

Leberfit

Nach Dr. med. Peter Marcinowski



Dr. med. Peter Marcinowski
Orthopäde und Ernährungs-
mediziner mit eigener Praxis
seit über 35 Jahren



Herzlich willkommen bei -Leberfit statt
Leberfett-

Ich möchte Sie zu Ihrer Entscheidung
beglückwünschen, Ihre Leber eine Zeit lang in
den Urlaub zu schicken.

Die Gesundheit zu stärken und zu bewahren ist
eine Aufgabe, die wir nicht vernachlässigen
dürfen.

Leberfit hat schon vielen meiner Patienten zu
einem besseren Lebensgefühl und
Wohlbefinden verholfen. Ich begleite auch Sie
gerne dabei.

Dr. med. Peter Marcinowski
Entwickler Leberfit

Wussten Sie, dass die Leber...

- 1,5 kg schwer ist und für den Körper das wichtigste Organ für den Stoffwechsel ist?
- selbst keine Nerven hat und somit keine Schmerzen auslöst?
- lebenswichtige Nährstoffe speichert und wenn nötig abgibt?
- täglich aus knapp 2000 Liter Blut die Giftstoffe entfernt?



Haben Sie ein Herz für Ihre Leber!

Bei einer Vergiftung der Leber schickt der Körper erst Warnsignale, wenn die Leber schon stark verfettet ist, oder bereits eine gefährliche Entzündung vorliegt! Also warten wir nicht, bis Symptome auftreten, denn zu diesem Zeitpunkt ist die Leber bereits stark angegriffen und fernab einer normalen Funktion und es wurden sehr wahrscheinlich schon weitere Organe in Mitleidenschaft gezogen.



Per E-Mail haben Sie bereits einige Unterlagen wie die Lebensmitteltabelle und das Kühlschrankschrankposter erhalten. Letzteres drucken Sie am besten aus und hängen es an den Kühlschrank, damit es immer im Blick ist. Mit den anderen Dokumenten und Infos haben Sie sicherlich schon einiges an Informationen, Tipps und Rezepten.

Marco Spielau,
Dipl. Ernährungswissenschaftler
Universität Halle



Ihre Gesundheit hat immer etwas Zeit verdient.
Unsere Leber ist weit mehr als ein reines
Entgiftungsorgan und hält der Dauerbelastung
durch Stress, falsches Essen, zu wenig
Nährstoffen und Umweltgiften kaum Stand.

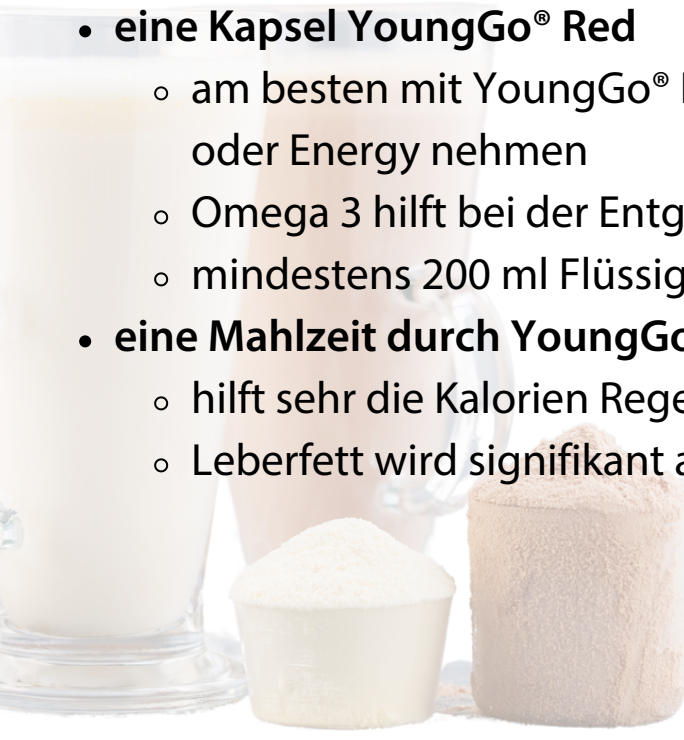
Sie tun das einzig Richtige, in dem Sie mit
Leberfit Ihre Leber nachhaltig unterstützen und
in nur 21 Tagen eine Veränderung bewirken.

Dipl. Marco Spielau
Ernährungswissenschaftler

Ihre tägliche Routine für die nächsten 21 Tage:

- **trinken Sie mindestens 2 Liter gutes, stilles Wasser**
 - Giftstoffe werden ausgeschwemmt
 - direkt vor dem Essen 200 ml trinken
- **höchstens 1.200 Kalorien aufnehmen**
 - Leber konzentriert sich dann auf Entsorgung von Giften und Fetten
 - viel Gemüse und kaum Nudeln, Kartoffeln oder Reis
- **3 Mahlzeiten am Tag**
 - eine davon durch unseren leckeren Eiweißshake ersetzen
 - Leber braucht Zeit zwischen Mahlzeiten um zu arbeiten
- **ein Glas Zitronenwasser morgens auf nüchternen Magen**
 - mindestens 200 ml stilles Wasser und am besten 2 EL frisch gepressten Zitronensaft nutzen
 - aktiviert das Lebergewebe

- **Bewegung**
 - 2 - 3 mal in der Woche sportlich betätigen
- **essen Sie 150 g selbstgemachten Probioghurt® mit 2 TL Mariendistel zum Frühstück**
 - 20 Minuten quellen lassen
 - Mikrobiom im Darm wird gestärkt
- **200 ml YoungGo® Force oder Energy Advanced trinken**
 - Fettverbrennung angekurbelt
 - Energie-Kick auch zweimal täglich möglich
- **eine Kapsel YoungGo® Red**
 - am besten mit YoungGo® Eiweiß oder Force oder Energy nehmen
 - Omega 3 hilft bei der Entgiftung
 - mindestens 200 ml Flüssigkeit verwenden
- **eine Mahlzeit durch YoungGo® Eiweiß ersetzen**
 - hilft sehr die Kalorien Regel einzuhalten
 - Leberfett wird signifikant abgebaut



Dr. Simon von Stengel,
wissenschaftlicher Mitarbeiter an der
Universität Erlangen-Nürnberg.
Pysiotherapeut und Entwickler des
YoungGo® Mover



Mit unserem patentierten Bewegungs-
verstärker, dem YoungGo® Mover, macht Sport
nicht nur Spaß, sondern aktiviert über 93% der
Muskeln!

Es ist ein Trainingsgerät für alle Altersgruppen,
jedes Trainingslevel und jeden Ort.

Der YoungGo® Mover eignet sich für Indoor- als
auch für Outdoor-Aktivitäten. Egal ob im Büro,
zuhause, im Fitnessstudio oder an der frischen
Luft.

Mit den YoungGo® Movern haben Sie das
kleinste Fitnessstudio der Welt in der Hand. Viel
Freude beim Sport!

Dr. Simon von Stengel

Weitere Informationen zu den YoungGo®
Movern oder Übungen finden Sie unter
younggo-fit.de/younggo-mover

Wir wünschen Ihnen



Besuchen Sie gerne auch unsere Facebook-
Gruppe

[https://www.facebook.com/groups/141843129
5232530](https://www.facebook.com/groups/1418431295232530)

Bei Fragen, Anmerkungen oder Sie möchten
Ihre Erfahrung mit uns teilen, schreiben Sie uns
eine E-Mail oder rufen uns an.



Global Well International GmbH & Co. KG
Ravensburger Str. 18
88677 Markdorf
info@globalwell-international.de
07544 5069 102

