickeln, Trainingsgeräten und extremen Trainingsprogrammen? Oder vielleicht haben Sie sogar noch massivere Maßnahmen wie Fettabsaugung probiert. Letztendlich hat keine dieser Methoden Ihnen dauerhafte Ergebnisse gebracht.

Um endlich überschüssiges Körperfett loszuwerden, müssen wir das Problem an der Wurzel packen. Denken Sie an Ihre Jugend zurück, als Sie nie einen Gedanken darauf verschwendeten, was oder wie viel Sie essen. Die meisten von uns blieben trotzdem schlank und gesund. Als ich in die Oberschule ging und wenn nicht gerade Ringkampfsaison war, saß ich stundenlang vor dem Fernseher und schaufelte endlos Schokoladeneis in mich hinein. Mit 15 wog ich 120 Pfund, und dabei konsumierte ich jeden Tag 1 Liter Milch plus ausgiebiges Frühstück, Mittag- und Abendessen!

Wenn wir den Hormon- und Stoffwechselzustand unserer Kinder- und Jugendjahre wieder herstellen könnten, würde es uns gelingen, überschüssiges Körperfett ein für alle Mal abzuschütteln und einen schlanken, starken Körper aufzubauen. Aber ist das möglich?

Gute Frage! Finden wir es heraus!



KAPITEL 3

Wie ein Fototherapie-Patch alles möglich machen kann

Bislang habe ich ziemlich viel Zeit damit verbracht zu erläutern, warum die Methoden, die Sie früher ausprobiert haben, nicht funktionieren. Ich hoffe, dass Sie mittlerweile einige der Gründe für diese enttäuschenden Ergebnisse besser verstehen. Nehmen wir zum Beispiel an, dass Sie zu dem rund 1 Prozent der Bevölkerung gehören, das die Selbstdisziplin hat, täglich zu trainieren und gesund zu essen. Aber kein x-beliebiges Trainings- oder Ernährungsprogramm – was ich meine, ist fit wie ein Superheld wie Hugh Jackman zu sein.

Okay, an dieser Stelle sage ich Ihnen lieber gleich, dass ich ein RIESEN-Fan von Superhelden-Filmen bin. Im reifen Alter von 7 Jahren im Sommerurlaub auf einer Autoreise von New Jersey nach Kalifornien gab mir mein Vater ein Ironman-Comicbuch. Und seitdem Superhelden-Filme vor 15 Jahren ganz groß herausgekommen sind – angefangen mit der X-Men-Serie von Bryan Singer –, habe ich keinen davon verpasst.

Hugh Jackman ist ein mit dem Tony Award ausgezeichnete(r) Schauspieler (der zudem auch eine unglaubliche Gesangsstimme hat), aber die meisten Leute kennen ihn als zähnefletschenden, legendären Wolverine aus X-Men. Wirklich bemerkenswert ist die körperliche Transformation, der Jackman seinen Körper für diese Rolle unterzieht. Obwohl er sich früher über Kerle lustig gemacht haben soll, die im Fitnessstudio Gewichte stemmen, hat seine ungeheure Ausdauer beim Gewichtstraining seinem Körperbau einen regelrechten Kultstatus verliehen. Aber zu welchem Preis?

Um fit wie Hugh Jackman zu werden, müssen Sie morgens um 4:30 Uhr im Fitnesscenter sein und 90 Minuten lang schwere Gewichte stemmen. Dann müssen Sie während der Dreharbeiten noch irgendwo einen zweiten Workout mit einer Stunde Ausdauertraining und mehr Gewichtheben einbauen. Und schließlich ist da noch der Speiseplan. Jackmans Ernährung besteht hauptsächlich aus gegrilltem Huhn ohne Haut mit einer kleinen Menge komplexer Kohlenhydrate wie Brokkoli. Und damit Muskeln klar definiert hervortreten, müssten Sie erst jeden Tag 8 Liter Wasser trinken, und dann 24 Stunden vor den Dreharbeiten jegliche Wasserzufuhr absetzen, damit Ihrem Körper jeder letzte Tropfen entzogen wird. Direkt nach den Dreharbeiten müssten Sie sich dann schnell rehydrieren.

Mit alledem will ich eigentlich nur verdeutlichen, dass das, was Sie auf der Leinwand sehen, nicht dem wahren Leben entspricht – und nicht nur, weil es sich hier um einen Superhelden-Film handelt. Die Resultate sind zwar real, halten aber nur rund 24 Stunden an. Darüber hinaus sind Trainingsaufwand und Selbstdisziplin, die zum Erreichen des „Hugh-Jackman-Status“ erforderlich sind, für die meisten von uns ganz einfach vollkommen unrealistisch, also warum sollte man überhaupt erst danach streben?

Lassen Sie uns jetzt also zur Wirklichkeit übergehen. Die Models in Anzeigen für Fitnessprodukte haben ihren Körperbau ganz bestimmt nicht den Produkten zu verdanken, für die sie werben, darauf können Sie wetten. Das Entwickeln einer ausgeprägten Bauchmuskulatur, sogenannte Six-Packs, erfordert viel Arbeit und Anstrengung, und genau das haben diese Fitnessmodels investiert.

Wie steht es also mit Ihnen und mir? Wir wollen fit und gesund sein, haben aber wenig Zeit, und zahllose Hindernisse des Lebens stellen sich dem Erreichen unserer Ziele ständig in die Quere. Was kann man also tun?

Nun, genau vor diesem Dilemma stand ich, als ich anfang, WinFit zu entwickeln. Es ging mir im Grunde nicht darum, einem Durchschnittsmenschen zu einem Körperbau wie Hugh Jackman zu verhelfen. Vielmehr fragte ich mich, wie ein Durchschnittsmensch mit dem Mindestmaß an Mühe und Zeitaufwand Fett verlieren, seinen Muskeltonus steigern und an Stärke gewinnen kann.

Begonnen hat alles mit der patentierten Fototherapie-Technologie von LifeWave, einem bahnbrechenden Ansatz zur Verbesserung der Gesundheit durch Licht, die ich 2002 erfunden hatte. Und wenn Sie darüber nachdenken, macht die Nutzung der Heilkraft des Lichts viel Sinn. So regt die Sonne unseren Körper zum Beispiel zur Produktion von Vitamin D an und bräunt ihn (Melanin ist ein Antioxidationsmittel). Lichtmangel lässt den Melatoninpegel steigen und verhilft uns zu einem tiefen Schlaf. Der bekannte deutsche Physiker Fritz Popp hat sogar nachgewiesen, dass unsere Zellen kohärente Lichtimpulse abgeben, die zur Signalübertragung im gesamten Körper dienen. Im Grunde ist unser Körper also eine Super-Datenautobahn, auf der wichtige Daten mit Hilfe von Licht zeitlich und räumlich bedarfsgerecht verteilt werden.

Sie sind vielleicht erstaunt zu erfahren, dass die formelle Wissenschaft der Fototherapie schon seit ungefähr 100 Jahren besteht. Noch erstaunlicher ist, dass Licht schon seit Jahrtausenden zur Behandlung von Krankheiten genutzt wird. Schon vor 2000 Jahren gab es im alten Griechenland ein Zentrum, in dem man die Auswirkungen von unterschiedlich farbigem Licht auf die menschliche Gesundheit studierte. Und es ist fast sicher, dass Lichttherapie auch im alten Ägypten und Indien bekannt war.

Das Konzept der Anwendung von Licht zur Heilung des Körpers ist somit schon sehr alt, und heutzutage verwendete Verfahren wie Fototherapie sind wissenschaftlich gut fundiert.

Ich habe Fototherapie einfach nur bequemer gemacht. Schließlich will man ja nicht den ganzen Tag eine Lampe mit sich herumschleppen! LifeWave Patches enthalten organische Inhaltsstoffe, die von der Körperwärme aktiviert werden und Licht von spezifischen Wellenlängen reflektieren, das dann die Nerven und Akupunkturpunkte auf der Hautoberfläche stimuliert. Dies hat dramatische Auswirkungen auf die Gesundheit.

Angenommen, Sie wollen zum Beispiel Schmerzen lindern. Sie könnten eine Schmerztablette nehmen, die möglicherweise Nebenwirkungen hat und 20 Minuten warten, bevor die Wirkung einsetzt. Oder Sie könnten einfach unsere IceWave Patches auf die Schmerzstelle legen und innerhalb weniger Minuten eine Besserung spüren. Anstatt die Schmerzen einfach zu überdecken, beseitigt das Patch sie ohne jegliche Nebenwirkungen.

Oder vielleicht wünschen Sie sich jünger aussehende Haut. Statt Schönheitsoperationen oder Botox könnten Sie unser Alavida Regenerations Trio benutzen, das ein Fototherapie-Patch enthält. Dieses Patch trägt zur Bildung eines Umfelds bei, das jüngere, strahlende Haut fördert – Schönheit von innen nach außen, sozusagen.

Wäre es also nicht großartig, wenn wir Körperfett mit einem Patch verlieren könnten? Denken Sie nur an die Vorteile! Sie kleben einfach jeden Morgen das Patch auf Ihren Körper, und schon könnten Sie auf dem besten Weg sein, schlanker und gesünder zu werden und jünger auszusehen (und sich entsprechend zu fühlen). Genau das ist jetzt möglich, wie ich nach jahrelangen Forschungsarbeiten herausgefunden habe.

Ich will es Ihnen erklären. Sie HABEN KEIN Körperfettproblem. Was Sie in Wirklichkeit haben, ist ein Stoffwechselproblem, das zur Ablagerung von Körperfett führt. Vielleicht haben Sie Ihren Stoffwechsel durch zu viel Zucker und Kaffee, zu wenig Bewegung und Schlaf, zu viel Stress oder viele sonstige potenzielle Ursachen ruiniert. Wie dem auch sei, Ihr Körperfett ist das Resultat eines aus der Bahn geratenen Stoffwechsels.

Natürlich gibt es höchst effektive Therapien zur Heilung des Körpers, aber wir sollten stets versuchen, jeden einzelnen Bereich unseres Lebens optimal zu gestalten. Deshalb bin ich für den ganzheitlichen Ansatz. Auch wenn ich niemals eine „Wunderwaffe“ oder „Universallösung“ anpreisen würde, muss ich doch sagen, dass das WinFit Patch unter den richtigen Umständen ein bemerkenswertes Hilfsmittel ist, um das Problem von Körperfettablagerungen ein für alle Mal zu beheben.

Wenn man darüber nachdenkt, ist der Verlust von Körperfett im Grunde gar nicht so schwierig. Wie jede Lösung eines auf den ersten Blick schwierig anmutenden Problems scheint die Antwort auf der Hand zu liegen, wenn man erst einmal Bescheid weiß. Ein wenig wie ein erstaunlicher Zaubertrick, den man sich nicht erklären kann, der jedoch offensichtlich scheint, sobald das Geheimnis gelüftet wurde.

Dasselbe gilt für Fettverlust und für die Steigerung von Muskeltonus. Wenn wir neue Muskelmasse aufbauen wollen, brauchen wir nur unseren Stoffwechsel wieder ins Lot zu bringen, und das funktioniert am besten und leichtesten, wenn wir unserem Körper den Befehl geben, Fett zu verbrennen. Genau dazu wurde das WinFit Patch entwickelt.

Aber wenn Sie nicht allzu viel Muskelmasse aufbauen wollen, keine Sorge. Hierzu kommt es nur, wenn Sie tatsächlich mehr Muskeln erzielen wollen, da das Muskelwachstum direkt mit der Proteinaufnahme verbunden ist. Nehmen Sie Proteine in Maßen auf, und Sie bauen einen schlanken, kräftigen Körper auf. Nehmen Sie viel Protein auf (und ich meine viel!), und Sie bauen in kürzester Zeit große Muskeln auf.

Und wenn Sie diese neue Muskelmasse erst einmal haben, brauchen Sie weiterhin mehr Proteine und Energie, um sie aufrechtzuerhalten. Herzlichen Glückwunsch! Jetzt haben Sie Ihren Stoffwechsel auf natürliche Weise gesteigert! Und wenn Sie Ihren Stoffwechsel korrekt steigern, brauchen Sie auch Ihre Kalorienzufuhr nicht mehr zu bremsen, um Fett zu verlieren. Stattdessen verlieren Sie Fett, weil Ihr Körper die Kalorien braucht, um Ihre neuen Muskeln aufzubauen und sie aufrechtzuerhalten.

Lassen Sie uns nun einen Blick auf die erste Pilotstudie werfen, die wir in unserem LifeWave-Büro durchgeführt haben. Ungefähr zwei Wochen nach Testbeginn sagten mir zwei Teilnehmer (ein Mann und eine Frau), dass sie zwar tolle Ergebnisse mit dem WinFit Patch erzielten, aber ständig hungrig seien. Nachdem sie mir erzählt hatten, wie wenig sie aßen, konnte ich ihnen versichern, dass das einfach nicht genug war. Das alte Problem – wir sind alle konditioniert zu glauben, dass wir nur abnehmen können, wenn wir weniger essen. Mein Lösungsvorschlag? Die tägliche Proteinzufuhr der beiden ZU STEIGERN, denn ihre Körper brauchten dringend Proteine, um neue Muskelmasse aufzubauen.

Wie schon gesagt, werden viele von Ihnen bessere Ergebnisse erzielen, wenn Sie mehr essen. Wenn Sie Ihrem Körper nicht genug Protein zukommen lassen, um Ihren neuen, schlanken Körper aufzubauen, werden Sie sich ZWANGSLÄUFIG hungrig fühlen. Aber wenn Sie Ihr Steak, Ihr gegrilltes Huhn oder Ihren Lachs genießen, fühlen Sie sich angenehm satt und geben Ihrem Körper zugleich die Nährstoffe, die er braucht, um stärker und gesünder zu werden.



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



theta one™



the

KAPITEL 4

Theta One und Theta Activate

Im Anschluss möchte ich auf Wachstumshormone zu sprechen kommen. Noch vor 10 oder 15 Jahre hatten viele von Ihnen vermutlich noch nie von humanem Wachstumshormon (HGH) gehört. Doch dank neuer wissenschaftlicher Entdeckungen und tatkräftiger Unternehmen hat das Wachstumshormon seinen Weg ins tägliche Leben gefunden und viele Leute fragen danach. HGH wird oft als „Jungbrunnen“ angepriesen, und obwohl das nicht ganz richtig ist, sind die Vorteile dieses Hormons doch nicht zu leugnen.

Aber bevor wir näher darauf eingehen, möchte ich zunächst über Dirk Pearson und Sandy Shaw sprechen, zwei meiner frühen Anti-Aging-Helden. Ich muss so um die 15 gewesen sein, als ich die Merv Griffin Show sah (damals eine beliebte Talkshow) und Merv einen sehr „kalifornisch“ aussehenden Wissenschaftler namens Dirk Pearson vorstellte, der ein paar höchst radikale und „irre“ Ideen über die Verlängerung des menschlichen Lebens von sich gab. Ich war sofort wie gebannt und kann ehrlich sagen, dass das ein Wendepunkt in meinem Leben war. Ich habe sofort das Buch „Life Extension“ der beiden gekauft, in dem unter anderem auch über HGH gesprochen wird, und verschlang die gesamten 500 Seiten von vorn bis hinten und dann noch einmal von vorn. Also Dirk und Sandy, DANKE!

In den 70er Jahren galten Mega-Dosen (über 10 g) der Aminosäuren L-Arginin und/oder Orthinin als „natürliche“ Art zur Steigerung der Wachstumshormonkonzentration im Körper. Doch schlägt dieser Ansatz fast unweigerlich auf den Magen und hat Durchfall, Übelkeit und Krämpfe zur Folge (glauben Sie mir, ich spreche aus Erfahrung). Man braucht wirklich große Hingabe, um Tag für Tag dabei zu bleiben.

Ich spule nun vor zum Jahr 2013, als LifeWave gerade eine revolutionäre Ernährungstechnologie namens Theta Nutrition eingeführt hatte. Damals hatte ich mit Kolostrum (Muttermilch) experimentiert, dem ersten Nährstoff, den Menschen zu sich nehmen. Gott und die Natur haben Kolostrum als ein „Superfood“ konzipiert, das unser Immunsystem mit Immunfaktoren ankurbelt und unser Wachstum durch Wachstumsfaktoren fördert. Jahrtausende lang haben Menschen auch später im Leben noch Kolostrum zu sich genommen und festgestellt, dass es die Gesundheit fördert, Kraft und Ausdauer steigert und in manchen Fällen sogar Krankheiten heilt.

Also wollte ich ein Produkt mit diesem Superfood entwickeln, aber wie sollte es uns gelingen, etwas zu verbessern, was schon so perfekt schien? Und was genau sollte dieses neue Ergänzungsmittel erzielen?

Um hierauf eine Antwort zu finden, stellten wir uns eine einzige, aber entscheidende Frage: Wenn Leute nur ein einziges Produkt anwenden könnten, um gesünder zu sein, was würden sie von diesem Produkt erwarten? Wir gingen davon aus, dass die Befragten über 40 sind, da man in diesem Alter gerade anfängt, sein Alter zu spüren und sich fragt, wie man sich wieder jünger fühlen könnte.

Vor diesem Hintergrund arbeitete ich zusammen mit unserem Health & Science Director, Dr. Steve Haltiwanger an der Entwicklung eines solchen Produkts. Dr. Steve, wie wir ihn nennen, hat sich im Laufe seiner 12 Jahre bei uns als ein echter Segen für LifeWave erwiesen. Ehrlich gesagt, kenne ich niemanden, der seinen Job so gut machen könnte wie er.

Dr. Steve und ich begannen also, über HGH nachzudenken. Wie sich herausstellte, enthält Kolostrum bereits IGF-1, den Wachstumsfaktor, der durch HGH erhöht wird, um Muskeln aufzubauen und geschädigtes Gewebe zu reparieren. Doch wenn wir HGH steigern wollten, warum dann nicht die erprobte, von Dirk Pearson in den 70er Jahren diskutierte Methode anwenden und L-Arginin einsetzen? Schließlich: Was nicht kaputt ist, soll man nicht reparieren, oder? Aber die Verwendung übermäßig hoher Dosen L-Arginin IST ein Problem, also musste es noch einen besseren Weg geben. Glücklicherweise hatten wir ihn bereits.

Mit der Entwicklung von Theta Nutrition mit dem Theta-Activate-Abgabesystem war plötzlich vieles möglich geworden, was früher unmöglich war. Insbesondere nutzt Theta Activate eine firmeneigene Form von Kieselerde (Siliziumdioxid), durch die mehr aktive Bestandteil in die Zellen geschleust werden als bei anderen Ergänzungsmitteln und die einen schnelleren Stoffwechsel dieser Bestandteile fördert.

Wie bereits gesagt, ist L-Arginin ein Vorläufer des Wachstumshormons, das in der Hirnanhangdrüse (Hypophyse) erzeugt wird. Wir haben zwei ganz spezifische Formen des L-Arginin zu unserem Mix beigefügt (eine 7-Gramm-Dosis für WinFit), da nachgewiesen wurde, dass die richtige Menge (5 - 10 Gramm) eine Steigerung der Wachstumshormonkonzentration bewirkt.⁴ Mit unserem System steigert diese relativ kleine Menge an L-Arginin also die Wachstumshormonkonzentration, und zwar ohne die unerwünschten Nebenwirkungen einer höheren Dosis (Magenbeschwerden). Und mehr Wachstumshormon fördert

Muskeltonus, reduziert Körperfett und erhöht die Ausdauer. Nicht nur das, sondern darüber hinaus bewirkt die Versorgung des Körpers mit dieser Menge L-Arginin auch einen Anstieg der Stickstoffkonzentration in den Zellen, was die Durchblutung steigert und somit eine Reihe weiterer gesundheitlicher Vorteile nach sich zieht.

Abgerundet haben wir die Theta One Formel (wie wir das Produkt schließlich genannt haben) mit einer täglichen Dosis Kalium (90 Prozent von uns leiden unter Kaliummangel), Nutriose (ein Präbiotikum als großartige Quelle für lösliche Ballaststoffe) und Gojibeerenextrakt (eine leistungsstarke Quelle für Antioxidantien). Das Endresultat ist ein Produkt, das minutenschnell spürbare Ergebnisse liefert!

Wer dieses nährstoffreiche, köstliche Getränk (mit Orangensaftgeschmack) einmal täglich trinkt, könnte Folgendes erleben: Gesteigerte Wachstumshormonkonzentration, erhöhte Stickstoffwerte, mehr Energie, verbesserte Immunfunktion und bessere allgemeine Gesundheit. Ist es also ein Wunder, dass wir beschlossen haben, Theta One in WinFit einzuschließen?

(4) The Journal of Strength & Conditioning, bodybuilders: In einer dreiwöchigen Studie zeigten die Ergebnisse, dass die Konzentration des Wachstumshormons nach der L-Arginin-Ergänzung erhöht war.



KAPITEL 5

Y-Age Carnosine Patch

Ursprünglich habe ich das Y-Age Carnosine Patch im Jahr 2006 als Anti-Aging-Produkt entwickelt, das die Organfunktion verbessert. In einer 30-tägigen klinischen Studie von Dr. Sherry Blake-Greenberg stellten wir fest, dass das Patch die bioelektrischen Eigenschaften der Organe tatsächlich verbessert. In einer nachfolgenden Studie von Dr. Lisa Tully jedoch entdeckten wir, dass das Patch noch andere, wesentliche Vorteile hatte. Studienteilnehmer erlebten eine drastische Verbesserung ihrer sportlichen Leistungen, unter anderem mehr Flexibilität, Stärke und Ausdauer. Allein bei der Ausdauer wurde bei diesen Teilnehmern eine verblüffende Steigerung von 125 Prozent festgestellt!

Das Patch verbessert also nicht nur die Organfunktion, die ausschlaggebend für die Gesundheit ist, sondern hilft dem Körper auch, optimale Leistungen zu erbringen. Und durch diese gesteigerte sportliche Leistungsfähigkeit, die Leuten hilft, den Trainingsteil von WinFit mit Bravour zu absolvieren, steigert sich auch die Muskelmasse auf ganz natürliche Weise, was ebenfalls zur Förderung des Stoffwechsels beiträgt. All das ergänzt sich natürlich perfekt mit anderen Bestandteilen des WinFit Systems und erzeugt eine synergistische Reihe von Vorteilen: Körperfettreduzierung, reduzierter Körperumfang, verbesserter Muskeltonus, verbessertes allgemeines Wohlbefinden und, vielleicht am Wichtigsten von allem, gesteigerte Energie.

Ein perfektes Szenario.



KAPITEL 6

WinFit Trainingsprogramm

Wie ich an zwei Tagen in der Woche nur 10 Minuten am Tag trainiert habe und im ersten Monat 3,6 kg Körperfett verlor und im zweiten Monat 5,4 kg Muskelmasse zulegte.

Ich habe mit 12 Jahren mit dem Gewichtheben begonnen, und es hat mir immer Spaß gemacht. Aber ständiges Reisen, ein hektischer Zeitplan, eine Leidenschaft für die Forschung und mein ausgefülltes Privatleben haben es mir schwer gemacht, mich an ein Trainingsprogramm zu halten. Ich hatte das Gefühl, wenn ich nicht 30 - 45 Minuten trainierte, lohnte sich die Mühe im Grunde nicht.

Bei der Entwicklung von WinFit wusste ich, dass ein gewisses Training erforderlich sein würde, um dem Körper das Signal für den Aufbau neuer Muskelmasse zu geben. Aber wie könnte ich Training in einer Art und Weise integrieren, die die meisten Leute motivieren würde, sich wirklich an das Programm zu halten? Wie sich herausstellte, lag die Lösung in der „effektiven Mindestdosis“.

Wenn ich hier von den „meisten Leuten“ spreche, meine ich damit ganz bestimmt NICHT die Leute, die mit Freude ins Fitnesscenter gehen und eine Stunde lang trainieren. Vielmehr spreche ich von Leuten, die entweder NICHT GERN trainieren oder die so wenig Zeit wie möglich dafür aufwenden wollen.

Wenn ich sagen würde, Sie müssen täglich 60 Minuten trainieren, um mit WinFit Erfolg zu haben (wie die populären „Strandkörper“-Programme), würde Sie das aller Wahrscheinlichkeit nach abschrecken. Wenn ich sagen würde, Sie müssen täglich 30 Minuten trainieren, würden Sie sich vermutlich immer noch fragen, woher Sie sich die Zeit nehmen sollen. Aber wie wäre es, wenn ich Ihnen sagen würde, dass es um ein tägliches Training von 10 Minuten geht? 10 Minuten kann schließlich jeder irgendwie finden!

Noch erstaunlicher ist, dass Sie wirklich das GESAMTE Training, das Sie brauchen, in einer schlappen Minute am Tag bekommen können (kein Witz, das ist von klinischer Forschung gestützt). Starten Sie mit High-intensity Interval Training (HIIT), Tabata Training und isometrischem Training. Diese hocheffizienten Methoden helfen Ihnen, in der kurzstmöglichen Zeit kraftvoller und fitter zu werden und sind von zwei kritischen Aspekten abhängig: **INTENSITÄT** und **TIMING**.

BITTE BEACHTEN SIE: Wenn Sie mehr als 18 kg abnehmen möchten, empfehlen wir, in den ersten zwei bis drei Wochen noch NICHT mit unserem Trainingsprogramm zu beginnen, da die Umstellung für Ihren Stoffwechsel zu massiv wäre. Stattdessen arbeiten Sie sich langsam auf dieses Programm hin, indem Sie einfach jeden Tag einen Spaziergang machen. Am besten gehen Sie gleich morgens aus. Erstes mindestens 10 Minuten, aber nicht länger als 30 Minuten, spazieren. Um schneller Ergebnisse zu erzielen, drehen Sie auch abends noch einmal 10 bis 30 Minuten eine Runde. 10 Minuten spazieren gehen! Mehr brauchen Sie nicht zu tun, um mit WinFit anzufangen. Wenn Sie nur 4,5 oder 9 kg abnehmen wollen oder bereits in Form sind, aber schneller ans Ziel kommen wollen, dann legen Sie einfach los und erfreuen Sie sich an dem, was WinFit für Sie tun kann.



KAPITEL 7

HIIT und Tabata Training

Nehmen wir zunächst Liegestütze als Beispiel. Mit dieser Methode machen Sie Liegestütze nur für kurze Zeit. Wie? Sie machen 10 Sekunden lang Liegestütze, ruhen sich dann 20 Sekunden aus und wiederholen diesen Ablauf dann für insgesamt vier Minuten. Das ist alles! Hört sich zu gut an, um wahr zu sein? Stimmt nicht. Eine kürzlich an der McMaster Universität in Hamilton, Ontario, Kanada, durchgeführte Studie zeigt nämlich, dass 20 Sekunden Sprinten, eine Minute Ausruhen und eine zweimalige Wiederholung dieses Ablaufs (eine Minute Training) die gleiche Menge an Cardio-Training und Fettverlust liefert wie 45 MINUTEN spazieren gehen. Das nenne ich effizient!

Bis heute ist das der wissenschaftlich fundierteste Vergleich von super-kurzen und längeren Workouts, und die Ergebnisse sprechen Bände über die Wirksamkeit dieser Methode. Zudem fördert dieser Zyklus von Training-Ruhe, Training-Ruhe die Freisetzung großer Mengen von Wachstumshormonen, was der effizienteste Weg ist, Ihren Körper zu trainieren.⁵

(5) Eine im Jahr 2003 in der Zeitschrift „Sports Medicine“ veröffentlichte Studie stellte fest, dass „Trainingsintensität oberhalb der Laktatschwelle für mindestens 10 Minuten den größten Stimulus für die Ausschüttung des humanen Wachstumshormons auszulösen scheint.“



KAPITEL 8

Isometrisches Training

Wissen Sie noch, wie wir in der Schule Newtons berühmte Formel gelernt haben – Kraft gleich Masse eines Objekt mal dessen Beschleunigung ($F = M \cdot a$)? Ich werde diese Gleichung ein wenig abwandeln, um Folgendes zu zeigen: Kraft gleich Masse mal die Geschwindigkeit, mit der die Masse sich bewegt. Wenn man jetzt noch Zeit zu der Gleichung hinzufügt, lässt sich sagen: Kraft gleich die Zeitspanne, in der sich eine Masse mit einer bestimmten Geschwindigkeit bewegt. Das wollen wir jetzt auf das Training anwenden. Beim Gewichtheben ist die auf den Muskel einwirkende Kraft das Gewicht, das man hebt, mal die Entfernung, die dieses Gewicht zurücklegt, mal die Zeitspanne.

Wenn man die Trainingsintensität (die Masse/das Gewicht bzw. den ausgeübten Druck) steigert, kann man Geschwindigkeit und Zeit verringern. Beim isometrischen Training findet KEINE Bewegung statt, die gewünschte Wirkung wird somit einfach durch Ausüben von Druck auf den Muskel über eine bestimmte Zeitspanne erzielt (eine Position halten). Je mehr Druck (Gewicht) Sie ausüben, desto kürzer ist die Zeit, in der Sie die Position halten müssen.

Wie kurz? Mit Trainingsbändern können Sie hohen Druck auf einen Muskel ausüben (über 45 kg), und eine Übung dauert nur 7 – 10 SEKUNDEN! Das heißt, dass Sie in weniger als 10 Minuten ein vollständiges Körper-Workout durchführen können. Wenn Sie diese Übungen korrekt ausführen, brauchen Sie sie nicht mehr als zweimal in der Woche durchzuführen.

Für das WinFit GRUND-Trainingsprogramm brauchen Sie nur 10 Minuten an zwei Tagen in der Woche: Ein Tag HIIT/Tabata Training und ein Tag isometrisches Training für ein abgerundetes Programm, das bedeutungsvolle Ergebnisse liefert.

Nachdem Sie WinFits dramatische, lebensverändernde Vorteile erlebt haben, werden viele von Ihnen noch weiter gehen wollen. Um noch schneller Ergebnisse zu erzielen, können Sie Ihre Trainingszeit verdoppeln (zwei Tage in der Woche HIIT/ Tabata Training und zwei Tage isometrisches Training). Denken Sie daran, dass das nicht notwendig ist, wir empfehlen es lediglich als Option, falls Sie mehr tun möchten.



KAPITEL 9

Warum Sie dieses System brauchen und warum Sie damit Erfolg haben werden

Lassen Sie uns nun kurz daran zurückdenken, warum Sie angefangen haben, dies zu lesen:

- Körperfett reduzieren
- Körperumfang verringern
- Fester, straffer und kräftiger werden
- Energie erhöhen
- KEINE Kalorienbeschränkungen.
- KEINE Einschränkungen beim gesunden Essen
- KEINE Diätpillen oder „Fettverbrenner“
- Und KEIN extremes sportliches Training
- Nur zwei Tage in der Woche 10 Minuten lang trainieren

Ich habe eine 19-jährige Tochter und einen 18-jährigen Sohn. Beide sind extrem fit und aktiv: meine Tochter macht Cross Fit (etwas Extremeres gibt es wohl kaum!) und mein Sohn spielt in zwei amerikanischen Fußballmannschaften.

Allerdings gehöre ich nicht zu den Vätern, die am Rand sitzen und ihren Kindern beim Spielen zusehen. Ich will dabei sein und mitmachen. Ganz gleich, ob es Bergwanderungen sind, ob wir bei einem „Walker-Stalker“-Event um unser Leben rennen, ob es um Gewichtheben oder Schwimmen geht – ich will immer mit meinen Kindern mithalten und nicht nur hören, wie viel Spaß sie gerade haben.

Außerdem habe ich ein weiteres, äußerst praktisches Ziel: Ich will so lange leben wie möglich, damit ich meine Kinder ins Erwachsenenalter begleiten und stets für sie da sein kann, ich will meine Enkel sehen, und ich will ein unglaublich großartiges, produktives und anderen Menschen zugewandtes Leben führen. Nichts davon ist möglich, wenn ich übergewichtig und nicht in Form bin. Eine kürzlich vom National Cancer Institute (Teil der National Institutes of Health) durchgeführte Studie zeigt nämlich, dass Fettleibigkeit die Lebenserwartung eines Menschen um ganze 14 Jahre verringern kann! Selbst wenn Sie meinen, Sie müssten nicht gerade die beste Form Ihres Lebens erreichen – hat sich Ihr Überlebensinstinkt nicht mittlerweile gemeldet?

Wenn Sie wirklich fettleibig sind, fühlen Sie sich dann nicht von der Tatsache motiviert, dass Sie das überschüssige Fett verlieren müssen, um ein erfülltes Leben führen zu können?

Und Übergewicht bringt noch ein weiteres Problem mit sich: Wenn Sie überschüssiges Körperfett ansammeln, besonders um den Bauch herum, produziert Ihr Körper höchst gefährliche, entzündungsfördernde Chemikalien. Kein Wunder, dass Menschen mit zu viel Körperfett ein erheblich höheres Risiko von Diabetes, Herzerkrankungen und Krebs haben.

Wenn Sie motiviert sind, Ihr überschüssiges Körperfett zu verlieren, wissen Sie sicher bereits, dass Diäten, extremes Training und Schlankheitspillen nicht die Lösung sind. Andernfalls wären nicht 69 Prozent der US-Bevölkerung übergewichtig.

Glücklicherweise ist WinFit die Antwort. Endlich gibt es eine Lösung, die KEINE Diät ist und die KEINE Kalorienbeschränkungen, KEIN extremes Training und KEINE Diätpillen auferlegt. Einfach nur fundierte wissenschaftliche Erkenntnisse, durch die Sie endlich den Körper bekommen, den Sie wollen.

Denken Sie nur darüber nach. Mit WinFit brauchen Sie Ihre Nahrungsaufnahme nicht zu beschränken, Sie brauchen nicht wie verrückt zu trainieren (Sie brauchen anfangs sogar nur 10 Minuten täglich spazieren zu gehen), unsere Produkte sind anwendungsfreundlich, und viele andere vor Ihnen haben mit diesem super-einfachen, super-effektiven Programm bereits Erfolg gehabt. Wo möchten Sie also in 30 Tagen ab heute sein?

**Starten Sie noch heute mit WinFit!
Treffen Sie die beste Entscheidung
Ihres Lebens.**

*win***Fit**™

BODY SHAPING SYSTEM



Für weitere Informationen zu LifeWave® wenden Sie sich an:

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

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

FOLGEN SIE UNS: WWW.LIFEWAVE.COM

