

***Fitness
catalyst[®]***



Steigerung der Fitness



Wie wichtig Sport und eine aktive Lebensweise sind, kann man nicht oft genug betonen.

Regelmäßige sportliche Aktivitäten sind ebenso wichtig, wie die richtige Ernährung, und zwar aus folgendem Grund:

- der Tonus im Körper wird aufrechterhalten
- man tankt Energie
- der Körper bleibt fit
- die Figur bleibt im Normbereich



Was hilft, eine bessere Wirkung beim Training zu erzielen?



- **Ausgewogene Ernährung** (Gleichgewicht an Proteinen, Fetten und Kohlenhydraten)
- **Ausreichende Zufuhr von anderen biologisch aktiven Substanzen** (Vitamin C und Vitamine der Gruppe B)
- **Regelmäßige körperliche Betätigung entsprechend Ihres Alters und Ihrer körperlichen Verfassung**

WICHTIG!

Nur wenn Sie allen Empfehlungen folgen, können Sie schnell und wirksam schlank und gesund werden und bleiben.





FitnessCatalyst

Die Gesellschaft Siberian Health bringt eine moderne Fitness-Produktreihe auf den Markt



Wichtigste Eigenschaften der FitnessCatalyst Produkte



- Energie für vollwertiges Training, selbst bei der härtesten Diät
- Unterstützt bei Gewichtabnahme und Fettverbrennung
- Hält Sie jung und energiegeladen
- Schützt den Körper bei erhöhter physischer Belastung

Diese "intelligenten" Produkte funktionieren so, dass Sie den größten Nutzen vom Training haben!





Fettverbrennung und die Normalisierung des Kohlenhydratstoffwechsels

Prozesse, die im Körper während des Trainings stattfinden



1. Etappe

Kohlenhydrate \longrightarrow Energie

15–20 Min.

Gleich zu Beginn des Trainings wird die Energieaufnahme für Kohlenhydrate gestartet. Kohlenhydrate können aufgrund ihrer kleinen Molekularformel schneller in die Zelle eindringen und dort Energie abliefern.



2. Etappe

Fette \longrightarrow Energie

15–20 Min.

Nach etwa 15-20 Minuten, wenn alle Kohlenhydrate verarbeitet worden sind, beginnt die Fettverbrennung.



FitnessCatalyst

CHROMLIPAZA



REGULIERUNG DES KOHLENHYDRATSTOFFWECHSELS

- ✓Normalisiert den Stoffwechsel durch die Zufuhr von Spurenelementen
- ✓Trägt zu einem ausgeglichenen Cholesterin- und Zuckerspiegel bei
- ✓Erhöht die Wirkung des Fitnessstrainings

60 Kapseln





Chrompicolinat

- Sorgt dafür, dass Kohlenhydrate SCHNELL und LEICHT in die Zellen eindringen, um mithilfe von "Toröffner-Rezeptoren" in Energie umgewandelt zu werden.
- Verbessert die Ansprechbarkeit der Rezeptoren auf Insulin.

Extrakt aus der Eleuterococcuswurzel und grünem Tee

- Unterstützt die SCHNELLE Umwandlung der Kohlenhydrate in Energie innerhalb der Zellen.

Momordica-Extrakt

- Aktiviert die Aufnahme von Kohlenhydraten, die für anaerobe Phasen des Trainings benötigt werden, wodurch die Umwandlung von Kohlenhydraten in Fette blockiert wird.



FitnessCatalyst

CHROMLIPAZA



Wirkstoffgehalt in einer Tagesration des Produktes (1 Kapsel)

Inhaltsstoff	Gewicht, mg	% von der empfohlenen Tagesration
Katechine	15	
Phenole	2	
Chrom	0,12	300

ZUSAMMENSETZUNG: Momordica-Extrakt (Momordica charantia), Grüntee-Extrakt (Camellia sinensis), Eleutherococcus-Extrakt (Eleutherococcus senticosus), Chrompicolinat.



FitnessCatalyst

CHROMLIPAZA



Produktbezeichnung (Hersteller)	Kosten für einen Monat, EUR	Gehalt an Wirkstoffen	
		Chrom (mg)	andere Stoffwechselverstärker
Chromlipaza	11	0,12	Phenole, Katechine
Transfer Factor GluCoach (4Life)	52	0,2	Panaxoside, Gymnemasäure
Sugar balance (Apro)	25	0,007	Gymnemasäure
Karb Meit (Vitamax)	73	0,03	Inulin
Nutrilite Chrompicolinat Plus (Amway)	7	0,1	HCA (hydroxycitric acid)
Garcinia Cambogia und Chrom (Herbalife)	20	0,05	HCA (hydroxycitric acid)
Lady's Formula Energo- tony (Pharmamed)	9	0,1	Panaxoside, Katechine, Koffein



FitnessCatalyst CARNITRIN



KOMPLEX AUS BIOKATALYSATOREN FÜR DEN ENERGIESTOFFWECHSEL

- ✓ Optimaler Energiestoffwechsel
- ✓ Vitamin C normalisiert die Funktion des Immunsystems während und nach dem Training

60 Kapseln





Die Aufgabe dieses Komplexes besteht darin, zur Energiegewinnung nicht Proteine und Kohlenhydrate heranzuziehen, wie das normalerweise passiert, sondern die "verbrennungsresistenten" Fette.

Grüntee-Extrakt

- Adrenalin, das die Fette aufspaltet und sie in die Blutbahn gibt, wird ausgestoßen.

Eleutherococcus

- Die schnelle Verbrennung von Kohlenhydraten wird aktiviert und deren Umwandlung in Fette verhindert.

L-Carnitin

- Transport der Fettmoleküle in Zellen, die Energie benötigen.

FitnessCatalyst

CARNITRIN



Wirkstoffgehalt in einer Tagesration des Produktes (2 Kapseln)

Inhaltsstoff	Gewicht, mg	% von der empfohlenen Tagesration
Vitamin C	140	175
L-Carnitin	700	-

ZUSAMMENSETZUNG: L-Carnitin, Grüntee-Extrakt, L-Ascorbinsäure, Eleutherococcus-Extrakt.



FitnessCatalyst

CARNITRIN



Produktbezeichnung (Hersteller)	Kosten für einen Monat, EUR	Gehalt an Wirkstoffen				
		Carnitin (mg)	Vitamin C (mg)	Eleutherococ cus	Katechine	Theobromine
Carnitin (Siberian Health)	8	700	140	-	-	-
L-Carnitin (Ironman)	12	340	-	1,5	-	-
Energozit (Vitamax)	> 21	150	80	0,5 (Schisandrin)	2,8	-
Agel HRT (Agel)	73	500	-	-	50 (Coenzym Q10)	-
Lamin (Vision)	27	40	40	0,35	-	-
Alfavit Dieta (Akvion)	6	3,0	70	-	-	5,0



FitnessCatalyst

ACTIFIBER



AKTIVIERTE NAHRUNGSFASERN

- ✓Quelle für pflanzliche Faserstoffe
- ✓Pektin sorgt für einen normalen Cholesterinspiegel
- ✓Hilft den Appetit zu zügeln
- ✓Erhöht die Wirkung der Atkins-Diät

120 Kapseln



FitnessCatalyst

ACTIVE FIBER



Mischung aus pflanzlichen Pektinen

- Bindet Toxine, Fette und Kohlenhydrate im Verdauungstrakt.

Guarkernmehl

- Hat eine reinigende Wirkung.

Klettenwurzel

- Dient als Quelle für Eisen, das für den Körper bei einer Diät wichtig ist.



FitnessCatalyst

ACTIVE FIBER



Wirkstoffgehalt in einer Tagesration des Produktes (8 Kapseln)

Inhaltsstoff	Gewicht, mg	% von der empfohlenen Tagesration
Pektin	2000	-
Fasern	1080	-

ZUSAMMENSETZUNG: Pektinmischung (Zitrus-, Apfel-, Beerenpektine), Guargummi, Laminaria (Laminaria japonica Aresch), Klettenwurzel (Arctium lappa L.), Eibischwurzel (Radices althaeae).



10 Empfehlungen für Ihr Idealgewicht



1. EMPFEHLUNG

HÄUFIGER UND WENIGER ESSEN. Bei gleicher Menge an Nahrungsaufnahme, aufgeteilt auf 5 Portionen, reduzieren Sie das Risiko der Fettleibigkeit gegenüber der Aufnahme dieser Menge in 2 Portionen.

2. EMPFEHLUNG

STÄNDIGES GEWICHTSÜBERPRÜFEN muss zur Gewohnheit werden. Verwenden Sie die Formel $\text{GEWICHT (kg)} = (\text{GRÖÖE (cm)} - 95) \times 0,8^*$.

3. EMPFEHLUNG

LASSEN SIE SICH ZEIT BEIM ESSEN! Denken Sie daran, dass das Sättigungssignal das menschliche Gehirn mit einer Verspätung von 20 Minuten erreicht.

4. EMPFEHLUNG

BERECHNEN SIE DIE KALORIEN, die Sie mit dem Essen aufnehmen und die Sie als Energie aufwenden.



10 Empfehlungen für Ihr Idealgewicht



5. EMPFEHLUNG

ACHTEN SIE BEIM ESSEN AUF SALZ. Es reicht aus, wenn Sie etwa 3-5 g Kochsalz (Natriumchlorid) pro Tag zu sich nehmen, einschließlich des in den Lebensmitteln enthaltenen Salzes.

6. EMPFEHLUNG

STELLEN SIE DAS SÄURE-BASEN-GLEICHGEWICHT HER, damit es in Ihrem Körper nicht zu der sogenannten Überoxidierung kommt.

7. EMPFEHLUNG

SORGEN SIE FÜR BEWEGUNG. Muskelaktivität und angemessene körperliche Belastung sind von größter Bedeutung für die Regulierung des Appetits, des Fett- und Kohlenhydratestoffwechsels.



10 Empfehlungen für Ihr Idealgewicht



8. EMPFEHLUNG

PRÜFEN SIE DEN PULS UND DEN BLUTDRUCK beim Training. Der Puls darf die für Ihr Alter angemessene Zahl nicht überschreiten.

(30 Jahre – 190, 45 Jahre – 160, 55 Jahre – 140, 65 Jahre – 130 Pulsschläge pro Minute).

9. EMPFEHLUNG

VERWENDEN SIE DAS NORMALE PRINZIP DER MINIMALBELASTUNG. Tägliche Kniebeugen: bis zu 70 mal im mittleren Alter, bis zu 40 mal im fortgeschrittenen Alter. Falls möglich, machen Sie Morgengymnastik: 10-15 Minuten am Tag im mittleren Alter, 8-10 Minuten im fortgeschrittenen Alter.

10. EMPFEHLUNG

FANGEN SIE JETZT GLEICH AN. Denken Sie daran, dass Sie größere Erfolge erzielen, wenn Sie dabei die Produkte aus der Reihe FitnessCatalyst von Siberian Health nehmen.



*Fitness
catalyst®*



Danke für Ihre Aufmerksamkeit!