

MÖCHTEST DU JETZT SOFORT ETWAS IN DEINER ERNÄHRUNG ÄNDERN? DANN STARTE DEINE CHALLENGE.

FIT UND VITAL IN 9 – 30 TAGEN

Fühlst Du Dich träge und übersättigt?

Kennst Du das auch, dass Du über die Stränge geschlagen hast?

Schokolade, reichhaltiges Essen und mangelnde Bewegung. Es dauert nicht lange und schon machen sich ein paar Kilos mehr auf den Hüften breit. Du stehst im Training oder rennst aufs Tram und merkst, Dein Körper kommt nicht nach. Genau dann ist es wichtig ihm etwas Gutes zu tun. Du bist, was Du isst. Unsere Gesundheit ist das Wichtigste Gut. Entscheide Dich jetzt zu Deinem Start mit unserem Detox und FIT Konzept.

Detox: Wieso?

Eine Übersäuerung des Gewebes ist in unserer Wohlstandsgesellschaft, mit hohem Anteil säuerbildender Nahrungsmittel wie Eiweiss (Fleisch, Wurst, Fisch, Käse, Milch, Eier, Hülsenfrüchte, Fette und Getreide) und einer zu niedrigen Zufuhr basischer Lebensmittel (z.B. Früchte, Gemüse, Kartoffeln), relativ häufig. Übersäuerung kann sich u.a. in Müdigkeit oder Schmerzen (Kopf-, Gliederschmerzen, Sodbrennen, Allergien, Konzentrationsstörungen etc.) äussern.* Detox Programme reinigen den Körper von diesen eingelagerten Säuren, so dass Du dich fitter und leistungsfähiger fühlst.

*Quelle: Burgerstein, Handbuch der Nährstoffe.

Tag 1-9: Clean 9 Programm

Du startest mit dem weltweit bekannten Reinigungsprogramm Clean 9. Ziel ist es Deinen Körper zu reinigen und den Stoffwechsel anzukurbeln. Das Programm funktioniert wie ein Frühlingsputz, Dein Körper trennt sich von allen Altlasten und beseitigt den Schmutz. Zusätzlich kommt er in die Fettverbrennung, geht an seine Reserven ohne dabei aber in einen Mangel an Nährstoffen oder Vitaminen zu geraten. Das Programm ist unkompliziert, einfach in den Alltag integrierbar und macht Dich fit und vital. Perfekt, um etwas Gutes für die Gesundheit zu tun und Dich rasch wieder wohl zu fühlen.

Das einzigartige Aloe Vera Getränk bildet die Basis des Clean9 Programms. Es enthält über 270 Vital- und Nährstoffe, die Dich auf natürliche Weise mit der Power aus der Natur versorgen. Aloe Vera wirkt in Deinem Körper reinigend. Ebenfalls im Programm inbegriffen ist ein hochwertiger Vanille oder Schoko Shake Mahlzeitersatz zum Trinken. Er beinhaltet alle notwendigen Vitalstoffe. Der Shake basiert auf Soja-Protein (wertvolles Sojaisolat und kein Sojakonzentrat!) und ist somit auch für Veganer geeignet. Protein gilt als der Muskeltreibstoff schlechthin. Ein häufiges Problem bei Detox Programmen ist ein Protein und Vitamin Mangel sowie der damit verbundene Muskelverlust und anschliessende Jojo-Effekt. Bei Clean 9 musst Du Dir darum keine Sorgen machen. Durch die 9 tägige Körperreinigung wird der Stoffwechsel angeregt und Du kannst Gewicht verlieren. Bei Fragen wirst Du von uns professionell betreut. **Wie sieht Dein Essensplan in den neun Tagen aus?**

	Frühstück	Snack	Mittagessen	Abendessen	Snack
Tag 1 - 2	Aloe Gel	Fiber	Shake	Aloe Gel	Aloe Gel
Tag 3 - 9	Shake & Aloe Gel	Fiber	Low Carb Mahlzeit	Shake	

Zusätzlich erhältst Du passende Kapseln, welche Dich ergänzend mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgen.

Auf den ersten Blick denkst Du Dir sicher: Ich darf an Tag 1-2 kaum etwas essen...
Wie soll ich das schaffen? Bedenke, dass wir alle ausreichend Reserven haben. Unser Körper ist clever, er bunkert Fett. Es ist kein Problem, in den ersten beiden Tagen Energie aus diesen Reserven bereit zu stellen solange der Blutzucker stabil ist und Du alle Vitamine sowie Nährstoffe bekommst. Unzählige Kunden haben Clean 9 bereits durchgeführt und alle haben es geschafft. Einige wiederholen das Programm 1-2x pro Jahr, um den Körper zu reinigen (nach Weihnachten, vor Hochzeiten oder einfach so). Viele unserer Kunden konnten Ihren Lebensstil nachhaltig optimieren.

Clean 9 Kosten CHF 143.-



Shake *Schoko oder Vanille*
Aloe Saft *Natur, Berry oder Peach*
Jetzt in unserem **Shop** bestellen.

+ GRATIS TRAINING

Zusätzlich zum Clean 9 Paket erhältst Du einen 9-Tages Pass für alle Online Kurse von Natural Shape Concept. Du kannst von zuhause aus Bootcamp und Pilates Kurse besuchen.

Wohnst Du in der Region Pratteln BL?
Dann darfst Du auch während 9 Tagen bei uns im Studio Kurse besuchen:
Schmiedestrasse 1, 4107 Ettingen

Deine Trainerin: Nadine

Dipl. Ernährungstrainerin SAFS

Dipl. Cardio, TRX, Pilates und PIIT Trainerin

Kick Power Instruktorin

„Your body is the only place you have to live in.“

www.naturalshapeconcept.com



Ab Tag 10: Wie geht es weiter?

Viele Kunden sind nach dem Clean 9 so zufrieden mit dem Ergebnis, dass sie danach weiterhin auf ihre Ernährung achten möchten. Dazu passt eine Ernährungsumstellung mit professioneller, persönlicher Betreuung. Was sind Möglichkeiten nach Clean 9?

OPTION 1

Ernährungsplan

Verpass Deinem Körper den letzten Schliff mit einem individuellen auf Dich abgestimmten Ernährungsplan.

OPTION 2

Check-Up Termin

Prüfe, wo Du stehst. Komm zum Check-Up und erhalte ein Feedback, zu Deinen Fett- und Muskelwerten.

OPTION 3

Fit 15

Hat Dir Clean 9 gefallen und möchtest Du selbständig weitermachen? Dann leg mit dem Folgeprogramm Fit 15 los. Ganz einfach in Deinen Alltag integrierbar.

OPTION 4

Kursangebot

Du bist nun zufrieden mit Deinem Resultat und wünschst Dir nun mehr Bewegung? Dann nutze unser Kursangebot.

Fit 15

CHF 169.95 für 15 Tage



Willst Du selbständig und mit einem Programm:

- Weiter Gewicht verlieren, definieren & optimieren
- Dein Wunschgewicht erreichen
- Deine gesunde Ernährung vertiefen
- Weiterhin Tag für Tag mehr Power & Energie haben

Shake: Schoko oder Vanille
Aloe Saft: Natur

Dann bist Du vielleicht der Typ für das Nachfolgeprogramm von Clean 9. Lass Dich dazu von uns beraten. Jetzt in unserem [Shop](#) bestellen.