



WinFit Body Shaping System

von LifeWave

Kurz und bündig

Hintergründe + Anwendung



Wenn es etwas gäbe,

- das dir dabei helfen könnte,
- nachhaltig Fett zu verlieren und reinen Muskeln aufzubauen
- und deine Traumfigur zu erreichen,
- ohne Diät
- du dürftest von gesunder Kost soviel essen wie du willst und alles, was dir schmeckt,
- mit nur 2x pro Woche 10 Minuten Bewegung
- und dem Kleben von Akupunkturpatches

wäre das interessant für dich?



Wenn ja, dann bist du hier richtig!

- WinFit ist ein einzigartiges Body-Shaping-Konzept.
- Dessen Herz ist die neueste Erfindung von David Schmid:
- das **Akupunktur-Patch WinFit**

Warum funktionieren Diäten nicht?

- Schlechte Laune, Schwäche, Leistungsabfall
- Grundumsatz sinkt durch Hungermodus
- Jede Diät ist begrenzt. Aber was ist dann?
- Da hilft nur Ernährungsumstellung und ein Bewegungsprogramm, das langfristig in den Alltag passt.



Energiebilanz

Willst Du Körperfett abbauen, musst Du entweder mehr Energie verbrauchen oder weniger Energie aufnehmen als der Organismus benötigt.

Muskelaufbau und -abbau müssen in der Balance sein



Gendefekt
fehlendes Myostatin Protein

- **Myostatin** ist ein Protein,
das ungebremsten Muskelzuwachs verhindert
- **HGH** (Human Growth Hormone) baut die Muskulatur auf

Wie wirkt das WinFit Patch

- die LifeWave-These lautet:
- das WinFit reguliert über Biophotonen-Information die Myostatin-Produktion im Körper
- es wird auf bestimmte Akupunkturpunkte geklebt, ohne, dass etwas in die Haut eindringt.
- Myostatin wird reduziert, sodass die Muskeln stärker wachsen, sobald ein Trainingsreiz gesetzt wird.

Woraus besteht das WinFit-Paket?

- 2 Packungen **THETA ONE** +
- 1 Flasche **THETA ACTIVATE** +
- 1 Packung Y-AGE **CARNOSINE** +
- 1 Packung **WINFIT-Patches**
- + Broschüren / Anleitungen / Kalender / Checkliste
- Trainings DVDs/ online Videos



- **WinFit-Patch** für den Tag zum Aktivieren von Myostatin und HGH, die den Muskelaufbau auf Kosten der Fettzellen fördern.
- Kurbelt den Stoffwechsel an.
- Weniger Hungergefühl durch Aufhebung der **Leptinresistenz**.
- **Carnosin-Patch** für die Nacht für die Zellregeneration, Entsäuerung und Förderung von Ausdauer und Muskelkraft.
Baut Milchsäure im belasteten Muskel ab für schnellere Muskelregeneration und Muskelaufbau nach dem Workout.
- Soll die Telomere bei der Zellteilung schützen (Anti-Ageing).

Leptin, das Sattmacher-Hormon

- Leptin ist das Hormon, das uns Sättigung signalisiert.
- Menschen, die Ihr Sättigungsgefühl erst sehr spät spüren,
- leiden meist unter **Leptinresistenz**, das heißt,
- die Regelsysteme verstehen nicht, dass schon genug Nahrung zugeführt wurde.
- das **WinFit-Patch** soll die Leptinresistenz aufheben.

Warum Colostrum?

- **ThetaOne** Colostrum Drink + **Theta Activate** Siliciumoxid als Quelle von:
- 2 chemischen Verbindungen von Arginin und
- Wachstumshormon (HGH)
- essentiellen Aminosäuren und Proteinen
- Siliciumdioxid, um die Bioverfügbarkeit von Colostrum zu verbessern



WinFit Body-Shaping-Patch + unterstützende Maßnahmen:

Fettreduktion zusätzlich durch

- Intermittent Fasting und
- HIIT/High Intensity Intervall-Training



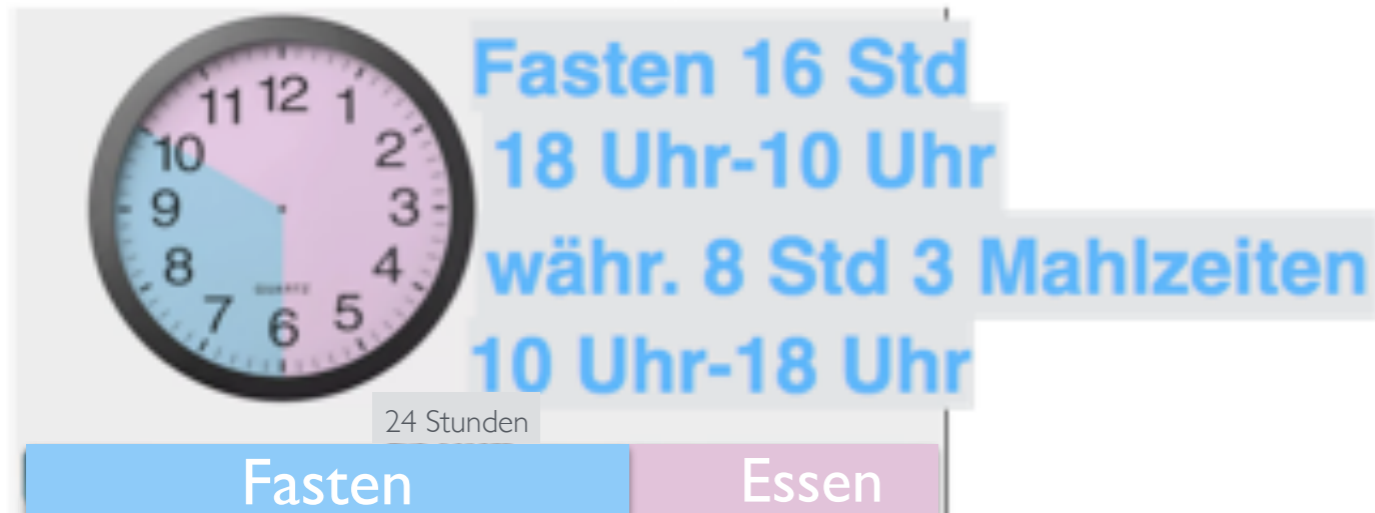
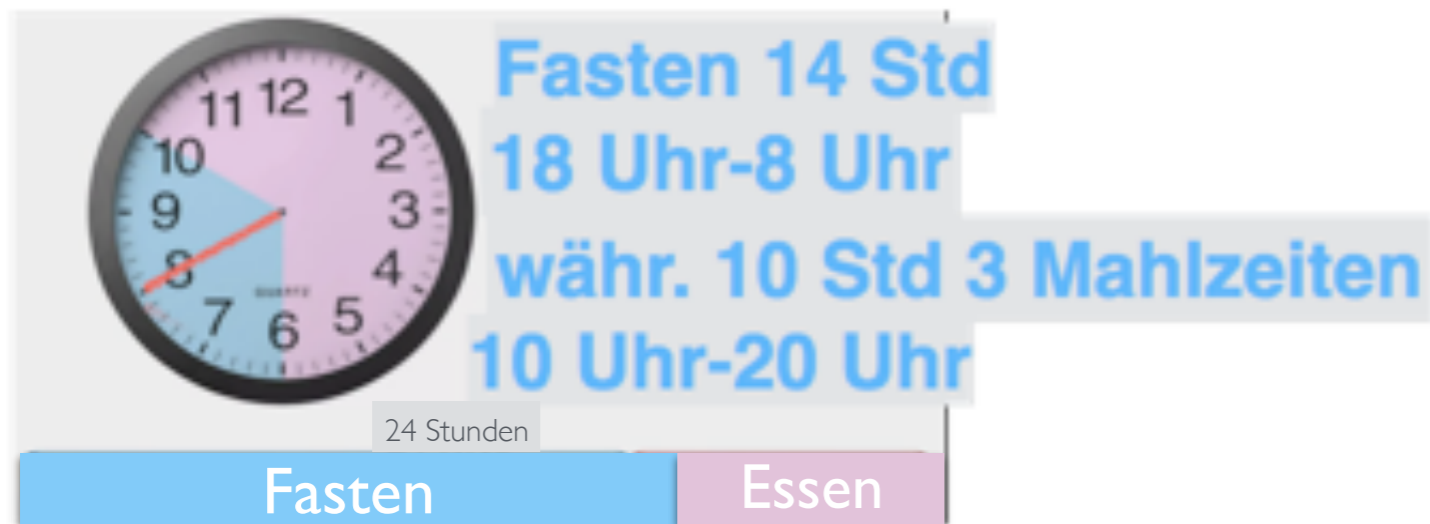
Das WinFit Body-Shaping-System:

- KEINE DIÄT: du kannst an gesunden Nahrungsmitteln alles essen, was dir schmeckt.
- aber das Timing ist das Geheimnis zum Erfolg!
- Der Schlüssel zur superaktiven Fettverbrennung:
Intermittent Fasting

Was bewirkt Intermittent Fasting?

- 14-16 (bis zu 36) Stunden lang keinen Bissen essen,
- Getränke nur mit 0 Kalorien (Wasser, Tee)
- Freisetzung von regenerierendem Wachstumshormon
- Vermindert den Insulinspiegel,
- wirkt gegen Insulin- und Leptinresistenz
- Erhöht die Katecholaminspiegel (Adrenalin, Noradrenalin)

Intermittierendes Fasten (Intermittent Fasting)



- Intermittierendes Fasten:
Zum Beispiel:
- Letzter Bissen um 18 Uhr
Nächstes Essen erst wieder
um 8 Uhr Morgens
- Oder
Letzte Mahlzeit bis 17 Uhr
Frühstück ab 7 Uhr
- beim 16 Std. Fasten gehen sich
2-3 Mahlzeiten aus.

Fang sanft an:

- 1. Woche: 12 Stunden essen, 12 Stunden nicht essen.
- 2. Woche: 10 Stunden essen, 14 Stunden nicht essen
- 3. Woche: 8 Stunden essen, 16 Stunden nicht essen
- 8 bis 12 Stunden pro Tag essen mit 4 Stunden Pause dazwischen + 12 bis 16 Stunden nichts essen, nur kalorienfreie Getränke.

16 Stunden nicht essen, schaff ich das überhaupt?

- Keine Angst, du wirst sehen, höchstwahrscheinlich wird es dir genauso gehen wie den meisten WinFit-AnwenderInnen:
- Durch das WinFit Patch wirst du höchstwahrscheinlich keinen Heißhunger verspüren und die Fastenstunden ohne Probleme durchhalten.

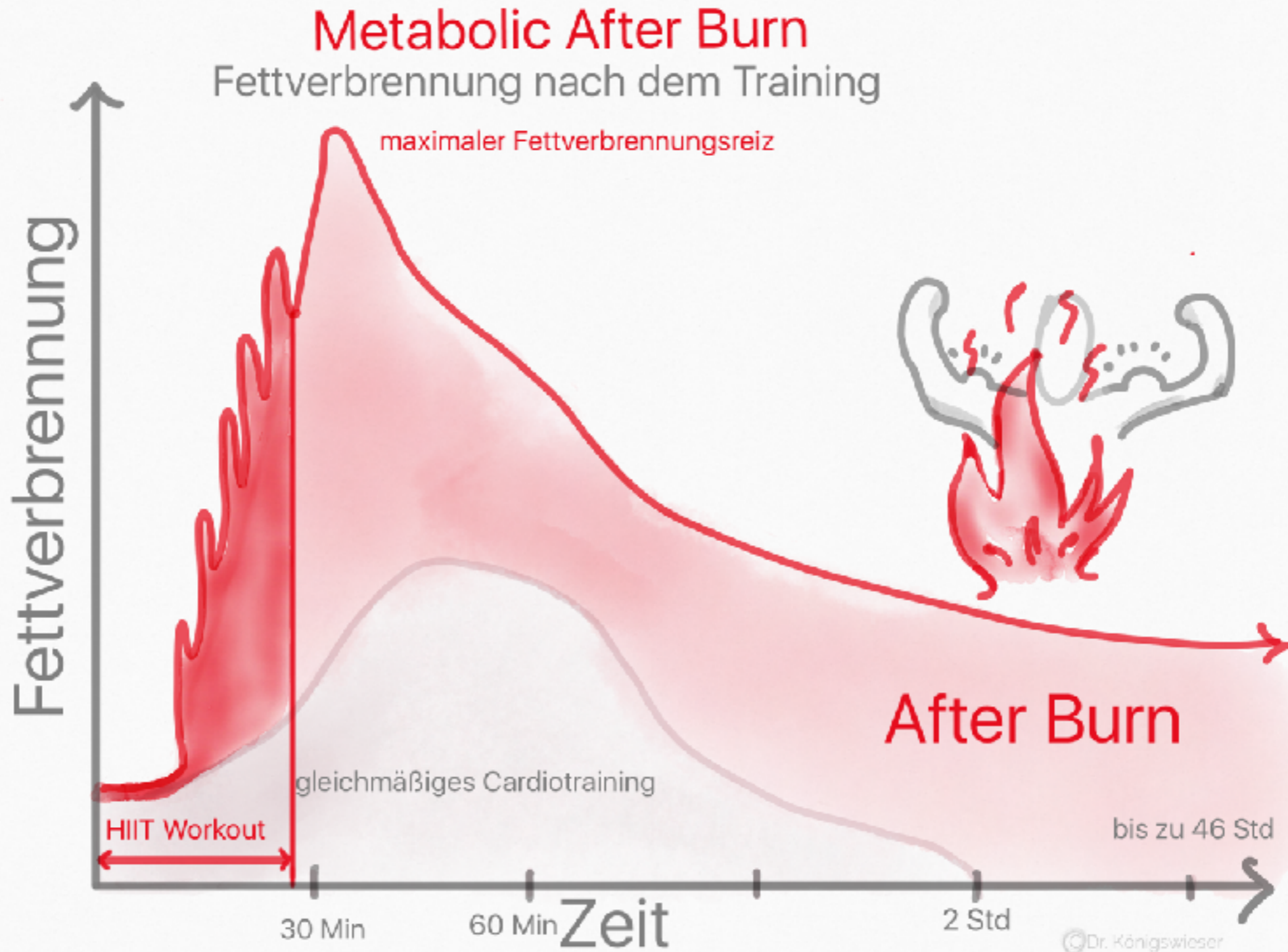


Was du zu maximalem, schnellen Erfolg beitragen kannst:

- eine ausgewogene, **gesunde, basische Ernährung**.
- zu jeder Mahlzeit **Gemüse** roh und/oder gegart, insgesamt 5 Doppelhändevoll pro Tag.
- möglichst **wenig Zucker**, am besten gar keinen.
- **keine schnell verfügbaren Kohlenhydrate**.
- nur gesunde, **komplexe Kohlehydrate** (Vollkorn, Kartoffel, Obst...),
- komplexe Kohlenhydrate maßvoll (**Low Carb**, 1 Handvoll pro Mahlzeit).
- **täglich Proteine** (Fisch, Fleisch, vegane Proteine, mögl. Bio-Qualität).
- **gesunde Öle**, insges. bis zu 4 Esslöffel pro Tag (kalt: Olivenöl, Leinöl, Hanföl; zum Erhitzen: Kokosöl, Avocadoöl)
- **Intermittent Fasting** an mind. 4 Tagen pro Woche.
Das heißt, wenn es sein muss, ist 1-2x pro Woche ein „Genusstag“ erlaubt.
Für maximalen Erfolg jedoch mach das Intermittent Fasting täglich.

WinFit Body-Shaping

- 2-3 mal die Woche 10 Minuten Sport: **HIIT/Tabata-Training**
- oder: montags und donnerstags je 10 Minuten **isometrisches Training**
dienstags und freitags je 10 Minuten HIIT/Tabata-Training
- bequem und zeitsparend zu Hause,
mit den **Trainings-Videos**.
- Der Körper verbrennt noch Stunden nach dem Training Fett!
(**metabolic Afterburn**).
- Wenn du **SportesteigerIn** bist, solltest du in den ersten 2 Wochen
nur gehen (**Walken**, flott maschieren, Bergauf-Gehen), je 10 bis 30
Minuten



Body Shaping mit WinFit

So wirst du maximalen Erfolg haben:

1



WASSER TRINKEN

Trink gleich in der Früh
1-2 Gläser Wasser.
Das kurbelt den Stoffwechsel
deutlich an.

2



TRAININGS- FENSTER

10 Minuten Training,
2 Mal pro Woche

3



WINFIT PATCH

im täglichen Wechsel 1 Patch
alle 12-24 Stunden wechseln,
am Morgen kleben,
für Muskelaufbau und Fettabbau.
Nimmt das Hungergefühl.

4



ESSENS- FENSTER

Intermittent Fasting
Maximale Fettverbrennung erreichst
du, wenn du ein Essensfenster von
8 bis 10 Stunden einhältst.
In den folgenden 14 bis 16 Stunden
nur Wasser und Tee trinken.

5



THETA NUTRITION

Colostrum sorgt durch
Wachstumshormone,
Aminosäuren
und Arginin für maximalen
Muskelaufbau auf Kosten
des Körperfetts und für einen
superaktiven Stoffwechsel.

6



Y-AGE CARNOSINE PATCH

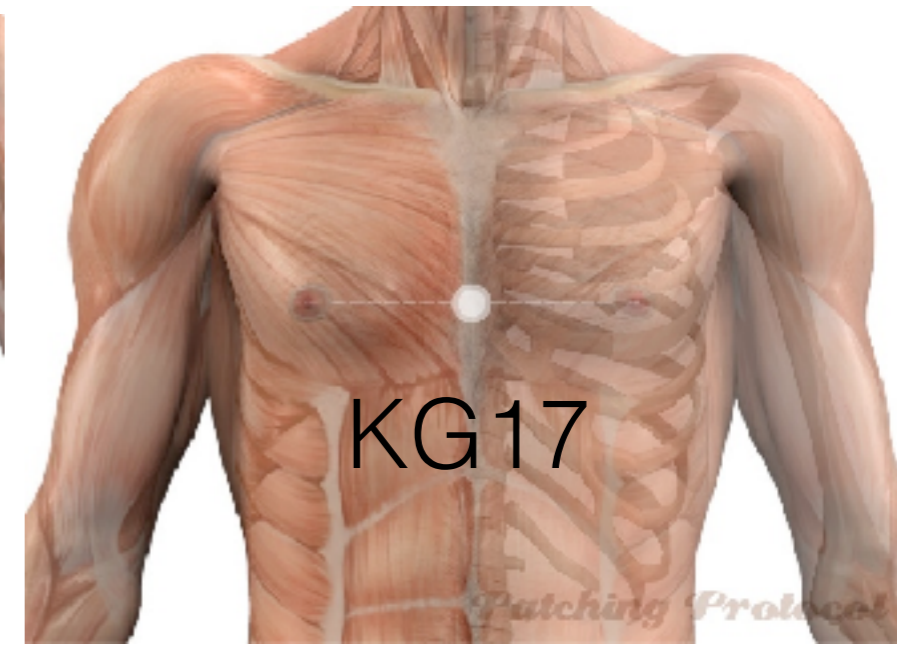
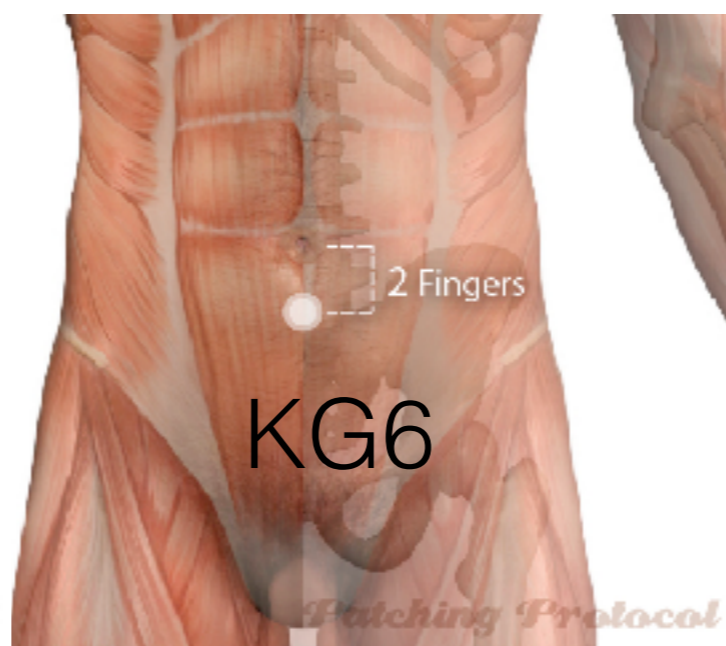
Nachts Carnosin kleben.
Verbessert Muskelkraft,
Ausdauer und
Regeneration

WinFit Body-Shaping-System:

- **Y-AGE CARNOSINE** abends kleben
Kann mit ALAVIDA oder **SILENT NIGHTS** kombiniert werden.
- Abends 1 Stunde vor dem Zubettgehen bei leerem Magen:
THETA ONE mit **THETA ACTIVATE** trinken (nachts optimale Stimulierung der Wachstumshormone).
- **Theta One - Theta Activate** kann alternativ zu einer anderen Tageszeit getrunken werden, vorausgesetzt, der Magen ist halbwegs leer (z.B. 2-3 Stunden nach einer Mahlzeit).
- 1. Monat:
Vermische zwei Sticks Theta One und zwei Pipetten Theta Activate in 500 ml Wasser und trink es.
ab dem 2. Monat reicht ein Stick Thata One + 1 Pipette Theta Activ. pro Tag

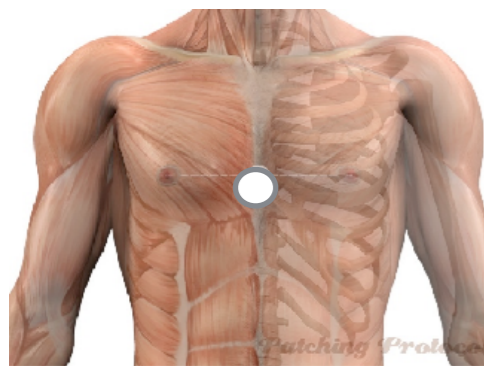
Wohin klebe ich das WinFit Patch?

im täglichen Wechsel | Patch alle 12-24 Stunden wechseln,
am Morgen kleben.



Wohin klebe ich das Carnosin Patch?

im täglichen Wechsel | Patch alle 12-24 Stunden wechseln,
am Abend kleben.



KG17



GG14



Di4



GG4



KS6

WinFit Beispielplan

UHRZEIT		TÄTIGKEIT	ANMERKUNGEN UND TIPPS
7:00 Uhr		Hydratation	<ul style="list-style-type: none"> • Trinken Sie gleich nach dem Aufstehen 500 ml Wasser.
7:15 Uhr		Trainingsfenster*	<ul style="list-style-type: none"> • Führen Sie montags und donnerstags je 10 Minuten isometrisches Training aus. • Führen Sie dienstags und freitags je 10 Minuten HIIT/Tabata-Training aus. • Anfänger können 10 bis 30 Minuten gehen.
8:00 Uhr		WinFit Patch	<ul style="list-style-type: none"> • Nehmen Sie das Y-Age Carnosine Patch von der vergangenen Nacht ab. • Platzieren Sie das WinFit Patch im Nacken, auf der Mitte der Brust oder unterhalb des Bauchnabels.
ESS-ZEITFENSTER** (11:00 UHR BIS 19:00 UHR)	11:00 Uhr	Erste Mahlzeit	<ul style="list-style-type: none"> • Trinken Sie einen Proteinshake von 20 - 50 g, um den Muskelaufbau zu verbessern.
	13:00 Uhr	Zweite Mahlzeit	<ul style="list-style-type: none"> • Gegrilltes Hähnchen, Brokkoli und brauner Reis.
	16:00 Uhr	Zwischenmahlzeit	<ul style="list-style-type: none"> • Protein-Shake, Beeren oder Nüsse.
	18:00 Uhr	Dritte Mahlzeit	<ul style="list-style-type: none"> • Machen Sie diese zu Ihrer größten Mahlzeit des Tages und schließen Sie immer Proteine ein, um beste Ergebnisse zu erzielen. • Gegrillter Lachs oder gegrilltes Steak, Blumenkohl, Kartoffel mit Butter.
30 Minuten - 1 Stunde vor dem Schlafengehen		Theta Nutrition	<ul style="list-style-type: none"> • Vermischen Sie zwei Sticks Theta One und zwei Pipetten Theta Activate in 500 ml Wasser und trinken Sie dies.
Unmittelbar vor dem Schlafengehen		Y-Age Carnosine Patch	<ul style="list-style-type: none"> • Entfernen Sie das WinFit Patch. • Platzieren Sie das Y-Age Carnosine Patch auf den Nacken oder innen in der rechten Handgelenksfalte.

Checkliste WinFit

<p>MONTAG</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Wasser trinken <input type="checkbox"/> Training <input type="checkbox"/> WinFit Patch kleben <input type="checkbox"/> Innerhalb 8-h-Fenster essen <input type="checkbox"/> Theta One/Activate trinken <input type="checkbox"/> Carnosine Patch kleben 	<p>DIENSTAG</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Wasser trinken <input type="checkbox"/> Training <input type="checkbox"/> WinFit Patch kleben <input type="checkbox"/> Innerhalb 8-h-Fenster essen <input type="checkbox"/> Theta One/Activate trinken <input type="checkbox"/> Carnosine Patch kleben 	<p>MITTWOCH</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Wasser trinken <input type="checkbox"/> Training <input type="checkbox"/> WinFit Patch kleben <input type="checkbox"/> Innerhalb 8-h-Fenster essen <input type="checkbox"/> Theta One/Activate trinken <input type="checkbox"/> Carnosine Patch kleben
<p>DONNERSTAG</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Wasser trinken <input type="checkbox"/> Training <input type="checkbox"/> WinFit Patch kleben <input type="checkbox"/> Innerhalb 8-h-Fenster essen <input type="checkbox"/> Theta One/Activate trinken <input type="checkbox"/> Carnosine Patch kleben 	<p>FREITAG</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Wasser trinken <input type="checkbox"/> Training <input type="checkbox"/> WinFit Patch kleben <input type="checkbox"/> Innerhalb 8-h-Fenster essen <input type="checkbox"/> Theta One/Activate trinken <input type="checkbox"/> Carnosine Patch kleben 	<p>SAMSTAG</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Wasser trinken <input type="checkbox"/> Training <input type="checkbox"/> WinFit Patch kleben <input type="checkbox"/> Innerhalb 8-h-Fenster essen <input type="checkbox"/> Theta One/Activate trinken <input type="checkbox"/> Carnosine Patch kleben
<p>SONNTAG</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Wasser trinken <input type="checkbox"/> Training <input type="checkbox"/> WinFit Patch kleben <input type="checkbox"/> Innerhalb 8-h-Fenster essen <input type="checkbox"/> Theta One/Activate trinken <input type="checkbox"/> Carnosine Patch kleben 	<p>VERLAUF WÖCHENTLICHE MESSUNG:</p> <p>Gewicht: _____ Größe: _____</p> <p>Hüfte: _____ Oberschenkel: _____</p> <p>Taille: _____ Biceps: _____</p>	

Was, wenn ich zunehmen möchte?

- Auch dann ist WinFit geeignet
- Du wirst an Gewicht zunehmen, dass allerdings nicht vom Fettaufbau, sondern vom Muskelzuwachs stammt.
- Für schlanke Menschen funktioniert WinFit auch, denn sie werden nicht dünner, sondern straffer, muskulöser (definierter), und auch fitter...
- WinFit + Carnosin kleben
- ThetaOne + ThetaActivate trinken, 2 pro Tag
- aber KEIN Intermittent Fasting und KEIN Low Carb!

Was, wenn ich auf meine Naschereien nicht verzichten kann?

- Dann ist WinFit nur bedingt geeignet.
- Du kannst dir als Nachspeise deine Lieblingsnaschereien gönnen.
Der Erfolg wird sich nur etwas langsamer einstellen.
- Wenn du allerdings unter richtiger Zuckersucht oder anderen Essstörungen leidest, dann könnte WinFit für dich weniger geeignet sein.
- Emotionales Essen erfordert unbedingt eine Neuprogrammierung deines Unterbewusstseins.
- Wie das geht und wie du testen kannst, ob du ein essüchtiges Verhalten hast, erfährst du hier:
- Mach den Test! „Welcher Abnehmtyp bin ich? Test 1: Bin ich essüchtig?“
- Test 2 „Sind meine Hormone der Stolperstein zu meinem Wunschgewicht?“
- Hier findest du die Tests:
www.drkoenigswieser.at



Bevor du mit dem WinFit-Programm startest,
rate ich unbedingt zum Arztbesuch für einen
Durchcheck und das ärztliche O.K.!

Ergebnisse aus der WinFit-Testphase:

- 100% der Testpersonen haben deutlich sichtbar abgenommen.
- Ihre Haut ist straffer und
- sie haben merkbar mehr Muskeln gemessen mit Bioimpedanzanalyse.
- Alle gaben an, sich deutlich besser zu fühlen, agiler und besser gelaunt zu sein.

Ein heißer Tipp



- Mach unbedingt ein „Vorher“-Foto!
- Dann macht das „Nachher“ noch mehr Freude! :)

Studien haben gezeigt:

- Muskelkraft und Ausdauer haben signifikant mehr bei den WinFit AnwenderInnen zugenommen als in der Kontrollgruppe, die nur Intermittent Fasting und das selbe Sportprogramm gemacht hatten.
- Fazit: WinFit Patch + ThetaOne Colostrum brachten noch viel bessere Ergebnisse als die Sport und Intermittent Fasting alleine.
- Subjektiv berichteten 94% der Studien-Teilnehmer, dass sie mehr Energie hätten.
- 97% beobachteten, dass Ihr Körperformen straffer und definierter wurden.
- 100% erzielten einen Zuwachs an Muskelstärke und Ausdauer.