



SIMPLE.PROVEN.RESULTS.
EUROPE

Herzlich Willkommen

DEIN

KETO-

START

**ZUR BESTEN VERSION
VON DIR SELBST**

SIMPLE.PROVE.RESULTS-EU

WIE TRINKE ICH MEINE KETO//OS??

- Beginne mit einem ½ Sachet für die ersten 1 bis 2 Tage. Es ist besser mit der halben Portion zu starten, da die Ketos für Deinen Körper eine neue Erfahrung sind. Du kannst auch ein ½ Sachet am Morgen und ein weiteres ½ am Nachmittag nehmen.
- Löse ein ½ Sachet in 300-600ml (je nach Belieben) Wasser und schüttele oder vermische es.
- Trinke Deine Ketos langsam über einen Zeitraum von 30-60 Minuten. Trinke nicht zu schnell! Dein Körper benötigt Zeit, um die Ketone voll aufzunehmen
- Erhöhe auf ein ganzes Sachet. Du kannst auch ein zweites Sachet am Nachmittag oder Abend zu Dir nehmen.
- KETO//OS kann auf leeren Magen getrunken werden oder mit der Mahlzeit.

ACHTUNG:

In den ersten Tagen kann es zu Durchfall kommen.

Bitte auf jeden Fall sehr viel trinken und auf den Elektrolythaushalt achten!

Evtl. Elektrolyte hinzufügen. Mitroplex ist z.B. ein Elektrolyt.

Beachte: Sobald du Zucker oder Kohlehydrate zu Dir nimmst, ist die Ketose unterbrochen!!!! Wenn Dir die Ketos zu süß sind, kannst Du sie mit Wasser verdünnen bis sie schmecken und/ oder evtl. mit etwas Salz neutralisieren.

ACHTE AUF DEINEN FLÜSSIGKEITSHAUSHALT

Da 75% der Menschen chronisch dehydriert sind, sage JA zu Wasser!

Es ist empfehlenswert, mindestens 30 Milliliter Wasser pro Kilo Körpergewicht zu trinken. Bsp.: Eine Person mit 70 kg, sollte mind. 2,1 Liter Wasser täglich trinken.

WOHER WEISS ICH, OB ICH IN DER KETOSE BIN?

Innerhalb von 1 Stunde nach der Einnahme von KETO//OS kannst Du es in deinem Atem, Deinem Blut oder Deinem Urin mit jedem Ketontestgerät testen.

Oder FÜHLE es einfach!

MACHE UNBEDINGT VORHER-FOTOS!

- Von vorne, hinten und der Seite
- Nutze den Selbstauslöser falls Dir gerade niemand helfen kann
- Trage figurbetonte Kleidung, so dass Du deine Körperform siehst



TOP-TIPPS FÜR MAXIMALE ERGEBNISSE

- Verzichte auf raffinierten Zucker. Auch bei Getränken!
- Verzichte auf Mehl, Weizen und Getreide. Beschränke Dich auf 30g Kohlenhydrate am Tag
- Nimm gesunde Kohlenhydrate zu Dir– am besten grünes Blattgemüse
- Erhöhe Deinen Konsum an gesunden Fetten
- Falls Du ambitioniert bist, folge einer ketogenen Ernährung
- Esse Deine letzte Mahlzeit vor 20:00 Uhr
- Bewege Deinen Körper mehr – Workout, Joggen, Laufen, Push-ups, Treppensteigen usw.
- Gönn Dir guten Schlaf. Versuche vor 23:00 Uhr ins Bett zu gehen

Dies sind Empfehlungen für maximale Resultate. Eine ketogene Ernährung ist nicht unbedingt erforderlich, um die Vorteile von KETO//OS zu erfahren.

Weitere Informationen unter www.game-changers.info/start



WIE NEHME ICH DIE ANDEREN PRODUKTE ZU MIR?

Keto Kreme:

Mische es in Deinen Kaffee, Tee, Keto-Drink oder Wasser. Das optimale Resultat erhältst Du, wenn du die Kreme auf nüchternen Magen trinkst. Starte mit einem ½ Sachtet und erhöhe die Portion nach und nach.

Better Broth:

Mische es in heißes oder kaltes Wasser. Betrachte die Broth als Snack für zwischendurch.

Mitoplex:

«Upgratded» Elektrolyte, um den Körper mit Mineralien zu versorgen. Ideale Ergänzung der Keto-Nats, kann auch dazu genommen werden die Süsse zu reduzieren.

MCT//143:

Füge es Deinem Keto-Drink oder Kaffee hinzu oder koche damit.

WELCHE VORTEILE HABE ICH ALS KUNDE?

Was sind die Vorteile des Smartships?

(Dieser kann jederzeit gelöscht, reduziert oder erhöht werden)

22% Rabatt auf Deine Smartship-Bestellung

+ Gratis-Ketone jeden 4. Monat zu Deiner Smartship-Bestellung

UND

DU (im Smartship) + 2 Deiner Kunden im Smartship

= Gratisprodukt im nächsten Monat + jeden darauffolgenden Monat,
(vorausgesetzt du hast 2 Kunden im Smartship)

Für mehr Informationen frag deinen Promoter

GRATULATION ZU DEINEN ERSTEN SCHRITTEN HIN ZUR BESTEN VERSION DEINER SELBST!



Vergiss nicht, in unserer FB-Gruppe **Simple.Proven.Results - EU** vorbeizuschauen. Dort findest Du zahlreiche Rezepte und Lebensmitteltabellen. Nutze die Suchfunktion mit der Lupe, um zu finden, was Du suchst und sieh Dir auch die Fotoalben in der Gruppe an.