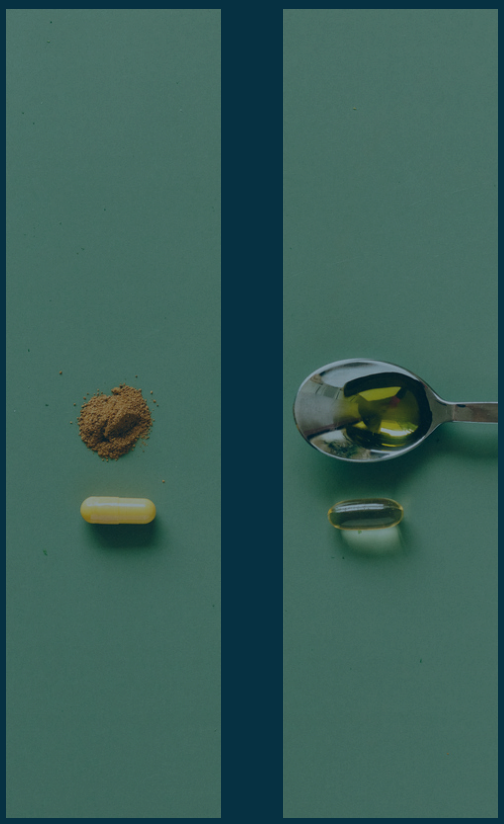
# CHECKLISTE & ÜBERSICHT - LONGEVITY UND NAHRUNGSERGÄNZUNGS MITTEL



PREMIUM COACHING CHALLENGES
by Robert Gülpen and friends

# INHALTSVERZEICHNIS


01 **Einleitung**

02 **Checkliste für den Alltag:** Tägliche Routinen für eine optimale Nährstoffversorgung

03 **Übersicht der besten Nahrungsergänzungsmittel für Langlebigkeit**

04 **Anwendungstipps**

05 **Fazit**

# EINLEITUNG

Langlebigkeit in bester Gesundheit ist kein Zufall. Eine bewusste Ernährung, ein starker Geist und gezielte Nahrungsergänzungsmittel können entscheidend dazu beitragen, das Leben nicht nur zu verlängern, sondern auch die Lebensqualität zu erhöhen.

Dieses Freebie bietet Ihnen eine Checkliste für den Alltag sowie eine Übersicht der besten Nahrungsergänzungsmittel für ein langes, gesundes Leben.

# CHECKLISTE FÜR DEN ALLTAG

## TÄGLICHE ROUTINEN FÜR EINE OPTIMALE NÄHRSTOFFVERSORGUNG

### MORGEN

- [ ] Ein Glas Wasser mit Zitrone zur Entgiftung des Körpers.
- [ ] Einnahme von Multivitaminen oder gezielten Mikronährstoffen (siehe Übersicht unten).
- [ ] Optional: Einnahme von Adaptogenen wie Ashwagandha oder Rhodiola zur Stressreduktion.

### MITTAGS

- [ ] Achten Sie auf eine ausgewogene, pflanzliche Mahlzeit mit hohem Gehalt an Antioxidantien.
- [ ] Nehmen Sie, falls erforderlich, Enzyme oder Verdauungsunterstützer ein, insbesondere bei schwer verdaulichen Mahlzeiten.

### NACHMITTAGS

- [ ] Optional: Einnahme von Omega-3-Fettsäuren zur Unterstützung der Herz-Kreislauf-Gesundheit.
- [ ] Halten Sie Ihre Flüssigkeitszufuhr aufrecht (Wasser, ungesüßter Tee, etc.).

## ABENDS

- [ ] Einnahme von beruhigenden Nahrungsergänzungsmitteln wie Magnesium, L-Theanin oder Melatonin zur Schlafunterstützung.
- [ ] Vermeiden Sie späte Mahlzeiten und Koffein.

## ALLGEMEINE TIPPS

- [ ] Dokumentieren Sie Ihre Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, um Konsistenz sicherzustellen.
- [ ] Regelmäßige Blutuntersuchungen zur Kontrolle der Nährstoffwerte.
- [ ] Vermeiden Sie synthetische Zusatzstoffe und bevorzugen Sie natürliche Inhaltsstoffe.

# ÜBERSICHT DER BESTEN NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL FÜR LANGLEBIGKEIT

1

## Antioxidantien

- **Vitamin C:** Fördert die Kollagenproduktion, stärkt das Immunsystem und neutralisiert freie Radikale.
- **Vitamin E:** Schützt Zellmembranen vor oxidativem Stress.
- **Coenzym Q10 (CoQ10):** Schützt die Zellen vor oxidativem Stress und fördert die Energieproduktion in den Mitochondrien.
- **Glutathion: D**as "Master-Antioxidans" des Körpers, das bei der Entgiftung hilft**.**

---

2

## Mikronährstoffe und Mineralien

- **Magnesium:** Entspannend für Muskeln und Nerven, verbessert den Schlaf.
- **Zink:** Wichtiger Cofaktor für das Immunsystem und die Wundheilung.
- **Selen:** Beteiligt an der Schilddrüsenfunktion und als Antioxidans aktiv.
- **Vitamin D3 + K2:** Fördern die Knochengesundheit und das Immunsystem.

---

3

## Omega-Fettsäuren

- **Omega-3 (EPA & DHA):** Reduziert Entzündungen, fördert die Herz-Kreislauf-Gesundheit und unterstützt die kognitive Funktion.

## Adaptogene und Pflanzenextrakte

- **Ashwagandha:** Reduziert Stress und fördert die Hormonausgeglichenheit.
- **Rhodiola Rosea:** Steigert die körperliche und geistige Widerstandsfähigkeit.
- **Kurkuma (Curcumin):** Stark entzündungshemmend und antioxidativ.
- **Grüner Tee Extrakt (EGCG):** Starkes Antioxidans.

4

5

## Enzyme und Verdauungsunterstützer

- **Bromelain:** Natürliches Enzym aus Ananas, unterstützt die Verdauung.
- **Papain:** Enzym aus Papaya, hilft bei der Verdauung von Proteinen.

## Kognitive Unterstützung und Neurotransmitter

6

- **L-Theanin:** Fördert Entspannung und verbessert die Schlafqualität.
- **B-Vitamine (B6, B9, B12):** Fördern die Gehirnfunktion und die Nervenkommunikation.
- **Acetyl-L-Carnitin (ALCAR):** Unterstützt die kognitive Funktion und den Energiestoffwechsel.

---

## Probiotika und Präbiotika

7

- **Probiotika:** Fördern eine gesunde Darmflora und ein starkes Immunsystem.
- **Präbiotika:** Ballaststoffe, die das Wachstum gesunder Darmbakterien fördern.

# ANWENDUNGSTIPPS

**Qualität über Quantität:**
Investieren Sie in hochwertige Nahrungsergänzungsmittel mit reinen Inhaltsstoffen.

**Bedarf anpassen:**
Jeder Körper ist individuell. Nutzen Sie regelmäßige Blutuntersuchungen zur Optimierung der Einnahme.

**Vermeiden Sie Überdosierung:**
Mehr ist nicht immer besser. Folgen Sie den Dosierungsempfehlungen.

**Konsistenz zählt:**
Nahrungsergänzungsmittel wirken langfristig. Halten Sie Ihre Einnahme konsequent ein.

# FAZIT

*Nahrungsergänzungsmittel sind ein wertvolles Werkzeug für die Langlebigkeit, wenn sie klug und gezielt eingesetzt werden. Kombinieren Sie sie mit einem gesunden Lebensstil, um Ihr Wohlbefinden nachhaltig zu steigern. Mit der Checkliste und der Übersicht in diesem Freebie sind Sie bestens gerüstet, um Ihre Vitalität zu maximieren.*

**Hinweis:** Diese Informationen ersetzen keine medizinische Beratung. Konsultieren Sie vor der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln einen Arzt oder Ernährungsberater, insbesondere wenn Sie unter chronischen Erkrankungen leiden oder Medikamente einnehmen.

**Siehe nächste Seite**

Sind Sie bereit, noch einen Schritt weiterzugehen und das Wissen über Longevity in Ihrem Leben und dem anderer Menschen zu transformieren? Dann werden Sie

**Zertifizierter und ärztlich geprüfter LONGEVITY-TRANSFORMATIONS-COACH**

in der ersten LONGEVITY-Ausbildung Europas mit 5 hochrangigen Ärzte- und Fachdozenten.

## Ihre Vorteile:

Zertifizierte, ärztlich und wissenschaftlich geprüfte Ausbildung und die erste Ausbildung europaweit zum Thema LONGEVITY mit 5 Ärzte- und Fachdozenten!

**Verdienstpotenzial nach der Ausbildung:**
8.000 bis 10.000 Euro monatlich – in Ihrem Traumberuf, orts- und zeitunabhängig.

**Wachstumsmarkt:**
Longevity ist der größte Gesundheitsmarkt der Zukunft. Jetzt einsteigen und den Markt für sich haben.

Keine Massenabfertigung mit 200 oder 300 Teilnehmer/innen wie bei anderen Instituten. Sondern bei unserer Ausbildung nur 40-50 Teilnehmer/innen, um unsere sehr hohe Qualität halten zu können.
**Deshalb können wir eine sehr hohe Ausbildungsqualität für Sie garantieren!**

Wir nehmen nur eine begrenzte Anzahl von Kunden mit in die Ausbildung, da wir unsere anerkannt hohe Betreuungsleistung halten möchten ...!!!

**Lebenslanger Zugang:**
Lebenslanger Zugriff auf die Inhalte der Akademie.
Einmalig in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

**Online-Marketing-Ausbildung inklusive:**
Lernen Sie, wie Sie nach der Ausbildung dann auch erfolgreich Kunden gewinnen und dann so auch finanziell erfolgreicher LONGEVITY-TRANSFORMATIONS-COACH sein können. Auch daran haben wir gedacht, für Sie Online-Marketing zusätzlich zur medizinischen Ausbildung mit anzubieten.

**Melden Sie sich noch heute für ein kostenfreies Erstgespräch an und starten Sie Ihre Reise in die Zukunft des Gesundheitswesens: LONGEVITY !**

**Buchen Sie sich hier ein kostenloses Erstgespräch mit unseren Experten**