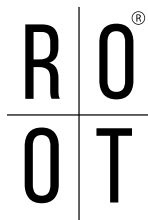


THE RAHM EFFEKT

Das 30-Tage-Nutrazeptik-Programm

VON DR. CHRISTINA RAHM



INHALTSVERZEICHNIS

EINFÜHRUNG	SEITE 2
PROGRAMM	SEITE 3
ZUSAMMENFASSUNG	SEITE 34
TRAININGSBEISPIELE	SEITE 37

1 Medizinischer Haftungsausschluss - Die bereitgestellten Informationen dienen ausschließlich zu Bildungszwecken. Sie sind nicht als medizinischer Rat oder als Ersatz für den medizinischen Rat eines Arztes oder anderer qualifizierter medizinischer Fachkraft gedacht. Diese Informationen dürfen nicht zur Selbstdiagnose verwendet werden. Wenden Sie sich immer an Ihren Arzt, wenn Sie medizinischen Rat oder Informationen über Diagnose und Behandlung benötigen. Die Aussagen wurden nicht von der Food and Drug Administration (FDA) evaluiert. Diese Produkte sind nicht dazu bestimmt, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder zu verhindern. ROOT ist ein Unternehmen, das sich zum Ziel gesetzt hat, das Verständnis darüber zu verbessern, wie Giftstoffe und Chemikalien die Gesundheit schädigen können. Anstatt sich auf die Symptome zu konzentrieren, zielt ROOT mit natürlichem Wohlbefinden auf die zugrunde liegende Ursache ab.

2 **Warnung:** Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Die empfohlene Dosierung darf nicht überschritten werden. Die unsachgemäße Verwendung dieses Produkts verbessert die Ergebnisse nicht und wird daher nicht empfohlen. Brechen Sie die Einnahme ab und konsultieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie ungewöhnliche Symptome bemerken.
 **Bitte hören Sie auf Ihren Körper, wenn Sie dieses Produkt einnehmen. Einige müssen vielleicht mit der Hälfte der empfohlenen Dosis beginnen und sich bis zu 2 Kapseln pro Tag hocharbeiten und viel Wasser dazu trinken

DER RAHM-EFFEKT

Willkommen zum Rahm-Effekt, einem 30-tägigen Wellness-Programm, das verschiedene Praktiken mit Nahrungsergänzungsmitteln beinhaltet, um Menschen dabei zu unterstützen, Großartiges in ihrem Leben zu schaffen. Unser Programm zielt darauf ab, eine klare Checkliste von Praktiken zur Verfügung zu stellen, die Sie in Ihr tägliches Leben einbauen können. Wenn Sie unser Programm befolgen, werden Sie den Monat körperlich, geistig und gesundheitlich gestärkt beenden. Unser Ziel ist, Ihnen Gewohnheiten mit auf den Weg zu geben, die Sie in der Zukunft nutzen können. Wenn die den Rahm-Effekt befolgen, erhalten Sie einen Leitfaden, um mit dem Leben zu beginnen, von dem Sie schon immer geträumt haben!

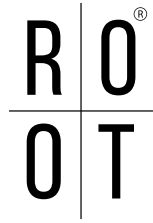
Dieses Programm bietet Ihnen einen Leitfaden für Mahlzeiten, Übungen und Methoden. Wir geben Ihnen Beispiele für Mahlzeiten, Produkte und Übungen, die wir bei der Durchführung dieses Programms als hilfreich empfunden haben. Es steht Ihnen frei, diese anzupassen oder zu ersetzen, ganz auf Sie zugeschnitten, aber achten Sie bitte darauf, sich an die allgemeine Kategorie zu halten, um die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen. Wir stellen auch einen Zeitplan zur Verfügung, damit Sie nicht den Überblick verlieren. Auch dieser ist je nach Ihrem Tagesablauf anpassbar, so dass sich die Zeiten ändern können, solange der Rahmen eingehalten wird.

Im Folgenden sehen Sie das Programm in der täglichen Aufgliederung. Wir freuen uns, wenn Sie sich mit uns auf diese Reise begeben!



WICHTIGE HINWEISE

- Über die Hyperlinks in den Tabellen finden Sie einige unserer Vorschläge für Produkte
- Unsere Vorschläge für Übungen finden Sie auch in der Tabelle am Ende. Sie enthält verschiedene Vorschläge für Übungen mit unterschiedlichem Kenntnisstand.
- Wir empfehlen damit am Anfang des Monats oder der Woche zu beginnen, wegen der leichteren Nachverfolgbarkeit



PROGRAMM

DAS FUNDAMENT

1. TAG

ZEIT	AKTIVITÄT	DETAILS
07:00	Aufstehen	Trinken Sie ein Glas Wasser mit einem Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung des Stoffwechsels (Sculpt^{1;2})
07:30	Frühstück	Schüssel mit Beeren und Müsli <ul style="list-style-type: none"> Geben Sie Nahrungsergänzungsmittel wie Relive Greens¹ and Collagen (GMBMY¹) hinzu
08:00	Morgenmeditation	5 - 10 Minuten Atemübungen
10:30	Snack	Karotten- und Gurkenscheiben mit Hummus und einer Handvoll Nüsse
12:30	Mittagessen	Huhn mit Reis und gebackenem Gemüse <ul style="list-style-type: none"> Geben Sie Ihre Lieblingsgarnierungen dazu
15:30	Nachmittagssnack	Peptidreicher Smoothie <ul style="list-style-type: none"> Wir empfehlen Crush für Ihren Smoothie
17:30	Training	Leichte Cardio-Einheit
19:00	Abendessen	Mageres Eiweißfleisch mit Gemüse Empfehlung: Gebackener Fisch mit gedünstetem Gemüse und Weintraubenkernextrakt
21:00	Abendmeditation	Tagebuchführung zur Bewertung des aktuellen Zustands nach dem 1. Tag
22:00	Schlafen	Versuchen Sie 7 - 8 Stunden zu schlafen



KONSISTENZ AUFBAUEN

2. TAG

ZEIT	AKTIVITÄT	DETAILS
06:30	Aufstehen	Trinken Sie ein Glas Wasser mit einem Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung des Stoffwechsels (Sculpt^{1;2})
07:00	Frühstück	Haferflocken mit Beeren und Chiasamen
08:30	Morgenmeditation	Kurzer Spaziergang, um den Tag zu beginnen und sich mit der Natur zu verbinden
10:00	Snack	Griechischer Joghurt mit Mandelscheiben
12:00	Mittagessen	Schüssel mit Quinoa, schwarzen Bohnen und Gemüse mit Wacholderbeeren <ul style="list-style-type: none"> • Fügen Sie Proteine Ihrer Wahl hinzu
15:00	Nachmittagsnack	Peptidreicher Smoothie <ul style="list-style-type: none"> • Wir empfehlen Crush für Ihren Smoothie
17:30	Training	Ganzkörper-Workout <ul style="list-style-type: none"> • Probieren Sie unsere Zero-In Kapseln¹ vor dem Training und unsere Restore sachets¹ nach dem Training zur Regeneration
19:00	Abendessen	Gebackener Lachs mit Spargel und Couscous
21:00	Abendmeditation	Geführte Meditation zur Entspannung und zum Stressabbau
22:30	Schlafen	Versuchen Sie 7 - 8 Stunden zu schlafen

VARIATIONEN EINFÜHREN

3. TAG

ZEIT	AKTIVITÄT	DETAILS
06:30	Aufstehen	Trinken Sie ein Glas Wasser mit einem Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung des Stoffwechsels (Sculpt^{1:2})
07:00	Frühstück	Vollkorntoast mit Avocado
08:30	Morgenmeditation	Yoga-Einheit für die Flexibilität und geistige Klarheit
10:00	Snack	Verschiedene Nüsse und Trockenfrüchte
12:00	Mittagessen	Huhn mit Reis und gebackenem Gemüse <ul style="list-style-type: none"> Geben Sie Ihre Lieblingsgarnierungen dazu
15:30	Nachmittagsnack	Peptidreicher Smoothie <ul style="list-style-type: none"> Wir empfehlen Crush für Ihren Smoothie
17:30	Training	Herz-Kreislauf-Training - Joggen oder Radfahren
19:30	Abendessen	Gegrillter Lachs mit Brokkoli
21:00	Abendmeditation	Progressiven Muskelentspannung
22:30	Schlafen	Tipp: Konsistenten Schlafrhythmus beibehalten

GEZIELTES KRAFTTRAINING

4. TAG

ZEIT	AKTIVITÄT	DETAILS
06:30	Aufstehen	Trinken Sie ein Glas Wasser mit einem Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung des Stoffwechsels (Sculpt^{1:2})
07:00	Frühstück	Rührei mit Spinat und Feta
08:30	Morgenmeditation	5 - 10 Minuten Atemübungen
10:00	Snack	Banane mit Mandelbutter
12:00	Mittagessen	Schüssel mit Quinoa, schwarzen Bohnen und Gemüse dazu Nahrungsergänzung mit Wacholderbeeren <ul style="list-style-type: none"> • Fügen Sie Proteine Ihrer Wahl hinzu
15:30	Nachmittagsnack	Peptidreicher Smoothie <ul style="list-style-type: none"> • Wir empfehlen Crush für Ihren Smoothie
17:30	Training	Ganzkörper-Workout <ul style="list-style-type: none"> • Probieren Sie unsere Zero-In Kapseln¹ vor dem Training und unsere Restore sachets¹ nach dem Training zur Regeneration
19:30	Abendessen	Gegrillte Putenbrust mit Süßkartoffel-Wedges
21:00	Abendmeditation	Progressiven Muskelentspannung
22:30	Schlafen	Konsistenten Schlafrhythmus beibehalten

AUSDAUER AUFBAUEN

5. TAG

ZEIT	AKTIVITÄT	DETAILS
06:30	Aufstehen	Trinken Sie ein Glas Wasser mit einem Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung des Stoffwechsels (Sculpt^{1,2})
07:00	Frühstück	Schüssel mit Beeren und Müsli <ul style="list-style-type: none"> Geben Sie Nahrungsergänzungsmittel wie Relive Greens¹ and Collagen (GMBMY¹) hinzu
08:00	Morgenmeditation	Bewusster Spaziergang für mehr Konzentration und geistige Klarheit
10:00	Snack	Hüttenkäse mit L-Phenylalanin-Nahrungsergänzung
12:00	Mittagessen	Huhn mit Reis und gebackenem Gemüse <ul style="list-style-type: none"> Geben Sie Ihre Lieblingsgarnierungen dazu
15:30	Nachmittagsnack	Peptidreicher Smoothie <ul style="list-style-type: none"> Wir empfehlen Crush für Ihren Smoothie
17:30	Training	Yoga-Einheit mit Schwerpunkt auf Dehnen
19:00	Abendessen	Mit Quinoa gefüllte Paprikaschoten, dazu Nahrungsergänzung mit Mariendistelsamen
21:00	Abendmeditation	Geführte Meditation zur Entspannung und zum Stressabbau
22:30	Schlafen	Versuchen Sie 7 - 8 Stunden zu schlafen



GEZIELTES KRAFTTRAINING

6. TAG

ZEIT	AKTIVITÄT	DETAILS
06:30	Aufstehen	Trinken Sie ein Glas Wasser mit einem Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung des Stoffwechsels (Sculpt^{1:2})
07:00	Frühstück	Eiweißhaltiges Omelett mit Spinat
08:30	Morgenmeditation	Yoga-Einheit für Balance und Achtsamkeit
10:00	Snack	Apfelscheiben mit Mandelbutter
12:00	Mittagessen	Schüssel mit Quinoa, schwarzen Bohnen und Gemüse dazu Nahrungsergänzung mit Wacholderbeeren <ul style="list-style-type: none"> • Fügen Sie Proteine Ihrer Wahl hinzu
15:30	Nachmittagsnack	Peptidreicher Smoothie <ul style="list-style-type: none"> • Wir empfehlen Crush für Ihren Smoothie
17:30	Training	Entspannung, nutzen Sie den heutigen Tag, um über den bisherigen Fortschritt zu reflektieren
19:00	Abendessen	Gegrillte Putenbrust mit Süßkartoffel-Wedges
21:00	Abendmeditation	Progressiven Muskelentspannung
22:30	Schlafen	Konsistenten Schlafrythmus beibehalten

NÄHRSTOFFREICHER TAG

7. TAG

ZEIT	AKTIVITÄT	DETAILS
06:30	Aufstehen	Trinken Sie ein Glas Wasser mit einem Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung des Stoffwechsels (Sculpt^{1,2})
07:00	Frühstück	Schüssel mit Beeren und Müsli <ul style="list-style-type: none"> • Geben Sie Nahrungsergänzungsmittel wie Relive Greens¹ and Collagen (GMBMY¹) hinzu
09:00	Morgenmeditation	5 - 10 Minuten Atemübungen
10:30	Snack	Parfait aus griechischem Joghurt mit Mandelscheiben
12:30	Mittagessen	Hühnerbrust mit gemischtem Gemüse
15:30	Nachmittagsnack	Peptidreicher Smoothie <ul style="list-style-type: none"> • Wir empfehlen Crush für Ihren Smoothie
17:30	Training	Ganzkörpertraining, Fokus auf die Hauptmuskelgruppen des Oberkörpers <ul style="list-style-type: none"> • Probieren Sie unsere Zero-In Kapseln¹ vor dem Training und unsere Restore sachets¹ nach dem Training zur Regeneration
19:00	Abendessen	Gebratener Tofu mit gemischtem Gemüse
21:00	Abendmeditation	Geführte Meditation zur Entspannung und zum Stressabbau
22:30	Schlafen	Versuchen Sie 7 - 8 Stunden zu schlafen



ANTIOXIDATIVER SCHUB

8. TAG

ZEIT	AKTIVITÄT	DETAILS
06:30	Aufstehen	Trinken Sie ein Glas Wasser mit einem Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung des Stoffwechsels (Sculpt^{1:2})
07:00	Frühstück	Acai-Schüssel mit gemischten Beeren <ul style="list-style-type: none"> Geben Sie Nahrungsergänzungsmittel wie Relive Greens¹ and Collagen (GMBMY¹) hinzu
08:30	Morgenmeditation	Yoga-Einheit mit Schwerpunkt auf Bewusstheit und Atmung
10:00	Snack	Zitrusfruchtsalat mit etwas Gemüse
12:00	Mittagessen	Spinat- und Grünkohlsalat mit gegrillten Garnelen, dazu Nahrungsergänzung mit Wacholderbeeren
15:30	Nachmittagsnack	Peptidreicher Smoothie <ul style="list-style-type: none"> Wir empfehlen Crush für Ihren Smoothie
17:30	Training	Ganzkörpertraining, Fokus auf die Hauptmuskelgruppen der unteren Extremitäten <ul style="list-style-type: none"> Probieren Sie unsere Zero-In Kapseln¹ vor dem Training und unsere Restore sachets¹ nach dem Training zur Regeneration
19:30	Abendessen	Gegrillte Garnelen mit Quinoa und gedünstetem Gemüse
21:00	Abendmeditation	Progressive Muskelentspannung zur Erholung nach dem Training
22:30	Schlafen	Konsistenten Schlafrhythmus beibehalten

ACHTSAME BEWEGUNG & ERNÄHRUNG

9. TAG

ZEIT	AKTIVITÄT	DETAILS
06:30	Aufstehen	Trinken Sie ein Glas Wasser mit einem Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung des Stoffwechsels (Sculpt^{1;2})
07:00	Frühstück	Haferflocken mit Beeren und Chiasamen
08:00	Morgenmeditation	Bewusst spazieren oder joggen in der Natur für mehr Achtsamkeit
10:00	Snack	Vollkorn-Reiswaffeln mit Mandelbutter
12:00	Mittagessen	Gegrilltes Gemüse mit Quinoa gefüllten Paprikaschoten, dazu Nahrungsergänzung mit Wacholderbeeren <ul style="list-style-type: none"> • Fügen Sie Proteine Ihrer Wahl hinzu
15:30	Nachmittagsnack	Peptidreicher Smoothie <ul style="list-style-type: none"> • Wir empfehlen Crush für Ihren Smoothie
17:30	Training	Kardio-Training mit Schwerpunkt auf Joggen oder Laufen
19:00	Abendessen	Gebackene Hühnerbrust mit Süßkartoffelpüree
21:00	Abendmeditation	Geführte Meditation zur Förderung eines entspannten und konzentrierten Geistes
22:30	Schlafen	Versuchen Sie 7 - 8 Stunden zu schlafen



GLEICHGEWICHT VON KÖRPER UND GEIST

10. TAG

ZEIT	AKTIVITÄT	DETAILS
06:30	Aufstehen	Trinken Sie ein Glas Wasser mit einem Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung des Stoffwechsels (Sculpt^{1:2})
07:00	Frühstück	Zerstampfte Avocado auf Vollkorntoast mit Räucherlachs
08:00	Morgenmeditation	Achtsames Dehnen und tiefe Atemübungen zur Entspannung
11:00	Snack	Verschiedene Beeren und Nüsse
13:00	Mittagessen	Spinat- und Grünkohlsalat mit gegrillten Garnelen, dazu Nahrungsergänzung mit Wacholderbeeren
15:30	Nachmittagsnack	Peptidreicher Smoothie <ul style="list-style-type: none"> Wir empfehlen Crush für Ihren Smoothie
17:30	Training	Intensives Krafttraining - Fokus auf den Oberkörper <ul style="list-style-type: none"> Probieren Sie unsere Zero-In Kapseln¹ vor dem Training und unsere Restore sachets¹ nach dem Training zur Regeneration
19:00	Abendessen	Gegrillter Tofu mit gebratenem braunen Reis
21:00	Abendmeditation	Geführte Meditation mit Schwerpunkt auf Dankbarkeit und positiven Affirmationen
22:30	Schlafen	Konsistenten Schlafrhythmus beibehalten

KRAFT & REGENERATION

11. TAG

ZEIT	AKTIVITÄT	DETAILS
06:00	Aufstehen	Trinken Sie ein Glas Wasser mit einem Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung des Stoffwechsels (Sculpt^{1,2})
07:00	Frühstück	Schüssel mit Beeren und Müsli <ul style="list-style-type: none"> • Geben Sie Nahrungsergänzungsmittel wie Relive Greens¹ and Collagen (GMBMY¹) hinzu
08:30	Morgenmeditation	Tagebuch zur Bewertung des aktuellen Zustands
10:00	Snack	Griechischer Joghurt mit einer Prise Chiasamen
12:00	Mittagessen	Gegrilltes Gemüse mit Quinoa gefüllten Paprikaschoten, dazu Nahrungsergänzung mit Wacholderbeeren <ul style="list-style-type: none"> • Fügen Sie Proteine Ihrer Wahl hinzu
15:30	Nachmittagsnack	Peptidreicher Smoothie <ul style="list-style-type: none"> • Wir empfehlen Crush für Ihren Smoothie
17:30	Training	Intensives Krafttraining - Fokus auf den Unterkörper <ul style="list-style-type: none"> • Probieren Sie unsere Zero-In Kapseln¹ vor dem Training und unsere Restore sachets¹ nach dem Training zur Regeneration
19:30	Abendessen	Gebackener Lachs mit Quinoa und gedünstete Brokkoli
21:00	Abendmeditation	Progressive Muskelentspannung zur Erholung nach dem Training
22:30	Schlafen	Versuchen Sie 7 - 8 Stunden zu schlafen



BELEBENDE ROUTINE

12. TAG

ZEIT	AKTIVITÄT	DETAILS
06:00	Aufstehen	Trinken Sie ein Glas Wasser mit einem Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung des Stoffwechsels (Sculpt^{1,2})
07:00	Frühstück	Vollkorntoast mit Avocado, Räucherlachs
08:00	Morgenmeditation	Bewusstes Spazieren oder Joggen für mehr Energie und Konzentration
11:00	Snack	Banane mit Mandelbutter
13:00	Mittagessen	Spinat- und Grünkohlsalat mit gegrillten Garnelen, dazu Nahrungsergänzung mit Wacholderbeeren
15:30	Nachmittagsnack	Peptidreicher Smoothie <ul style="list-style-type: none"> Wir empfehlen Crush für Ihren Smoothie
17:30	Training	Yoga-Einheit
19:00	Abendessen	Gegrillte Hühnerbrust mit Süßkartoffel-Wedges
21:00	Abendmeditation	Geführte Meditation zur Entspannung und zum Stressabbau
22:30	Schlafen	Konsistenten Schlafrhythmus beibehalten

NÄHRSTOFFREICHE VIELFALT

13. TAG

ZEIT	AKTIVITÄT	DETAILS
06:30	Aufstehen	Trinken Sie ein Glas Wasser mit einem Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung des Stoffwechsels (Sculpt^{1;2})
07:00	Frühstück	Gemüseomelett mit Feta, Vollkorntoast, TetraSOD-Nahrungsergänzung und Beeren
08:30	Morgenmeditation	Yoga-Einheit für Flexibilität und Achtsamkeit
10:00	Snack	Ein Mix aus Gurkenscheiben, Kirschtomaten und Hummus
12:00	Mittagessen	Gegrilltes Gemüse mit Quinoa gefüllten Paprikaschoten, dazu Nahrungsergänzung mit Wacholderbeeren <ul style="list-style-type: none"> • Fügen Sie Proteine Ihrer Wahl hinzu
15:30	Nachmittagsnack	Peptidreicher Smoothie <ul style="list-style-type: none"> • Wir empfehlen Crush für Ihren Smoothie
17:30	Training	Entspannung, konzentrieren Sie sich auf Ihre bisherigen Fortschritte
19:00	Abendessen	Gebatener Tofu mit verschiedenen bunten Gemüsesorten und braunem Reis
21:00	Abendmeditation	Geführte Meditation zur Entspannung und zum Stressabbau
22:30	Schlafen	Versuchen Sie 7 - 8 Stunden zu schlafen

GANZHEITLICHES WOHLBEFINDEN

14. TAG

ZEIT	AKTIVITÄT	DETAILS
06:30	Aufstehen	Trinken Sie ein Glas Wasser mit einem Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung des Stoffwechsels (Sculpt^{1,2})
07:00	Frühstück	Schüssel mit Beeren und Müsli <ul style="list-style-type: none"> • Geben Sie Nahrungsergänzungsmittel wie Relive Greens¹ and Collagen (GMBMY¹) hinzu
08:00	Morgenmeditation	Tagebuch zur Bewertung des aktuellen Zustands
11:00	Snack	Vollkorncracker mit Hummus
13:00	Mittagessen	Filet vom Bio-Lachs mit Couscous
15:30	Nachmittagsnack	Peptidreicher Smoothie <ul style="list-style-type: none"> • Wir empfehlen Crush für Ihren Smoothie
17:30	Training	Intensives Krafttraining - Fokus auf den Oberkörper <ul style="list-style-type: none"> • Probieren Sie unsere Zero-In Kapseln¹ vor dem Training und unsere Restore sachets¹ nach dem Training zur Regeneration
19:00	Abendessen	Gegrillte Hühnerbrust mit Süßkartoffeln
21:00	Abendmeditation	Geführte Meditation zur Entspannung und Dankbarkeit
22:30	Schlafen	Konsistenten Schlafrhythmus beibehalten

NUTRAZEUTISCHE VIELFALT

15. TAG

ZEIT	AKTIVITÄT	DETAILS
06:30	Aufstehen	Trinken Sie ein Glas Wasser mit einem Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung des Stoffwechsels (Sculpt^{1:2})
07:00	Frühstück	Über Nacht eingeweichte Haferflocken mit Beeren, dazu Nahrungsergänzung mit Mariendistelsamen und Chiasamen
08:30	Morgenmeditation	Achtsames Dehnen und tiefe Atemübungen zur Entspannung
10:00	Snack	Hüttenkäse mit gehobelten Mandeln und L-Phenylalanin-Nahrungsergänzung
12:00	Mittagessen	Hähnchen oder Tofu gebraten mit gemischtem Gemüse
15:30	Nachmittagsnack	Peptidreicher Smoothie <ul style="list-style-type: none"> Wir empfehlen Crush für Ihren Smoothie
17:30	Training	Intensives Krafttraining - Fokus auf den Unterkörper <ul style="list-style-type: none"> Probieren Sie unsere Zero-In Kapseln¹ vor dem Training und unsere Restore sachets¹ nach dem Training zur Regeneration
19:00	Abendessen	Gebackener Lachs mit Quinoa, dazu Nahrungsergänzung mit Weintraubenkernextrakt und gebratenem Gemüse
21:00	Abendmeditation	Geführte Meditation zur Entspannung und zum Stressabbau
22:30	Schlafen	Versuchen Sie 7 - 8 Stunden zu schlafen



FOKUS AUF MARIENDISTELSAMEN

16. TAG

ZEIT	AKTIVITÄT	DETAILS
06:30	Aufstehen	Trinken Sie ein Glas Wasser mit einem Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung des Stoffwechsels (Sculpt^{1:2})
07:00	Frühstück	Über Nacht eingeweichte Haferflocken mit Beeren, dazu Nahrungsergänzung mit Mariendistelsamen und Chiasamen
09:00	Morgenmeditation	Bewusster Spaziergang für mehr Konzentration und geistige Klarheit
11:00	Snack	Griechischer Joghurt mit Honig und einer Handvoll Walnüsse
13:00	Mittagessen	Gegrillter Hähnchen-Wrap mit Gemüse, dazu Nahrungsergänzung mit Mariendistelsamen
15:30	Nachmittagsnack	Peptidreicher Smoothie <ul style="list-style-type: none"> • Wir empfehlen Crush für Ihren Smoothie
17:30	Training	Kardio-Einheit. Intervalltraining (HIIT) <ul style="list-style-type: none"> • Probieren Sie unsere Zero-In Kapseln¹ vor dem Training und unsere Restore sachets¹ nach dem Training zur Regeneration
19:00	Abendessen	Mit Quinoa gefüllte Paprika mit Salat und Mariendistelsamen
21:00	Abendmeditation	Geführte Meditation zur Entspannung und zum Stressabbau
22:30	Schlafen	Konsistenten Schlafrhythmus beibehalten

SCHWERPUNKT AUF SAMEN UND BEEREN

17. TAG

ZEIT	AKTIVITÄT	DETAILS
06:30	Aufstehen	Trinken Sie ein Glas Wasser mit einem Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung des Stoffwechsels (Sculpt^{1,2})
07:00	Frühstück	Schüssel mit Beeren und Müsli <ul style="list-style-type: none"> Geben Sie Nahrungsergänzungsmittel wie Relive Greens¹ and Collagen (GMBMY¹) hinzu
08:30	Morgenmeditation	Yoga-Einheit für Flexibilität und Achtsamkeit
10:00	Snack	Eine Handvoll Weintrauben mit Hüttenkäse
12:00	Mittagessen	Hähnchen oder Tofu gebraten mit gemischtem Gemüse
15:30	Nachmittagsnack	Peptidreicher Smoothie <ul style="list-style-type: none"> Wir empfehlen Crush für Ihren Smoothie
17:30	Training	Oberkörperspezifisches Training mit Fokus auf Übungen mit mehr Wiederholungen <ul style="list-style-type: none"> Probieren Sie unsere Zero-In Kapseln¹ vor dem Training und unsere Restore sachets¹ nach dem Training zur Regeneration
19:00	Abendessen	Gebackene Hühnerbrust mit Süßkartoffel-Wedges
21:00	Abendmeditation	Progressiven Muskelentspannung
22:30	Schlafen	Versuchen Sie 7 - 8 Stunden zu schlafen

WACHOLDERBEEREN-WELLNESS-TAG

18. TAG

ZEIT	AKTIVITÄT	DETAILS
06:30	Aufstehen	Trinken Sie ein Glas Wasser mit einem Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung des Stoffwechsels (Sculpt^{1,2})
07:00	Frühstück	Beeren-Bananen-Smoothie mit einem Löffel Proteinpulver, dazu Nahrungsergänzung mit Wacholderbeeren und einer Handvoll Nüsse <ul style="list-style-type: none"> Geben Sie Nahrungsergänzungsmittel wie Relive Greens¹ and Collagen (GMBMY¹) hinzu
08:00	Morgenmeditation	Tagebuch zur Bewertung des aktuellen Zustands
11:00	Snack	Gurkenscheiben und Kirschtomaten mit Hummus
13:00	Mittagessen	Gegrillter Hähnchen-Wrap mit Gemüse, dazu Nahrungsergänzung mit Mariendistelsamen
15:30	Nachmittagsnack	Peptidreicher Smoothie <ul style="list-style-type: none"> Wir empfehlen Crush für Ihren Smoothie
17:30	Training	Spezifisches Training für den Unterkörper <ul style="list-style-type: none"> Probieren Sie unsere Zero-In Kapseln¹ vor dem Training und unsere Restore sachets¹ nach dem Training zur Regeneration
19:00	Abendessen	Quinoa gefüllte Paprikaschoten mit geröstetem Gemüse und Wacholderbeeren
21:00	Abendmeditation	Geführte Meditation mit Schwerpunkt auf innerem Frieden und Gelassenheit
22:30	Schlafen	Konsistenten Schlafrythmus beibehalten

L-GLUTATHION-BOOST-TAG

19. TAG

ZEIT	AKTIVITÄT	DETAILS
06:30	Aufstehen	Trinken Sie ein Glas Wasser mit einem Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung des Stoffwechsels (Sculpt^{1:2})
07:00	Frühstück	Haferflocken mit Beeren, L-Glutathion-Nahrungsergänzungsmittel und eine Prise Chiasamen
08:30	Morgenmeditation	Bewusstes Spazieren für mehr Energie und geistige Klarheit
10:00	Snack	Apfelscheiben mit Mandelbutter und Nahrungsergänzung mit TetraSOD
12:00	Mittagessen	Hähnchen oder Tofu gebraten mit gemischtem Gemüse
15:30	Nachmittagsnack	Peptidreicher Smoothie <ul style="list-style-type: none"> • Wir empfehlen Crush für Ihren Smoothie
17:30	Training	Yoga-Einheit für Entspannung und Flexibilität
19:00	Abendessen	Gebratener Tofu mit braunem Reis
21:00	Abendmeditation	Geführte Meditation für Tiefenentspannung und Stressabbau
22:30	Schlafen	Versuchen Sie 7 - 8 Stunden zu schlafen



DIE KRAFT DER ACHTSAMEN RUHE

20. TAG

ZEIT	AKTIVITÄT	DETAILS
06:30	Aufstehen	Trinken Sie ein Glas Wasser mit einem Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung des Stoffwechsels (Sculpt^{1:2})
07:00	Frühstück	Grüner Smoothie mit Spinat und Banane <ul style="list-style-type: none"> Geben Sie Nahrungsergänzungsmittel wie Relive Greens¹ and Collagen (GMBMY¹) hinzu
08:00	Morgenmeditation	Achtsames Dehnen und tiefe Atemübungen für geistige Klarheit
11:00	Snack	Parfait aus griechischem Joghurt mit Beeren
13:00	Mittagessen	Gegrillter Hähnchen-Wrap mit Gemüse, dazu Nahrungsergänzung mit Mariendistelsamen
15:30	Nachmittagssnack	Peptidreicher Smoothie <ul style="list-style-type: none"> Wir empfehlen Crush für Ihren Smoothie
17:30	Training	Entspannung, Konzentration auf den bisherigen Fortschritt
19:00	Abendessen	Gebackener Fisch mit Süßkartoffel-Wedges
21:00	Abendmeditation	Geführte Meditation mit Schwerpunkt auf Dankbarkeit und Gelassenheit
22:30	Schlafen	Konsistenten Schlafrythmus beibehalten

VOLLSTÄNDIGE NÄHRSTOFFVERSORGUNG

21. TAG

ZEIT	AKTIVITÄT	DETAILS
06:30	Aufstehen	Trinken Sie ein Glas Wasser mit einem Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung des Stoffwechsels (Sculpt^{1:2})
07:00	Frühstück	Smoothie mit Beeren, Spinat <ul style="list-style-type: none"> Geben Sie Nahrungsergänzungsmittel wie Relive Greens¹ and Collagen (GMBMY¹) hinzu
08:30	Morgenmeditation	Tagebuch zur Bewertung des aktuellen Zustands
10:00	Snack	Griechischer Joghurt mit Honig und einer Handvoll Walnüsse, dazu Nahrungsergänzung mit TetraSOD-Phytoplankton
12:00	Mittagessen	Salat mit gegrillter Hühnerbrust mit Blattgemüse und Quinoa
15:30	Nachmittagssnack	Peptidreicher Smoothie <ul style="list-style-type: none"> Wir empfehlen Crush für Ihren Smoothie
17:30	Training	Ganzkörper-Krafttraining <ul style="list-style-type: none"> Probieren Sie unsere Zero-In Kapseln¹ vor dem Training und unsere Restore sachets¹ nach dem Training zur Regeneration
19:00	Abendessen	Gebatener Tofu mit verschiedenen bunten Gemüsesorten und braunem Reis
21:00	Abendmeditation	Geführte Meditation zur Entspannung und zum Stressabbau
22:30	Schlafen	Versuchen Sie 7 - 8 Stunden zu schlafen



GANZHEITLICHE BALANCE MIT HMB

22. TAG

ZEIT	AKTIVITÄT	DETAILS
06:30	Aufstehen	Trinken Sie ein Glas Wasser mit einem Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung des Stoffwechsels (Sculpt^{1,2})
07:00	Frühstück	Omelett mit Gemüse und Vollkorntoast
08:00	Morgenmeditation	Achtsames Dehnen und tiefe Atemübungen für geistige Klarheit
11:00	Snack	Hüttenkäse mit Mandelscheiben
13:00	Mittagessen	Gegrillter Lachs mit Quinoa und gemischtem Gemüse
15:30	Nachmittagsnack	Peptidreicher Smoothie <ul style="list-style-type: none"> Wir empfehlen Crush für Ihren Smoothie
17:30	Training	Kardio-Training - Laufen oder Radfahren
19:00	Abendessen	Gebratener Tofu mit braunem Reis und verschiedenen Gemüsesorten
21:00	Abendmeditation	Geführte Meditation mit Schwerpunkt auf Dankbarkeit und Gelassenheit
22:30	Schlafen	Konsistenten Schlafrhythmus beibehalten

BEWUSSTE ERNÄHRUNG MIT L-LYSIN

23. TAG

ZEIT	AKTIVITÄT	DETAILS
06:30	Aufstehen	Trinken Sie ein Glas Wasser mit einem Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung des Stoffwechsels (Sculpt^{1,2})
07:00	Frühstück	Parfait aus griechischem Joghurt mit Beeren und Chiasamen <ul style="list-style-type: none"> • Geben Sie Nahrungsergänzungsmittel wie Relive Greens¹ and Collagen (GMBMY¹) hinzu
08:30	Morgenmeditation	Yoga-Einheit für Flexibilität und Achtsamkeit
10:00	Snack	Gurkenscheiben und Kirschtomaten mit Hummus, dazu Nahrungsergänzung mit TetraSOD-Phytoplankton
12:00	Mittagessen	Kichererbsensalat mit buntem Gemüse und Garnelen
15:30	Nachmittagssnack	Peptidreicher Smoothie <ul style="list-style-type: none"> • Wir empfehlen Crush für Ihren Smoothie
17:30	Training	Ganzkörper-Krafttraining <ul style="list-style-type: none"> • Probieren Sie unsere Zero-In Kapseln¹ vor dem Training und unsere Restore sachets¹ nach dem Training zur Regeneration
19:00	Abendessen	Gebackener Fisch mit Süßkartoffel-Wedges und gemischtem Gemüse
21:00	Abendmeditation	Geführte Meditation zur Entspannung und zum Stressabbau
22:30	Schlafen	Versuchen Sie 7 - 8 Stunden zu schlafen



DIE KRAFT VON L-METHIONIN

24. TAG

ZEIT	AKTIVITÄT	DETAILS
06:30	Aufstehen	Trinken Sie ein Glas Wasser mit einem Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung des Stoffwechsels (Sculpt^{1,2})
07:00	Frühstück	Rührei mit Spinat und Vollkorntoast
08:00	Morgenmeditation	Achtsames Spazieren in der Natur für mehr Bewusstsein und Verbundenheit
11:00	Snack	Griechischer Joghurt mit Honig
13:00	Mittagessen	Gegrillter Lachs mit Quinoa und gemischtem Gemüse
15:30	Nachmittagsnack	Peptidreicher Smoothie <ul style="list-style-type: none"> Wir empfehlen Crush für Ihren Smoothie
17:30	Training	Entspannung, Konzentration auf den bisherigen Fortschritt
19:00	Abendessen	Gegrillte Hühnerbrust mit Süßkartoffeln
21:00	Abendmeditation	Geführte Meditation zur Entspannung und Dankbarkeit
22:30	Schlafen	Konsistenten Schlafrhythmus beibehalten

DIE ESSENZ VON L-THREONIN

25. TAG

ZEIT	AKTIVITÄT	DETAILS
06:30	Aufstehen	Trinken Sie ein Glas Wasser mit einem Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung des Stoffwechsels (Sculpt^{1,2})
07:00	Frühstück	Schüssel mit Beeren und Müsli <ul style="list-style-type: none"> • Geben Sie Nahrungsergänzungsmittel wie Relive Greens¹ and Collagen (GMBMY¹) hinzu
08:30	Morgenmeditation	Achtsames Dehnen und tiefe Atemübungen für geistige Klarheit
10:00	Snack	Hüttenkäse mit Mandeln
12:00	Mittagessen	Kichererbsensalat mit buntem Gemüse und Garnelen
15:30	Nachmittagsnack	Peptidreicher Smoothie <ul style="list-style-type: none"> • Wir empfehlen Crush für Ihren Smoothie
17:30	Training	Krafttraining für den Unterkörper <ul style="list-style-type: none"> • Probieren Sie unsere Zero-In Kapseln¹ vor dem Training und unsere Restore sachets¹ nach dem Training zur Regeneration
19:00	Abendessen	Hähnchen und brauner Reis mit Brokkoli
21:00	Abendmeditation	Geführte Meditation für Tiefenentspannung und Stressabbau
22:30	Schlafen	Versuchen Sie 7 - 8 Stunden zu schlafen



STEIGERN MIT L-TYROSIN

26. TAG

ZEIT	AKTIVITÄT	DETAILS
06:30	Aufstehen	Trinken Sie ein Glas Wasser mit einem Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung des Stoffwechsels (Sculpt^{1,2})
07:00	Frühstück	Haferflocken mit Bananen und Chiasamen
08:00	Morgenmeditation	Tagebuch zur Bewertung des aktuellen Zustands
11:00	Snack	Parfait aus griechischem Joghurt mit Beeren
13:00	Mittagessen	Gegrillter Lachs mit Quinoa und gemischtem Gemüse
15:30	Nachmittagsnack	Peptidreicher Smoothie <ul style="list-style-type: none"> Wir empfehlen Crush für Ihren Smoothie
17:30	Training	Krafttraining für den Oberkörper <ul style="list-style-type: none"> Probieren Sie unsere Zero-In Kapseln¹ vor dem Training und unsere Restore sachets¹ nach dem Training zur Regeneration
19:00	Abendessen	Gebackener Fisch mit Süßkartoffel-Wedges
21:00	Abendmeditation	Geführte Meditation mit Schwerpunkt auf Dankbarkeit und Gelassenheit
22:30	Schlafen	Konsistenten Schlafrhythmus beibehalten

ENTSPANNUNG MIT MEDITATION UND YOGA

27. TAG

ZEIT	AKTIVITÄT	DETAILS
06:30	Aufstehen	Trinken Sie ein Glas Wasser mit einem Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung des Stoffwechsels (Sculpt^{1,2})
07:00	Frühstück	Rührei mit Spinat und Vollkorntoast
08:30	Morgenmeditation	Bewusstes Spazieren für mehr Energie und geistige Klarheit
10:00	Snack	Hüttenkäse mit Mandeln
12:00	Mittagessen	Kichererbsensalat mit buntem Gemüse und Garnelen
15:30	Nachmittagsnack	Peptidreicher Smoothie <ul style="list-style-type: none"> • Wir empfehlen Crush für Ihren Smoothie
17:30	Training	Yoga-Einheit mit Schwerpunkt auf Dehnung des gesamten Körpers
19:00	Abendessen	Eiweiß oder Eiweißersatz mit Kohlenhydraten und Gemüse Empfehlung: <ul style="list-style-type: none"> • Gebratener Tofu mit braunem Reis und buntem Gemüse
21:00	Abendmeditation	Geführte Meditation für Tiefenentspannung und Stressabbau
22:30	Schlafen	Versuchen Sie 7 - 8 Stunden zu schlafen



DIE KRAFT DER PEPTIDE NUTZEN

28. TAG

ZEIT	AKTIVITÄT	DETAILS
06:30	Aufstehen	Trinken Sie ein Glas Wasser mit einem Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung des Stoffwechsels (Sculpt^{1,2})
07:00	Frühstück	Schüssel mit Beeren und Müsli <ul style="list-style-type: none"> Geben Sie Nahrungsergänzungsmittel wie Relive Greens¹ and Collagen (GMBMY¹) hinzu
08:00	Morgenmeditation	Achtsames Dehnen und tiefe Atemübungen für geistige Klarheit
11:00	Snack	Parfait aus griechischem Joghurt mit Beeren
13:00	Mittagessen	Gegrillter Hähnchen-Wrap mit Gemüse
15:30	Nachmittagsnack	Peptidreicher Smoothie <ul style="list-style-type: none"> Wir empfehlen Crush für Ihren Smoothie
17:30	Training	Ganzkörper-Krafttraining <ul style="list-style-type: none"> Probieren Sie unsere Zero-In Kapseln¹ vor dem Training und unsere Restore sachets¹ nach dem Training zur Regeneration
19:00	Abendessen	Gebackener Fisch mit Süßkartoffel-Wedges
21:00	Abendmeditation	Geführte Meditation mit Schwerpunkt auf Dankbarkeit und Gelassenheit
22:30	Schlafen	Konsistenten Schlafrhythmus beibehalten

MIT SAMEN REVITALISIEREN

29. TAG

ZEIT	AKTIVITÄT	DETAILS
06:30	Aufstehen	Trinken Sie ein Glas Wasser mit einem Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung des Stoffwechsels (Sculpt^{1,2})
07:00	Frühstück	Haferflocken mit Beeren und einer Prise Chiasamen
08:30	Morgenmeditation	Yoga-Einheit für Entspannung und geistige Klarheit
10:00	Snack	Apfelscheiben mit Mandelbutter
12:00	Mittagessen	Quinoa-Salat mit buntem Gemüse und Hähnchen.
15:30	Nachmittagsnack	Peptidreicher Smoothie <ul style="list-style-type: none"> • Wir empfehlen Crush für Ihren Smoothie
17:30	Training	Ganzkörper-Krafttraining <ul style="list-style-type: none"> • Probieren Sie unsere Zero-In Kapseln¹ vor dem Training und unsere Restore sachets¹ nach dem Training zur Regeneration
19:00	Abendessen	Gebratener Tofu mit braunem Reis und buntem Gemüse
21:00	Abendmeditation	Geführte Meditation für Tiefenentspannung und Stressabbau
22:30	Schlafen	Versuchen Sie 7 - 8 Stunden zu schlafen



DER HÖHEPUNKT DES RAHM-EFFEKTS

30. TAG

ZEIT	AKTIVITÄT	DETAILS
06:30	Aufstehen	Trinken Sie ein Glas Wasser mit einem Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung des Stoffwechsels (Sculpt^{1,2})
07:00	Frühstück	Rührei mit Spinat und Vollkorntoast
08:00	Morgenmeditation	Bewusstes Spazieren für mehr Energie und geistige Klarheit
11:00	Snack	Parfait aus griechischem Joghurt mit Beeren
13:00	Mittagessen	Gegrillter Hähnchen-Wrap mit Gemüse
15:30	Nachmittagsnack	Peptidreicher Smoothie <ul style="list-style-type: none"> • Wir empfehlen Crush für Ihren Smoothie
17:30	Training	Kardio-Training - Laufen oder Radfahren
19:00	Abendessen	Gebackener Fisch mit Süßkartoffel-Wedges und buntem Gemüse
21:00	Abendmeditation	Geführte Meditation mit Schwerpunkt auf Dankbarkeit und Gelassenheit
22:30	Feiern	Denken Sie an die vergangenen 30 Tage, feiern Sie das Erreichte und planen Sie Ihr weiteres Wohlbefinden

ZUSAMMENFASSUNG

Der Rahm-Effekt ist ein 30-Tage-Nutrazeutika-Programm, das eine ganzheitliche Strategie zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens bietet, indem es gezielte Nahrungsergänzungsmittel mit Anpassungen des Lebensstils kombiniert. Jeder Tag des 30-Tage-Programms konzentriert sich auf die Einnahme einer breiten Palette von Vitaminen, Mineralien, Aminosäuren, Antioxidantien und anderen Substanzen, die wissenschaftlich erwiesenermaßen Anti-Aging, Krankheitsvorbeugung und leistungssteigernde Wirkung haben (Lokhande & Pathak, 2021). Nutrazeutische Verbindungen, wie verzweigte Aminosäuren und Traubenkernextrakte, bieten einzeln unterschiedliche Vorteile aber ergänzen sich gegenseitig, um ihre Wirkungen synergetisch zu verstärken (Mohiuddin, 2019).

Zum Beispiel, die Kombination von leucinreichen Proteinquellen mit Weintraubenkernextrakt stimuliert beispielsweise die Proteinsynthese, und steigert das Muskelwachstum durch Aktivierung des mTOR-Stoffwechsels. Außerdem verbessert er die Durchblutung und die Energiekapazität der Muskeln, indem er die antioxidativen und präbiotischen Eigenschaften der Proanthocyanidine nutzt (Giampapa, 2022). TetraSOD aus Algen hat verschiedene Vorteile: Es bietet antioxidativen und entzündungshemmenden Schutz vor oxidativem Stress bei schwerer körperlicher Anstrengung und verbessert die immunologische Abwehr in Ruhe- und Erholungsphasen (Lephart, 2021). Nach einer gewissen Zeit führt diese biochemische Optimierung zu spürbaren und quantifizierbaren Verbesserungen bei verschiedenen Aspekten wie Körperbau, sexueller Leistungsfähigkeit, kardiovaskulärer Ausdauer, Hautqualität, entzündlichen Erkrankungen usw. (Bhat et al., 2022).

Der Rahm-Effekt kombiniert den strategischen Gebrauch von bestimmten Nahrungsergänzungsmitteln mit Lebensstilfaktoren, die das allgemeine Wohlbefinden steigern. Evidenzbasierte Lebensstilinterventionen, von Bewusstseinsaktivitäten wie Yoga und

Meditation bis hin zu bewährten Ernährungs- und Fitnessmethoden, bieten eine verbesserte Möglichkeit, Nahrungsergänzungsmittel zu nutzen (Giampapa, 2022; Knaggs & Lephart, 2023). Zum Beispiel, die Einnahme von Aminosäuren zu den richtigen Zeiten, während und nach dem Training unterstützt die Muskelleistung und die Regenerationsmechanismen, die durch gut strukturierte Trainingseinheiten aktiviert werden. Diese Einheiten umfassen exzentrische Kontraktionen, Kraftübungen zur Erzeugung mechanischer Spannung, Auslösung von Muskelschäden zur Anpassung sowie kardiovaskuläres Training (Mohiuddin, 2019).

Die Programmteilnehmer erhalten Anleitungen zur Verbesserung ihrer Schlafqualität, zur Stressbewältigung und zur Selbstfürsorge, um ungesunde Gewohnheiten, die sich negativ auf ihre Gesundheit auswirken, zu beseitigen. Die Mehrheit der Amerikaner leidet unter weit verbreiteten Problemen wie Angstzuständen und Schlaflosigkeit, die ihre Biohacking-Bemühungen behindern, wenn sie keine Routinen einführen, die die parasympathische Entspannung fördern (Taliaferro et al., 2023). Zur Verbesserung der Regenerationsmuster, die für die Wirksamkeit von Nahrungsergänzungsmitteln und das ganzheitliche Wohlbefinden erforderlich sind, sollte der Kaffeekonsum auf ein Minimum reduziert, elektrische Geräte vor dem Schlafengehen ausgeschaltet, die Zwerchfellatmung geübt, die Temperatur im Schlafzimmer kühl gehalten und Magnesium supplementiert werden (Tumsutti, 2020).

Durch die Einhaltung täglicher Diätpläne, bei denen die Ernährung mit Vollwertkost im Vordergrund steht, kann man von schützenden Komponenten profitieren, die in isolierten Nahrungsergänzungsmitteln normalerweise nicht enthalten sind (Giampapa, 2022; Tumsutti, 2020). Lachs, Blaubeeren und grünes Blattgemüse enthalten Phytonährstoffe, die zur Regulierung von oxidativem Stress, Entzündungen und der Funktion der

Mitochondrien beitragen, die für die Vitalität und Lebensdauer der Zellen wichtig sind (Knaggs & Lephart, 2023; Sahiner et al., 2022). Beispielsweise erhöhen die Polyphenole in nativem Olivenöl den Stickoxid- und Glutathionspiegel, während Omega-3-Fettsäuren in fettem Fisch wie Lachs die Produktion von entzündungshemmenden Zytokinen und die Membranfluidität anregen, die für die Zellsignale wichtig sind (Shende & Mallick, 2020).

Der Rahm-Effekt fördert den Genuss, indem er für jedes Menü schmackhafte Rezepte und praktische Essenszeiten bereitstellt. Der Verzehr eines Eiweiß-Smoothies als erste Mahlzeit des Tages sorgt beispielsweise dafür, dass die Muskeln nach dem nächtlichen Fasten ausreichend mit Aminosäuren versorgt werden und ein Muskelabbau verhindert wird. Andererseits verhindert eine Zwischenmahlzeit 2 - 3 Stunden vor einer intensiven sportlichen Betätigung Muskelkrämpfe und sorgt für die notwendige Energiequelle während der körperlichen Anstrengung (Bhat et al., 2022). Der Zeitpunkt der Nährstoffzufuhr nach dem Training ist entscheidend für die Regenerations- und Wachstumsmechanismen der Muskeln (Taliaferro et al., 2023). Eine gleichmäßige Verteilung der Mahlzeiten und Makronährstoffe über den Tag hinweg trägt dazu bei, das Sättigungsgefühl aufrechtzuerhalten und gleichzeitig einen plötzlichen Anstieg des Blutzuckerspiegels zu verhindern, der durch übermäßigen Kohlenhydratkonsum verursacht wird, der typisch für die amerikanische Esskultur ist.

Das 30-Tage-Nutrazeptika-Modell hat einen kumulativen Effekt, der zu signifikanten Verbesserungen bei Biomarkern führt, die mit dem Abbau von Fettspeichern zusammenhängen, zu einem erhöhten Zuwachs an fettfreier Muskelmasse, um den Stoffwechsel anzukurbeln, zu einer verbesserten Gesundheit der Blutgefäße und der Herzfunktion, zu einer verringerten Gesamtentzündung, zu einer verbesserten Insulinempfindlichkeit für eine bessere Nutzung des zellulären Treibstoffs, zu einem erhöhten Gehalt an Antioxidantien wie Glutathion zur Bekämpfung schädlicher freier Radikale und zu optimierten Signalwegen für Hormone und Neurotransmitter, die die Stimmung, die Aufmerksamkeit, die Libido, die Motivation und die kognitiven Fähigkeiten beeinflussen (Lephart, 2021; Bhat et al., 2022). Diese verschiedenen biochemischen Optimierungen führen zu einer messbaren Verbesserung der Körperstruktur, einschließlich einer Verringerung des Körperfettanteils bei gleichzeitiger

Zunahme der fettfreien Masse. Sie führen auch zu einem erhöhten Energieniveau, das intensives Training unterstützt, zu einer verbesserten sexuellen Leistungsfähigkeit, zu einer verbesserten Hautqualität und einem besseren Aussehen aufgrund einer erhöhten Kollagenproduktion, zu einer gestärkten Immunabwehr gegen ansteckende Krankheiten und insbesondere zu einer verbesserten geistigen Klarheit, die auch das berufliche Vorankommen fördern (Lokhande & Pathak, 2021).

Die verschiedenen Verbesserungen bei mehreren Faktoren veranlassen die Teilnehmer des Programms, weitere positive Anpassungen in ihrem Lebensstil vorzunehmen, da die biochemischen und physiologischen Vorteile ihren Glauben an ihre Fähigkeit stärken, Bereiche des suboptimalen Wohlbefindens zu überwinden (Mohiuddin, 2019). Teilnehmer, die mit Fettleibigkeit zu kämpfen haben, erleben zum Beispiel im Laufe des Programms eine deutliche Verringerung ihrer Kleidergröße. Diese Fortschritte dienen als Anreiz, die Qualität und Konsistenz ihrer Ernährung zu verbessern und Freude an anhaltender körperlicher Bewegung zu finden. Der anfängliche Widerstand gegen das Training wandelt sich in ein starkes Verlangen, mit dem Krafttraining fortzufahren, wenn der Einzelne die spürbare Verbesserung der Muskeldefinition erkennt. Die Erfahrung, die eigene Lebensqualität durch spezifische nutrazeptische Behandlungen zu verbessern, dient als dauerhafte Quelle der Motivation, das allgemeine Wohlbefinden kontinuierlich zu verbessern.

Um Personen, die sich in der Übergangsphase befinden, über die anfängliche 30-Tage-Initiative hinaus wirksam zu begleiten, ist es von entscheidender Bedeutung, sie gezielt anzuleiten und dabei zu unterstützen, die langfristige Dynamik beizubehalten (Giampapa, 2022). Lebensgewohnheiten entwickeln sich allmählich, bleiben aber in der Regel dauerhaft bestehen (Lokhande & Pathak, 2021). Man muss sich in Geduld und Selbstmitgefühl üben, wenn unvermeidliche Fehler passieren, um tief verwurzelte Denkweisen, unbewusste Handlungen und externe Auslöser zu beseitigen, die ungesunde Lebensgewohnheiten unterstützen (Knaggs & Lephart, 2023). Die Essenz dieser Reise besteht darin, das Bewusstsein für vorteilhafte und nachteilige Entscheidungen konsequent zu schärfen (Mohiuddin, 2019). Das Führen eines Tagebuchs über Nahrungsaufnahme, tägliche Bewegung,

Schlaf Schlafhygiene, Stressbewältigung und die Einhaltung von Nahrungsergänzungsmitteln hilft bei der Bewusstseinsbildung, damit zukünftige Entscheidungen positiv beeinflusst werden können (Lephart, 2021).

Regelmäßige Evaluierungen durch Laboruntersuchungen und diagnostische Tests geben Aufschluss über nützliche und schädliche physiologische Veränderungen, die als Grundlage für Änderungen der Programmstruktur dienen können (Bhat et al., 2022). Die Wirksamkeit und Sicherheit bestimmter nutrazeutischer Bestandteile in bestimmten Dosen kann durch die Analyse von Blutbildern bestimmt werden, die die Organfunktion, den Entzündungsstatus, das Hormonverhältnis und den Mikronährstoffgehalt zeigen (Sahiner et al., 2022). So können beispielsweise regelmäßige gründliche Untersuchungen von Leberenzymen, Nierenfunktionsmarkern wie Kreatinin und Indikatoren für den Muskelabbau wie Kreatinkinase wertvolle Informationen für die Festlegung geeigneter Strategien zur Nahrungsergänzung liefern. Dieser Ansatz minimiert nachteilige Auswirkungen und optimiert die gewünschten Leistungsergebnisse (Shende & Mallick, 2020).

Diagnoseverfahren wie Scans der Körperzusammensetzung, Vitalwerte und sogar neurologische und kardiovaskuläre Funktionstests zeigen Schwachstellen auf, die behoben werden müssen (Taliaferro et al., 2023). Die Auswertung der Herzfrequenzvariabilität liefert messbare Informationen über das Gleichgewicht zwischen der Aktivität des sympathischen und parasympathischen Nervensystems, was zur Verbesserung von Strategien zur Stressbewältigung und zur objektiven Bewertung der Wirkung von Nutraceuticals und zur Verbesserung der mitochondrialen Energieproduktion führt. Die Überwachung der Schwankungen des Körperfettanteils und der Zunahme der fettfreien Masse über mehrere Monate hinweg könnte eine Abnahme oder eine unzureichende Reaktion auf die Inhaltsstoffe aufzeigen, was bei Erreichen von Plateaus spezifische Anpassungen des Programms erforderlich machen kann. Der Erwerb von Kenntnissen über das Verständnis biochemischer Daten ermöglicht eine wirksame Anpassung der Ernährungstherapie in Verbindung mit den Lebensgewohnheiten (Tumsutti, 2020).

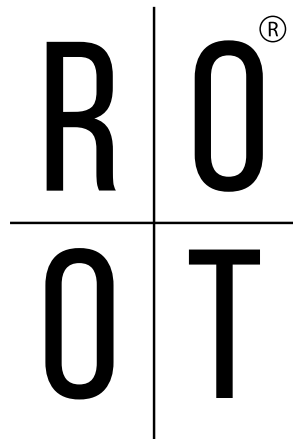
Die Einbindung von Nutraceuticals in den Alltag erfordert das

gleiche Maß an Bewusstsein und Eigenverantwortung wie positive Verhaltensänderungen im Zusammenhang mit dem Wohlbefinden, z. B. regelmäßige sportliche Betätigung, stressabbauende Rituale, erhöhter Obst- und Gemüseverzehr oder eine gute Schlafqualität (Lokhande & Pathak, 2021). Es ist wichtig, Behauptungen über Nahrungsergänzungsmittel, die von profitorientierten Unternehmen aufgestellt werden, mit wissenschaftlicher Skepsis zu betrachten und das Risiko und den Wert eines jeden Produkts in Bezug auf die eigene Physiologie regelmäßig neu zu bewerten. Dies hilft, fundierte Entscheidungen über die kontinuierliche Nutzung zu treffen (Knaggs & Lephart, 2023). Ein nutrazeutisches Programm wie The Rahm Effect bietet erhebliche Vorteile, die von einer verbesserten kognitiven Funktion bis zur Prävention reichen. Diese Vorteile verlieren jedoch an Wirksamkeit, wenn man keine dauerhaften Verhaltensweisen an den Tag legt, um den Wandel aufrechtzuerhalten (Mohiuddin, 2019). Eine regelmäßige Entgiftung durch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln und die Überwachung der Fortschritte trägt dazu bei, eine Stagnation zu verhindern, indem sie die Notwendigkeit einer kontinuierlichen Verbesserung der Lebensweise aufzeigt.



TRAININGSBEISPIELE

	ANFÄNGER	FORTGESCHRITTEN	PROFI
Brust	<ul style="list-style-type: none"> Liegestütze Liegestütze mit dem Bosu-Ball Liegestütze, mit Gewichtsball 	<ul style="list-style-type: none"> Flachbankdrücken, mit Kurzhanteln Schrägbankdrücken, mit Kurzhanteln Butterfly (Fliegende), an der Maschine Negativ-Bankdrücken, mit Kurzhantel 	<ul style="list-style-type: none"> Flachbankdrücken, mit Langhantel Schrägbankdrücken, mit Langhantel Scheibendrücken, sitzend Kabelzug, von unten nach oben Kabelzug, von oben nach unten
Schulter	<ul style="list-style-type: none"> Gummibandzug f. hintere Schulter Seitheben, mit dem Gummiband Frontheben, mit dem Gummiband 	<ul style="list-style-type: none"> Schulterdrücken im Sitzen Seitheben mit Kurzhantel Frontheben, mit Kurzhanteln Reverse-Fliegende, a.d. Maschine 	<ul style="list-style-type: none"> Schulterdrücken, stehend, m. Langhantel Seitheben am Kabelzug Frontheben am Kabelzug Vorgebeugte Reverse Fly mit Kurzhantel
Trizeps	<ul style="list-style-type: none"> Plank mit gestreckten Armen Dips an der Bank 	<ul style="list-style-type: none"> Trizepsdrücken, am Kabel Einarmiges Trizepsstrecken, am Kabel Liegestütz mit enger Handstellung 	<ul style="list-style-type: none"> Trizepsstrecken über Kopf, am Kabel Bankdrücken mit engem Griff Trizeps KickBacks mit Kurzhanteln Dips mit Zusatzgewicht
Rücken/ Bizeps	<ul style="list-style-type: none"> Klimmzüge, mit Gummiband unterstützt Rudern, sitzend, am Kabel oder mit Gummiband Bizepsbeugen, sitzend 	<ul style="list-style-type: none"> Latzug mit weitem Griff, am Kabel Latzug mit engem Griff Rudern, mit Kurzhanteln Rudern, mit Langhanteln Abwechselndes Bizepsbeugen, stehend 	<ul style="list-style-type: none"> Klimmzüge, mit Körpergewicht Rudern, vorgebeugt, mit Langhantel Kreuzheben in neutraler Position Bizepsbeugen im Obergriff
Beine	<ul style="list-style-type: none"> Kniebeugen, mit Körpergewicht Ausfallschritte, mit Körpergewicht Erhöhtes Wadenheben Beinheben, seitlich liegend 	<ul style="list-style-type: none"> Kelch-Kniebeugen, mit Kurzhantel Ausfallschritte, mit Kurzhanteln Beinstrecker Kreuzheben mit (fast) gestreckten Beinen Step-Ups, mit Körpergewicht 	<ul style="list-style-type: none"> Kniebeugen, mit Langhanteln Ausfallschritte, mit Kurzhanteln Step-Ups, mit Gewicht Einbeinige Kniebeugen, mit einem Bein erhöht
Bauch	<ul style="list-style-type: none"> Beinheben Fersen berühren Sitzende Rotationen 	<ul style="list-style-type: none"> Sitzende Rotationen, mit Gewichtsball Fahrrad-Treten Mountain Climbers 	<ul style="list-style-type: none"> Crunches, am Kabel (sog. „Salam“) Hängend Zehen zur Stange heben Seitliche Crunches, stehend, mit Kurzhanteln



- 1 Medizinischer Haftungsausschluss - Die bereitgestellten Informationen dienen ausschließlich zu Bildungszwecken. Sie sind nicht als medizinischer Rat oder als Ersatz für den medizinischen Rat eines Arztes oder anderer qualifizierter medizinischer Fachkraft gedacht. Diese Informationen dürfen nicht zur Selbstdiagnose verwendet werden. Wenden Sie sich immer an Ihren Arzt, wenn Sie medizinischen Rat oder Informationen über Diagnose und Behandlung benötigen. Die Aussagen wurden nicht von der Food and Drug Administration (FDA) evaluiert. Diese Produkte sind nicht dazu bestimmt, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder zu verhindern. ROOT ist ein Unternehmen, das sich zum Ziel gesetzt hat, das Verständnis darüber zu verbessern, wie Giftstoffe und Chemikalien die Gesundheit schädigen können. Anstatt sich auf die Symptome zu konzentrieren, zielt ROOT mit natürlichem Wohlbefinden auf die zugrunde liegende Ursache ab.
- 2 **Warnung:** Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Die empfohlene Dosierung darf nicht überschritten werden. Die unsachgemäße Verwendung dieses Produkts verbessert die Ergebnisse nicht und wird daher nicht empfohlen. Brechen Sie die Einnahme ab und konsultieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie ungewöhnliche Symptome bemerken. **Bitte hören Sie auf Ihren Körper, wenn Sie dieses Produkt einnehmen. Einige müssen vielleicht mit der Hälfte der empfohlenen Dosis beginnen und sich bis zu 2 Kapseln pro Tag hocharbeiten und viel Wasser dazu trinken