



Dein Guide zum 14 TAGE RESET OFF-LINE



14-Tage-Reset

Hallo! Ich bin echt begeistert, dass Du den 14-Tage-Reset machst und die lebensverändernden Ergebnisse erlebst, die dieser Reset mit sich bringen kann! In diesem Leitfaden findest Du alles, was Du für den 14-Tage-Reset brauchst.

**Ein Ziel ohne einen Plan bleibt nur ein Wunsch.
Antoine de Saint-Exupéry**

Um wirklich erfolgreich zu sein und zu wachsen, ist es wichtig, Deine Ziele mit einem klaren Plan zu verbinden. Diese Kombination ist ein starkes Werkzeug für die persönliche Entwicklung. Um Verantwortung zu übernehmen, solltest Du dich mit jemandem zusammentun, um über Deinen Fortschritt zu sprechen und ihn zu überwachen, sei es durch Essensvorbereitung, Sport oder regelmäßige Check-Ins. Es ist auch hilfreich, Deine Ziele und Pläne in einem Tagebuch festzuhalten, denn das ermöglicht Dir Selbstreflexion und hilft Dir, Deinen Weg zu verfolgen. Denken daran, dass jeder kleine Schritt ein Fortschritt in Richtung Deiner größeren Ambitionen ist. „Indem Du dich erfolgreich vorbereitest, bereitest Du dich auf den Erfolg vor“, also plane und handle, um Deine Ziele Wirklichkeit werden zu lassen.

Der 14-Tage-Reset besteht aus 5 Dingen, die du täglich tust:

1. NingXia Red trinken – das Superstar-Antioxidantiengetränk!
2. 35 Milliliter Flüssigkeit pro Kilogramm Körpergewicht.
3. Esse gesund und vermeide entzündungsfördernde Lebensmittel.
4. Bewege dich mindestens 30 Minuten lang – wie du willst!
5. Stress bewusst reduzieren und bewältigen



Wie viel NingXia Red brauchst du?

Für den 14-Tage-Reset brauchst Du 102 Unzen (3,060 Liter)!

Tag 1-3:

Trinke morgens, nachmittags und abends jeweils 120ml, was insgesamt 360ml pro Tag ergibt.

Tag 4-14:

Trinke morgens, nachmittags und abends jeweils 60, was insgesamt 180ml pro Tag ergibt.

Halte dich an diesen Plan und Du kannst mit Ergebnissen rechnen.

Tägliche Checkliste

14 TAGE RESET

Wenn du einen Punkt erledigst, hake ihn ab, um auf Kurs zu bleiben!

01 TAGE 1-3: TRINKE 120ML - 3X TÄGLICH. IM GESAMTEN 360ML PRO TAG. TAGE 4-14: TRINKE 60ML - 3X TÄGLICH. IM GESAMTEN 180ML PRO TAG.

TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5	TAG 6	TAG 7	TAG 8	TAG 9	TAG 10	TAG 11	TAG 12	TAG 13	TAG 14
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

02 TRINKE EIN NITRO JEDEN TAG.

★ Optional - NingXia Nitro ist im Starter Set enthalten.

TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5	TAG 6	TAG 7	TAG 8	TAG 9	TAG 10	TAG 11	TAG 12	TAG 13	TAG 14
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

03 TRINKE GUTES WASSER. MINDESTENS 35ML PRO KG KÖRPERGEWICHT.

TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5	TAG 6	TAG 7	TAG 8	TAG 9	TAG 10	TAG 11	TAG 12	TAG 13	TAG 14
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

04 BEWEGE DICH MIN 30MIN TÄGLICH

★ Bonus! Bewege dich 2x täglich und erreiche deine Ziele schneller!

TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5	TAG 6	TAG 7	TAG 8	TAG 9	TAG 10	TAG 11	TAG 12	TAG 13	TAG 14
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

05 ESSE NACH DEINEM ERNÄHRUNGSPLAN (MÖGLICHST NICHT NACH 19H)

TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5	TAG 6	TAG 7	TAG 8	TAG 9	TAG 10	TAG 11	TAG 12	TAG 13	TAG 14
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

06 VERBINDE DICH MIT DEINEM BUDDY TÄGLICH

TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5	TAG 6	TAG 7	TAG 8	TAG 9	TAG 10	TAG 11	TAG 12	TAG 13	TAG 14
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

MACHE EIN FOTO/VIDEO

TAG 1	TAG 15
☐	☐

MESSE DICH

TAG 1	TAG 15
☐	☐

14 - Tage - Reset

MAHLZEITPLAN-REZEPTTE

Eine der wichtigsten Komponenten des 14-Tage-Resets ist eine ausgewogene Ernährung. Es stehen verschiedene Optionen zur Auswahl.

WHOLE 30 ist ein gut durchdachter 30-Tage-Plan, der bestimmte „Trigger“-Lebensmittel (auch als entzündungsfördernde oder stark verarbeitete Lebensmittel bekannt) ausschließt. Diese Lebensmittel können für Probleme wie langsame Verdauung, Heißhunger, Entzündungen, Energieeintrübe, Konzentrationsschwierigkeiten und vieles mehr verantwortlich sein.

Die **KETO-DIÄT** ist eine Diät, die wenig Kohlenhydrate und viel Fett enthält. Sie bringt Ihren Körper in einen Zustand der Ketose, indem sie Fettzellen in Ketone umwandelt, die dann anstelle von Glukose als Energiequelle dienen.

Die **PALEO-DIÄT**, die auch als Steinzeit- oder Höhlenmenschiät bekannt ist, beinhaltet mageres Fleisch, Fisch, Obst, Gemüse, Nüsse und Samen. Die Anhänger dieser Diät achten besonders darauf, Obst und Gemüse mit einem niedrigen glykämischen Index auszuwählen.

Die **GAPS-Diät** hat das Ziel, Entzündungen zu verringern, Ihre Darmbakterien ins Gleichgewicht zu bringen, die Verdauung zu fördern und die Gesundheit des Gehirns zu verbessern. Das wird erreicht, indem man Vollwertkost mit fermentierten Lebensmitteln kombiniert und Entgiftungsprinzipien anwendet, die Ihren Körper über die Zeit wieder ins Gleichgewicht bringen.

Eine **ZUCKERFREIE DIÄT** bedeutet, dass man auf Lebensmittel, wie verarbeiteten Zucker und künstliche Süßstoffe verzichten und keine einfachen Kohlenhydrate essen sollte. Diese Diät kann helfen, leicht abzunehmen, eine klarere Haut zu bekommen, mehr Energie zu haben, Stimmungsschwankungen zu minimieren und Entzündungen zu verringern.

Du kannst alle Vollwertnahrungsmittel essen, die DIR ein gutes Gefühl geben! Wenn du etwas Einfaches möchtest und es dir schwerfällt, einem Plan zu folgen, ist das genau das Richtige für dich! Iss alles, was dir ein gutes Gefühl gibt, und vermeide stark verarbeitete Lebensmittel!

Der zweifache Nobelpreisträger Dr. Linus Pauling meinte einmal: „Jede Krankheit, jedes Leiden und jedes Unwohlsein lässt sich auf einen Mangel an Mineralstoffen zurückführen.“

Lass uns reden über PROTEIN

Eine höhere Proteinzufuhr ist aus verschiedenen Gründen wichtig für eine erfolgreiche Gewichtsreduktion:

- Protein hilft dabei, das Sättigungsgefühl zu steigern und verringert das unnötige Snacken, was die Kontrolle der Kalorienaufnahme unterstützt.
- Protein erhöht die Energie und den Stoffwechsel.
- Protein unterstützt den Erhalt der Muskelmasse während einer Diät, steigert die Stoffwechselrate und verbessert die Körperzusammensetzung.
- Protein verbessert die Trainingsleistung und fördert die Muskelregeneration.
- Der Trick besteht darin, eine ausgewogene Proteinzufuhr mit einer gesunden Ernährung und regelmäßiger Bewegung zu verbinden.

10 Gramm

PROTEIN

- 1 Tasse griechischer Joghurt
- 3 Eiweiß
- 1 Tasse Milch (Milch oder pflanzliche Milch)
- 1 kleine Hähnchenbrust (gekocht)
- 42 g Hackfleisch
- 30g Bio-Putenaufschnitt
- 1/2 Tasse gekochter Quinoa
- 1/2 Tasse gekochte Linsen
- 1 kleine Dose Thunfisch (in Wasser)
- 1/4 Tasse Mandeln
- 1/3 Tasse Quark
- 1/2 Tasse gekochte schwarze Bohnen

30 Gramm

PROTEIN

- 113 g Hähnchenbrust (gekocht)
- 2 Päckchen Thunfisch (in Wasser)
- 140 g Lachs
- 1 Tasse Quark
- 180g Garnelen und 1/2 Tasse gekochter Quinoa
- 5 große Eier
- 1 Putenburger mit 1/2 Tasse gekochten Kichererbsen
- 2 Messlöffel Proteinpulver in Wasser oder Milch vermischt

Top verarbeitete

14

Tage Reset

LEBENSMITTEL, DIE MAN VERMEIDEN SOLLTE

Um bessere Entscheidungen zu treffen und einen gesünderen Lebensstil zu führen, ist es wichtig, sich für vollwertige, unverarbeitete Lebensmittel zu entscheiden. So versorgst Du Deinen Körper mit den wichtigen Nährstoffen, die Gesundheit, Wohlbefinden und ein langes Leben unterstützen.

Gib Dein Bestes. Es geht nicht um alles oder nichts. Wenn du jedoch verarbeitete Lebensmittel meidest, die zu viel Zucker, Zusatzstoffe, Konservierungsstoffe, Pestizide, Herbizide, Fungizide, GVO, Nitrate sowie künstliche Geschmacks-, Farb- und Geruchsstoffe enthalten, reduzierst Du Dein Risiko für negative gesundheitliche Folgen, einschließlich Krebs.

Genieße frisches Obst und Gemüse. Weiche Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen vor dem Verzehr ein und lasse sie, wenn möglich, keimen. Bereite hausgemachte Soßen und Dressings mit Kräutern aus Deiner Speisekammer zu. Esse Vollkornprodukte, die die Verdauung und Nährstoffaufnahme unterstützen. Tierische Proteine sollten von grasgefütterten Tieren stammen und artgerecht gehalten werden. Genieße unraffinierte, kaltgepresste und nährstoffreiche Öle. Esse in Maßen, wenn es biologisch und gentechnikfrei ist. Natürliche Zucker wie Honig, Ahornsirup, Erythrit, Stevia/Rebaudiosid, Xylit und Yacon sind erlaubt.

Früchte - KEINE in Dosen, Schachteln, Tüten oder vorverpackten und/oder gesüßten Früchten Gemüse - Mais - Soja (nur biologisch und fermentiert) Nuss/Butter - Erdnüsse/Butter (nur Bio, ungesüßt) Soßen & Dressings - Zugesetzter Zucker; Ketchup, BBQ-Sauce, Honig-Senf, Kaffeeweißer und so weiter. - Abgefüllte Salatdressings - Sojasoße (nutze Kokosnussamino) Milchprodukte - Kondensmilch - Aromatisierte Joghurtprodukte - Milch - Schmelzkäse	Getränke - Alle alkoholischen Getränke OHNE SÜßUNG: - Kaffeegetränke - Soft - Milch - Proteinpulver - Smoothies - Soda - Sportgetränke - Wasser Raffinierte Nahrungsmittel und Kohlenhydrate - Bagels - Brot - Grissini - Brownies - Kuchen - Süßigkeiten - Müsli/Granola - Chips - Schokolade - Couscous - Cracker - Croissants - Cupcakes - Muffins - Aromatisierter Hafer - Pasta - Gebäck - Pita - Pizza - Popcorn - Rollen - Tortillas - Tortilla-Chips	Künstliche Süßstoffe - Acesulfam-Kalium: Sweet One, Sunett - Aspartam: NutraSweet, Equal - Neutame: Neutame - Gereinigtes Stevia: Truvia, PureVia, Sun Crystals, Stevia - Saccharin: Sweet'N Low, Süß-Zucker-Twin - Sucralose: Splenda Hydrierte und teilweise hydrierte Öle (PHO) - Rapsöl (Canola) - Mais - Baumwollsaamen - Crisco/Backfett - Traubenkern - Hoher Gehalt an Stearat- und Ölsäure - Margarine/Butteraufstrich - Palmöl - Erdnuss - Reiskleie - Sojabohne - Färberdistel - Sonnenblume - Gemüse Fast Food oder frittierte Speisen - Verarbeitetes Fleisch - Delikatessen, Schinken, Wurst	Über 30 Bezeichnungen für verarbeiteten Zucker - Gerstenmalz - Rübenzucker und Sirup - Brauner Reissirup - Brauner Zucker - Rohrzucker/-sirup/-saft - Karamell und Sirup - Puderzucker - Maiszucker und Sirup - Dextrin - Traubenzucker - Verdampftes Zuckerrohr - Fruktose - Fruchtsaft und Sirup - Glukose und Zuckersirup - Maissirup mit hohem Fruchtzuckeranteil (HFCS) - Invertzucker - Malzsirup aller Art - Maltodextrin - Muscovado-Zucker - Palmzucker - Zuckerpfanne - Saccharose - Sorbit - Sorghum-Sirup - Sucanat - Saccharose - Zucker unraffiniert/pulverisiert - Sirup - Tapiokasirup - Sirup
---	---	---	---

Scanne auch diesen Spickzettel über versteckte giftige Chemikalien.



LISTE VON UNVERARBEITETEN VOLLWERTNAHRUNGSMITTELN

Um bessere Entscheidungen zu treffen und einen gesünderen Lebensstil zu führen, ist es wichtig, sich für vollwertige, unverarbeitete Lebensmittel zu entscheiden. So versorgst Du Deinen Körper mit den wichtigen Nährstoffen, die Gesundheit, Wohlbefinden und ein langes Leben unterstützen.

Gib Dein Bestes. Es geht nicht um alles oder nichts. Wenn Du jedoch verarbeitete Lebensmittel meidest, die zu viel Zucker, Zusatzstoffe, Konservierungsstoffe, Pestizide, Herbizide, Fungizide, GVO, Nitrate sowie künstliche Geschmacks-, Farb- und Geruchsstoffe enthalten, reduzierst Du Dein Risiko für negative gesundheitliche Folgen, einschließlich Krebs.

Genieße frisches Obst und Gemüse. Weiche Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen vor dem Verzehr ein und lasse sie, wenn möglich, keimen. Bereite hausgemachte Soßen und Dressings mit Kräutern aus Deiner Speisekammer zu. Essen Sie Vollkornprodukte, die die Verdauung und Nährstoffaufnahme unterstützen. Tierische Proteine sollten von grasgefütterten Tieren stammen und artgerecht gehalten werden. Genieße unraffinierte und kaltgepresste, nährstoffreiche Öle. **GENIESSE ... Esse, um zu leben, nicht lebe, um zu essen!**

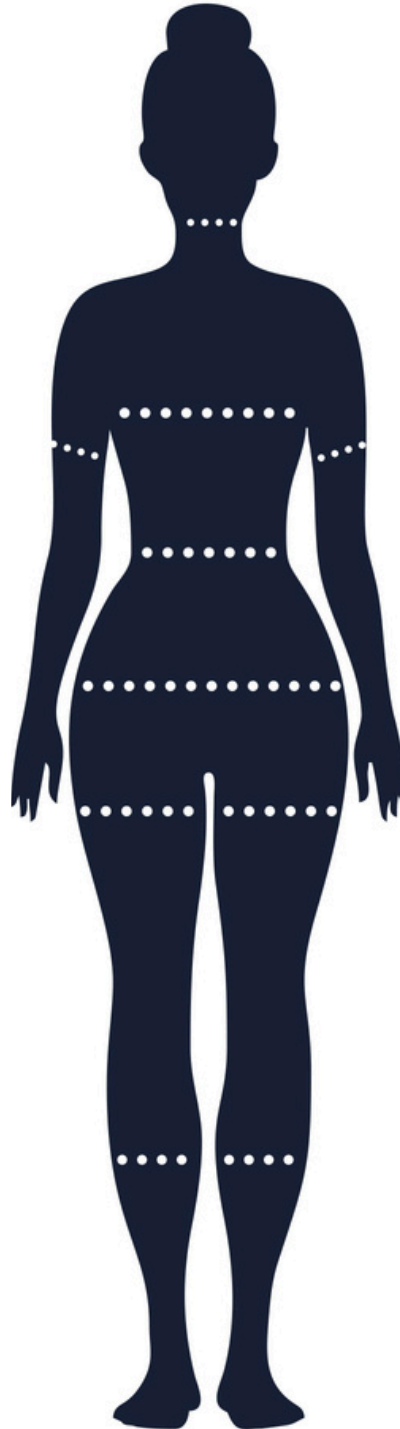
Früchte • Äpfel • Aprikosen • Avocados • Bananen • Beeren • (alle) Kakao (Schokolade) • Kirschen • Grapefruit/Zitrone/Limette • Weintrauben • Kiwi • Mango • Melonen • Nektarinen • Orangen/Mandari- nen • Papaya • Pfirsiche • Birnen • Kakis • Ananas • Pflaumen • Granatapfel • Backpflaumen • Wassermelonen Unraffinierte kaltgepresste Öle • Mandel • Avocadobutter • Kokosnuss • Leinsamen • Ghee • Hanfsamen • Oliven • Sesam • Walnüsse	Gemüse • Artischocken • Rucola • Spargel • Rote Bete • Brokkoli • Rosenkohl • Kohl • Karotten • Blumenkohl • Gurken • Auberginen • Fenchel • Knoblauch • Ingwer • Grüne Bohnen • Grünkohl • Lauch • Pilze • Okra • Zwiebeln • Erbsen • Paprika (alle) • Kartoffeln • Kürbis • Radieschen • Römervalat • Spinat • Kürbis (alle) • Süßkartoffel/Yams- wurzel • Mangold • Tomaten • Brunnenkresse Soßen & Dressings • Kokosnuss- Aminosäuren • Selbstgemachtes Rezept	Hülsenfrüchte • Adzukibohnen, schwarze • Augenbohnen • Cannellini • Kichererbsen • große nördliche Kidneybohnen • rote Linsen • Mungbohnen • weiße Erbsen • Pintobohnen Vollkorn • Gerste • Naturreis • Couscous • Einkorn • Farro • Hirse • Hafer • Roggen • Sorghum • Dinkel • Weizenkörner Milchprodukte • Mandelmilch • Kokosmilch/- wasser • Hanfmilch • Reismilch • Tiermilch • Joghurt • Kefir und Käse (am besten roh, dann unpasteurisiert, dann bio)	Tierische Eiweiße • Rind • Bison • Huhn • Eier • Fisch • Wild • Lamm • Schwein/Speck (zucker- und nitritfrei) • Truthahn Nüsse • Mandeln • Paranüsse • Cashews • Haselnüsse • Macadamianüsse • Erdnüsse • Pekannüsse • Pistazien • Walnüsse Zucker • Agavendicksaft • Kokosblütenzucker • Datteln • Früchte (frisch/gefroren) • Honig • Ahornsirup • Melasse • Mönchspfeffer • Erythrit • Stevia (SweetLeaf) / Rebaudiosid • Xylit • Yacon Samen • Amaranth • Buchweizen • Chia • Leinsamen • Sonnenblumenkerne • Quinoa • Hanf • Kürbis • Mohn • Sesam
--	---	---	--

Körpermaße

FRAUEN TRACKER

VOR

DATUM	
NACKEN	
BRUST	
LINKER ARM	
RECHTER ARM	
TAILLE	
HÜFTE	
LINKER OBERSCHENKEL	
RECHTER OBERSCHENKEL	
LINKE WADE	
RECHTE WADEN	
GEWICHT	



NACH

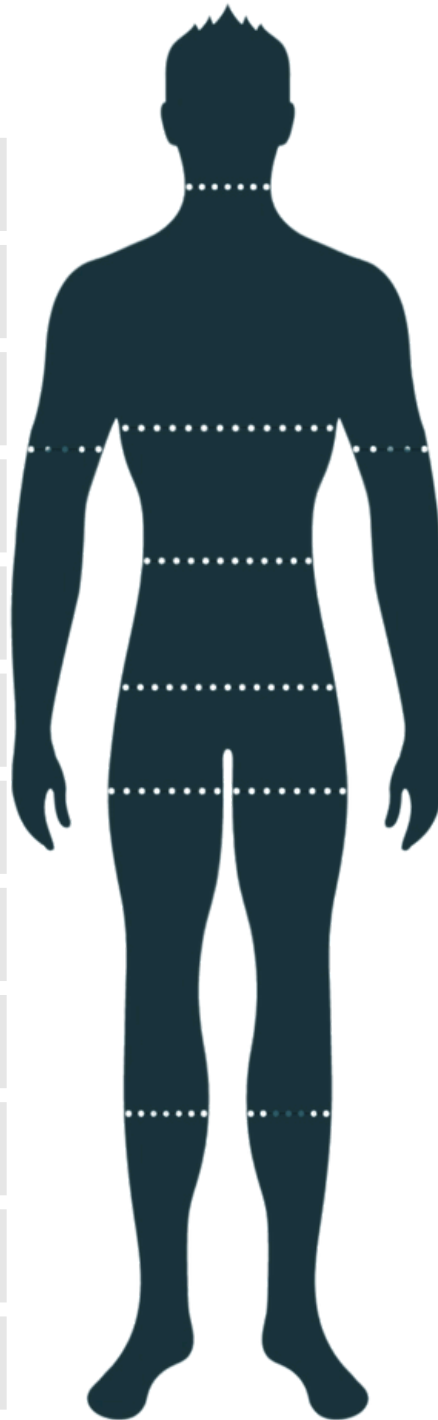
DATUM	
NACKEN	
BRUST	
LINKER ARM	
RECHTER ARM	
TAILLE	
HÜFTE	
LINKER OBERSCHENKEL	
RECHTER OBERSCHENKEL	
LINKE WADE	
RECHTE WADEN	
GEWICHT	

Körpermaße

HERREN TRACKER

VOR

DATUM	
NACKEN	
BRUST	
LINKER ARM	
RECHTER ARM	
TAILLE	
HÜFTE	
LINKER OBERSCHENKEL	
RECHTER OBERSCHENKEL	
LINKE WADE	
RECHTE WADEN	
GEWICHT	



NACH

DATUM	
NACKEN	
BRUST	
LINKER ARM	
RECHTER ARM	
TAILLE	
HÜFTE	
LINKER OBERSCHENKEL	
RECHTER OBERSCHENKEL	
LINKE WADE	
RECHTE WADEN	
GEWICHT	

Stündlicher Aktivitätsmonitor

TIPPS FÜR EIN BESSERES ZEITMANAGEMENT

14
Tage Reset

So nutzt Du dieses Blatt:

Ob Du Deine Zeit aus persönlichen, familiären oder geschäftlichen Gründen einschätzt, die Erfassung Deiner Zeit in 15-Minuten-Intervallen für 5–7 Tage hilft Dir, zeitraubende Aktivitäten zu erkennen und Deinen Tagesablauf nach Bedarf anzupassen.

Gutes Zeitmanagement hilft Dir, Deine Energie zu sparen, damit Du Zeit für die Dinge hast, die Dir wirklich wichtig sind. Wenn Du gezielte Selbstmanagementstrategien erlernst, kannst Du Deine Zeit besser kontrollieren, Aufgaben priorisieren, klar delegieren und kommunizieren, Deine Produktivität und Effizienz steigern, das Leben genießen und schließlich Deine Ziele erreichen.

Reich für Deinen Zeiten Tracker:

- Mahlzeit
- Brechen
- Beten/Meditieren
- Übung
- Selbstpflege
- Ergänzungen
- Arbeit/Geschäft
- Schule
- Pendeln
- TV/Videos/Spiele
- Soziale Netzwerke
- Telefonanruf
- Zeit mit dem Partner
- Familienzeit
- Entspannung
- Hobbys und persönliche Projekte
- Lesen aus Freude
- Haushaltspflichten
- Badezimmerzeit
- Bereiten Sie sich vor
- Mach dich bereit fürs Bett.
- Schlafen

Time	Activity
12:00 AM	
12:15	
12:30	
12:45	
1:00 AM	
1:15	
1:30	
1:45	
2:00 AM	
2:15	
2:30	
2:45	
3:00 AM	
3:15	
3:30	
3:45	
4:00 AM	
4:15	
4:30	
4:45	
5:00 AM	
5:15	
5:30	
5:45	
6:00 AM	
6:15	
6:30	
6:45	
7:00 AM	
7:15	
7:30	
7:45	
8:00 AM	
8:15	
8:30	
8:45	
9:00 AM	
9:15	
9:30	
9:45	
10:00 AM	
10:15	
10:30	
10:45	
11:00 AM	
11:15	
11:30	
11:45	

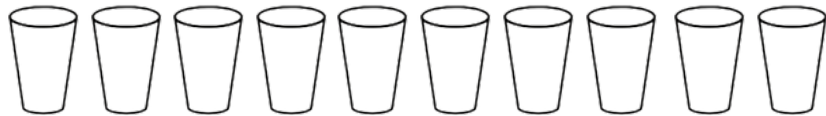
Time	Activity
12:00 PM	
12:15	
12:30	
12:45	
1:00 PM	
1:15	
1:30	
1:45	
2:00 PM	
2:15	
2:30	
2:45	
3:00 PM	
3:15	
3:30	
3:45	
4:00 PM	
4:15	
4:30	
4:45	
5:00 PM	
5:15	
5:30	
5:45	
6:00 PM	
6:15	
6:30	
6:45	
7:00 PM	
7:15	
7:30	
7:45	
8:00 PM	
8:15	
8:30	
8:45	
9:00 PM	
9:15	
9:30	
9:45	
10:00 PM	
10:15	
10:30	
10:45	
11:00 PM	
11:15	
11:30	
11:45	

Wasser Trinkmenge Übersicht

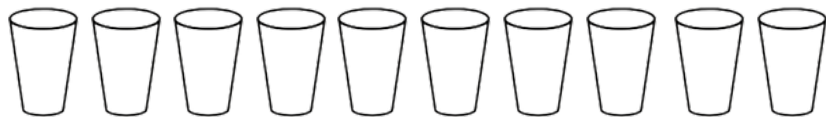
LASS UNS ZUSAMMEN WASSER TRINKEN.

ZIEL: TRINKE JEDEN TAG 10 GLÄSER WASSER.
ICH WERDE JEDEN TAG 10 GLÄSER WASSER TRINKEN.

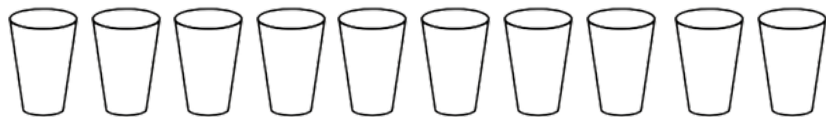
MONTAG



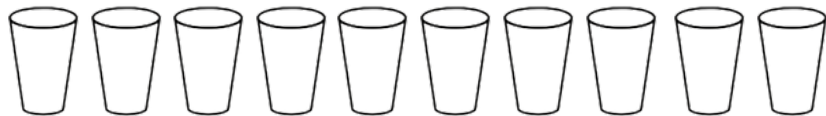
DIENSTAG



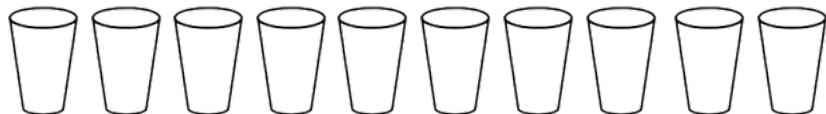
MITTWOCH



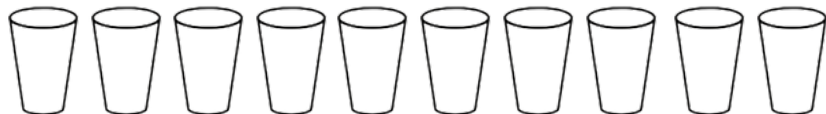
DONNERSTAG



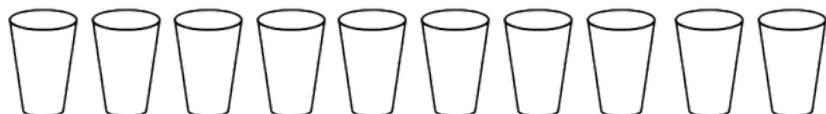
FREITAG



SAMSTAG



SONNTAG



Vergesse nicht, dieses Blatt täglich zu nutzen, um Deinen Fortschritt zu überwachen und Deine Ziele für die Flüssigkeitszufuhr zu erreichen.

Viel Erfolg!

Intermittierendes Fasten



TRADITIONELLE RICHTLINIEN

Beginne mit dem Trinken von NingXia, sobald Dein Essfenster eröffnet ist.

Fastenfenster	Mögliche Vorteile
10 Stunden (Grundlagen-Schnellstart)	Ermöglicht dem Körper, sich daran zu gewöhnen, längere Zeit ohne Essen auszukommen
12-16 Stunden	Schaltet den Körper zwischen Zuckerverbrennung und Fettverbrennung um
Hinweis: Fastenfenster von mehr als 18–20 Stunden sollten gelegentlich und nicht täglich durchgeführt werden.	
17+ Stunden	Autophagie setzt ein; ideal für Entgiftung, verbesserte Energie, verbesserte Gehirnfunktion/Kognition und Ausgleich von Sexualhormonen.
24+ Stunden	Anstieg der Stammzellenproduktion im Verdauungstrakt; die Schleimhaut hat eine Chance auf Reparatur; ideal für die Zeit nach der Einnahme von Antibiotika, nach der Einnahme von Verhütungsmitteln und zur Bekämpfung von SIBO.
36+ Stunden	Gibt gespeicherten Zucker frei; Leberreparatur; wird gelegentlich durchgeführt.
48+ Stunden	Dopamin-Reset
3 Tage Wasserfasten	Immunsystem zurücksetzen

***4-5 Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr essen. Quelle: Fast Like A Girl / Dr. Mindy Peltz**

Intermittierendes Fasten

RICHTLINIEN FÜR WEIBLICHE HORMONE

Tag 1 ist der erste Tag der Blutung in einem Zyklus. Wenn Du in den Wechseljahren bist, richte dich nach dem Mondzyklus, wobei der Vollmond als Dein „Tag 1“ gilt. Starte mit einem 8-stündigen Essensfenster. Im Gegensatz zum klassischen intermittierenden Fasten ist es entscheidend, während des Fastens weibliche Hormone zuzuführen. Weitere Details findest Du im FAQ-Blatt zum 14-tägigen Reset des intermittierenden Fastens.

Fastenfenster	Mögliche Vorteile.
Tag 1 bis 10	Power Phase/Keto Biotic: Steigere die Proteinaufnahme auf 75 g, mehr als 60 % der Nahrungsmittel sollten aus gesunden Fetten bestehen, moderate Kohlenhydrate (ca. 50 g).
Tag 11 bis 15	Eisprung/Hormonfasten: 100–150 g Kohlenhydrate für die Progesteronaufnahme, mindestens 50 g Eiweiß und gesunde Fette nach Belieben.
Tag 16 bis 19	Powerphase/Keto Biotic: Mache das von den Tagen 1 bis 10 erneut.
Tag 20 bis zur Periode	Pflegephase/Hormonfasten: Mache das von den Tagen 11–15 erneut. Achte auf eine ausgewogene Ernährung und gönne Dir, in der Woche vor Deiner Periode mit dem Fasten aufzuhören, um Deine Hormone optimal zu unterstützen!

***4-5 Stunden vor dem Schlafengehen sollte man nichts mehr essen. Quelle: Fast Like A Girl / Dr. Mindy Pelz**

Tägliche TRAININGS

Ein wesentlicher Bestandteil des 14-Tage-Resets ist, dass Du Deinen Körper täglich mindestens 30 Minuten lang aktiv hältst! Das kann ganz nach Deinen Vorlieben gestaltet werden – sei es Gehen, Laufen, Yoga, Pilates, Radfahren, Schwimmen oder Krafttraining. Hier haben wir einige Vorschläge für Übungen, damit Du direkt starten kannst.

GEHEN

Spaziergehen ist eine unkomplizierte und wirkungsvolle Methode, um Bewegung in Ihren Alltag einzubauen. Wenn Du Deine tägliche Schrittzahl nach und nach erhöhst, profitieren nicht nur Dein Herz-Kreislauf-System, sondern auch Dein allgemeines Wohlbefinden.

Wenn Du draußen spazieren gehst, bist Du dem natürlichen Licht und der frischen Luft ausgesetzt, was Deine Stimmung hebt und den Stress reduziert.

Fordere dich selbst heraus, Deine tägliche Schrittzahl zu steigern. Das ist eine einfache, aber wirkungsvolle Methode, um Dein Wohlbefinden zu verbessern. Setze dir ein erreichbares Ziel, das nur ein bisschen über Deiner aktuellen Schrittzahl liegt.

Versuche, jeden Tag ein wenig mehr zu gehen. Dieser schrittweise Ansatz hilft Deinem Körper, sich anzupassen, und macht das Gehen zu einem angenehmen und nachhaltigen Teil Deines Alltags. Feiere jeden Schritt als kleinen Erfolg auf Deinem Weg zu einem gesünderen und aktiveren Lebensstil und lege so den Grundstein für langfristige positive Veränderungen.

Die nachfolgende Tabelle zeigt ein Beispiel für einen 14-Tage-Schritteplan, der Deinen Einstieg erleichtert.

Woche 1		Woche 2	
DAY	STEPS	DAY	STEPS
1	5,000	8	10,250
2	5,750	9	11,000
3	6,500	10	11,750
4	7,250	11	12,500
5	8,000	12	13,250
6	8,750	13	14,000
7	9,500	14	15,000

Tägliche TRAININGS

WORKOUTS MIT WIDERSTANDSBÄNDERN



VORGEBEUGTES RUDERN

1. Stell dich auf das Band, die Füße schulterbreit.
2. Beuge die Knie ein wenig und neige dich in der Taille nach vorn.
3. Halte das Band mit den Handflächen in Richtung der Knie.
4. Ziehe das Band bis zur Hüfte, die Ellbogen sollten einen 90-Grad-Winkel bilden.
5. Mache 10 bis 12 Wiederholungen.



LIEGESTÜTZE

1. Plank-Position, Band über dem Rücken, Enden festhalten.
2. Hochdrücken, bis die Arme ganz durchgestreckt sind.
3. Absenken zum Beginn
4. Strebe 5 bis 20 Wiederholungen an (Knie optional).



BRUSTDRÜCKEN IM STEHEN

1. Band auf Brusthöhe
2. Mit den Handflächen nach vorne, die Griffe an der Brust festhalten.
3. Mach einen Schritt nach vorne und drücke das Band gerade nach außen.
4. Zurück zum Anfang
5. Mache 12 bis 15 Wiederholungen.

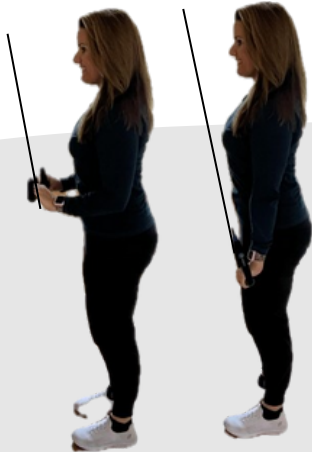


LAT-ZIEHEN

1. Befestige das Band über dem Kopf
2. Knie dich mit dem Gesicht zum Ankerpunkt und fasse die Enden des Bands.
3. Ziehe nach unten zu den Schultern und dann wieder nach oben.
4. Mache 10 bis 12 Wiederholungen.

Tägliche TRAININGS

WORKOUTS MIT WIDERSTANDSBÄNDERN



BIZEPS-PULL-DOWNS IN STEHENDER POSITION

1. Band oben an der Tür befestigen
2. Haltegriffe, lege die Arme mit angewinkelten Ellbogen an die Taille.
3. Die Handflächen sind entweder zueinander oder zum Boden gerichtet, während die Arme ganz nach unten gestreckt sind.
4. Wiederhole die Übung 10–12 Mal und wechsle die Seite.



TRIZEPS-KICKBACK

1. Füße zusammenbringen, Band unter den Füßen ausrichten
2. Halte jedes Ende, die Arme an den Seiten, die Handflächen nach hinten gerichtet.
3. Beuge die Ellbogen, bis Deine Unterarme parallel zum Boden sind.
4. Drücke nach unten und strecke die Arme ganz aus.
5. Lasse den Rücken gerade nach unten sinken.
6. Wiederhole die Übung 8–10 Mal.



BIZEPS-CURL IM STEHEN

1. Stelle dich mit den Füßen schulterbreit auseinander, das Band unter den Fußsohlen.
2. Haltegriffe, Arme nach unten
3. Handflächen nach vorne, Arme auf Schulterhöhe beugen.
4. Langsam absenken. 12–15 Curls durchführen.



BIZEPS CURL IM SITZEN

1. Setz dich auf einen Stuhl und lehn dich ein bisschen nach vorne.
2. Fasse das Ende des Bands mit der rechten Hand, während Dein Ellenbogen auf der Innenseite Deines Knies ruht.
3. Ziehe das Band in Richtung Deiner Schulter, wobei die Handfläche nach außen zeigt.
4. Senke das Band ganz langsam ab.
5. Wiederhole die Übung 8–10 Mal und wechsle die Seite.

Tagebucheinträge



Der Schlüssel zu diesem gesamten Prozess liegt in der Reduzierung von Stress ...

Nutze diese Tagebucheinträge an jedem Tag der Herausforderung, um alle Emotionen zu überwinden und zu verarbeiten, die dich möglicherweise zurückhalten.

Tag 1: Denke an die Momente zurück, in denen du zu viel gegessen oder deine Diät abgebrochen hast. Was hat dich dazu veranlasst, zu viel zu essen? Wie kannst du gesündere Bewältigungsstrategien entwickeln, um mit diesen Emotionen umzugehen, ohne auf Essen zurückzugreifen? Gehe z. B. spazieren, atme 10 Mal tief durch, verwende deine Öle und lasse es zum Alltag werden. Beruhigende ätherische Öle wie Stress Away, Copaiba, Lavendel oder Weihrauch.

Tag 2: Welches sind deine häufigsten Heißhungerattacken und welche Gefühle oder Situationen lösen sie aus? Welche gesünderen Alternativen oder Belohnungen kannst du dir gönnen? Z. B. gefrorene Weintrauben, ein Glas Wasser mit Zitrone, Rosinen oder Datteln trinken, Handinhalation mit Pfefferminze.

Tag 3: Denke über deine Ängste oder Bedenken hinsichtlich des Abnehmens oder der Änderung deines Lebensstils nach. Was hält dich zurück? Wie kannst du deine Denkweise ändern, um die Möglichkeit einer positiven Veränderung anzunehmen?

Tag 4: Schreibe alle negativen Gedanken oder Überzeugungen auf, die du über deinen Körper hast. Wie wirken sich diese Gedanken auf deine Motivation und dein Selbstwertgefühl aus? Formuliere diese Gedanken in eine positive Aussage um. Sage diese positiven Aussagen täglich laut. Zum Beispiel: Ich hasse meine Arme = Ich liebe meine Arme, weil sie stärker werden.

Tag 5: Denke über vergangene Traumata oder schwierige Erfahrungen nach, die dein Verhältnis zu Essen und Gewichtsverlust beeinflussen könnten. Was wäre ein gesünderer Bewältigungsmechanismus oder eine gesündere Strategie, um mit Emotionen umzugehen, wenn diese hochkommen? Höre dir beispielsweise eine positive Selbstliebe-Meditation auf YouTube an.

Tag 6: Denke über Situationen nach, in denen dein Perfektionismus deinen Gewichtsverlust behindert hat. Wie kannst du flexibler und ausgewogener vorgehen? Wie kannst du realistische Ziele setzen und auf dem Weg dorthin kleine Erfolge feiern?

Tag 7: Identifiziere häufige Stressfaktoren in deinem Leben und wie diese deine Essgewohnheiten oder Motivation zu gesundem Verhalten beeinflussen. Wie kannst du Selbstfürsorge und emotionales Wohlbefinden bei deinem Abnehmprozess priorisieren?

Denke daran, dass das Tagebuchschreiben eine persönliche und reflektierende Übung ist. Nehme dir bei jedem Abschnitt Zeit und tauche tief in deine Gedanken und Gefühle ein. Es kann hilfreich sein, deine Antworten im Laufe der Zeit erneut zu überprüfen, um deinen Fortschritt zu verfolgen und Muster zu erkennen. Führe während des 14-tägigen Resets ein Tagebuch mit diesen Gedanken, um deine eigene Denkweise zu erkunden und Stress abzubauen.

NINGXIA RED



NingXia
NITRO

WARUM SOLLTEST DU NINGXIA RED TRINKEN?

Es ist randvoll mit starken Antioxidantien und Superfoods, die langanhaltende Energie ohne Koffein bieten, die Körpersysteme revitalisieren und den gesamten Körper schützen, wodurch eine ungünstige Umgebung für freie Radikale und oxidativen Stress geschaffen wird. NingXia Red unterstützt auch die normalen zellulären Verdauungsfunktionen und fördert die normale Augengesundheit. Es ist das ideale Getränk vor und nach dem Training. Es enthält eine Fülle von Aminosäuren, Spurenelementen und essentiellen Fettsäuren und hat dabei einen niedrigen glykämischen Index. Es ist frei von zugesetztem Zucker! Nur essentielle Zucker (Polysaccharide) aus der ganzen Frucht; Blätter, Stiele, Schale und Frucht. NingXia Red ist mit ätherischen Ölen aus Orange, Zitrone, Yuzu und Mandarine angereichert, die einen hohen Gehalt an D-Limonen aufweisen (googeln Sie D-Limonen!).

Klinische Studien haben gezeigt:

- Deutliche Reduzierung von Stress um 23 % und Verbesserung des geistigen Wohlbefindens.
- Deutliche Erhöhung des körperlichen Energieniveaus um 35 %.
- Unterstützung und Förderung einer gesunden Atmung.
- Reduzierung körperlicher Einschränkungen um 36 %.
- Verbesserung des Schlafverhaltens und Steigerung der Schlafqualität. Unterstützung einer gesunden Entzündungsreaktion.

NINGXIA RED-ERLEBNISSE

Ich habe zwei Jungs mit Autismus-Spektrum-Störung, und sie sind echt extrem wählerische Esser. Aber ihren Special Red Ninja-Saft lieben sie total. Die Nährstoffe, die sie von NingXia bekommen, sind für uns super wichtig. - Noah W.

Ich bin mir sicher, dass NingXia Red mir die Energie gibt, seit 8 Jahren 18 Löcher Golf zu spielen und zu gewinnen! Ich bin 82 Jahre alt! - Wade M.

Auf den Rat meiner Hebamme hin habe ich NingXia Red während all meiner vier Schwangerschaften genutzt. Ich finde es großartig, dass es ein Nahrungsmittel ist und aus Früchten und Pflanzen besteht. Oft hilft es mir, meine Morgenübelkeit in den Griff zu bekommen. -Jodie R.

WER DARF NINGXIA RED TRINKEN?

Eine tägliche Dosis von 60–120 ml unterstützt das allgemeine Wohlbefinden Ihrer gesamten Familie! Egal ob Kinder, Erwachsene, Diabetiker oder stillende Frauen – es ist eines der unkompliziertesten Nahrungsergänzungsmittel, das du in deine tägliche Ernährung einbauen kannst. Sogar deine Haustiere können von einer täglichen Dosis NingXia profitieren.

ANDERE NINGXIA-PRODUKTE

Young Living hat mehr als 40 Produkte mit Wolfsbeeren entwickelt, darunter Aminowise, die Wolfsbeeren-Augencreme, Probiotika und vieles mehr!

NingXia Nitro® ist eine ganz natürliche Art, sich schnell einen Energieschub zu geben, ohne auf zucker- und koffeinhaltige Energydrinks zurückgreifen zu müssen! Nutze NingXia Nitro, um ein intensives Training zu meistern oder dein Nachmittagstief zu überwinden! Es ist angereichert mit Pflanzenextrakten, Jod, Vitamin B6 und B12, D-Ribose, koreanischem Ginseng, Grüntee-Extrakt und ätherischen Ölen, darunter Wolfsbeerensamen, Vanille und Schokolade!

Vorteile von Nitro:

- Steigert die Energie,
- verbessert die sportliche Leistung und Ausdauer.
- Bietet langanhaltende Energie ohne Leistungseinbrüche.
- Fördert die Konzentration und geistige Wachsamkeit.

NINGXIA ZYNG

Dieses spritzige NingXia-Getränk besteht aus NingXia-Fruchtpüree, Birnen- und Brombeersaft, Weißtee-Extrakt, Vitaminen, ätherischen Ölen aus Limetten und schwarzem Pfeffer und enthält nur 35 mg natürliches Koffein. Mit lediglich 35 Kalorien pro Dose ist es eine tolle, gesunde Alternative zu Limonade!



Erstaunliche Tatsache!

Um die gleichen antioxidativen Vorteile wie beim Trinken von nur 30 ml NingXia Red zu erhalten, muß man mehr als 130 kg Obst und Gemüse essen:

2 Pfund Blaubeeren, 35 Pfund Brokkoli,
4 Pfund Erdbeeren, 55 Pfund Äpfel,
4 Pfund Karotten, 55 Pfund Mandeln,
11 Pfund Spinat, 55 Pfund Tomaten,
23 Pfund Zwiebeln und 55 Pfund Orangen.

NINGXIA RED – DIE SUPERFRUCHT DER WOLFSBEEREN

„LASS DAS ESSEN DEINE MEDIZIN SEIN UND DIE MEDIZIN DEIN ESSEN“

Gesunde Körper sind widerstandsfähiger. Nahrungsergänzungsmittel sollen helfen, die Nährstofflücken zu füllen, damit wir einen gesunden Lebensstil führen können!

5 GRÜNDE, WARUM WIR UNSERE ERNÄHRUNG ERGÄNZEN SOLLTEN

90 % der Menschen nehmen nicht die empfohlene Menge an Nährstoffen zu sich. Dr. Linus Pauling meinte: „Jede Krankheit, jedes Leiden und jedes Unwohlsein ist auf einen Mineralstoffmangel zurückzuführen.“ Mineralstoffe sind entscheidend, um Krankheiten vorzubeugen und die Gesundheit zu verbessern, aber in unserer modernen Ernährung fehlen sie stark, da Pestizide dem Boden wichtige Nährstoffe und Mineralstoffe entziehen. Die Nährstoffaufnahme nimmt mit dem Alter ab, weil der Körper nicht mehr so gut in der Lage ist, Nährstoffe abzubauen und aufzunehmen. Statistisch gesehen nehmen ältere Menschen mehr Medikamente ein, die wichtige Nährstoffe verbrauchen können. Nahrungsergänzungsmittel können helfen, dieses Ungleichgewicht auszugleichen. Umweltprobleme wie schädliche Pestizide und Herbizide, die beim Anbau unserer Lebensmittel eingesetzt werden, Chemikalien in unserem Wasser und Umweltverschmutzung erhöhen unseren Bedarf an zusätzlichen Vitaminen und Mineralstoffen erheblich. Diese Chemikalien erzeugen freie Radikale, die unser Verdauungs- und Immunsystem angreifen. Sport verbraucht die Energie und Nährstoffe, die in Ihrem Körper gespeichert sind. Es ist wichtig, nach dem Training wieder aufzufüllen und die Erholung zu unterstützen. Anbieter natürlicher Gesundheitsfürsorge ermutigen die Menschen, anstelle teurer Krankheitsbehandlungen Nahrungsergänzungsmittel zu nutzen.



DIE GESCHICHTE VON NINGXIA RED

Der Gründer von Young Living, D. Gary Young, reiste vor über 20 Jahren um die Welt, um die Geheimnisse von Langlebigkeit, Energie und Vitalität zu entdecken. Während seines Aufenthalts in China erfuhr Gary, dass die Wolfsbeere aus NingXia stammt. Es gibt zwar 17 verschiedene Arten von Wolfsbeeren, aber die NingXia-Wolfsbeere ist die nährstoffreichste und am besten erforschte. Chinesische Biochemiker am NingXia Institute of Nutrition haben die Wolfsbeere analysiert und herausgefunden, dass sie zu den nährstoffreichsten antioxidativen Lebensmitteln gehört und eine tägliche Dosis an Mineralien liefert, die ein gesunder Körper benötigt! Wolfsbeeren (*Lycium Barbarum*) finden sich im ersten gedruckten Arzneibuch aus der Ming-Dynastie, das 475 v. Chr. verfasst wurde. Gary stellte fest, dass Menschen, die diese Beere regelmäßig aßen, ein bemerkenswert langes und gesundes Leben führten (viele wurden über 100 Jahre alt). Er war überzeugt, dass diese Superfrucht der Welt zugänglich gemacht werden sollte, und brachte die NingXia-Wolfsbeere zu Young Living. Young Living ist das EINZIGE Unternehmen weltweit, das das geschützte NingXia Red anbietet. In Kombination mit ätherischen Ölen wird diese Formel leicht von Ihrem Körper aufgenommen und ist für die ganze Familie einfach zu genießen!

WAS SIND FREIE RADIKALE?

Wenn man einen Apfel aufschneidet, wird er durch den Sauerstoff braun. Genau das passiert auch mit unseren Zellen während der Oxidation. Oxidation ist ein chemischer Prozess, bei dem schädliche freie Radikale im Körper entstehen. Das kann durch Veränderungen in der DNA zu Zellschäden oder sogar zum Zelltod führen, was wiederum Krebs, Herzkrankheiten, ein geschwächtes Immunsystem, Alzheimer, Parkinson und vieles mehr zur Folge haben kann.

NINGXIA Übersicht

	2 x 750ml Flaschen	€95,19	€ 1,90 pro 30 ml
	4 x 750ml Flaschen	€ 171,35	€ 1,71 pro 30 ml
	30 x 60ml Sachets	€ 114,23	€ 1,90 pro 30 ml
	Treueprogramm-Kit 4x750ml Flaschen 30x60ml Sachets	€ 237,99	€ 1,49 pro 30 ml
	Premium Starter Kit 2x750ml Flaschen 30 x 60ml Sachets	€ 195,15	€ 1,77 pro 30 ml Plus 1 Box Nitro, 2 Sachets, 5ml Stress Away, 5ml Orange +
	Combo Pack 2x750ml Flaschen 30x60ml Sachets	€ 193,96	€ 1,76 pro 30ml

HÄUFIGE URSACHEN FÜR FREIE RADIKALE:

1. Tabak rauchen oder Alkohol konsumieren
2. Exposition gegenüber schädlichen Chemikalien
3. Ungesunde Ernährung, hoher Anteil an frittierten Lebensmitteln
4. Alltäglicher Stress und schlechte Schlafqualität

WARUM ANTIOXIDANTIEN?

Antioxidantien sind Substanzen, die die Oxidation im Körper oder in Lebensmitteln aufhalten. Wenn du täglich hohe Mengen an Antioxidantien zu dir nimmst, schützt du deine Zellen vor Oxidation und kannst deine Gesundheit deutlich steigern!

Nahrungsergänzungsmittel von Young Living

BESCHREIBUNGEN VON NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN, DIE MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN ANGEREICHERT SIND.

14

Tage Reset

Nahrungsergänzungsmittel spielen eine wichtige Rolle bei der Unterstützung unserer Organe, Drüsen und Systeme. Die Aufnahme entscheidend ist, enthalten alle Nahrungsergänzungsmittel von Young Living nicht nur die passenden Mengen an Vitaminen, Mineralien und anderen wichtigen Nährstoffen, sondern auch unsere hochwertigen ätherischen Öle. Diese Öle steigern die Aufnahmerate innerhalb von 30 Minuten um 64 % und nach einer Stunde um 86 %, was zu einer höheren Bioverfügbarkeit und Wirksamkeit führt.

AGILEASE – Schützt die Gesundheit, Flexibilität und Mobilität von Gelenken und Knorpel. Hilft uns, auf akute Entzündungen bei gesunden Menschen zu reagieren.

ALKALIME – Spezielle Öle und biochemische Mineralsalze, die helfen, das optimale pH-Gleichgewicht zu erhalten und einen gereizten Magen zu beruhigen.

ALLERZYME – Vegetarisches Enzym, das Völlegefühl, Blähungen, Schmerzen oder leichte Krämpfe nach dem Essen lindert.

AMINOWISE – Unterstützt den Muskelaufbau und die Muskelreparatur, verringert Muskelermüdung und stellt wichtige Mineralien wieder her, die während des Trainings verloren gehen.

BALANCE COMPLETE – Ein Mahlzeitenersatz für die Gewichtsreduktion. Fördert ein gesundes Immunsystem, unterstützt das Muskelwachstum und die Regeneration; reinigt das Verdauungssystem.

BLM – Unterstützt die gesunde Funktion von Zellen, die Gesundheit von Knochen, Bändern, Muskeln und Gelenken; fördert eine geschmeidige Bewegung.

CARDIOGIZE – Fördert eine gesunde Herzfunktion und einen stabilen Kreislauf. Reich an Antioxidantien.

COMFORTONE – Unterstützt die normale Verdauung und kann die Gesundheit des Verdauungssystems fördern. Cascara Sagrada hilft bei der natürlichen Entgiftung des Körpers.

CORTISTOP – Hilft, das natürliche Gleichgewicht und die Harmonie im Körper zu fördern. Unterstützt das Drüsensystem und reguliert den Cortisolspiegel.

TÄGLICHE PROBIOTISCHE BALLASTSTOFFE – Fördert die Verdauung und die Darmflora. Enthält 6 Gramm pflanzliche Präbiotika und 5 Gramm lösliche Ballaststoffe. Unterstützt das Herz-Kreislauf- und Immunsystem. Hilft bei der Mineralstoffaufnahme. Trägt zur natürlichen Entgiftung des Körpers bei.

DETOXZYME – Hilft beim Entgiften und Reinigen. Unterstützt die Verdauung und ist wichtig für die Erhaltung sowie den Aufbau der Gesundheit.

VERDAUUNG & REINIGUNG – Unterstützt die Reinigung und fördert die natürlichen Verdauungsprozesse des Körpers. Lindert gelegentliche Verdauungsprobleme und regt das Verdauungssystem an.

ENDO GIZE – Fördert ein gesundes und ausgewogenes endokrines System bei Frauen.

ESSENTIALZYME – Fördert und harmonisiert eine gesunde Funktion der Bauchspeicheldrüse und der Verdauung und regt die allgemeine Enzymaktivität an.

ESSENTIALZYME-4 - Zeitgesteuerte Technologie, Multispektrum-Enzym zur Unterstützung der Verdauung und ein starkes Immunsystem erhalten.

FEMIGEN - Fördert die weibliche Fortpflanzung System und sorgt dafür, dass das Gleichgewicht während der Menopause erhalten bleibt.

GRÜNES OMEGA 3 – Vegane Omega-3-Fettsäuren, die gut für Herz, Gehirn, Haut, Gelenke, Augen, das Immunsystem, die Stoffwechselgesundheit und die Entzündungsreaktion sind.

GOLDENER KURKUMA – Unterstützt die natürliche Reaktion des Körpers auf Entzündungen, die Immunantwort, die Gelenkgesundheit und die Beweglichkeit. Fördert die Regeneration nach dem Training, eine gesunde Verdauung und die Verbindung zwischen Darm und Gehirn. Es ist 24-mal besser bioverfügbar als herkömmliches Kurkuma.

ICP-Fasern entfernen sanft Rückstände und reduzieren die Ansammlung von Abfallstoffen im Dickdarm. Sie unterstützen die Nährstoffaufnahme und fördern ein gesundes Herz.

ILLUMINEYES – Kann die Verschlechterung der Augengesundheit reduzieren, die oft mit Alter, Müdigkeit und Stress verbunden ist. Fördert die langfristige Augengesundheit, das Sehen bei schwachem Licht, die Hautfestigkeit, die Widerstandsfähigkeit, die richtige Augengesundheit und eine strahlend aussehende Haut. Verbessert die Sehleistung, schützt vor Schäden durch blaues Licht und steigert die optische Dichte des Makulapigments.

IMMUGUMMIES – Ein schmackhaftes Multivitaminpräparat, das das Immunsystem, die oberen Atemwege und eine gesunde Zellaktivität unterstützt und zudem die Integrität und Funktion der Darmbarriere fördert.

IMMUPRO – Verringert die negativen Effekte von oxidativem Stress durch freie Radikale. Unterstützt erholsamen Schlaf und ein starkes Immunsystem.

INNER BEAUTY COLLAGEN – Verringert das Erscheinungsbild feiner Linien und Fältchen in nur 3 Wochen. Hilft der Hautschicht bei UV-bedingten Schäden; stärkt Haare und Nägel. Unterstützt die Haut, indem es das Darmmikrobiom ins Gleichgewicht bringt. Fördert die Hautelastizität und -feuchtigkeit mit marinem Kollagen Typ I.

INNERE ABWEHR – Schafft ein ungünstiges Umfeld für Hefe und Pilze und unterstützt eine gesunde Atmung sowie die Immunfunktion.

JUVAPOWER – Nährstoffe für die Leber, reinigt den Darm. Hoher Gehalt an Antioxidantien und eine der reichhaltigsten Quellen für säurebindende Lebensmittel.

JUVATONE – Unterstützt eine gesunde Leberfunktion sowie die Reinigung und Ausscheidung, damit die Leber optimal arbeitet.

K&B – Fördert die Gesundheit der Verdauung sowie die normale Funktion von Nieren und Blase und sorgt für einen ausgewogenen Flüssigkeitshaushalt.

LIFE 9 – Probiotikum mit 17 Milliarden lebenden Kulturen aus 9 verschiedenen Bakterienstämmen. Fördert ein gesundes Verdauungs- und Immunsystem.

MASTER FORMULA – Vollspektrum-Multivitamin mit Präbiotika und Antioxidantien. Neutralisiert freie Radikale und fördert die Verdauung.

Nahrungsergänzungsmittel von Young Living (Teil

MEGACAL – Fördert die normale Gesundheit von Knochen, Blutgefäßen und Nerven. Beinhaltet Magnesium, Vitamin C, Zink und Kalzium.

MINDWISE – Fördert die normale Gehirnfunktion, das Herz-Kreislauf-System und die allgemeine kognitive Gesundheit.

MINERAL ESSENZ – Ein Vollspektrum-Ionenmineral komplex mit PEO, der schnell und vollständig aufgenommen wird.

MULTIGREENS – Die Chlorophyllformel mit grünen Phytonährstoffen fördert die Vitalität und unterstützt das Drüsen-, Nerven- und Kreislaufsystem.

NINGXIA GREENS – Stärkt das Immunsystem und das Mikrobiom; erhöht die Energie. Reich an kraftvollen Antioxidantien, Phytonährstoffen, Präbiotika, Omega-3, 50 fermentierten Vollwertnahrungsmitteln sowie über 60 nährstoffreichen Gemüsesorten, Früchten, Kräutern, Algen und Pilzen.

NINGXIA RED – das ultimative Antioxidantiengetränk! 2–4 Unzen täglich fördern die Augengesundheit sowie die normalen Zell-, Verdauungs-, Gedächtnis- und Gehirnfunktionen. Klinisch nachgewiesen steigert es die Immun- und Atemfunktion, hebt das Energieniveau und verbessert sowie verlängert den Schlaf. Es hilft, körperliche Einschränkungen, Entzündungen und Stress zu reduzieren und steigert das geistige Wohlbefinden. Außerdem verringert es freie Radikale und oxidativen Stress. Koffeinfrei.

NITRO – Steigert die körperliche Leistungsfähigkeit und erhöht die Energiereserven. Schärft den Verstand und die geistige Konzentration.

OLIVE ESSENTIALS - Antioxidantien für den ganzen Körper. Fördert ein gesundes Herz, ein starkes Gefäß- und Immunsystem sowie die innere Reinigung. Enthält so viel Hydroxytyrosol wie ein Liter natives Olivenöl extra. 1 Kapsel und phenolische Verbindungen, die aus Olivenfrüchten und Olivenblättern gewonnen werden.

PARAFREE – Zusammengestellt mit einigen der kraftvollsten ätherischen Öle, die für ihre reinigenden Eigenschaften untersucht wurden.

PD 80/20 – Beinhaltet Pregnenolon und DHEA, deren Wirkung mit dem Alter nachlässt. Fördert das endokrine, kardiovaskuläre und Immunsystem sowie die geistige Klarheit und das Gedächtnis.

POWER-MEAL – Bietet 20 g veganes Protein und enthält 11 Obst- und Gemüsesorten pro Portion. Ohne Zuckerzusatz. Ausgewogenes Nährstoffprofil mit Fetten, Kohlenhydraten, Proteinen, Ballaststoffen, Aminosäuren sowie 17 Vitaminen und Mineralstoffen. Keto-freundlich.

POWERGIZE – Steigert die körperliche Leistungsfähigkeit, fördert Muskelgröße und -kraft; verbessert den Muskeltonus und die Regenerationsrate der Muskeln. Unterstützt das Immunsystem sowie die geistige Klarheit, Konzentration und Wachsamkeit; erhöht die Ausdauer; hält das Energieniveau, die Kraft und Vitalität während körperlicher Aktivitäten aufrecht.

2) PROSTATE HEALTH - Fördert die männliche Drüsensystem und unterstützt die Erhaltung einer gesunden, normalen Prostatafunktion.

PURE PROTEIN COMPLETE – Unterstützt dein Training mit einer Kombination aus 5 verschiedenen Proteinen, Orangenöl, BCAAs, Enzymen und Probiotika, die den Stoffwechsel und die ATP-Produktion fördern und beim Muskelaufbau helfen.

REHEMOGEN – Fördert eine gesunde Verdauung und Darmfunktion. Besitzt reinigende und regenerierende Eigenschaften.

SLEEPESSENCE – Unterstützt einen erholsamen Schlaf und hilft, den natürlichen Schlafrhythmus des Körpers zu fördern.

SULFURZYME - Stärkt das Immunsystem und fördert den Kreislauf, Verdauung, Leber, Beweglichkeit, Haare, Haut, Nägel, fängt freie Radikale ein. Erhält die Struktur von Proteinen, schützt Zellen und Zellmembranen. Stellt die Verbindungen zwischen Zellen wieder her und bewahrt das Bindegewebe. Unterstützt die Aufnahme und den Stoffwechsel von Schwefel.

SUPER B - Fördert die Stimmung, reduziert den Stress und unterstützt die Gesundheit. Energieniveau, Herz-Kreislauf-System, Immunsystem und kognitive Funktionen.

SUPER C – Reich an Antioxidantien. Stärkt das Immunsystem, die Atemwege, das Herz-Kreislauf-System und das Bindegewebe und fördert Vitalität sowie Langlebigkeit.

SUPER CAL PLUS – Fördert die Struktur, Integrität und Dichte von Knochen und Zähnen. Trägt dazu bei, die Darmfunktion aufrechtzuerhalten.

SUPERVITAMIN D – Fördert das Immunsystem und die Atmung, hebt die Stimmung, reguliert Hormone, unterstützt das Knochenwachstum und sorgt für gesunde Muskeln.

THYROMIN - Optimiert die Unterstützung für eine gesunde Schilddrüse, der den Stoffwechsel, die Energie und die Körpertemperatur reguliert.

VITAMINE FÜR KIDS

KIDSCENTS MIGHTYPRO – Eine Kombination aus Prä- und Probiotika mit mehr als 8 Milliarden aktiven, lebenden Kulturen, die gezielt entwickelt wurde, um die Magen-Darm-Gesundheit, die Verdauung und das Immunsystem durch die Besiedlung des Magen-Darm-Trakts zu fördern.

KIDSCENTS MIGHTYVITES – Enthält Organ-Kid®, einen nährstoffreichen, lebensmittelbasierten Komplex aus Superfrüchten, Pflanzen und Gemüse. Diese Kautabletten mit Beerengeschmack sind ohne Konservierungsstoffe sowie künstliche Farb- und Geschmacksstoffe und sorgen dafür, dass Ihre Kinder optimal mit Nährstoffen versorgt werden.

KIDSCENTS MIGHTYZYMES – Hilft bei der Linderung von gelegentlichen Symptomen wie Völlegefühl, Druck, Blähungen, Schmerzen und/oder leichten Krämpfen, die nach dem Essen auftreten können.

KIDSCENTS UNWIND – Unterstützt Kinder dabei, sich zu entspannen und ihre Unruhe abzubauen, selbst wenn sie voller Energie sind. Es enthält beruhigende Inhaltsstoffe, die einen erholsamen und entspannten Zustand fördern; hilft bei gelegentlicher Schlaflosigkeit; lindert gelegentliche Reizbarkeit und Stress.

Teile Deine ERFAHRUNGEN

Wenn du deine beeindruckenden Erfahrungen aus dem 14-Tage-Reset mit uns teilst, kann das das Leben vieler Menschen verändern. Wir wissen, dass Übergewicht und Entzündungen zu den Hauptursachen vieler Krankheiten gehören, wie Herzkrankheiten, Krebs, Typ-2-Diabetes, Autoimmunerkrankungen, neurodegenerative Erkrankungen und mehr. Der Reset ist ein unkompliziertes System, das du mit anderen teilen kannst, um die Gesundheit deiner Liebsten zu fördern.

Du kannst deine Erfolgsgeschichte mit anderen teilen, um deren Leben positiv zu beeinflussen. Außerdem hast du einen persönlichen Link, mit dem du 24 % Rabatt auf deine Bestellungen bekommst



Als Brand Partner (BP) meldest du 2 Freunde mit einem NingXia Red Starter Paket an. So verdienst du 92,50 € in bar (46,25 € für jeden Freund).

Als BP bekommst du 25 % des PV in bar für eine neue Registrierungsbestellung, eine tolle Möglichkeit, um für die Unterstützung deiner Freunde belohnt zu werden.

Teile Deine GESCHICHTE



Nehme dir einen Moment Zeit und reflektiere über deine Reise mit diesem Resettagebuch.

Welches Problem wolltest du hauptsächlich vor dem 14-Tage-Reset lösen?

Wie hast du diese Probleme erlebt und welchen Einfluss hatten sie auf dein Leben und deine Beziehungen?

Was hat gefehlt, um den Schlüssel zu deinem Erfolg zu finden? (z. B. Gemeinschaft, Verantwortlichkeit, NingXia Red)

Wie hat sich dein Familienleben oder deine Beziehungen nach dem 14-Tage-Reset verändert?

Welche Ergebnisse hast du mit dem 14-Tage-Reset erzielt? (zum Beispiel Gewichtsverlust, weniger Entzündungen, mehr Energie oder besseren Schlaf)

Sobald du das ausgefüllt hast, kannst du diese Antworten nutzen, um ein beeindruckendes Testimonial zu erstellen, das du persönlich oder in sozialen Medien mit anderen teilen kannst. Unser Ziel ist es nicht, verkaufsorientiert zu erscheinen, sondern das Leben der Menschen zu verändern, indem wir unsere Erfahrungen mit ihnen teilen. Wenn sie sich mit unserer Geschichte identifizieren und beschließen, dass sie eine Veränderung in ihrer Gesundheit anstreben, können wir Teil dieses Prozesses sein. Lasse deinen Einlader wissen, wenn du diese Tagebuchseite abgeschlossen hast, er/sie wird dir gerne helfen.

Was kommt als NÄCHSTES?

Herzlichen Glückwunsch! Du hast es wirklich geschafft! Ich hoffe, Du hast ein paar neue Gewohnheiten entwickelt und dieser Neustart hat Deine Gesundheitsreise neu belebt. Vielleicht fragst Du dich, was als Nächstes ansteht, also hier sind ein paar Ideen:

- Nehme am nächsten 14-Tage-Reset teil. Jeden zweiten Montag im Monat starten wir eine neue Runde. Viele Menschen haben Erfolg, indem sie mehrere Runden durchlaufen, bis sie ihre Gesundheitsziele erreichen.
- Je mehr Runden Du mitmachst, desto schneller kommst Du Deinen Zielen näher.

WIE ANDERE ZWISCHEN DEN RESETS ERFOLGREICH BESTREITEN:

- Bewege dich weiterhin jeden Tag und trinke genug Wasser.
- Esse weiterhin gesund. Gönn Dir ein oder zwei Cheat-Mahlzeiten pro Woche. ODER halte dich im Alltag an eine gesunde Ernährung und genieße Cheat-Mahlzeiten, wenn Du mit Freunden unterwegs bist oder besondere Anlässe feierst (80/20 %-Regel).
- Trinke täglich 120-180ml NingXia Red. Starte mit 60ml am Morgen. Wenn Du nachmittags Hunger verspürst, gönne Dir weitere 60ml. Und anstelle eines Desserts nach dem Abendessen nehme noch einmal 60ml. Diese Routine unterstützt Dich dabei, Deine Gesundheitsziele im Blick zu behalten. Um diese Gewohnheit aufrechtzuerhalten, bestelle das monatliche NingXia Red Treuepaket – das ist das beste Angebot und sorgt dafür, dass Du immer ausreichend Vorrat hast.

Du wirst das NingXia Red Treuepaket jeden Monat bestellen wollen, denn es ist eines der besten Angebote.

Feiere Deine Erfolge!

Belohne dich mit einem Snack, einem neuen Outfit oder etwas Entspannung, wenn Du ein Ziel erreichst, wie zum Beispiel:

- 30 Tage hintereinander trainiert
- Trink dein ganzes Wasser.
- 10 Pfund verloren
- Bin eine Größe kleiner geworden.



Erzähl es einem Freund und wir sehen uns in der nächsten Runde!

Ein Jahr im Rückblick

JÄHRLICHER 14-TAGE-RESET-TRACKER

Behalte Deinen Gesundheitsverlauf im Blick, achte auf Deine Emotionen und fokussiere dich auf Deine langfristigen Ziele! Hier sind ein paar Beispiele, die andere gemacht haben: bessere geistige Klarheit, erholsamerer Schlaf, gesteigerte Konzentration, weniger Umfang, Gewichtsreduktion, mehr Energie und mehr Gelassenheit, um nur einige zu nennen.

MONAT	GEWICHT VORHER	GEWICHT NACHHER	VERBESSERTER ASPEKTE DEINER GESUNDHEIT
JANUAR			
FEBRUAR			
MÄRZ			
APRIL			
MAI			
JUNI			
JULI			
AUGUST			
SEPTEMBER			
OKTOBER			
NOVEMBER			
DEZEMBER			

Langfristige, ideale Gesundheitsziele: _____



“Seit meinem ersten Reset am 11. September habe ich viele Erfolge erzielt. Die Energie ist großartig ... meine Beweglichkeit ist unglaublich ... die Konzentration ist viel klarer ... die Bildschirmzeit auf meinem Handy wurde jede Woche kürzer ... das war mein dritter konsequenter Reset ... ich habe 10 kg verloren ... 86 cm. Juhu! Ich habe endlich wieder eine Taille. Das war der erste Reset meines Mannes, und er hat 4 kg abgenommen, was wirklich beeindruckend ist, wenn man bedenkt, dass er zwei Wirbelsäulenoperationen hatte und nur eingeschränkt trainieren konnte.

-Carolyn

“Ich bin total begeistert von den Ergebnissen meines ersten Reset. In diesen 14 Tagen hatte ich so viele persönliche Probleme in meiner Familie und hätte nicht gedacht, dass ich mehr als ein paar Pfund abnehmen würde. Das Erste, was mir aufgefallen ist, war, wie viel besser ich schlafe, und das hat sich sofort auf alles andere in meinem Leben ausgewirkt. Außerdem lächle ich mehr und habe das Gefühl, dass ich es wert bin. Ich bin einfach so glücklich, Teil dieser tollen Community zu sein.

Vielen Dank an alle für eure Unterstützung!”

★★★★★

- Honey

“Ich habe 30 cm und 2,3 kg abgenommen. Gestern Abend habe ich in den Spiegel geschaut und gedacht, dass ich hübsch bin. Es ist schon eine Weile her, dass ich dieses Gefühl wirklich hatte.”

★★★★★

- Cindy

“ Ich habe von 170 Pfund auf 162 Pfund abgenommen. Meine Stimmung ist besser geworden, und meine Gelenke schmerzen nicht mehr. ”

★★★★★

- Alicia



“ Ich habe im Mai 2023 mit meinem ersten Reset angefangen. Ich fühlte mich wirklich schlecht. Ich war aufgebläht und sah aus, als wäre ich im sechsten Monat schwanger. Sogar im Spiegel wollte ich mich nicht ansehen. Aber ich habe diese Resets jeden Monat durchgezogen und bin total glücklich mit den Ergebnissen, die ich sehe. Ich habe 13 kg und 15 cm an der Taille verloren. Mein Selbstvertrauen ist viel größer geworden, und ich mag, was ich im Spiegel sehe. Dieser Reset hat mein Leben verändert, und ich werde diese Reise für immer fortsetzen. ”

- Kim

Trends

★★★★★

Blood Glucose

On average, your blood glucose decreased over the last 5 days.

163 mg/dL

124 mg/dL

23-day avg

5-day avg

😊 Heute Morgen hat mir eine meiner Apps eine Benachrichtigung über eine bedeutende Veränderung meines Blutzuckers in den letzten 5 Tagen geschickt, und das fällt zufälligerweise mit dem Beginn meines ersten Resets zusammen! Übrigens bin ich Typ-1-Diabetiker und vollständig auf Insulin angewiesen. Das ist echt großartig! Ich kann gar nicht in Worte fassen, wie aufgeregt ich bin, zu beobachten, was mit meinem Körper passiert. Sogar meine Waage im Badezimmer zeigt Veränderungen an.

- An



Testimonies

“Durch diesen Neustart fühle ich mich insgesamt viel besser. Ich habe mehr Energie, schlafe viel tiefer und wache sogar erfrischt und bereit für den Tag auf.

Das hat mir echt geholfen, eine bessere Routine für mein morgendliches Gehen zu entwickeln. Ich treffe bessere Entscheidungen beim Essen, was viel einfacher ist, wenn der Heißhunger mit NR in Schach gehalten wird!!! In den 14 Tagen habe ich auch 10 Pfund verloren!

- Erin



“Ich war echt überrascht von den Ergebnissen meines ersten Resets. Nach all den Geschichten, die ich gelesen hatte, hatte ich mit etwas Gewichtsverlust und mehr Energie gerechnet und wurde nicht enttäuscht! Was ich jedoch nicht erwartet hatte, war, dass die Symptome der Perimenopause in nur 14 Tagen verschwinden würden! Die Hitzewallungen waren einfach weg!

Oh – und ich habe das Gefühl, dass ich WENIGER graue Haare habe als vorher. Ich bleibe bis zum nächsten Reset bei 180ml NingXia Red. Ich mag dieses gute Gefühl!”

- Jill



“Das war mein erster Reset und ein echter Wendepunkt für mich! Zum ERSTEN MAL stelle ich meine Gesundheit an die erste Stelle. Ich habe kein Verlangen mehr nach Zucker, Limonade oder Kaffee, die ich früher mehrmals am Tag konsumiert habe. Meine Haut hat sich deutlich verbessert, ebenso wie meine Stimmung, Energie und Motivation. Nach dem Neustart habe ich 3 kg abgenommen, 5 cm an der Brust, 10 cm an der Taille und 5 cm an der Hüfte verloren. Ich freue mich darauf, diese Arbeit für meine Gesundheit fortzusetzen, und bin dieser Gruppe so dankbar, dass sie mir geholfen hat, diese Reise zu beginnen!”

- Ashley



“Ich habe den Reset zusammen mit meiner Frau gemacht. Ich hatte genug davon, mich aufgebläht zu fühlen und keine Energie zu haben. Jeden Tag hatte ich Bauchschmerzen, egal, was ich gegessen habe. Ich hatte zwar genug Energie für die Arbeit, kam aber erschöpft und gereizt nach Hause.

Ich habe mit dem 14-Tage-Reset angefangen, meine Ernährung umgestellt, mehr Wasser getrunken, hochwertige Nahrungsergänzungsmittel genommen und täglich mit dem Training begonnen. Jetzt habe ich keine Bauchschmerzen mehr, und nach der Arbeit habe ich Lust zu trainieren, was vor dem Reset nie der Fall gewesen wäre. Auch Rückenschmerzen und Handgelenkschmerzen gehören der Vergangenheit an.

- Shane

“Ich habe gerade meinen ersten zweiwöchigen Reset hinter mir. Ich fühle mich richtig gut. Zuerst ist mir aufgefallen, dass ich mehr Energie habe. Außerdem schlafe ich besser, habe weniger Nebel im Kopf und auch weniger Blähungen.

Meine Haut wirkt irgendwie glatter, sogar der Dermatologe hat mir vor ein paar Tagen gesagt, dass sie großartig aussieht.

Normalerweise musste ich jeden Tag ein Nickerchen machen, selbst wenn ich in der Autoschlange vor der Schule wartete. In den letzten 14 Tagen habe ich kein einziges Nickerchen gemacht – das ist für mich als Mutter von sechs Kindern ENORM.”

- Lisa

“Bist du als nächstes dran?
Wir würden uns freuen, Deine
Geschichte zu hören!”

- DU

STRESS REDUZIEREN,
BESSER SCHLAFEN,
GESUND ESSEN, WASSER
TRINKEN, AKTIV SEIN
VERÄNDERE DEIN
LEBEN!

14 TAGE RESET



Diese Umfrage soll Dir dabei helfen, Deinen Ausgangspunkt und die Endergebnisse des 14-tägigen Resets zu vergleichen. Bitte gebe Deine Antworten ehrlich an; sie sind vertraulich und nur für Deine persönliche Reflexion gedacht. Dies ist ein wichtiger Schritt, um die volle Wirkung Deiner Reise zu erfassen.

Erkenne Deine Fortschritte und alle Verbesserungen in Deiner Gesundheit und Deinem Wohlbefinden. Es ist eine tolle Gelegenheit, zu sehen, wie weit Du gekommen bist, und Deine Erfolge zu feiern.

Bewerte das Folgende

(1 schlecht – 10 fühlt sich fantastisch an)

Vor
1 – 10

Nach
1 – 10

ENERGIELEVEL

KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN (schmerzfrei)

STIMMUNG

KÖRPERBILD (wie Sie Ihren Körper empfinden)

GELENKMOBILITÄT

Hautbild

Funktion des Immunsystems

Geistige Klarheit/Konzentration

VERDAUUNG/REGELMÄSSIGKEIT

SCHLAFQUALITÄT

ALLGEMEINES WOHLBEFINDEN

GEDULD

FÄHIGKEIT, STRESS ZU

BEWÄLTIGEN

AKTUELLES GEWICHT (PFD)

Was ist Dein Wellness-Ziel für diesen Reset?

Notizen aus Zoom- Erfahrungsgesprächen

Notizen zum Weiterbildungscall

Notiere Freunde und Familie,
die Du beim nächsten Reset
unterstützen sollst.

