

# DAVID SCHMIDT

## BetterBody Kapitel 3

### Wie mit Hilfe eines Fototherapie-Pflasters alles möglich wird!

Bis hierhin habe ich mir ziemlich viel Zeit genommen, um Ihnen zu erklären, warum das, was Sie bisher probiert haben, nicht funktioniert hat.

Ich hoffe deshalb, dass Sie mittlerweile einige der Gründe für diese enttäuschenden Ergebnisse besser verstehen.

Angenommen, Sie gehören zu dem etwa einen Prozent der Bevölkerung, welches genügend Selbstdisziplin aufbringt,

um täglich Sport zu treiben und gesund zu essen.

Die Rede ist aber nicht von irgendeinem Sport- und Ernährungsprogramm, ich meine die Superhelden-Fitness eines Hugh Jackman.

Okay, an dieser Stelle muss ich zugeben, dass ich ein Riesenfan des Superhelden-Genres bin.

Im reifen Alter von sieben Jahren hat es mich erwischt, als mein Vater mir in den Sommerferien für die Autofahrt von New Jersey nach Kalifornien ein Ironman Comicbuch schenkte.

Und seit vor etwa 15 Jahren die Superhelden Filme populär wurden – angefangen mit Bryan Singer's X-Men – habe ich nicht einen einzigen verpasst!

Der Schauspieler Hugh Jackman hat den Tony Award gewonnen (er hat eine sagenhafte Singstimme), aber die meisten Leute kennen ihn als den legendären, zähnefletschenden Wolverine aus X-Men.

Die physische Umwandlung, die Jackman an seinem Körper vollbracht hat, um seinen Filmcharakter zum Leben zu erwecken, ist wirklich ganz erstaunlich.

Obwohl er sich immer über die Jungs, die im Fitnessstudio Gewichte heben, lustig gemacht hat, hat sein Körperbau durch eisernes Training mit Gewichten Kultstatus erreicht. Doch zu welchem Preis?

Um so fit wie Hugh Jackman zu werden, sollten Sie um 4.30 Uhr früh im Krafraum sein und 90 Minuten mit schweren Gewichten trainieren.

Als nächstes sollten Sie eine zweite Trainingseinheit während der Filmaufnahmen einbauen mit einer Stunde Kardio oder weiteren Gewichten.

Nun zur Ernährung:

Jackmans Speiseplan besteht hauptsächlich aus magerer gegrillter Hähnchenbrust mit einer kleinen Menge komplexer Kohlenhydrate, zum Beispiel Brokkoli.

Und um diesen extremen Waschbrettbauch zu bekommen, müssen Sie am Tag über 7 Liter Wasser trinken,

bevor Sie dann in den 24 Stunden vor dem Dreh auf Wasser gänzlich verzichten und Ihren Körper vollkommen austrocknen lassen.

Unmittelbar nach dem Dreh müssen Sie schnellstens wieder rehydrieren.

Was Sie im Kino sehen ist nicht das wirkliche Leben, und nicht nur deshalb, weil es sich um einen Superhelden-Film handelt. Die Ergebnisse sind echt, aber sie halten nur 24 Stunden. Und wer ist schon willens und in der Lage, das Trainingspensum und die Disziplin durchzuhalten, die erforderlich sind, umso auszusehen wie Hugh Jackman?

Warum also sollte man die Latte überhaupt so hoch legen?

Seien wir realistisch. Wenn Sie die Fotomodelle in der Werbung für Fitnessprodukte betrachten, können Sie darauf wetten, dass deren Körper nicht durch die Nutzung der beworbenen Produkte so aussieht.

Um eine Sixpack-Bauchmuskulatur zu entwickeln, muss man hart arbeiten und trainieren, und genau das haben diese Models gemacht.

Was ist nun mit Ihnen und mir? Wir möchten gerne gesund und fit sein, aber Zeitmangel und die vielen Hürden des täglichen Lebens können uns immer wieder davon abbringen, unsere Ziele zu erreichen.

Was soll unsereiner da machen?

Nun genau vor diesem Dilemma stand ich, als ich begann WinFit zu entwickeln.

Ich habe mich natürlich nicht ernsthaft gefragt, wie der durchschnittliche Mensch eine Figur wie Hugh Jackman bekommen könnte.

Stattdessen habe ich überlegt, wie der Durchschnittsmensch mit einem minimalen Zeit- und Kraftaufwand Fett verlieren, Muskelspannung aufbauen und an Stärke gewinnen kann.

Hier kommt wieder LifeWaves patentierte Lichtwellen-Technologie ins Spiel, ein zukunftsweisendes Verfahren zur Verbesserung der Gesundheit durch Licht, von mir im Jahre 2002 entwickelt.

Wenn man darüber nachdenkt, macht es sehr viel Sinn, Licht zur Heilung einzusetzen. Die Sonne beispielsweise bringt unseren Körper dazu, Vitamin D zu produzieren und zu bräunen (Melanin ist ein Antioxidans).

In der Abwesenheit einer Lichtquelle erhöht sich unser Melatonin Spiegel, wodurch wir tiefer schlafen.

Der bekannte deutsche Physiker Fritz Popp hat sogar bewiesen, dass unsere Zellen kohärente Lichtimpulse abgeben, welche die Kommunikation in unserem Körper steuern.

Tatsächlich sind unsere Körper Super-Datenautobahnen, die Licht benutzen, um diese wichtigen Informationen rechtzeitig an die richtigen Stellen im Körper zu bringen.

Vielleicht erstaunt es Sie, dass die Fototherapie als offizielle Wissenschaft schon seit über 100 Jahren existiert. Noch erstaunlicher ist es, dass Licht schon seit Jahrtausenden zur Heilung angewandt wird.

Vor 2000 Jahren hatten die alten Griechen ein Zentrum zum Studium der Effekte von verschiedenfarbigem Licht auf den menschlichen Körper.

Und mit ziemlicher Sicherheit wussten auch die alten Ägypter

und die Ur-Indianer von Lichttherapie. Die Idee, Licht zur Heilung des Körpers einzusetzen, ist also schon sehr alt, und die heutigen Verfahren wie die Fototherapie sind wissenschaftlich sehr fundiert.

Mein Beitrag war, die Fototherapie komfortabler zu machen.  
Letzen Endes haben Sie vermutlich keine Lust, den ganzen Tag eine Lampe mit sich herumzutragen.

Die in den LifeWave-Pflastern enthaltenen organischen Substanzen werden durch unsere Körperwärme aktiviert und reflektieren dann Licht in bestimmten Wellenlängen, welches die Nerven und Akupunkturpunkte auf unserer Hautoberfläche stimuliert. Dadurch können wir die Gesundheit maßgeblich auf verschiedene Weise verbessern.

Nehmen wir an, Sie wollen zum Beispiel Schmerzen lindern.  
Natürlich können Sie ein Schmerzmittel nehmen, das möglicherweise Nebenwirkungen hat, und dann 20 Minuten warten, bis die Wirkung beginnt. Oder Sie bringen einfach unsere IceWave-Pflaster an der Schmerzstelle an und können in Minutenschnelle eine Schmerzerleichterung spüren. Anstatt den Schmerz zu überdecken, wird er schnell eliminiert ohne dass Nebenwirkungen auftreten.

Vielleicht hätten Sie auch gerne eine jünger aussehende Haut.  
Probieren Sie anstelle von Schönheitschirurgie oder Botox unser Alavida Regenerierungstrio aus.  
Das darin enthaltene Fototherapie-Pflaster sorgt für eine jugendlichere und strahlendere Haut von innen heraus.  
Und wäre es nicht toll, wenn wir mit Hilfe eines Pflasters Körperfett verlieren könnten? Stellen Sie sich nur die Vorteile vor! Morgens schnell das Pflaster auf den Körper geklebt und schon geht's los auf Ihrem Weg zu einem schlankeren gesünderen Ich. Sie werden sich jünger fühlen und aussehen. Nach jahrelanger Forschung habe ich herausgefunden, dass dies nun möglich ist!

Ich will Ihnen erklären, weshalb. Sie haben KEIN Körperfett-Problem.  
In Wirklichkeit haben Sie ein Problem mit Ihrem Stoffwechsel, woraus die Einlagerung von Fett in Ihrem Körper resultiert.  
Möglicherweise haben Sie Ihren Stoffwechsel ruiniert, weil Sie zu viel Zucker gegessen und zu viel Kaffee getrunken haben, durch zu wenig Bewegung, zu wenig Schlaf, zu viel Stress oder auf Grund irgendwelcher anderer Ursachen. Aus welchem Grund auch immer, Ihr Körperfett ist das Ergebnis eines aus dem Ruder gelaufenen Stoffwechsels.

Natürlich gibt es eine Menge wirkungsvoller Therapien, um den Körper zu heilen. Wir sollten aber immer versuchen, jeden Bereich unseres Lebens so gut wie möglich zu gestalten. Darum plädiere ich für einen ganzheitlichen Ansatz. Ich würde niemals von einem Wundermittel sprechen, aber ich BEHAUPTE, dass das WinFit-Pflaster unter den richtigen Umständen ein einzigartiges Instrument ist, um das Problem mit dem Körperfett endlich zu lösen.

Wenn man darüber nachdenkt, ist es nicht gar nicht so schwierig, Körperfett loszuwerden. Wie jede scheinbar anspruchsvolle Problemlösung, erscheint auf einmal alles ganz einfach, wenn man es verstanden hat. Ähnlich wie mit einem verblüffenden und unerklärlichen Zaubertrick, dessen Geheimnis auf der Hand liegt, sobald es gelüftet wird.

Das gleich trifft zu auf Fettab- und Muskelaufbau. Um neue Muskeln aufzubauen, müssen wir nur unseren Stoffwechsel ins Gleichgewicht bringen. Am besten und einfachsten gelangen wir dahin, indem wir unserem Körper auftragen, Fett zu reduzieren. Und genau dafür wurde das WinFit-Pflaster geschaffen.

Aber keine Sorge, falls Sie keine Lust auf extremen Muskelaufbau haben. Das passiert nur, wenn Sie es sich konkret zum Ziel setzen, denn der Muskelaufbau hängt unmittelbar davon ab, wieviel Proteine Sie zu sich nehmen. Wenn Sie mäßig viele Proteine essen, werden Sie einen schlanken, starken Körper bekommen. Wenn Ihre Nahrung sehr reich an Proteinen ist (und ich meine wirklich sehr reich!), werden Sie in kürzester Zeit richtig große Muskeln aufbauen.

Wenn diese Muskeln einmal aufgebaut sind, werden Sie weiterhin Proteine und Energie benötigen, um sie zu erhalten. Glückwunsch! Sie haben nunmehr Ihre Stoffwechselaktivität auf natürliche Weise gesteigert! Bei einem korrekt erhöhten Stoffwechsel brauchen Sie nie mehr Kalorien zu reduzieren, um Fett zu verlieren. Im Gegenteil, Sie verlieren Fett, weil Ihr Körper die Kalorien braucht, um Ihre Muskeln aufzubauen und zu erhalten.

Sehen wir uns einmal ein kleines Beispiel aus der ersten Pilotstudie an, die wir in unseren LifeWave Räumen durchgeführt haben. Zwei Wochen nach Beginn der Studie teilten mir zwei der Teilnehmer (ein Mann und eine Frau) mit, dass sie mit dem WinFit Pflaster tolle Ergebnisse erzielen würden, aber beständig hungrig wären. Nachdem ich gehört hatte, wie wenig sie aßen, erklärte ich Ihnen, dass das schlicht und einfach nicht ausreichte. Ich wiederhole es hier noch einmal, wir alle sind so konditioniert, dass uns Gewichtsabnahme ohne Reduzierung der Kalorienaufnahme unmöglich erscheint. Mein Lösungsvorschlag? Essen Sie täglich die Menge an Proteinen, nach welcher Ihr Körper durch den neuen Muskelaufbau verlangt.

Wie ich vorher schon erwähnte, werden viele von Ihnen bessere Resultate erzielen, wenn sie mehr essen. Wenn Sie Ihrem Körper nicht ausreichend Proteine zuführen, damit Sie Ihren neuen, schlanken Körper aufbauen können, WERDEN Sie hungrig sein. Aber wenn Sie ein leckeres Steak, gegrilltes Hähnchen oder Lachs essen, werden Sie satt sein und gleichzeitig die nötigen Nährstoffe zu sich nehmen, um einen stärkeren und gesünderen Körper zu bekommen.