

MUSCLE UP FAT AWAY

**Das 8 Wochen Programm mit
persönlicher Betreuung!**



Dieses Trainingskonzept konzentriert sich auf den Muskelaufbau, um den Grundumsatz zu erhöhen und dadurch mehr Fett im Alltag zu verbrennen. Durch gezieltes und abwechslungsreiches Training werden verschiedene Muskelgruppen täglich angesprochen um die maximale Effizienz zu erreichen. Das tägliche Training ist hierbei ein KANN und kein MUSS.

Das solltest Du beachten!

Ausreichend Wasser trinken!

Wir brauchen mindestens 3 Liter Wasser pro Tag - eher mehr. Am besten Heilwasser, aber Du kannst auch Wasser mit einem guten Kristallsalz trinken. In jeden Liter Wasser füllen wir einen halben Teelöffel Stein-Salz (PAN- oder Blutdrucksalz). Das ist sehr wichtig: bitte täglich 50 bis 60 ml Wasser pro KG Körpergewicht trinken!

Alle „notwendigen“ Nährstoffe besorgen!

Viel Wasser UND viele Nährstoffe, damit wir dem Körper nicht schaden. Wir wollen ihn mit allem versorgen was er braucht - für einen optimalen Muskelaufbau sowie Energie und Antrieb brauchen wir alle 47 Nährstoffe.

Mehr Power - die richtige Ernährung!

Die Ernährungsgrundregeln für Frauen:

- mindestens 120 - 150 g Eiweiß - egal in welcher Form
- 150 g Kohlenhydrate - Vollkorn, Vollwert, Müsli, Reis
- mindestens 40 - 60 g Fette - mehrfach ungesättigte Fettsäuren, extrem wichtig ist hier das Omega3.
- Bitte auf das enthaltene EPA achten. Man sollte auf eine tägliche Zufuhr von mindestens 2.000 mg kommen.

Die Ernährungsgrundregeln für Männer:

- mindestens 200 g Eiweiß, eher mehr - egal in welcher Form
- 200 g Kohlenhydrate - Vollkorn, Vollwert, Müsli, Reis
- mindestens 50 - 70 g Fette - mehrfach ungesättigte Fettsäuren, extrem wichtig ist hier das Omega3.
- Bitte auf das enthaltene EPA achten. Man sollte auf eine tägliche Zufuhr von mindestens 2.000 mg kommen.

Das Training - der Spaß fängt an!

Das Training setzt sich zusammen aus 30 Minuten Muskeltraining in dem ein intensiver Muskelreiz gesetzt wird, anschließend 20 Minuten Fatburn/Cardiotraining, um den Kreislauf, die Gefäße um die Sauerstoffversorgung des Bluts und des Körpers zu trainieren. Es folgt noch ein 10-minütiges Atemtraining, bei dem wir mit verschiedenen Atemtechniken die Sauerstoffkapazität unseres Körpers verbessern und somit eine Verbesserung des Fitnessgrades erreichen sowie unser vegetatives Nervensystem angenehm trainieren und stimulieren gegen Stress.

Jeder, absolut jeder kann hier mitmachen, egal ob Anfänger oder Fortgeschritten. Es gibt keinen Zwang, es gibt kein Muss. Naja, ein bisschen Schmerz gehört dazu, das muss sein. Aber jeder soll das machen was geht und das, was er kann und jeder soll sich nach und nach steigern. Es wird toll!

Das Programm ist so konzipiert, dass es sich von Woche zu Woche in der Intensität steigert. Wir werden sehen, es wird schneller gehen als wir denken. Viele werden überrascht sein, wie fit man schon nach vier Wochen sein kann.

EXTREM WICHTIG!

IMMER ausreichend trinken, VOR und NACH dem Training. Versuche in der Stunde vor dem Training ca. einen halben bis einen Liter Wasser mit einer Prise (PAN-) Salz oder Heilwasser zu trinken. Das ist für das Training super wichtig, denn zum einen stabilisiert es den Kreislauf und zum anderen schmiert es den Körper und füllt die trainierenden Muskelzellen mit Flüssigkeit. Das Blut wird dünner und es kann mehr und schneller Sauerstoff transportieren. Das gilt übrigens nicht nur für unser Training hier. Sollte man einen aktiven Tag planen, dann unbedingt vor der Aktivität ausreichend Flüssigkeit trinken. So fällt alles leichter.

Auf die Eiweißaufnahme nach dem Sport achten! Sie ist extrem wichtig und sollte daher sehr ernst genommen werden. Wir merken uns: 90 % des Körpers, der Gesundheit, des Wohlbefindens ist Ernährung und nur 10 % macht die Bewegung aus. Bedeutet, wir können so viel trainieren wie wir wollen, wenn wir dem Körper keine Bausteine geben, dann wird er keine Muskeln aufbauen und auch nicht erhalten. Er wird sich nicht reparieren oder gesünder werden, geschweige denn heilen. Was wir uns auch merken sollten ist, dass es ein „anaboles“ Zeitfenster nach sportlicher Aktivität gibt. Ca. 20 - 30 Minuten nach dem Training kann der Körper Eiweiß am besten aufnehmen. So stellen wir sicher, dass wir definitiv mehr Erfolg haben werden. Dazu eignet sich unser purWhey Isolate Shake und eine große Portion purCollagen. Perfekt!

HINWEIS!

Nachfolgend findest Du Produktvorschläge bzw. eine Einkaufsliste unserer EIGENEN Produktlinie, mit denen wir Dich und Deinen Körper während des Trainings ausreichend mit Nährstoffen versorgen wollen. Es ist kein MUSS diese Produkte zu kaufen, man kann das auch mit den bereits vorhandenen Produkten durchführen oder die eigene Marke des Vertrauens nehmen.

MUSCLE UP EINKAUFLISTE:

alle Produkte erhältlich unter: shop.pur-life.de

purWHEY ISOLATE

in 3 Geschmacksrichtungen
Schokolade, Stracciatella, Haselnuss-Nougat

HIER erhältlich!



Kein Blähbauch – kein Völlegefühl – für Milchallergiker geeignet – super verträglich – einzigartig im Geschmack und in der Zusammensetzung – super trinkbar – perfekte Löslichkeit! Perfekt zum Aufbau des Immunsystems, des Muskelapparates und für die Regeneration. Du wirst den Unterschied spüren! Keine unnötigen Fette und Zucker, wenig Kalorien bei gleichzeitig sehr hoher Proteinmenge und einem optimalen Aminosäureprofil.

Verzehrempfehlung:

1 x täglich 50 - 60 g Pulver in 300 - 400 ml kaltem Wasser auflösen

purCOLLAGEN

Honigmelone

HIER erhältlich!



Es gibt unzählige Produkte am Markt, aber keins ist so komplex wie unseres. Die Kollagensynthese benötigt mehr als nur Kollagen-Pulver. Vitamin C, Zink, Silizium, sowie Elastin sind dabei von entscheidender Bedeutung. Probier es aus, spüre und schmecke den Unterschied.

Kollagen ist der Hauptbestandteil deines Körpers. Du bestehst aus Kollagen! Deine Haut, dein Bindegewebe, deine Faszien, deine Gefäße, deine Bandscheiben, deine Knorpel und Knochen bestehen aus diesem Stoff. Aus diesem Grund ist eine „Grundversorgung“ mit Kollagen unverzichtbar, für Menschen, die an ganzheitlicher Gesundheit interessiert sind.

Verzehrempfehlung:

Gerne 3 x täglich 1 - 2 Messlöffel kaltem Wasser auflösen und trinken oder in Deinen Whey Isolate Shake einrühren.

purEAA FORTE

Erdbeere-Himbeere

HIER erhältlich!



Speziell auf die Bedürfnisse gesundheitsbewusster Menschen abgestimmt. Regt die Produktion von Dopamin (zuständig für deinen Antrieb) und Serotonin (zuständig für deine Zufriedenheit und Glücksgefühle) an. Dieser Drink liefert alle essentiellen Eiweißbausteine, damit man im Training und an trainingsfreien Tage besser versorgt ist. Aminosäuren sind der wichtigste Baustein deines Körpers und wir brauchen sie für die Reparatur der Zellen und den (Wieder-) Aufbau der Organe, sowie für die Hormonbildung.

Verzehrempfehlung:

In der Stunde vor dem Training 1 Messlöffel in 400 ml kaltes Wasser einrühren, zusätzlich 1 Messlöffel Kreatin einrühren und trinken. Gerne mit 1 - 2 g Salz versetzen, damit die Elektrolyte gesichert sind.

purCreatine

Neutral

HIER erhältlich!



Eines der besten Nahrungsergänzungsmittel, die es gibt. Ein Baustein, der weit mehr macht, als Muskeln. Es sorgt für eine perfekte Hydratation des Körpers, aller Zellen. Es hilft beim Aufbau von Muskeln, hilft gegen Kopfschmerzen und verbessert die Gehirnleistung. Es hilft bei der Energiegewinnung und steigert die Leistungsfähigkeit. Einer der „ältesten“ und meist untersuchtesten NEM der Welt, mit ausschließlich nur positiven Effekten auf Körper und Geist.

Verzehrempfehlung:

1 Messlöffel/5 g täglich vor oder nach dem Training in reichlich Flüssigkeit lösen oder in Deinen EAA Forte Drink einrühren.

Sichere Dir jetzt noch unser Bundle zum Einführungspreis von **99,- EUR** anstatt 124,75 EUR

HIER erhältlich!

Inhalt:

- 1 x Whey (nach Wahl)
- 1 x Collagen
- 1 x EAA Forte
- 1 x Creatine
- und einen Shaker



Als pur-life Kunde erhältst du dauerhaft einen Rabatt von 10% auf die einzelnen Produkte der pur-life Nutrition Serie.

DEINE EINZIGARTIGE NÄHRSTOFFVERSORUNG für den Tag und die Nacht

- ALLE Nährstoffe in hochkonzentrierter, hochverfügbarer Form
- Die perfekte Grundversorgung für den ganzen Tag und die Nacht mit jeweils nur einem Produkt
- Alle Nährstoffe für Deine Gesundheit und eine bessere Regeneration durch mehr Ruhe und Gelassenheit während der Nacht

pur-life DAY

HIER erhältlich!



pur-life NIGHT

HIER erhältlich!

