

# Ihre MB Basis Routine

Egal, was Ihr Ziel ist, das MB System unterstützt Sie bei jedem Schritt. Es ist keine schnelle Lösung. Es soll Ihnen dabei helfen, bessere Gewohnheiten zu entwickeln, Ihre Ziele zu erreichen und ein stärkeres, gesünderes Ich zu werden. Das sind die Änderungen, die wir zu Ihrer täglichen Routine vorschlagen, um Ihnen positiven Veränderungen näherzubringen.

## 1 Erkennen Sie Ihre Gewohnheiten und modifizieren Sie diese Änderungen.

### Denkweise



Bevor Sie Essen zu sich nehmen, fragen Sie sich, ob Sie wirklich Hunger haben und worauf Sie wirklich Appetit haben. Fokussieren Sie sich auf die Proteinaufnahme, um das Sättigungsgefühl zu steigern und die Essgewohnheiten zu verändern.

### Bewegung



Seien Sie aktiv und bewegen Sie sich regelmäßig! Versuchen Sie mindestens dreimal pro Woche für 30 Minuten gezielt, körperlich aktiv zu sein.

## 2 Seien Sie bei der Einnahme des MB Systems™ konsistent.



### Gleich nach dem Aufwachen – nehmen Sie MB Core™

Nehmen Sie morgens als Erstes auf nüchternen Magen 2 Kapseln mit 240 ml Wasser ein, mindestens 30 Minuten vor der Einnahme von MB Enhance™ und/oder jeglicher Kalorien.



### 30 Minuten später (oder länger) – nehmen Sie MB Enhance™

Nehmen Sie MB Enhance™ mit mindestens 24 Gramm Protein sowie mindestens 30 Minuten nach MB Core™ ein.

**1.-7. Tag:** Verwenden Sie 1 Messlöffel.

**Ab dem 8. Tag:** Erhöhen Sie die Dosis auf 2 Messlöffel. (passen Sie die Menge nach Bedarf an).

**Hinweis:** Es kann einige Zeit dauern, bis sich Ihr Körper an mehr Ballaststoffe gewöhnt hat. Wenn Sie nach der Einnahme von 2 Messlöffel Blähungen oder Unwohlsein verspüren, reduzieren Sie die Dosis auf 1 Messlöffel für eine Woche. Nach einer Woche erhöhen Sie die Dosis wieder auf 2 Messlöffel. Wiederholen Sie dies jedes Mal, wenn Sie Blähungen oder Unwohlsein verspüren.

## 3 Gehen Sie regelmäßig in sich inne und machen einen Selbstcheck.



Jeder Erfolg mit dem MB System bringt Sie einer positiven Veränderung näher. Fragen Sie sich, ob Sie Veränderungen in Bezug auf (Heiß)Hunger, Körperzusammensetzung, Schlaf und Energie feststellen. Halten Sie fest, was für Sie am besten funktioniert.

**Unsere klinischen Untersuchungen haben gezeigt, dass die deutlichsten Ergebnisse innerhalb von 12 Wochen erzielt werden. Geben Sie sich mindestens 90 Tage Zeit, um echte Fortschritte zu erzielen, und beobachten Sie genau, was passiert, während Sie die natürlichen Prozesse Ihres Körpers unterstützen.**

# Activation Accelerators: Stellen Sie sich auf positive Veränderungen ein

Das MB System™ unterstützt Sie dabei, Ihren Lebensstil zu ändern und gesunde Gewohnheiten zu entwickeln. Warum also nicht alles geben, um Sie auf Ihrer Reise weiter zu unterstützen? Hier kommen die Activation Accelerators ins Spiel. Je mehr Sie hinzufügen, desto mehr gesunde Gewohnheiten können Sie entwickeln, um Ihre Ergebnisse zu beschleunigen.

**Notieren Sie auf einer Skala von 1 bis 10, wie sehr Sie sich Ihren Zielen verpflichtet fühlen.**

Wählen Sie anschließend die gleiche Anzahl Activation Accelerators aus, um sie in Ihre tägliche Routine einzubauen. Wählen Sie so viele aus, wie Sie möchten – jeder kleine Schritt bringt Sie einer kontinuierlichen, lebenslangen Veränderung näher.



## Activation Accelerators

### Proteine priorisieren

Essen Sie mindestens 1,7 Gramm Protein pro 1 kg Körpergewicht (z. B. 80 kg = 136 g Protein)

### Alkohol vermeiden

Verzichten Sie auf Alkohol, um den Stoffwechsel, die Darmgesundheit und die Schlafqualität zu verbessern.

### Täglich körperlich aktiv sein

Treiben Sie wöchentlich an fünf Tagen für mindestens 30 Minuten Sport, um Ihre Energie zu steigern und Fett zu verbrennen.

### Zweimal wöchentlich Krafttraining machen

Bauen Sie Muskelmasse auf und kurbeln Sie Ihren Stoffwechsel mit mindestens zwei kraft orientierten Trainingseinheiten pro Woche an.

### Für erholsamen Schlaf sorgen

Versuchen Sie pro Nacht mindestens sieben Stunden erholsamen Schlaf zu erhalten, um die Hungerhormone zu regulieren und Erholung zu fördern.

### Hydratisiert bleiben

Trinken Sie etwa 35 ml Wasser pro 1 kg Körpergewicht (z. B. 80 kg = 2,8 Liter Wasser)

### Auf raffinierten Zucker und verarbeitete Lebensmittel verzichten

Reduzieren Sie Zucker und extrem verarbeitete Lebensmittel, um Heißhunger zu kontrollieren, den Blutzuckerspiegel auszugleichen und das Energieniveau zu stabilisieren.

### Nahrung und Bewegung notieren

Verwenden Sie eine App oder ein Tagebuch, um sich über Essen und Bewegung bewusst zu machen.

### Eigenverantwortung übernehmen

Teilen Sie Ihre Ziele mit einem Partner, Coach oder jemand in Ihrer Umgebung, um sich selbst zu motivieren und konsequent zu sein.

### Planen Sie Ihre Mahlzeiten

Nehmen Sie alle 3 bis 4 Stunden kleine, ausgewogene Mahlzeiten zu sich, oder, wenn Sie Intervallfasten machen, zwei Hauptmahlzeiten mit einer proteinreichen Zwischenmahlzeit.

**Übernehmen Sie wieder die Kontrolle. Stellen Sie sich auf positive Veränderungen ein. Transformieren Sie Ihre Gesundheit.**