

Mehr Energie für Sie?

E.L.C.H. – Energie spüren. Resultate erleben.



Lieber Gast,

Gesundheit ist unser wertvollstes Gut. Sie ist die Voraussetzung für Lebensqualität und Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter.

Die Grundlage für mehr Energie und Gesundheit ist eine vernünftige Lebensführung. Das Einhalten einfacher, leicht anwendbarer Verhaltensregeln im Alltag führt bereits zu einem spürbaren Kraft- und Energiegewinn.

E.L.C.H. steht für Energetic Lifestyle Concept Health. Damit erreichen Sie Ihre Ziele leichter und mit mehr Spaß.

E.L.C.H. lässt sich an jede Lebenssituation anpassen. Zum Beispiel für die Arbeit, Zuhause, mit der Familie und in der Freizeit.

Beginnen Sie doch gleich mit unserer E.L.C.H.-Abend- oder Morgenroutine.

Viel Spaß wünscht Ihnen dabei

Ihr E.L.C.H.-Team

E.L.C.H.-Abendroutine

Bessere Regeneration - besserer Schlaf - mehr Energie am folgenden Tag

Nur wer gut schläft und sich dabei vollständig erholt, kann auch tagsüber volle Leistung bringen. Deshalb erhalten Sie von uns ein besonderes Betthupferl.

Das E.L.C.H.-Betthupferl führt Ihrem Körper genau dann die Mineralien zu, die er für eine optimale Regeneration benötigt, wenn er diese am Besten verwerten kann – im Schlaf.

Das E.L.C.H.-Betthupferl trinken Sie deshalb idealerweise kurz vor dem Schlafengehen und frühestens 30 Minuten nach der letzten Mahlzeit.

- wirkt basisch (wirkt als Basenpuffer)
- fördert das Mineralien-Gleichgewicht
- für schönere Haare (Kupfer), Haut (Zink) und Nägel
- zur Regeneration (nach Wettkampf bzw. Training)
- mit Calcium, Magnesium und Vitamin D für gesunde Knochen und Zähne
- stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte
- für besseres Wohlbefinden

Das E.L.C.H.-Betthupferl für Zuhause erhalten Sie übrigens in einer praktischen Monatspackung an unserer Rezeption, im E.L.C.H.-Medical-Lifestylecenter oder direkt unter www.elch-lifestyle.de

Zubereitung:

Geben Sie vor dem Schlafengehen den Beutelinhalt einfach in ein Glas (ca. 250 ml).

Füllen Sie es mit stillem(!) Wasser halb voll.

Rühren Sie um und füllen Sie nun das Glas auf.

Bitte kurz ausschäumen lassen und dann sofort in kleinen Schlücken trinken.



E.L.C.H.

Energie spüren. Resultate erleben.

www.elch-lifestyle.de

E.L.C.H.-Morgenroutine

Mit Schwung und Energie in den neuen Tag

Beginnen Sie den neuen Tag im Bett. Räkeln und strecken Sie sich und gähnen Sie dabei herzhaft. Spüren Sie, wie Sie von frischer Energie und Wärme durchflutet werden.

Atmen Sie bei allen Übungen ganz normal durch die Nase ein und durch den Mund aus. Die Geschwindigkeit der Übungen ist langsam und gleichmäßig.



Der »Kniewecker«

Sie befinden sich in Rückenlage mit aufgestellten Füßen. Jetzt strecken Sie abwechselnd den linken und dann den rechten Unterschenkel. Ein leichtes »Knacken« ist dabei normal.

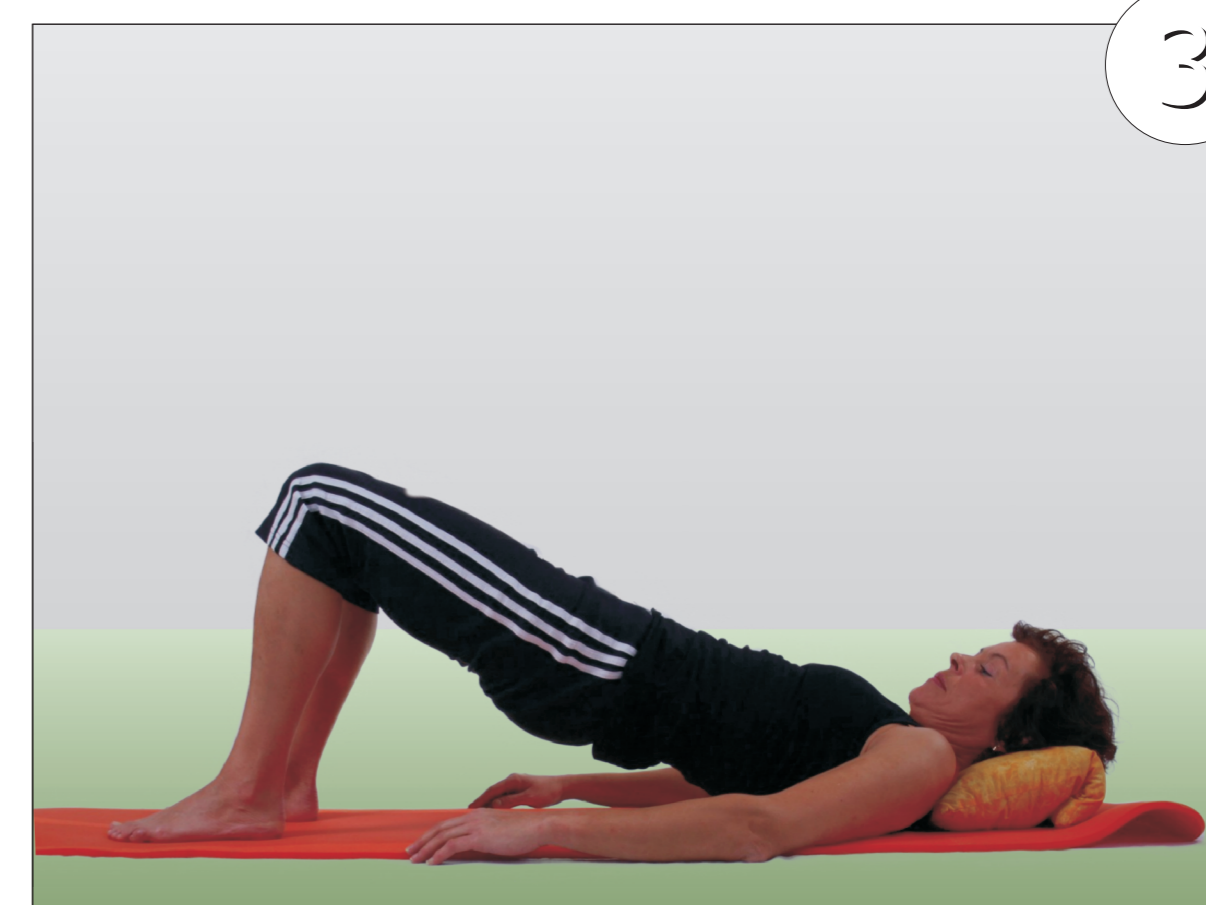
20 Wiederholungen



Der »Rückenlockerer«

Jetzt lassen Sie den Kopf nach links und die angestellten Beine gleichzeitig nach rechts fallen und umgekehrt.

20 Wiederholungen



Die »Brücke«

Bei aufgestellten Beinen heben Sie das Gesäß von der Unterlage ab.

20 Wiederholungen

Der energiereiche Start in den neuen Tag

Bessere Konzentration und Leistungsfähigkeit

Der PowerCocktail führt den Körperzellen zusätzliche Vitalstoffe zu. Er unterstützt die Energiegewinnung aus der Nahrung und versorgt den Körper mit allen B-Vitaminen für Konzentration und Leistungsfähigkeit. Er wirkt anregend, belebt und erfrischt.

- unterstützt die Energiegewinnung aus der Nahrung (Verbrennung von Kohlehydraten)
- versorgt den Körper mit allen B-Vitaminen für Konzentration und Leistungsfähigkeit
- enthält ein maritimes Algenpulver (Braunalgen)
- wirkt anregend, belebt und erfrischt
- stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte
- mit vielen antioxidativen Vitalstoffen
- enthält ein resorptionsförderndes ayurvedisches Kräuteraroma

Zubereitung:

Wenn Sie möchten, nehmen Sie den Beutel mit in den Speiseraum. Geben Sie vor dem Frühstück den Beutelinhalt einfach in ein leeres Glas (ca. 250 ml).

Füllen Sie es mit stillem(!) Wasser auf.

Rühren Sie um und genießen Sie Ihren PowerCocktail!



Den E.L.C.H.-PowerCocktail für Zuhause erhalten Sie übrigens in einer praktischen Monatspackung an unserer Rezeption, im E.L.C.H.-Medical-Lifestylecenter oder direkt unter www.elch-lifestyle.de

E.L.C.H.

Energie spüren. Resultate erleben.

www.elch-lifestyle.de