

# Dein Guide für 14-TAGE RESET



# 14 - Tage Reset-Challenge

Hallo! Ich freue mich so sehr, dass du den 14-Tage-Reset durchführst und die lebensverändernden Ergebnisse erleben willst, die diese Zeit hervorbringen kann! Dieser Guide enthält alles, was du für diese 14-Tage-Reset benötigst.

Stelle sicher, dass du entweder mit der Facebook-Gruppe „14 Tage Reset“, der Webseite oder der App verbunden bist, um Community, Videos, Tipps, und mehr zu erhalten! Du wirst erfolgreicher sein und mehr Spaß haben, wenn du diese Challenge mit Freunden meisterst!



**Der 14-Tage-Reset besteht aus 5 Dingen, die du täglich tust:**

- 1. NingXia Red trinken – das Superstar-Antioxidantiengetränk!**
- 2. 35 Milliliter Flüssigkeit pro Kilogramm Körpergewicht.**
- 3. Esse gesund und vermeide entzündungsfördernde Lebensmittel.**
- 4. Bewege dich mindestens 30 Minuten lang – wie du willst!**
- 5. Stress bewusst reduzieren und bewältigen**

*Halte dich an diesen Plan und du kannst mit Ergebnissen rechnen.*



Schaue dir dieses kurze Video an, um mehr über die Wissenschaft hinter NingXia Red zu erfahren.



# 14 - T a g e - R e s e t

## MAHLZEITENPLAN

Eine der Hauptkomponenten des 14-Tage-Resets ist eine gesunde Ernährung. Es gibt mehrere Optionen, aus denen du wählen kannst. Wir haben viele Ressourcen und Rezepte aus verschiedenen gesunden Ernährungsplänen für dich zusammengestellt. Schau dir die Links unten an, um loszulegen.

### **Vorschläge für 7-Tage-Speisepläne findest du hier:**

Verwende diesen Ernährungsplan für beide Wochen der Challenge, also insgesamt 14 Tage lang. Du kannst bei Bedarf auch andere Zutaten durch andere Rezepte ersetzen – achte jedoch auf zugesetzten Zucker, Weißmehl, Samenöle oder verarbeitete Lebensmittel. Es werden milchfreie Alternativen angeboten.



### **Weitere Ernährungsplan-Optionen findest du hier:**

Unter diesem Link findest du die Übersicht für 6 verschiedene Ernährungskonzepte: Whole30, Keto, GAPS, Paleo, Whole Foods und ohne verarbeiteten Zucker.



### **Eine weitere Idee für einen gesunden Plan:**

Manche Menschen empfinden Whole30 als zu einschränkend und verzichten deshalb auf Weizen, Milchprodukte, Alkohol und Zucker. Sie essen Quinoa und braunen Reis sowie Hülsenfrüchte. Natürliche Süße wie Honig und Ahornsirup werden sparsam eingesetzt. Verwende Rezepte aus den anderen verschiedenen Ernährungsplänen, die diese Übersichten enthalten und dir gefallen.



# Reden wir über PROTEIN

## Eine erhöhte Proteinzufuhr ist aus mehreren Gründen für eine effektive Gewichtsabnahme entscheidend:

- Protein fördert das Sättigungsgefühl und reduziert unnötige Snacks, was die Kalorienkontrolle unterstützt. Protein steigert Energie und Stoffwechsel. Protein hilft beim Erhalt der Muskelmasse während der Gewichtsabnahme, hält eine höhere Stoffwechselrate aufrecht und verbessert die Körperzusammensetzung. Protein steigert die Trainingsleistung und unterstützt die Muskelregeneration.

Der Schlüssel liegt darin, eine ausgewogene Proteinzufuhr mit einer ausgewogenen Ernährung und körperlicher Aktivität zu kombinieren.

## 10 Gramm PROTEIN

1 Tasse griechischer Joghurt  
3 Eiweiß  
1 Tasse Milch (Milch oder pflanzlich)  
1 kleine Hühnerbrust (gekocht)  
42 g Hackfleisch  
28 g Bio-Putenaufschnitt  
1/2 Tasse gekochter Quinoa  
1/2 Tasse gekochte Linsen  
1 kleine Dose Thunfisch (in Wasser)  
1/4 Tasse Mandeln  
1/2 Tasse Hüttenkäse  
1/2 Tasse gekochte schwarze Bohnen

## 30 Gramm PROTEIN

120 g Hühnerbrust (gekocht)  
2 Päckchen Thunfisch (in Wasser)  
140 g Lachs  
1 Tasse Hüttenkäse  
170 g Garnelen mit  
1/2 Tasse gekochtem Quinoa  
5 große Eier  
1 Putenburger mit 1/2 Tasse gekochten Kichererbsen  
2 Messlöffel Proteinpulver, gemischt mit Wasser oder Milch

*Für einen kostenlosen, einfachen Kalorien- und Makrorechner scanne diesen QR-Code*





# Intermittierendes Fasten



## TRADITIONELLE RICHTLINIE

Weitere Informationen findest du im FAQ-Blatt zum 14-tägigen Reset des intermittierenden Fastens.

Wenn du einen empfindlichen Magen hast, trinke NingXia Red erst wenn du eine Kleinigkeit gegessen hast!

Fastenfenster	Mögliche Vorteile
10 Stunden (Grundlagen-Schnellstart)	Ermöglicht dem Körper, sich daran zu gewöhnen, längere Zeit ohne Essen auszukommen
12-16 Stunden	Schaltet den Körper zwischen Zuckerverbrennung und Fettverbrennung um
<b>Hinweis: Fastenfenster von mehr als 18-20 Stunden sollten gelegentlich und nicht täglich durchgeführt werden.</b>	
17+ Stunden	Autophagie setzt ein; ideal für Entgiftung, verbesserte Energie, verbesserte Gehirnfunktion/Kognition und Ausgleich von Sexualhormonen.
24+ Stunden	Anstieg der Stammzellenproduktion im Verdauungstrakt; die Schleimhaut hat eine Chance auf Reparatur; ideal für die Zeit nach der Einnahme von Antibiotika, nach der Einnahme von Verhütungsmitteln und zur Bekämpfung von SIBO.
36+ Stunden	Gibt gespeicherten Zucker frei; Leberreparatur; wird gelegentlich durchgeführt.
48+ Stunden	Dopamin-Reset
3 Tage Wasserfasten	Immunsystem zurücksetzen

**\*4-5 Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr essen. Quelle: Fast Like A Girl / Dr. Mindy Peltz**

# Intermittierendes Fasten

## RICHTLINIEN FÜR WEIBLICHE HORMONE

Tag 1 ist der erste Tag der Blutung in einem Zyklus. Wenn du in den Wechseljahren bist, orientiere dich am Mondzyklus, wobei der Vollmond dein „Tag 1“ ist. Beginne mit einem 8-stündigen Essensfenster. Im Gegensatz zum traditionellen intermittierenden Fasten ist es sehr wichtig, beim Fasten weibliche Hormone zuzuführen. Weitere Informationen findest du im FAQ-Blatt zum 14-tägigen Zurücksetzen des intermittierenden Fastens.

Fastenfenster	Mögliche Vorteile
Tage 1-10	Power Phase/Keto Biotic: Erhöhen Sie die Proteinaufnahme auf 75 g, mehr als 60% der Nahrung sollten aus guten Fetten bestehen, moderate Kohlenhydrate (ca. 50 g).
Tage 11-15	Eisprung/Hormonfasten: 100-150 g Kohlenhydrate zur Zufuhr von Progesteron, mindestens 50 g Eiweiß und gesunde Fette nach Wunsch.
Tage 16-19	Powerphase/Keto Biotic: Wiederhole dies an den Tagen 1-10.
Tag 20 bis zur Menstruation	Nurturephase/Hormon-Festmahl: Wiederholen Sie dies an den Tagen 11-15. Setzen Sie auf eine vollwertige Ernährung und gönnen Sie sich in der Woche vor Ihrer Periode ein Fastenritual, um Ihre Hormone richtig zu ernähren!

**\*4-5 Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr essen. Quelle: Fast Like A Girl / Dr. Mindy Peltz**

# Gesund Essen Einfach Gemacht

## UNVERARBEITETE LEBENSMITTEL

Eine bessere Wahl zu treffen und einen gesünderen Lebensstil zu kultivieren bedeutet, sich für vollwertige, unverarbeitete Lebensmittel zu entscheiden, um den Körper mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen, die Gesundheit, Wohlbefinden und Langlebigkeit fördern. Tue dein Bestes, es geht nicht um alles oder nichts, aber der Verzicht auf verarbeitete Lebensmittel, die übermäßig viel Zucker, Zusatzstoffe, Konservierungsmittel, Pestizide, Herbizide, Fungizide, gentechnisch veränderte Organismen, Nitrate, künstliche Aromen und Farben enthalten, wird dein Risiko für negative gesundheitliche Folgen, einschließlich Krebs, verringern. Genieße frisches Obst und Gemüse, möglichst aus biologischem Anbau. Weiche Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen vor dem Verzehr ein und keime sie vor, wenn immer möglich. Mache selbstgemachte Soßen und Dressings mit Kräutern. Essen Sie Vollkorngetreide, das die Verdauung und Assimilation fördert. Tierische Proteine sollten mit Gras gefüttert und human behandelt werden. Verwende unraffinierte und kaltgepresste Öle in Maßen. Esse, um zu leben, nicht lebe, um zu essen!

<b>Früchte</b> Äpfel Ananas Aprikosen Avocados Bananen Beeren (alle) Birnen Granatäpfel Kaki Kirschen Kiwi Mango Melonen Nektarinen Orangen/Mandarinen Papaya Pflirsiche Pflaumen Wassermelone Zitrusfrüchte  <b>Unraffinierte kaltgepresste Öle</b> Avocado Butter Ghee Hanfsamen Kokosnuss Leinsamen Mandel Oliven Sesam Walnuss	<b>Gemüse</b> Artischocken Auberginen Blättriger Kohl (alle) Blumenkohl Brokkoli Brunnenkresse Erbsen Fenchel Grüne Bohnen Gurken Ingwer Karotten Kartoffeln Knoblauch Kürbis (alle) Lauch Mangold Okra Paprika (alle) Radieschen Rettig Rote Bete Rucola Rosenkohl Salat (alle) Spinat Spargel Süßkartoffel/ Yam Tomaten Zwiebeln  <b>Saucen &amp; Dressings</b> Kokosnuss-Aminos Hausgemachtes Rezept	<b>Hülsenfrüchte</b> Alle Bohnen Alle Erbsen Alle Linsen  <b>Vollkorn</b> Couscous Dinkel Einkorn Farro Gerste Hafer Hirse Reis Roggen Sorghum Weizen  <b>Milchprodukte</b> Mandelmilch Kokosmilch/-wasser Hanfmilch Reismilch Tiermilch Joghurt, Kefir & Käse (am besten roh, dann nicht pasteurisiert, dann Bio)	<b>Tierische Proteine</b> Rindfleisch, Bison, Huhn, Eier, Fisch, Wildfleisch, Lamm, Pute Schweinefleisch/Speck (zucker- und nitritfrei)  <b>Nüsse</b> Cashews Erdnüsse Haselnüsse Macadamia Mandeln Paranüsse Pekannüsse Pistazien Walnüsse  <b>Samen</b> Amaranth Buchweizen Chia Flachs Hanf Kürbis Mohn Sesam Sonnenblumen Quinoa  <b>Süßungsmittel</b> Agavennektar Kokosnuss-Zucker Datteln Obst (frisch/gefroren) Honig Ahornsirup Melasse Monkfrucht Erythrit Stevia (SweetLeaf) /Rebaudiosid Xylit Yacon
--	--	---	---

# Verarbeitete Lebensmittel

## Welche sind zu vermeiden



Bessere Entscheidungen zu treffen und einen gesünderen Lebensstil zu pflegen, bedeutet, sich für vollwertige, unverarbeitete Lebensmittel zu entscheiden, um deinem Körper die essentiellen Nährstoffe zu bieten, die Gesundheit, Wohlbefinden und Langlebigkeit fördern. Gib dein Bestes, es ist nicht alles oder nichts, aber das Vermeiden von verarbeiteten Lebensmitteln, die überschüssige Zucker, Zusatzstoffe, Konservierungsstoffe, Pestizide, Herbizide, Fungizide, GVOs, Nitrate, künstliche Aromen, Farb- und Duftstoffe enthalten, wird dein Risiko für negative Gesundheitsauswirkungen, einschließlich Krebs, reduzieren. Genieße frisches Obst und Gemüse. Weiche Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen ein, bevor du sie isst, keime sie, wenn möglich. Bereite hausgemachte Saucen und Dressings mit frischen Kräutern zu. Iss Vollkornprodukte, die die Verdauung und Assimilation unterstützen. Tierische Proteine sollten von grasgefütterten und human behandelten Tieren stammen. Erfreue dich an raffinierten und kaltgepressten nährstoffreichen Ölen. Iss in Maßen, wenn es biologisch und GMO-frei ist. Natürliche Zucker wie Honig, Ahornsirup, Erythrit, Stevia/Rebaudiosid, Xylit und Yacon sind erlaubt.

### Früchte

Keine konservierten, in Schachteln oder Tüten vorgepackten und/oder zuckerzugewetzten Früchte.

### Gemüse

Mais und Soja (nur bio und fermentiert)

### Nuß/Butter

Erdnüsse/Butter (nur bio & ungesüßt)

### Soßen & Dressings

Zugewetzter Zucker; Ketchup, BBQ-Sauce, Honig-Senf, Kaffeeweißer usw. Salatdressings in Flaschen, Sojasauce (benutze Kokos-Aminos)

### Milchprodukte

Kondensmilch, aromatisierte Joghurts, Milch, verarbeitete Käse

### Getränke

Alle alkoholischen

### NICHT GESÜßT:

Kaffeegetränke, Säfte, Milchsorten, Proteinpulver, Smoothies, Limonaden, Sportgetränke, Wasser.

### Raffinierte Lebensmittel & Kohlenhydrate

Brot  
Brötchen  
Brownies  
Chips  
Couscous  
Cracker  
Croissants  
Gebäck  
Grissini  
Haferflocken - aromatisiert  
Kekse  
Kuchen  
Müsli/Granola  
Nudeln  
Pita  
Pizza  
Popcorn  
Schokolade  
Süßigkeiten  
Tortilla  
Tortillachips  
Cupcakes

### Künstliche Zuckerersatzstoffe

Acesulfam-Kalium: Sweet One, Sunet Advantam  
Aspartam: NutraSweet, Equal  
Neotam: Newtame  
Gereinigte Stevia: Truvia, PureVia, Sun Crystals, Steviva  
Saccharin: Sweet'N Low, Sweet/Sugar Twin  
Sucralose: Splenda

### Hydrierte & teilweise hydrierte Öle (PHO)

Raps (Canola), Mais, Baumwollsaamen, Crisco/Backfett, Traubenkern, Hochstearat-/Ölsäure, Margarine/Butterstreiche, Palm, Erdnuss, Reiskleie, Sojabohne, Distel, Sonnenblume

### Fast Food /Frittiertes

Verarbeitetes Fleisch: Aufschnitt, Speck, Wurst

### Verarbeitete Zuckerarten

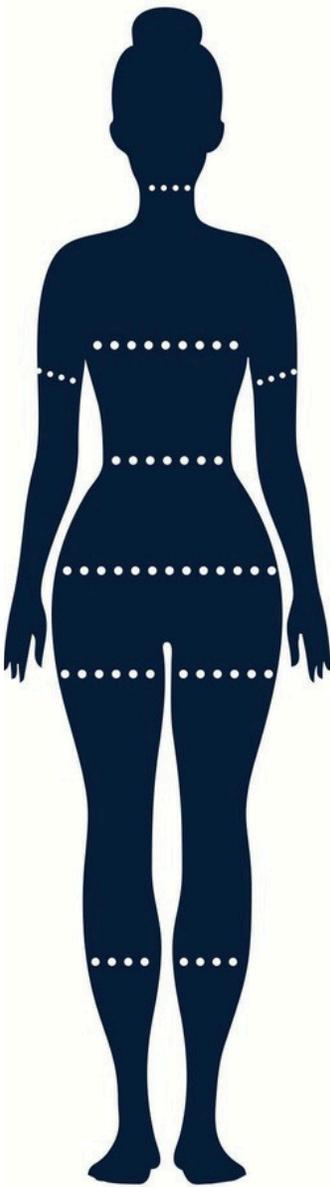
Gerstenmalz, Rübenzucker & -sirup, Brauner Reissirup, Brauner Zucker, Rohrzucker/-sirup/-saft, Karamell & -sirup, Puderzucker, Maiszucker & -sirup, Dextrin, Dextrose, Verdampfter Rohrzucker, Fruktose, Fruchtsaft & -sirup, Glukose & -sirup, Hochfruktose-Maissirup (HFCS), Invertzucker, Malzsirup jeder Art, Maltodextrin, Muscovadozucker, Palmzucker, Panelazucker, Saccharose, Sorbit, Sorghumsirup, Sucanat, Saccharose, Zucker roh/gemahlen, Sirup, Tapiokasirup, Turbinadozucker.

Bitte scanne außerdem diesen Spickzettel für versteckte giftige Chemikalien



# Körpermaße

## TRACKER FÜR FRAUEN

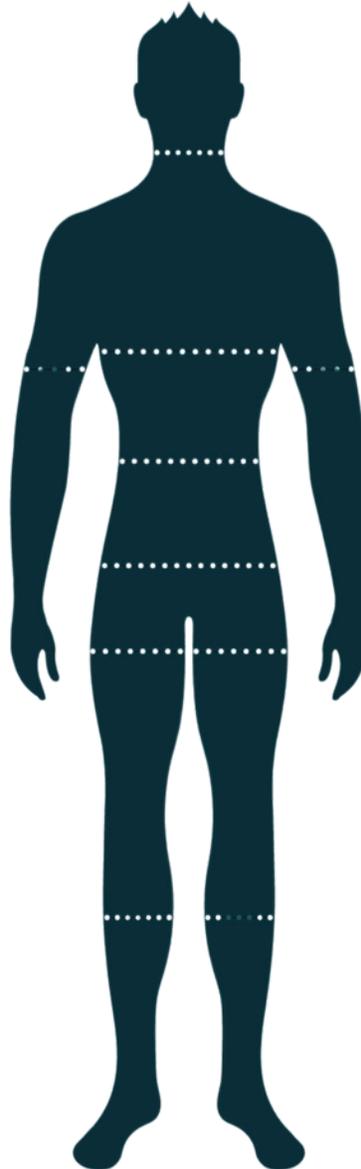
VORHER			NACHHER	
DATUM			DATUM	
HALS		HALS		
BRUST		BRUST		
LINKER ARM		LINKER ARM		
RECHTER ARM		RECHTER ARM		
TAILLE		TAILLE		
HÜFTE		HÜFTE		
LINKER SCHENKEL		LINKER SCHENKEL		
RECHTER SCHENKEL		RECHTER SCHENKEL		
LINKE WADE		LINKE WADE		
RECHTE WADE		RECHTE WADE		
GEWICHT		GEWICHT		

# Körpermaße

## TRACKER FÜR MÄNNER

### VORHER

DATUM	
HALS	
BRUST	
LINKER ARM	
RECHTER ARM	
TAILLE	
HÜFTE	
LINKER SCHENKEL	
RECHTER SCHENKEL	
LINKE WADE	
RECHTE WADE	
GEWICHT	



### NACHHER

DATUM	
HALS	
BRUST	
LINKER ARM	
RECHTER ARM	
TAILLE	
HÜFTE	
LINKER SCHENKEL	
RECHTER SCHENKEL	
LINKE WADE	
RECHTE WADE	
GEWICHT	

# Tägliche Checkliste

## 14 TAGE RESET

Kreuze jeden Punkt an, den du erledigt hast, um auf dem Laufenden zu bleiben!!

**01 Tag 1-3: Trinke 3X täglich 120ml NingXia Red, insgesamt 360ml am Tag  
Tag 4-14: Trinke 3X täglich 60ml NingXia Red, insgesamt 180ml am Tag**

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Tag 8	Tag 9	Tag 10	Tag 11	Tag 12	Tag 13	Tag 14
<input type="checkbox"/>													
<input type="checkbox"/>													
<input type="checkbox"/>													

**02 Trinke 1 NingXia Nitro pro Tag**

★ Optional-NingXia Nitro ist im NingXia Red Starter Kit enthalten

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Tag 8	Tag 9	Tag 10	Tag 11	Tag 12	Tag 13	Tag 14
<input type="checkbox"/>													

**03 Trinke gutes, sauberes Wasser - ca.2-3l. Berechne hier deinen Bedarf**

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Tag 8	Tag 9	Tag 10	Tag 11	Tag 12	Tag 13	Tag 14
<input type="checkbox"/>													

**04 Mache 30 min Sport am Tag**

★ Bonusrunde! Trainiere zweimal am Tag und erreiche dein Ziel schneller!

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Tag 8	Tag 9	Tag 10	Tag 11	Tag 12	Tag 13	Tag 14
<input type="checkbox"/>													
<input type="checkbox"/>													

**05 ESSE NACH DEINEM ERNÄHRUNGSPLAN (VERSUCHE NICHT NACH 19 UHR ZU ESSEN)**

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Tag 8	Tag 9	Tag 10	Tag 11	Tag 12	Tag 13	Tag 14
<input type="checkbox"/>													

**06 BLEIBE VERANTWORTLICH - MELDE DICH JEDEN TAG, INDEM DU IN DER 14-TAGE-RESET-GRUPPE KOMMENTIERST (gerne mit Smilies)**

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Tag 8	Tag 9	Tag 10	Tag 11	Tag 12	Tag 13	Tag 14
<input type="checkbox"/>													

**MACHE EIN FOTO ODER VIDEO**

Tag 1	Tag 15
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**MESSE DICH**

Tag 1	Tag 15
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



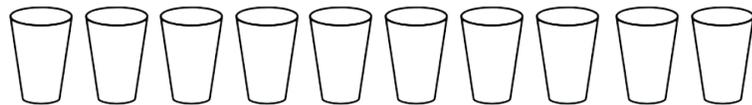
# Wasser-Trinkmengen Nachweis

## ZUSAMMEN WASSER TRINKEN

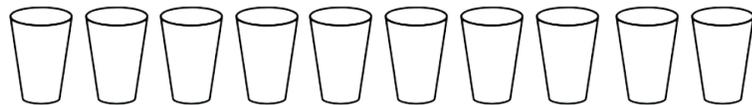
**ZIEL: Ich trinke 35 Milliliter Flüssigkeit pro Kilogramm Körpergewicht**

Ich trinke \_\_\_\_\_ ml gutes Wasser pro Tag

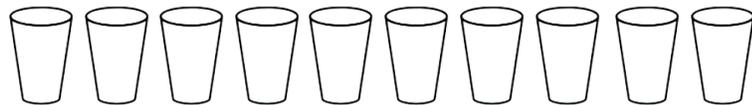
MONTAG



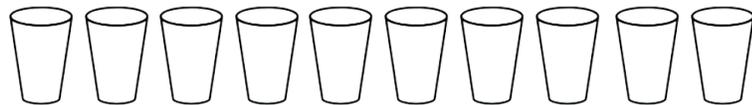
DIENSTAG



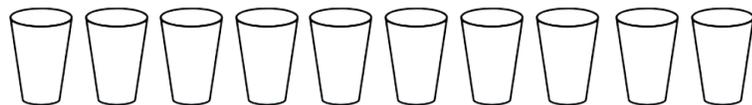
MITTWOCH



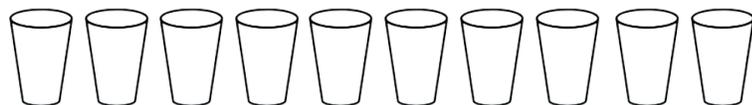
DONNERSTAG



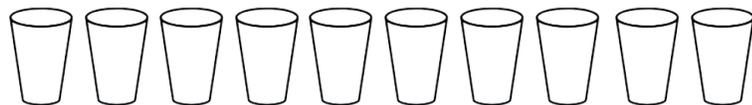
FREITAG



SAMSTAG



SONNTAG



Am besten verteilst du deine Wasser-Trinkmenge auf 10 Gläser und trinkst diese über den Tag verteilt. Denke daran, dieses Blatt jeden Tag zu verwenden, um deine Fortschritte zu verfolgen und deine Trinkmenge zu erreichen. Viel Glück!

# Tägliche WORKOUTS

Ein wichtiger Teil des 14-Tage-Resets ist, dass du deinen Körper jeden Tag mindestens 30 Minuten lang bewegst! Das kann ganz nach deinen Wünschen aussehen – Gehen, Laufen, Yoga, Pilates, Radfahren, Schwimmen, Krafttraining usw. In der Facebook-Gruppe oder App findest du zahlreiche Trainingsvorschläge.

Scanne diesen QR-Code, um unseren 7-Tage-Trainingsplan zum Muskelaufbau mit Fokus Arme & Beine zu erhalten.



Scanne diesen QR-Code, um zu den Videos der beliebten Yogalehrerin Mady Morrison auf YouTube Yoga Übungen zu machen.



Scanne diesen QR-Code für tolle animierte Trainingsoptionen auf YouTube



Scanne diesen QR-Code für eine 30-tägige kostenlose Testversion von Peloton, das großartige Workouts für zu Hause bietet, nicht nur für das Fahrrad.



# Tagebucheinträge



Der Schlüssel zu diesem gesamten Prozess liegt in der Reduzierung von Stress ...

Nutze diese Tagebucheinträge an jedem Tag der Herausforderung, um alle Emotionen zu überwinden und zu verarbeiten, die dich möglicherweise zurückhalten.

Tag 1: Denke an die Momente zurück, in denen du zu viel gegessen oder deine Diät abgebrochen hast. Was hat dich dazu veranlasst, zu viel zu essen? Wie kannst du gesündere Bewältigungsstrategien entwickeln, um mit diesen Emotionen umzugehen, ohne auf Essen zurückzugreifen? Gehe z. B. spazieren, atme 10 Mal tief durch, verwende deine Öle und lasse es zum Alltag werden. Beruhigende ätherische Öle wie Stress Away, Copaiba, Lavendel oder Weihrauch.

---

---

---

---

Tag 2: Welches sind deine häufigsten Heißhungerattacken und welche Gefühle oder Situationen lösen sie aus? Welche gesünderen Alternativen oder Belohnungen kannst du dir gönnen? Z. B. gefrorene Weintrauben, ein Glas Wasser mit Zitrone, Rosinen oder Datteln trinken, Handinhalation mit Pfefferminze.

---

---

---

---

Tag 3: Denke über deine Ängste oder Bedenken hinsichtlich des Abnehmens oder der Änderung deines Lebensstils nach. Was hält dich zurück? Wie kannst du deine Denkweise ändern, um die Möglichkeit einer positiven Veränderung anzunehmen?

---

---

---

---

Tag 4: Schreibe alle negativen Gedanken oder Überzeugungen auf, die du über deinen Körper hast. Wie wirken sich diese Gedanken auf deine Motivation und dein Selbstwertgefühl aus? Formuliere diese Gedanken in eine positive Aussage um. Sage diese positiven Aussagen täglich laut. Zum Beispiel: Ich hasse meine Arme = Ich liebe meine Arme, weil sie stärker werden.

---

---

---

---

Tag 5: Denke über vergangene Traumata oder schwierige Erfahrungen nach, die dein Verhältnis zu Essen und Gewichtsverlust beeinflussen könnten. Was wäre ein gesünderer Bewältigungsmechanismus oder eine gesündere Strategie, um mit Emotionen umzugehen, wenn diese hochkommen? Höre dir beispielsweise eine positive Selbstliebe-Meditation auf YouTube an.

---

---

---

---

Tag 6: Denke über Situationen nach, in denen dein Perfektionismus deinen Gewichtsverlust behindert hat. Wie kannst du flexibler und ausgewogener vorgehen? Wie kannst du realistische Ziele setzen und auf dem Weg dorthin kleine Erfolge feiern?

---

---

---

---

Tag 7: Identifiziere häufige Stressfaktoren in deinem Leben und wie diese deine Essgewohnheiten oder Motivation zu gesundem Verhalten beeinflussen. Wie kannst du Selbstfürsorge und emotionales Wohlbefinden bei deinem Abnehmprozess priorisieren?

---

---

---

---

Denke daran, dass das Tagebuchschreiben eine persönliche und reflektierende Übung ist. Nehme dir bei jedem Abschnitt Zeit und tauche tief in deine Gedanken und Gefühle ein. Es kann hilfreich sein, deine Antworten im Laufe der Zeit erneut zu überprüfen, um deinen Fortschritt zu verfolgen und Muster zu erkennen. Führe während des 14-tägigen Resets ein Tagebuch mit diesen Gedanken, um deine eigene Denkweise zu erkunden und Stress abzubauen.

# NINGXIA RED



# NingXia NITRO

## WARUM SOLLTEST DU NINGXIA RED TRINKEN?

Es ist randvoll mit starken Antioxidantien und Superfoods, die langanhaltende Energie ohne Koffein bieten, die Körpersysteme revitalisieren und den gesamten Körper schützen, wodurch eine ungünstige Umgebung für freie Radikale und oxidativen Stress geschaffen wird. NingXia Red unterstützt auch die normalen zellulären Verdauungsfunktionen und fördert die normale Augengesundheit. Es ist das ideale Getränk vor und nach dem Training. Es enthält eine Fülle von Aminosäuren, Spurenelementen und essentiellen Fettsäuren und hat dabei einen niedrigen glykämischen Index. Es ist frei von zugesetztem Zucker! Nur essentielle Zucker (Polysaccharide) aus der ganzen Frucht; Blätter, Stiele, Schale und Frucht. NingXia Red ist mit ätherischen Ölen aus Orange, Zitrone, Yuzu und Mandarine angereichert, die einen hohen Gehalt an D-Limonen aufweisen (googeln Sie D-Limonen!).

## Klinische Studien haben gezeigt:

- Deutliche Reduzierung von Stress um 23 % und Verbesserung des geistigen Wohlbefindens.
- Deutliche Erhöhung des körperlichen Energieniveaus um 35 %.
- Unterstützung und Förderung einer gesunden Atmung.
- Reduzierung körperlicher Einschränkungen um 36 %.
- Verbesserung des Schlafverhaltens und Steigerung der Schlafqualität. Unterstützung einer gesunden Entzündungsreaktion.

## NINGXIA RED-ERLEBNISSE

*Ich habe zwei Jungs mit Autismus-Spektrum-Störung, und sie sind echt extrem wählerische Esser. Aber ihren Special Red Ninja-Saft lieben sie total. Die Nährstoffe, die sie von NingXia bekommen, sind für uns super wichtig. - Noah W.*

*Ich bin mir sicher, dass NingXia Red mir die Energie gibt, seit 8 Jahren 18 Löcher Golf zu spielen und zu gewinnen! Ich bin 82 Jahre alt! - Wade M.*

*Auf den Rat meiner Hebamme hin habe ich NingXia Red während all meiner vier Schwangerschaften genutzt. Ich finde es großartig, dass es ein Nahrungsmittel ist und aus Früchten und Pflanzen besteht. Oft hilft es mir, meine Morgenübelkeit in den Griff zu bekommen. -Jodie R.*

## WER DARF NINGXIA RED TRINKEN?

Eine tägliche Dosis von 60–120 ml unterstützt das allgemeine Wohlbefinden Ihrer gesamten Familie! Egal ob Kinder, Erwachsene, Diabetiker oder stillende Frauen – es ist eines der unkompliziertesten Nahrungsergänzungsmittel, das du in deine tägliche Ernährung einbauen kannst. Sogar deine Haustiere können von einer täglichen Dosis NingXia profitieren.

## ANDERE NINGXIA-PRODUKTE

Young Living hat mehr als 40 Produkte mit Wolfsbeeren entwickelt, darunter Aminowise, die Wolfsbeeren-Augencreme, Probiotika und vieles mehr!

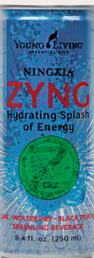
**NingXia Nitro® ist eine ganz natürliche Art, sich schnell einen Energieschub zu geben, ohne auf zucker- und koffeinhaltige Energydrinks zurückgreifen zu müssen! Nutze NingXia Nitro, um ein intensives Training zu meistern oder dein Nachmittagstief zu überwinden! Es ist angereichert mit Pflanzenextrakten, Jod, Vitamin B6 und B12, D-Ribose, koreanischem Ginseng, Grüntee-Extrakt und ätherischen Ölen, darunter Wolfsbeerensamen, Vanille und Schokolade!**

## Vorteile von Nitro:

- Steigert die Energie,
- verbessert die sportliche Leistung und Ausdauer.
- Bietet langanhaltende Energie ohne Leistungseinbrüche.
- Fördert die Konzentration und geistige Wachsamkeit.

# NINGXIA ZYNG

Dieses spritzige NingXia-Getränk besteht aus NingXia-Fruchtpüree, Birnen- und Brombeersaft, Weißtee-Extrakt, Vitaminen, ätherischen Ölen aus Limetten und schwarzem Pfeffer und enthält nur 35 mg natürliches Koffein. Mit lediglich 35 Kalorien pro Dose ist es eine tolle, gesunde Alternative zu Limonade!



## Erstaunliche Tatsache!

Um die gleichen antioxidativen Vorteile wie beim Trinken von nur 30 ml NingXia Red zu erhalten, muß man mehr als 130 kg Obst und Gemüse essen:

- 2 Pfund Blaubeeren, 35 Pfund Brokkoli,
- 4 Pfund Erdbeeren, 55 Pfund Äpfel,
- 4 Pfund Karotten, 55 Pfund Mandeln,
- 11 Pfund Spinat, 55 Pfund Tomaten,
- 23 Pfund Zwiebeln und 55 Pfund Orangen.

# NINGXIA RED – DIE SUPERFRUCHT DER WOLFSBEEREN

„LASS DAS ESSEN DEINE MEDIZIN  
SEIN UND DIE MEDIZIN DEIN ESSEN“

Gesunde Körper sind widerstandsfähiger. Nahrungsergänzungsmittel sollen helfen, die Nährstofflücken zu füllen, damit wir einen gesunden Lebensstil führen können!

## 5 GRÜNDE, WARUM WIR UNSERE ERNÄHRUNG ERGÄNZEN SOLLTEN

90 % der Menschen nehmen nicht die empfohlene Menge an Nährstoffen zu sich. Dr. Linus Pauling meinte: „Jede Krankheit, jedes Leiden und jedes Unwohlsein ist auf einen Mineralstoffmangel zurückzuführen.“ Mineralstoffe sind entscheidend, um Krankheiten vorzubeugen und die Gesundheit zu verbessern, aber in unserer modernen Ernährung fehlen sie stark, da Pestizide dem Boden wichtige Nährstoffe und Mineralstoffe entziehen. Die Nährstoffaufnahme nimmt mit dem Alter ab, weil der Körper nicht mehr so gut in der Lage ist, Nährstoffe abzubauen und aufzunehmen. Statistisch gesehen nehmen ältere Menschen mehr Medikamente ein, die wichtige Nährstoffe verbrauchen können.

Nahrungsergänzungsmittel können helfen, dieses Ungleichgewicht auszugleichen. Umweltprobleme wie schädliche Pestizide und Herbizide, die beim Anbau unserer Lebensmittel eingesetzt werden, Chemikalien in unserem Wasser und Umweltverschmutzung erhöhen unseren Bedarf an zusätzlichen Vitaminen und Mineralstoffen erheblich. Diese Chemikalien erzeugen freie Radikale, die unser Verdauungs- und Immunsystem angreifen. Sport verbraucht die Energie und Nährstoffe, die in Ihrem Körper gespeichert sind. Es ist wichtig, nach dem Training wieder aufzufüllen und die Erholung zu unterstützen. Anbieter natürlicher Gesundheitsfürsorge ermutigen die Menschen, anstelle teurer Krankheitsbehandlungen Nahrungsergänzungsmittel zu nutzen.



## DIE GESCHICHTE VON NINGXIA RED

Der Gründer von Young Living, D. Gary Young, reiste vor über 20 Jahren um die Welt, um die Geheimnisse von Langlebigkeit, Energie und Vitalität zu entdecken. Während seines Aufenthalts in China erfuhr Gary, dass die Wolfsbeere aus NingXia stammt. Es gibt zwar 17 verschiedene Arten von Wolfsbeeren, aber die NingXia-Wolfsbeere ist die nährstoffreichste und am besten erforschte. Chinesische Biochemiker am NingXia Institute of Nutrition haben die Wolfsbeere analysiert und herausgefunden, dass sie zu den nährstoffreichsten antioxidativen Lebensmitteln gehört und eine tägliche Dosis an Mineralien liefert, die ein gesunder Körper benötigt! Wolfsbeeren (*Lycium Barbarum*) finden sich im ersten gedruckten Arzneibuch aus der Ming-Dynastie, das 475 v. Chr. verfasst wurde. Gary stellte fest, dass Menschen, die diese Beere regelmäßig aßen, ein bemerkenswert langes und gesundes Leben führten (viele wurden über 100 Jahre alt). Er war überzeugt, dass diese Superfrucht der Welt zugänglich gemacht werden sollte, und brachte die NingXia-Wolfsbeere zu Young Living. Young Living ist das EINZIGE Unternehmen weltweit, das das geschützte NingXia Red anbietet. In Kombination mit ätherischen Ölen wird diese Formel leicht von Ihrem Körper aufgenommen und ist für die ganze Familie einfach zu genießen!

## WAS SIND FREIE RADIKALE?

Wenn man einen Apfel aufschneidet, wird er durch den Sauerstoff braun. Genau das passiert auch mit unseren Zellen während der Oxidation. Oxidation ist ein chemischer Prozess, bei dem schädliche freie Radikale im Körper entstehen. Das kann durch Veränderungen in der DNA zu Zellschäden oder sogar zum Zelltod führen, was wiederum Krebs, Herzkrankheiten, ein geschwächtes Immunsystem, Alzheimer, Parkinson und vieles mehr zur Folge haben kann.

## NINGXIA Übersicht

	2 x 750ml Flaschen	€ 98.76	€ 1.97 pro 30ml
	4 x 750ml Flaschen	€ 178.49	€ 1.79 pro 30ml
	30 x 60ml Sachets	€ 120.18	€ 2.00 pro 30ml
	Treueprogramm-Kit 4x750ml Flaschen 30x60ml Sachets	€ 242.75	€ 1.52 pro 30ml
	Premium Starter Kit 2x750ml Flaschen 30 x 60ml Sachets	€ 199.31	€ 1.81 pro 30ml Plus 1 Box Nitro, 2 Sachets, 5ml Stress Away, 5ml Orange *

Wähle die für dich passende Packungsgröße

## HÄUFIGE URSACHEN FÜR FREIE RADIKALE:

1. Tabak rauchen oder Alkohol konsumieren
2. Exposition gegenüber schädlichen Chemikalien
3. Ungesunde Ernährung, hoher Anteil an frittierten Lebensmitteln
4. Alltäglicher Stress und schlechte Schlafqualität

## WARUM ANTIOXIDANTIEN?

Antioxidantien sind Substanzen, die die Oxidation im Körper oder in Lebensmitteln aufhalten. Wenn du täglich hohe Mengen an Antioxidantien zu dir nimmst, schützt du deine Zellen vor Oxidation und kannst deine Gesundheit deutlich steigern!

# Teile Deine ERFAHRUNGEN

Wenn du deine beeindruckenden Erfahrungen aus dem 14-Tage-Reset mit uns teilst, kann das das Leben vieler Menschen verändern. Wir wissen, dass Übergewicht und Entzündungen zu den Hauptursachen vieler Krankheiten gehören, wie Herzkrankheiten, Krebs, Typ-2-Diabetes, Autoimmunerkrankungen, neurodegenerative Erkrankungen und mehr. Der Reset ist ein unkompliziertes System, das du mit anderen teilen kannst, um die Gesundheit deiner Liebsten zu fördern.

Du kannst deine Erfolgsgeschichte mit anderen teilen, um deren Leben positiv zu beeinflussen. Außerdem hast du einen persönlichen Link, mit dem du 24 % Rabatt auf deine Bestellungen bekommst



In deinem Young Living-Konto kannst du einen persönlichen Freigabelink erstellen, den du an deine Liebsten weitergeben kannst. Sie können so ganz einfach bestellen. Scanne diesen QR-Code, um herauszufinden, wie du deinen Link generierst.



**= 92,50 €**

Als Brand Partner (BP) meldest du 2 Freunde mit einem NingXia Red Starter Paket an. So verdienst du 92,50 € in bar (46,25 € für jeden Freund).

Als BP bekommst du 25 % des PV in bar für eine neue Registrierungsbestellung, eine tolle Möglichkeit, um für die Unterstützung deiner Freunde belohnt zu werden.

# Teile Deine GESCHICHTE

Nehme dir einen Moment Zeit und reflektiere über deine Reise mit diesem Resettagebuch.

- Welches Problem wolltest du hauptsächlich vor dem 14-Tage-Reset lösen?
- Wie hast du diese Probleme erlebt und welchen Einfluss hatten sie auf dein Leben und deine Beziehungen?
- Was hat gefehlt, um den Schlüssel zu deinem Erfolg zu finden? (z. B. Gemeinschaft, Verantwortlichkeit, NingXia Red)
- Wie hat sich dein Familienleben oder deine Beziehungen nach dem 14-Tage-Reset verändert?
- Welche Ergebnisse hast du mit dem 14-Tage-Reset erzielt? (zum Beispiel Gewichtsverlust, weniger Entzündungen, mehr Energie oder besseren Schlaf)

Sobald du das ausgefüllt hast, kannst du diese Antworten nutzen, um ein beeindruckendes Testimonial zu erstellen, das du persönlich oder in sozialen Medien mit anderen teilen kannst. Unser Ziel ist es nicht, verkaufsorientiert zu erscheinen, sondern das Leben der Menschen zu verändern, indem wir unsere Erfahrungen mit ihnen teilen. Wenn sie sich mit unserer Geschichte identifizieren und beschließen, dass sie eine Veränderung in ihrer Gesundheit anstreben, können wir Teil dieses Prozesses sein. Lasse deinen Einlader wissen, wenn du diese Tagebuchseite abgeschlossen hast, er/sie wird dir gerne helfen.

STRESS ABBAUEN  
BESSER SCHLAFEN  
ECHTE NAHRUNG  
WASSER TRINKEN  
DEN KÖRPER  
BEWEGEN DAS LEBEN  
VERÄNDERN!

# 14 TAGE RESET



## FRAGEBOGEN

Dieser Fragebogen soll dir helfen, deine Ausgangs- und Endergebnisse des 14-Tage-Resets zu vergleichen. Sei bei deinen Antworten ehrlich; sie sind privat und nur für deine Reflexion gedacht. Dies ist ein wichtiger Schritt, um die volle Wirkung deiner Reise zu verstehen. Erkenne deine Fortschritte und alle Verbesserungen in deiner Gesundheit und deinem Wohlbefinden. Es ist eine wertvolle Gelegenheit zu sehen, wie weit du gekommen bist und deine Erfolge zu feiern.

<b>Beurteile Folgendes</b> <i>(1 Schlecht - 10 Super)</i>	<b>Vorher</b> 1 - 10	<b>Nachher</b> 1 - 10
<b>ENERGIENIVEAU</b>		
<b>KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN</b> <i>(Schmerzfreiheit)</i>		
<b>STIMMUNG</b>		
<b>KÖRPERWAHRNEHMUNG</b> <i>(wie sehr magst du deinen Körper?)</i>		
<b>GELENKBEWEGLICHKEIT</b>		
<b>ERSCHEINUNGSBILD DER HAUT</b>		
<b>FUNKTION DES IMMUNSYSTEMS</b>		
<b>MENTALE KONZENTRATION / FOKUS</b>		
<b>VERDAUUNG / REGELMÄßIGKEIT</b>		
<b>SCHLAFQUALITÄT</b>		
<b>GENERELLES WOHLBEFINDEN</b>		
<b>GEDULD</b>		
<b>FÄHIGKEIT MIT STRESS UMZUGEHEN</b>		
<b>GEWICHT (KG)</b>		
<b>Was ist dein Wellness-Ziel für diesen Reset?</b>		

# Was kommt als NÄCHSTES?

Herzlichen Glückwunsch! Du hast es wirklich geschafft! Ich hoffe, du hast ein paar neue Gewohnheiten entwickelt und dieser Neustart hat deine Gesundheitsreise neu belebt. Vielleicht fragst du dich, was als Nächstes kommt, also hier sind ein paar Ideen:

- Nehme am nächsten 14-Tage-Reset teil. Jeden zweiten Montag im Monat starten wir eine neue Runde. Viele Menschen haben Erfolg, indem sie mehrere Runden durchlaufen, bis sie ihre Gesundheitsziele erreichen.
- Zwischen den Runden genießen viele Menschen täglich weiterhin 120–180 ml NingXia Red, um die beeindruckenden gesundheitlichen Vorteile zu nutzen.
- Außerdem ist es ratsam, zwischen den Runden weiterhin Wasser zu trinken, sich gesund zu ernähren und aktiv zu bleiben.
- Je mehr Runden du drehst, desto schneller kommst du deinen Zielen näher.
- Vergesse nicht, deinen Erfahrungsbericht in unserer Facebook-Gruppe oder der App zu teilen, um an der Verlosung von NingXia Red teilzunehmen.

*Wir treffen uns in der nächsten Runde!*



