



**winFit**<sup>TM</sup>

BODY SHAPING SYSTEM

## Einfache Schritte. Echte Ergebnisse.

WinFit bietet einen völlig neuen Ansatz für den Fettabbau und die Körperformung, bestehend aus sechs zeitlich abgestimmten Komponenten hervorhebt, darunter Ernährung und Training.

### Für beste Ergebnisse befolgen Sie den nachstehenden Ablauf:

#### 1. HYDRATION

Starten Sie Ihren Tag, indem Sie als erstes am Morgen Wasser trinken. Forschungsergebnisse zeigen, dass sich der Stoffwechsel durch das Trinken von 500 ml Wasser um 30 % erhöht.<sup>1</sup>

#### 2. TRAININGSFENSTER

Studien zeigen, dass ein bisschen Training viel ausmacht. Trainieren Sie an mindestens zwei Tagen pro Woche für 10 Minuten pro Tag (ein Tag HIIT-/Tabata-Training und ein Tag isometrisches Training). Um Ihre Ergebnisse zu verbessern, verdoppeln Sie Ihr Training (zwei Tage HIIT-/Tabata-Training und zwei Tage isometrisches Training pro Woche).

#### 3. WINFIT-PFLASTER

Dieses wird am Tag geklebt. Es fördert die Reduktion des Körperfetts und verbessert dadurch den Stoffwechsel und Muskelaufbau. Tragen Sie das Pflaster den ganzen Tag und entfernen Sie es am Abend, bevor Sie das Y-Age Carnosine-Pflaster anwenden.

#### 4. ESSENSFENSTER

Essen macht glücklich. Essen Sie in einem achtstündigen Fenster, damit Ihr Körper in einem fettverbrennenden Zustand bleibt und gleichzeitig das Muskelwachstum maximiert wird. Ihr Körper bleibt außerdem in einem Zustand des anabolen Stoffwechsels und die Leber und Nieren bekommen die Möglichkeit zum Ausruhen, Entgiften und Erholen.

#### 5. THETA-ERNÄHRUNG

Preisgekrönte Formeln zur nächtlichen Nutzung, die zusammen arbeiten, um den Aufbau von Muskeln sowie die Metabolisierung von Fett zu fördern. Vermischen Sie 30 bis 60 Minuten, bevor Sie ins Bett gehen, zwei Sticks Theta One und zwei Pipetten Theta Activate mit 450 ml Wasser (oder auch mit etwas mehr Wasser) und trinken Sie es.

#### 6. Y-AGE CARNOSINE-PFLASTER

Dieses wird in der Nacht geklebt. Es verbessert die Stärke und Flexibilität und erhöht die Ausdauer. Tragen Sie das Pflaster die ganze Nacht und entfernen Sie es am Morgen, bevor Sie das WinFit-Pflaster anwenden.

Wenn Sie schwanger sind, stillen, Medikamente einnehmen oder eine Krankheit haben, wenden Sie sich vor der Nutzung dieses Systems bitte an Ihren Arzt, um sicherzugehen, dass sich dieses für Sie eignet.

<sup>1</sup>Franz-Volhard-Centrum für Klinische Forschung, Berlin