



sisel®



Gesunde Gewohnheiten




sisel®

Starte dort, wo du bist!

Wir alle können unsere Gesundheit verbessern. Der erste Schritt, um gesünder zu werden, besteht darin, aktuelle Gewohnheiten zu analysieren. Gesund zu sein ist mehr als streng Diät zu halten und etwas Bewegung. Es ist wichtig, was Sie denken, was Sie sehen, was Sie hören, was Sie lesen und mit welchen Menschen Sie sich umgeben. Denken Sie daran, dass es wichtig ist, sich Ihrer Emotionen und Gedanken bewusst zu sein und darauf zu achten, was Sie zu sich nehmen. Im Leben dreht sich alles um Gleichgewicht und Bewusstsein. Die Umsetzung gesunder Gewohnheiten in die Praxis kann Ihnen helfen, jede Art von Zielen zu erreichen, insbesondere Ihre Fitnessziele. Sisel ist da, um Sie auf Ihrem Weg zu einem gesünderen Ich zu unterstützen! Unabhängig davon, ob Sie Ihre Gesundheitsreise heute beginnen oder schon vor Jahren begonnen haben, ist es wichtig zu wissen, wo Sie stehen und wohin Sie wollen.

Wenn Sie sich neue Gesundheitsziele setzen, achten Sie darauf, realistisch zu sein. Es ist verlockend, über Nacht von 0 auf 100 gehen zu wollen, aber es ist wichtig, behutsam und mitfühlend mit sich selbst zu sein. Beispielsweise sollten Sie Stetigkeit bei neuen Gewohnheiten höher bewerten als Ergebnisse. Wenn Sie sich zu sehr auf das Ergebnis konzentrieren, werden Sie möglicherweise frustriert sein und die Motivation verlieren. Konsequentes Handeln sollte Ihr Fokus sein! Praktizieren Sie konsequent eine neue Gewohnheit und bleiben Sie einfach dabei. Ein gesunder Lebensstil ist mehr als nur das, was Sie essen. Gesundheit und Wohlbefinden umfassen auch Gewichtskontrolle, Ernährung, Bewegung, Denkweise, Schlaf, Finanzen und Gemeinschaft. Hier sind einige Bereiche, auf die Sie sich konzentrieren sollten und die wir gemeinsam verbessern können:

- **Gesundes Abnehmen**
- **Gesunde Ernährung**
- **Gesunde Übungen**
- **Gesunde Geisteshaltung**
- **Gesunder Schlaf**
- **Gesunde Finanzen**
- **Gesunde Gemeinschaft**

Tipps, wenn Sie dieses Programm nutzen:

- **Hören Sie auf Ihren Körper**
- **Gehen Sie nicht ins Extreme**
- **Beobachten Sie den Prozess**
- **Belohnen Sie sich selbst für erreichte Ziele**
- **Genießen Sie die Reise**

Gesundes Abnehmen



sisel

Ihre Reise zu einem gesünderen Selbst muss möglicherweise mit Gewichtsverlust beginnen. Bei einer gesunden Gewichtsabnahme geht es nicht nur um eine Diät, sondern eher um eine Änderung des Lebensstils mit gesunden Essgewohnheiten, regelmäßiger körperlicher Aktivität und Stressbewältigung. Wenn Sie versuchen, Gewicht zu verlieren, möchten Sie dies vermutlich sehr schnell erreichen. Aber Menschen, die zwar allmählich jedoch stetig Gewicht verlieren, werden ihr Gewicht eher halten. Im Schnitt ist ein Gewichtsverlust von 2 bis 4 Kilo pro Monat ein gesundes Ziel.

Hier ist eine Liste mit Tipps zum gesunden Abnehmen:

- **Starten Sie mit Entgiftung.** Wenn Sie Ihren Körper von ungesunden Toxinen befreien, können Sie Ihre Bemühungen und Ergebnisse beim Abnehmen maximieren. Nehmen Sie BodySHIELD™ gemäß der Anwendungsempfehlung ein und Balance-D™ für eine gesunde Verdauung.
- **Essen Sie häufiger kleine Portionen** (alle 3 Stunden). Sechsmal am Tag zu essen hilft, den Stoffwechsel in Schwung zu halten. Vermeiden Sie Lieblingsspeisen und Leckereien.
- **Trinken Sie viel Wasser!** Wir interpretieren die Signale unseres Körpers für Durst oft als Hunger. Wenn Sie ein Verlangen verspüren, trinken Sie 250 ml Wasser, anstatt zu naschen.
- **Nehmen Sie Turn&Burn™.** Die Nahrungsergänzung Turn&Burn™ ist extra unterschiedlich für den Tag und die Nacht konzipiert, um dabei zu helfen, weiße Fettzellen in braune Fettzellen umzuwandeln. Weiße Fettzellen speichern Energie, wohingegen braune Fettzellen Energie verbrennen. So bewegen Sie sich schneller in die gewünschte Richtung.
- **Lerne über die Vorteile der Ketose.** Das Gleichgewicht zwischen Kohlenhydraten und Proteinen sowie der Verzehr von Lebensmitteln, die einen hohen Anteil an gesunden Fetten enthalten (wie Olivenöl und Avocados), ermöglicht Ihrem Körper, sich auf Fett als primäre Energiequelle zu konzentrieren. Wenn keine Kohlenhydrate zur Verfügung stehen, verbrennt die Leber Fett und wandelt dieses in Ketone um. Sind Ketone im Körper reichlich vorhanden, bieten sie eine Reihe von gesundheitlichen Vorteilen. SiselTHIN™ ist formuliert für ein perfektes Gleichgewicht von Calcium-, Magnesium- und Natrium-BHBs, was zusätzliche natürliche Energie und verbesserte Konzentration bedeutet, den Stoffwechsel steigert und den Appetit unterdrückt.



Turn&Burn™
(siehe nächste Seite)

SiselTHIN™ – Hilft Ihnen, in die Ketose zu gehen, die Symptome der Keto-Grippe zu minimieren, in der Ketose zu bleiben und schnell wieder in die Ketose zu gehen, falls Sie aus ihr herausfallen.

Balance-D™ – Probiotika und Präbiotika, um die Verdauung zu unterstützen, sowie jede Menge Ballaststoffe, die dabei helfen, Kohlenhydrate auszugleichen und die Ketose aufrechtzuerhalten.

BodyShield™ – Hilft Ihnen, effektiv zu entgiften, den Zellschutz zu verbessern und unterstützt die Schilddrüse und das Immunsystem während des Abnehmens.

Das Turn&Burn System

VERWANDELN Sie weiße Fettzellen, die Kalorien speichern, in Energie für braune Fettzellen, die Kalorien **VERBRENNEN**.

Wenn Sie Schwierigkeiten haben, Gewicht zu verlieren und es zu halten, sind Sie nicht allein. Vielleicht denken Sie, dass es keine Möglichkeit gibt, diese hartnäckigen Pfunde auf Dauer zu verlieren, weil Sie schon so viel ausprobiert haben. Vielleicht denken Sie sogar, dass eine kontinuierliche Gewichtszunahme unmöglich zu vermeiden ist? Aber wahrscheinlich haben Sie noch nie darüber nachgedacht, was die Farbe Ihres Fettes zur Gewichtszunahme und -erhaltung beiträgt.

Der Körper besteht aus zwei Arten von Fettzellen: Weiße Fettzellen und braune Fettzellen. Weiße Fettzellen bestehen aus einem einzigen großen Lipidtröpfchen und haben nur wenige Mitochondrien, wie die energieproduzierenden Organellen in den Zellen genannt werden. Braune Fettzellen enthalten viele kleine Lipidtröpfchen und daher auch viele energieproduzierende Mitochondrien.

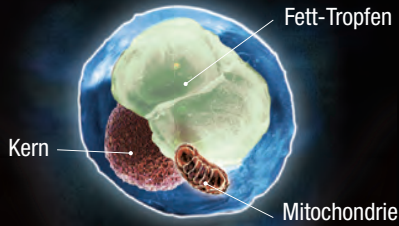
Wenn sich weiße Fettzellen ansammeln und Fett speichern, kommt es zu einer Gewichtszunahme. Wissenschaftliche Studien belegen jedoch, dass hohe Mengen an braunem Fett die Kalorien- und Fettverbrennung sowie das Energieniveau steigern. Die Umwandlung weißer Fettzellen in Energie für braune Fettzellen erhöht erheblich die Fähigkeit des Körpers, Fett zu verbrennen, Gewicht zu verlieren und ein gesundes Gewicht zu halten. Wissenschaft und Natur haben jetzt eine Antwort geliefert, wie hartnäckige Fettspeicherung in Fettverbrennung verwandelt werden kann.

Dieses revolutionäre, einzigartige Gewichtsabnahmesystem, bestehend aus einer Formel für Tag und Nacht, ist nur bei Sisel erhältlich. Zahlreiche wissenschaftliche Studien bestätigen, dass unsere proprietäre Mischung aus einzigartigen natürlichen Inhaltsstoffen weiße Fettspeicher in braune Fettenergie umwandelt und den Körper in einen thermogenen Zustand zur Gewichtsabnahme versetzt.

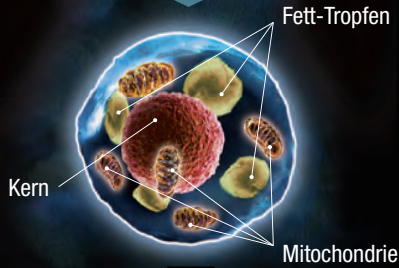
- Verwandelt weißes Fett in Energie, damit braunes Fett 300-mal mehr Kalorien verbrennt
- Unterstützt die Thermogenese Ihres Körpers und erhöht die Körpertemperatur, um die Kalorienverbrennung und den Gewichtsverlust zu beschleunigen
- Erhöht das Energieniveau für mehr Aktivität
- Verbessern Sie Ihren Schlaf, der erwiesenermaßen den Gewichtsverlust beschleunigt und Muskelabbau verhindert

Turn&Burn™, unterstützt zusammen mit einer guten Ernährung und einem regelmäßigen Trainingsprogramm Ihre Gewichtsabnahmeziele und einen gesunden Lebensstil. Werden Sie Teil unserer Gewichtsabnahme-Revolution, während Sie sich zu einem schlankeren, gesünderen Ich entwickeln.

Weisse Fettzellen
(Fett speichernd)



Braune Fettzelle
(Fett verbrennend)



GEWICHTSVERLUST

Grüntee Extrakt

Rutin

Kakaobohnen Extrakt

Kaffeebohnen Extrakt

Kurkumin

Olivenblatt-Extrakt

Kudzu-Extrakt

Schwarzpfeffer Extrakt

Quercetin

Traubenkernextrakt

Kakaupulver

Resveratrol

Fucoxanthin

Granatapfel-Extrakt

Ingwer-Extrakt

Melatonin



Tages-Formel / Nacht-Formel

Gesunde Ernährung




sisel

Zu wissen, wo man anfangen soll, kann schwierig sein. Beginnen Sie damit, Ihre aktuellen Gewohnheiten zu beobachten. Verfolgen Sie, was Sie wann essen. Sie müssen keine strikte Diät einhalten, um gesund zu sein.

Wir empfehlen ein paar grundlegende Tipps für eine gesunde Ernährung:

- **Achten Sie darauf, dass Proteine und Kohlenhydrate ausgewogen sind.** Zum Beispiel hat SiseLean™ Chocolate 12 Gramm Protein und 9 Gramm Kohlenhydrate (Vanille hat 7 Gramm Kohlenhydrate), während ein Donut nur 4 Gramm Protein, aber 25 Gramm Kohlenhydrate hat. Der Donut ist kein ausgewogener Snack, aber SiseLEAN™ ist es.
- **Achten Sie beim Einkaufen auf das Etikett!** So wie Sie schädliche Chemikalien in Kosmetikprodukten vermeiden, indem Sie auf Inhaltsstoffe achten, sollte auch Ihre gesunde Ernährung zu einer fundierten Entscheidung werden. Lesen Sie die Informationen auf den Lebensmittelverpackungen und informieren Sie sich über Kalorienzahl, Kohlenhydrate, Protein- und Zuckergehalt und andere Inhaltsstoffe. Vermeiden Sie fettige und hochgradig verarbeitete Lebensmittel auf Ihrem Speiseplan.
- **Stellen Sie sicher, dass Sie viel Wasser trinken.** Machen Sie es sich zur Gewohnheit, täglich 2 Liter Wasser zu trinken. Eine gute Faustregel ist, etwa 20 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag zu trinken.
- **Nehmen Sie Sisel CollagenB3™.** Dies unterstützt gesundes Haar, Haut, Nägel und die Funktion von Muskeln und Skelett. Außerdem liefert es dem Gehirn Kraftstoff für Energie und Konzentration. Auch das „Dreieck des Lebens“ (FuCoyDon, Eternity, SpectraMAXX) hilft Ihnen sehr, wichtige Funktionen Ihres Körpers optimal zu unterstützen.
- **Bereiten Sie den Tag vor.** Stellen Sie sicher, dass Sie einen gesunden Snack zur Hand haben, damit Sie nicht nach dem greifen müssen, was Ihnen gerade in die Finger kommt! Das macht es viel einfacher, wenn der Hunger zuschlägt.
- **Ernähren Sie sich natürlich** – das meint: Verzichten Sie auf verarbeitete Lebensmittel, Junk Food, Limonade, raffinierten Zucker und essen Sie stattdessen lebendige, farbenfrohe Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und mageres Fleisch.
- **Reduziere Zucker und Kohlenhydrate!** Wenn Sie Gewicht verlieren möchten, kann es schwierig sein, auf Zucker und Kohlenhydrate zu verzichten, aber sobald sie dies tun, wird Ihr Körper viel effizienter arbeiten! Und tatsächlich kann sich Ihr Körper in nur 2-3 Tagen daran gewöhnen, diese Stoffe nicht zu haben.
- **Probieren Sie jede Woche neue Gerichte aus.** Sich gesund zu ernähren bedeutet nicht, dass Essen keinen Spaß mehr macht! Es ist an der Zeit, den Koch in Ihnen aufblühen zu lassen. Das Lernen über Lebensmittel und bessere Möglichkeiten, sie zuzubereiten und zu genießen, wird Ihnen helfen, auf Ihre Ziele fokussiert zu bleiben.

Um ein gesundes Körpergewicht zu halten:

- Ein durchschnittlicher Mann benötigt etwa **2.500 kcal** pro Tag.
- Eine durchschnittliche Frau benötigt etwa **2.000 kcal** pro Tag.

Diese Werte können je nach Alter, Größe und körperlicher Aktivität variieren.

Ein paar Ideen für leckeres Clean Eating

Stellen Sie sicher, dass

- Sie jeden Tag mit 3 **Turn&Burn™** Daytime beginnen
- Sie Ihren Tag mit 3 **Turn&Burn™** Nighttime beenden
- Sie 2 Kapseln **SiselTHIN™** 20 Minuten vor Frühstück und Abendessen einnehmen
- Sie Ihre Ration vom **Triangle of Life®** täglich einnehmen

	FRÜHSTÜCK	MITTAGS	ABENDS	SNACKS
Montag	<ul style="list-style-type: none"> - 2 Eier - Mehrkorn-Toast mit Avocado - Blaubeeren 	<ul style="list-style-type: none"> - Käsesteak auf einem Bett aus frischem Salat und Spinat - Gegrillte Zwiebeln und Paprika 	<ul style="list-style-type: none"> - Marinierte und gegrillte Hähnchenbrust - Gedämpfter Broccoli 	<ul style="list-style-type: none"> - SiseLEAN™ 1-2 Messlöffel mit 1 Messlöffel CollagenB3™
Dienstag	<ul style="list-style-type: none"> - SiseLEAN™ 1-2 Messlöffel mit 1 Messlöffel CollagenB3™ - Granatapfel 	<ul style="list-style-type: none"> - Gegrilltes Hähnchen - Grüner Salat (Das Dressing sollte weniger als 3 g Kohlenhydrate haben) 	<ul style="list-style-type: none"> - Zudeln (Nudeln, die aus Zucchini gemacht sind) - 120 gr. Steak - Low-Carb-Sauce 	<ul style="list-style-type: none"> - Hüttenkäse (protein) mit Birnen (carb)
Mittwoch	<ul style="list-style-type: none"> - Griechischer Joghurt mit Blaubeeren und Mandeln 	<ul style="list-style-type: none"> - Getreideschale mit Quinoa - Gegrillte Garnele - Broccoli - Eingelegte rote Zwiebel 	<ul style="list-style-type: none"> - Lachs - Spargel 	<ul style="list-style-type: none"> - SiseLEAN™ 1-2 Messlöffel mit 1 Messlöffel CollagenB3™ - Früchte
Donnerstag	<ul style="list-style-type: none"> - Frucht Smoothie mit griechischem Joghurt und frischen oder gefrorenen Früchten - CollagenB3™ 	<ul style="list-style-type: none"> - Gerollte Fleisch- und Käsescheiben - Selleriestangen - Mandeln 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 Scheiben Blumenkohlkrustenpizza mit Sauce, Käse, Paprika, Zwiebeln und Peperoni. - Grüner Salat nach Wahl 	<ul style="list-style-type: none"> - Apfelscheibe (carb) mit Erdnussbutter (protein)
Freitag	<ul style="list-style-type: none"> - Sautierte Quinoa - Rührei - Salsa Verde - Grapefruit 	<ul style="list-style-type: none"> - Taco-Salat (Das Dressing sollte weniger als 3 g Kohlenhydrate haben) 	<ul style="list-style-type: none"> - Avocado-Limetten-Hühnersuppe 	<ul style="list-style-type: none"> - SiseLEAN™ 1-2 Messlöffel mit 1 Messlöffel of CollagenB3™
Samstag	<ul style="list-style-type: none"> - SiseLEAN™ 1-2 Messlöffel mit 1 Messlöffel CollagenB3™ - Banane 	<ul style="list-style-type: none"> - Getreideschale mit: - Braunem Reis - Tofu - Süßkartoffeln - Dressing 	<ul style="list-style-type: none"> - Hähnchen-Tacos mit Salatblättern statt Tortilla und mit Guacamole 	<ul style="list-style-type: none"> - Gewürzgurken
Sonntag	<ul style="list-style-type: none"> - Hafermüsli mit Quinoa, Früchten und Honig 	<ul style="list-style-type: none"> - Gurkenscheiben mit Wurst und Käse - Karottentifte - Orange 	<ul style="list-style-type: none"> - 120 gr. Roastbeef - Möhren - Grüne Bohnen 	<ul style="list-style-type: none"> - SiseLEAN™ 1-2 Messlöffel mit 1 Messlöffel CollagenB3™



Triangle of Life® – beinhaltet:

FuCoyDon UFG™ – Enthält alle drei Arten von Fucoidan (aktive Biochemikalie): U, F und G, die zusammen das Immun- und Energiesystem Ihres Körpers unterstützen.

Eternity™ – Hilft bei der Aktivierung von Sirtuin (Anti-Aging-Gen), steigert den Stoffwechsel und die Energie und bietet antioxidative Unterstützung.

Spectra MAXX™ – Bietet ein breites Spektrum an Antioxidanzien und 74 essentielle Spurenelemente. 40 leistungsstarke Inhaltsstoffe, die die Wirkung freier Radikaler neutralisieren, sowie Fulvosäure für verbesserten Nährstofftransport.



CollagenB3™ – Eine einzigartige, synergistische Mischung aus Kollagenprotein, MCT-Öl, Hyaluronsäure, Chaga mit einem Mineralkomplex sowie Aminosäuren, Magnesium und Ginseng, damit Sie fantastisch aussehen, klar denken und sich gut fühlen



SiseLEAN™ – Wenn Sie Ihren Tag mit SiseLEAN™ genießen, fühlen Sie sich länger satt, nehmen weniger Kalorien zu sich und haben eine bessere Muskelunterstützung. Die sehr niedrige Kalorienzahl pro Portion ist mit den Vitaminen A, D, E, B6 und B12 angereichert. SiseLEAN™ gibt es in den Geschmacksrichtungen Vanille und Schokolade



Gesunde Bewegung

SiselH2 STIX™ – Neutralisiert freie Radikale, verbessert die sportliche Leistung, verkürzt Erholungszeiten, optimiert den Zellschutz und liefert Energie



SiselRIPT™ – Klinisch erprobt und patentiert, um das perfekte Verhältnis von essentiellen Aminosäuren (EAA) bereitzustellen, die Ihnen helfen, Muskelmasse aufzubauen, zu reparieren und zu erhalten



SiselSPORT™ – Liefert Energie und Konzentration und ist besonders effektiv vor dem Training. Fühlen Sie sich sofort energetisiert durch die Wirkung von wasserfreiem Koffein und bleiben Sie fokussiert mit der anhaltenden Kraft natürlicher Inhaltsstoffe

Fire&Ice™ – Dieser köstliche thermogenetische Eistee ist ein idealer Energydrink oder Limonadenersatz für gesundheitsbewusste Verbraucher. Das niedrig-glykämische Tonikum löscht Ihren Durst und bietet gleichzeitig eine starke Unterstützung bei der Verringerung des Appetits



sisel

Jeder ist anders. Es liegt an Ihnen, zu entscheiden, wie Sie Ihr Training steigern möchten. Sie müssen nicht ins Fitnessstudio gehen und Gewichte heben! Es kann auch einfach ein 20-minütiger Spaziergang nach dem Abendessen sein. Wir empfehlen Ihnen, verschiedene Aktivitäten auszuprobieren, um etwas zu finden, das Ihnen Spaß macht. Wenn Ihnen die Aktivität Spaß macht, werden Sie sie eher, öfter und konsequenter machen. Je mehr Spaß Sie haben, umso besser werden Sie sich fühlen. Und genau darum geht es doch bei der Gesundheit, richtig?

Es gibt viele Arten von Übungen. Ob Herz-Kreislauf, Gewichtheben oder Yoga, sie alle verbrennen Kalorien und bringen Ihren Puls in die Höhe! Aerobic-Übungen sind diejenigen, die Ihre Herzfrequenz schnell erhöhen, wie Laufen, Radfahren, Schwimmen usw. Alles, was als „Cardio“ klassifiziert ist, ist aerob. Anaerobe Übungen sind kurz, schnell, hochintensiv und benötigen nicht viel Sauerstoff. Beispiele für anaerobe Übungen sind Springen, Sprinten usw. Anabole Übungen beinhalten schwere Gewichte und kurze Ruhephasen. Dazu gehören Kniebeugen, Klimmzüge usw. Diese Art von Übung ist ideal, um Muskeln aufzubauen.

Für welche Art von Übung Sie sich auch entscheiden, stellen Sie sicher, dass die fünf Hauptmuskelgruppen trainiert werden: Brust, Rücken, Arme, Beine und Bauch. Dies verbessert die Funktion Ihres Körpers im Tagesablauf.

Ruhephasen sind ein entscheidender Teil eines aktiven Lebensstils. Sie sollten gelegentlich nur leicht trainieren und mindestens einmal wöchentlich gar nicht. Ruhetage sind keine Schummellei! An Ruhetagen regeneriert und repariert sich Ihr Körper und beugt so Verletzungen vor.

Beispiele für gesunde Bewegungsgewohnheiten, die umgesetzt werden können:

- **Regelmäßige, tägliche Übungen.** 20 Minuten TÄGLICHES Gehen oder andere Übungen verändern die Art und Weise, wie Sie sich fühlen, dramatisch!
- **Lerne, Spaß am Sport zu haben!** Lernen Sie, auf Ihren Körper zu achten und sich langsam zu steigern. Stellen Sie sicher, dass Sie es nicht übertreiben! Das Training sollte so anspruchsvoll sein, dass Sie Ihre Fortschritte genießen können, aber nicht so sehr, dass Sie sich überanstrengen. Schließlich geht es nicht immer nur um das, was man verliert, sondern auch um das, was man gewinnt!
- **Erhöhen Sie Ihre Energieproduktion.** Fire&Ice™ steigert die Energie und ist ein sehr guter Limonadenersatz. Fügen Sie SiselH2 STIX™ hinzu, wenn Sie einen zusätzlichen Energieschub brauchen. Nutzen Sie SiselSPORT™, wenn Sie Energie für Ihr Training benötigen und SiselRIPT™, um die Transformation Ihres Körpers zwischen den Trainingseinheiten zu unterstützen.
- **Nehmen Sie Nahrungsergänzungsmittel zur Kalorienverbrennung.** Sisel hat eine Reihe von Produkten entwickelt, die in der Kombination einen großen Einfluss auf Ihre allgemeine Gesundheit haben können. Das Turn&Burn™ Weight Loss System wurde entwickelt, um die Thermogenese zu stimulieren und mehr Fett zu verbrennen. SiselTHIN™ hilft dabei, Ihren Körper in den Stoffwechsellzustand der Ketose zu versetzen, der effizientere Kalorienverbrennung ermöglicht.
- **Ergänzen Sie eine Low-Carb/Zucker-Diät.** Wenn Sie Zucker und Kohlenhydrate reduzieren, achten Sie darauf, Ihre Elektrolyte zu erhöhen. Trinken Sie Sisel H2 STIX™ für noch mehr Wohlbefinden.

Ziele setzen und verfolgen

Es ist wichtig zu wissen, was ein gesunder Lebensstil für Sie bedeutet. Bevor Sie sich Ziele setzen, nehmen Sie sich die Zeit, Ihre aktuellen Gewohnheiten und Ihren Lebensstil zu beurteilen. Gehen Sie sanft mit sich um, wenn Sie Änderungen vornehmen. Menschen sind Gewohnheitstiere, also erwarten Sie etwas Widerstand.

Planen Sie entsprechend. Finden Sie heraus, was Ihnen hilft, weiterzumachen, wenn es schwierig wird. Stellen Sie sicher, dass Sie die Fortschritte anerkennen, die Sie bereits gemacht haben. Beglückwünschen Sie sich selbst zu allen gesunden Gewohnheiten, die Sie bereits umsetzen, dann werden die nächsten Schritte deutlich einfacher.

Wählen Sie ein Ziel, wie zum Beispiel das tägliche Trinken von 2 Liter Wasser. Schreiben Sie das unten in Ihr Zielfeld und färben Sie dann an jedem Tag, an dem Sie Ihr Ziel erreichen oder übertreffen, die Zahl ein, die dem Tag des Monats unter dem Ziel entspricht. Das Ziel ist, die Kette nicht abreißen zu lassen. Wenn Sie einen Tag verpassen, beginnen Sie erneut und versuchen, die Kette ungebrochen zu halten. Tun Sie dies mit Ihren drei Hauptzielen und Sie sind auf dem besten Weg, diese Ziele zu erreichen. Stressen Sie sich nicht, weil Sie ein Ziel verfehlt haben, sondern fangen Sie einfach von vorne an.

GESUNDE ABNEHM- & ERNÄHRUNGSZIELE

ZIEL #1 _____

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

ZIEL #2 _____

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

ZIEL #3 _____

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

GESUNDE BEWEGUNGS- & SPORTZIELE

ZIEL #1 _____

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

ZIEL #2 _____

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

ZIEL #3 _____

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

Logbuch - Schreiben Sie kurz auf, was Sie zu jeder Mahlzeit gegessen haben.

Tag	Frühstück	Mittags	Abends	Snacks
SONNTAG				
1. Woche				
2. Woche				
3. Woche				
4. Woche				
MONTAG				
1. Woche				
2. Woche				
3. Woche				
4. Woche				
DIENSTAG				
1. Woche				
2. Woche				
3. Woche				
4. Woche				
MITTWOCH				
1. Woche				
2. Woche				
3. Woche				
4. Woche				
DONNERSTAG				
1. Woche				
2. Woche				
3. Woche				
4. Woche				
FREITAG				
1. Woche				
2. Woche				
3. Woche				
4. Woche				
SAMSTAG				
1. Woche				
2. Woche				
3. Woche				
4. Woche				

Gesunde Denkweise



Encompass360™ – Voll mit essenziellen Vitaminen, Antioxidanzien, Mineralien, Spurenelementen und Ballaststoffen.

Brain Vitality™ – Eine reichhaltige Formel, die entwickelt wurde, um Ihr Gehirn zu nähren und gesunde kognitive Funktionen zu unterstützen. Diese Formel ist bis zu achtmal bioverfügbarer als andere traditionelle Nahrungsergänzungsmittel für das Gehirn, was zu besseren und schnelleren Ergebnissen führt


siseL

Der Verstand ist das mächtigste Werkzeuge, das wir haben. Es ist zwingend erforderlich, sich dessen bewusst zu sein, was in Ihrem Kopf vor sich geht. Beginnen Sie erneut dort, wo Sie gerade sind, denn jeder wird etwas anderes brauchen.

Beispiele für gesunde Denkgewohnheiten sind:

- **Starten Sie ein persönliches Tagebuch.** Hier notieren Sie die Ereignisse des Tages und wie sich diese auf Sie auswirken. Schreiben Sie über Ihre Emotionen, anstatt sie „in sich hineinzufressen“! Machen Sie es sich zur Gewohnheit, bis zu 10 Dinge aufzuschreiben, für die Sie dankbar sind, speziell für diesen Tag. Halten Sie dies mindestens 40 Tage durch.
- **Halten Sie Ihren inneren Kritiker in Schach.** Wir alle haben einen inneren Kritiker. Er kann uns zurückhalten und uns verletzen. Sich dieses inneren Kritikers bewusst zu werden, ist ein guter erster Schritt auf dem Weg zu einer gesunden Denkweise.
- **Unterstütze dein Gehirn gezielt.** Die Nahrungsergänzung Brain Vitality™ kann die Durchblutung des Gehirns unterstützen, die kognitiven Fähigkeiten verbessern, zur Plastizität des Gehirns beitragen und bei Fokussierung und Konzentration helfen. Ein Vitaminpräparat mit breitem Wirkungsspektrum wie Encompass360™ hilft ebenfalls, das Gehirn gesund zu erhalten.
- **Tägliche Meditation.** Meditation kann uns helfen, unsere geistige und körperliche Gesundheit zu verbessern. Meditation ist Zeit, die wir unserem Gehirn geben, um alles zu sortieren, was es aufnimmt. Wenn in dieser Zeit Sorgen oder Ängste auftauchen, lassen Sie sich davon nicht aus der Ruhe bringen. Das ist normal und kann Ihnen zeigen, wie und wo Sie sich anpassen müssen, um im Einklang mit Ihren Zielen zu leben. Meditationszeit kann auch das Führen eines Tagebuchs sein.

Grundlegende Tipps zur Meditation

Atmung. Atmen Sie mindestens zwei Sekunden lang tief durch die Nase ein und halten Sie die Luft für zwei Sekunden an. Als nächstes atmen Sie vier Sekunden lang durch den Mund aus. Wiederholen Sie diese Übung mindestens fünfmal.

Dauer. 15-20 Minuten pro Sitzung werden empfohlen, können aber für den Anfang viel zu lang sein. Beginnen Sie mit 5 Minuten und erhöhen Sie dann allmählich Ihre Zeit.

Frequenz. Es ist wichtiger, Meditation zu einem festen Bestandteil des Tages zu machen, als lange zu meditieren. Eine 15-minütige Sitzung am Morgen und eine ähnliche vor dem Schlafengehen können Ihre geistige Stabilität und Gesundheit verbessern.

Fokus. Um gute Ergebnisse zu erzielen, wählen Sie ein Ziel für Ihren Fokus. Konzentration auf den Atem ist eine Möglichkeit. Nehmen Sie eine bequeme Position ein, entspannen Sie Ihren Körper, beruhigen Sie Ihre innere Stimme und lenken Sie dann Ihre Aufmerksamkeit auf ein vorgewähltes Ziel (Atmung, Kerzenflamme, Meditationsmusik, usw.)

Keine Angst vor Fehlern! Wenn Sie feststellen, dass Ihre Gedanken abgelenkt sind... halten Sie an... und atmen Sie! Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit einfach in den meditativen Zustand zurück und beginnen Sie erneut. Es braucht Übung.

Gesunder Schlaf

Die Menge und Qualität Ihres Schlafes wirkt sich direkt auf alle Aspekte Ihrer Gesundheit und Ihres Lebens aus. Es ist wichtig, eine Routine rund um Ihren Schlafplan zu haben. Wenn Sie jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett gehen und aufstehen können, fällt der Schlaf leichter und ist insgesamt wohltuender.

Beispiele für gesunde Schlafgewohnheiten, die Sie umsetzen können:

- **Gehen Sie nicht mit vollem Magen schlafen.** Vermeiden Sie nächtliche Mahlzeiten oder Snacks vor dem Schlafengehen.
- **Vermeiden Sie Koffein am Nachmittag oder Abend.** Der Konsum von Koffein kurz vor dem Schlafengehen kann zu Schlaflosigkeit, Angstzuständen, häufigem nächtlichem Erwachen und einer insgesamt schlechteren Schlafqualität führen.
- **Nehmen Sie Turn&Burn™ ein.** Die mit Melatonin formulierte Turn&Burn™ Nachtformel wurde entwickelt, um einen erholsamen Schlaf zu ermöglichen.
- **Meditiere täglich.** Tägliche Meditation hilft, Ihren Schlaf zu verbessern, da es dem Gehirn Zeit gibt, tagsüber Dinge zu verarbeiten, damit es nachts ruhig schlafen kann.
- **Ein Notizbuch neben dem Bett.** Viele Menschen haben nachts alle möglichen Gedanken, die sie wachhalten. Wir empfehlen, ein Notizbuch neben dem Bett oder unter dem Kopfkissen aufzubewahren. So können Sie die Gedanken niederschreiben, die in der Nacht auftauchen und sie für den nächsten Tag aufheben, wenn Sie tatsächlich etwas dafür oder dagegen tun können.



Gesunde Finanzen

Wie wir bereits sagten: Jeder ist anders! Es ist wichtig zu verstehen, wo Sie stehen und wo Sie sein wollen. Beginnen Sie damit, Ihre Ausgaben zwei Wochen lang jeden Tag aufzuschreiben. Dies hilft Ihnen, eine bessere Vorstellung davon zu bekommen, wo Sie mit Ihren aktuellen finanziellen Gewohnheiten stehen und was Sie ändern können, um Ihre Ziele zu erreichen. Unerwartete Ausgaben sollten stets antizipiert und eingeplant werden.

Einige Dinge, die Sie beachten sollten:

- **Budgetieren lernen.** Wenn Sie Ihre aktuellen Ausgaben im Auge behalten und planen, wie Sie Ihr Einkommen ausgeben, kann dies zu einem stabileren und selbstbewussteren Geisteszustand führen.
- **Sparen lernen.** Einen Plan zu haben und Geld für Notfälle beiseite zu legen, kann helfen, Stress abzubauen und Seelenfrieden zu schaffen.
- **Zusatzverdienst aufbauen.** Sisel bietet Möglichkeiten, Ihnen zu helfen, gesunde Finanzen zu schaffen, indem Sie ganz einfach die Produkte, die Sie lieben, mit den Menschen teilen, die Sie lieben. Fragen Sie einfach die Person, die Ihnen diese Broschüre gegeben hat.



Gesunde Gemeinschaft

Eine gesunde Gemeinschaft ist die Gemeinschaft gesunder Menschen. Einstellungen und Lebensweisen sind ansteckend. Teilen Sie mit Ihren Mitmenschen, was für Sie funktioniert. Eine Netzwerk von Menschen zu haben, dem man angehört, ist ein wichtiger Aspekt der allgemeinen Gesundheit, der oft übersehen wird. Seien Sie sich bewusst, mit wem Sie Ihre Zeit verbringen und wie Sie sich fühlen, wenn Sie Zeit mit diesen Menschen verbringen. Finden Sie Menschen, die Sie unterstützen und ermutigen. Finden Sie Menschen, die Ihnen helfen, Ihr bestes Selbst zu sein. Streben Sie danach, dieser Mensch für andere zu sein.

Beispiele, wie Sie Teil einer gesünderen Gemeinschaft werden können:

- **Verbinden Sie sich mit anderen.** Ergreifen Sie die Initiative. Gehen Sie auf andere zu.
- **Machen Sie Sisel zu einem Teil Ihres Lebens.** Als Unternehmen sind wir bestrebt, Ihnen Produkte anzubieten, die nicht nur gesund sind, sondern auch Ihren gesunden Lebensstil unterstützen. Unsere Sisel-Community kann Ihnen helfen, einen gesünderen Lebensstil zu erreichen. Sie werden Mentoren, Kollegen und Freunde finden, die ähnliche Herausforderungen und Siege erleben wie Sie. Sisel ist eine echte Gemeinschaft und wir sind für Sie da.
- **Helfen Sie anderen!** Indem Sie das, was Sie lernen, teilen und die Bemühungen anderer unterstützen, gewinnen Sie mehr und mehr Vertrauen in Ihre persönlichen Bemühungen. Dies gilt sowohl für die Sisel-Community als auch für Ihren privaten Freundeskreis.
- **Geben Sie etwas zurück.** Wir können aktiv zu einer besseren Welt beitragen, indem wir diejenigen unterstützen, die sich in größter Not befinden. Sisel hilft hierbei mit dem Nahrungsergänzungsmittel SiselNUTRIFY™. 100% der Spenden fließen in Materialien und Herstellung. SiselNUTRIFY™ wird von Convoy of Hope vertrieben und hilft, Tausende von Kindern auf der ganzen Welt, die in Armut leben, mit Nährstoffen zu versorgen.
- **Leisten Sie Gemeindedienst.** Arbeiten Sie Schulter an Schulter mit anderen Mitgliedern unserer Sisel-Vertriebspartnerfamilie an unserem jährlichen United Day of Sisel Service, (dem 15. Juli, zu Ehren des Geburtstages unseres Mitbegründers Tom Mower Senior) und helfen Sie mit, Ihre Gemeinde sauberer, sicherer, besser und gesünder zu machen.



**sisel**

1325 West Industrial Circle
Springville, UT 84663
www.sisel.net