

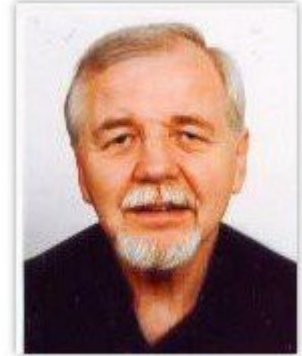
# GLORY.Email

Hole dir deine Motivation durch unsere kostenlose E-Mail: dein [Name@GLORY.Email](mailto:Name@GLORY.Email)

Language: DE – CH – AT - UK – FR – ES – IT – TR – GR - RO

## Muskeln erinnern sich an einstigen Ruhm!

Diese Erinnerung wird in der DNA der Zellkerne gespeichert, welche sich teilen, wenn ein Muskel trainiert wird. Entgegen der bisherigen Meinung gehen diese Zellkerne nicht verloren, wenn ein Muskel atrophiert; das zeigten Forscher am 16. August 2017 in der Zeitschrift Proceedings of the National Academy of Sciences. Diese zusätzlichen Kerne bilden eine Art des Muskelgedächtnisses, welches es dem Muskel erlaubt, nach einer untrainierten Phase schnell wieder aufzubauen. 1994 habe ich meine Glory hinterlegt und konnte immer wieder nach kleinen oder großen ZeitSprüngen andocken, ohne groß nachzudenken, denn erst 2013 kam für mich das Erwachen, nachdem mein Sohn eine Grippe vom Gymnasium nach Hause brachte. Durch meine Glory von 1994 hatte ich ein Immunsystem aufgebaut, „Unbreakable-Immunsystem“ wodurch ich mich auch nicht von meinem Sohn anstecken konnte. Hier kann sich ein jeder von 15 bis 65 Jahren konfrontieren und sich von den weltweit 500.000 Grippetoten jährlich abgrenzen. Meine hochwertige, flüssige Nahrungsergänzung hierzu, dauert noch ca. acht Wochen. Unter FamilienETHIK.DE bringe ich Empfehlungen über Liegestütze, die man zu Hause, oder im Schulsport involvieren kann.



## Die Muskelzelle:

### So klein und doch so genial.

Der aerobe Stoffwechsel, also die Energiebereitstellung durch vollständige Verbrennung von Kohlehydraten und Fetten mit Sauerstoff, findet innerhalb der Muskelzelle statt. Die Zelle ist die kleinste Einheit des Körpers, die Stoffwechsel betreiben und als lebendig bezeichnet werden kann. Zellen bestehen aus einer Hülle, der Zellmembran, und dem Zytoplasma im Inneren. Im Zytoplasma liegen die einzelnen Funktionseinheiten (Zellorganellen) wie die Organe im menschlichen Körper. Ein Zellorgan ist das Mitochondrium, das auch als "Kraftwerk der Zelle" bezeichnet wird. **Cytochrom unsere Zellenergie** (Zytochrome, griech. chroma = Farbe) ist als Bestandteil des Mitochondriums mitverantwortlich für die Energiebereitstellung der Zelle. Die Energie der Zellen treibt den Organismus an; wird er gut versorgt, laufen die körperlichen Funktionen wie geschmiert.

### Das Cytochrom

#### Lernen Sie die Kraftquelle Ihrer Zellen kennen!

Die Voraussetzung für alle körperlichen und geistigen Tätigkeiten ist die Fähigkeit, genügend Zellenergie zu produzieren. Also ist die optimale Energiebereitstellung der Schlüssel zur Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Trainieren wir Ausdauer, so trainieren wir unseren Körper, mehr lebenswichtigen Sauerstoff aufzunehmen und damit mehr Zellenergie zu produzieren.

Wenn zu wenig Sauerstoff verarbeitet wird und dadurch auch zu wenig Energie (from the Greek ενέργεια - energeia, "activity, operation", from ενεργός - energos, "active, working") produziert wird, können verschiedene körperliche und geistige Tätigkeiten nicht effektiv durchgeführt werden.

Das Cytochrom trägt zur Energiebereitstellung und damit zum Energiestoffwechsel bei. Der Reiz zur Vermehrung des Cytochroms liegt im Bewegungstraining. Durch Bewegung gelangt mehr Blut zu den Körperzellen, die den herantransportierten Sauerstoff nur dann optimal nutzen können, wenn das Cytochrom in der Zelle vermehrt wird.

Das Ausdauertraining stellt den wichtigsten Reiz für die Zunahme des Cytochroms dar. Der Anstieg des Cytochroms spiegelt die positive Anpassung des Körpers an das Training wider. Je höher der Cytochromgehalt der Zellen ist, umso leistungsfähiger ist die Zelle, umso mehr Energie kann sie produzieren. Durch die Einnahme von ReCall.ENERGY® ist es absolut möglich, die Ausdauerleistungsfähigkeit zu verbessern und an Gewicht abzubauen.

Der Cytochromgehalt reflektiert die Vitalität und damit die Funktionstüchtigkeit verschiedener Körperzellen. Die Steigerung des Cytochromgehalts signalisiert einen positiven Zustand verschiedener Körperfunktionen - so z. B. bessere Arbeitsfähigkeit des Herzens für den Bluttransport durch das Herz-Kreislauf-System.

Ebenso weist der höhere Cytochromgehalt auf eine gute Kapillarisation - also eine Zunahme der kleinsten Blutgefäße - hin, durch die der Sauerstoff ins Gewebe getragen wird. Muskeln, Sehnen und Bänder werden durch das gesteigerte Training besser ausgebildet. Gleichzeitig ist der zelluläre Cytochromgehalt indirekt ein Indikator für die geistige Leistungsfähigkeit des Menschen, da sich Ausdauertraining auch positiv auf geistige Funktionen, wie z. B. Konzentration, Aufnahmefähigkeit, Gedächtnisleistung und Reaktionsfähigkeit, auswirkt.

- **Ausdauer gut = Cytochrom hoch**
- **ReCall.ENERGY® wird Sie in Ihrer Motivation und mentalen Leistungsfähigkeit unterstützen**

### **Was ist Ausdauer?**

#### **Ein schönes Leben mit langem Atem.**

Ganz allgemein versteht man unter Ausdauer die Fähigkeit, eine körperliche Belastung ohne wesentliche Ermüdungserscheinungen über einen längeren Zeitraum zu verrichten. Unter allgemeiner Ausdauer versteht man die Ausdauer einer Muskelmasse, die erreicht wird, wenn mindestens 1/6 der gesamten Körpermuskulatur bewegt wird. Dieses ist z. B. beim Walken, Laufen, Liegestütze und Radfahren gegeben. Die positiven Einflüsse zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer beziehen sich neben der Steigerung der Kraft der beanspruchten Muskulatur besonders auf das Herz-Kreislauf-System und können somit zum Erhalt der Gesundheit und des allgemeinen Wohlbefindens beitragen.

#### **Ausdauersport:**

- **kann die Widerstandskraft erhöhen und die Abwehr stärken**
- **begünstigt den Zustand des Herzens und des Kreislaufsystems**

#### **Ausdauer und Cytochrom**

##### **Steigt der Cytochromwert, steigert sich Ihr Wohlbefinden.**

Das Cytochrom ist besonders dann in hoher Konzentration vorhanden, wenn eine gute allgemeine Ausdauer vorliegt. Damit kann es auch als "Marker" für die Güte des Energiehaushalts bei Ausdauerbelastungen angesehen werden. Da durch regelmäßiges und zielgerichtetes Ausdauertraining der aerobe Stoffwechsel leistungsfähiger wird und dadurch die Menge an Mitochondrien in der Zelle zunimmt, wird auch der Cytochromwert höher, d. h. die Zelle bildet mehr von diesem Enzym. Folglich kann anhand der von biozoom gemessenen Menge an Cytochrom direkt auf die Ausdauerleistungsfähigkeit geschlossen werden.

Allerdings muss Ausdauertraining mit ausreichender Intensität und Dauer betrieben werden, um die Zahl der Mitochondrien, der "Kraftwerke der Zelle", zu erhöhen. Das Cytochrom wird bereits vor Zunahme der Mitochondrienzahl in der Zelle vermehrt gebildet. Findet kein Training mehr statt, nimmt der Cytochromgehalt der Zelle und damit die allgemeine Ausdauer wieder ab. Dieser Abbau geht wiederum schneller vonstatten als die Verringerung der Kapazität der Mitochondrien. Lernen Sie durch „ReCall.ENERGY®“ Ihren Körper kennen und beobachten. Damit erhöhen Sie das Bewusstsein für die Bedürfnisse Ihres Körpers und können schnell auf sie reagieren. Mehr Vitalität, mehr Freude am Leben und besserer Schutz gegen Krankheiten und Übergewicht können das Ergebnis sein. Eltern sind heute gefordert, den Schulsport zu unterstützen!

Jedes Mal wenn ein Elternteil die eigenen Kinder wegen zu wenig Bewegung abmahnt, sollte immer die Frage gestellt werden, "was haben Computer und Muskeln gemeinsam"? Ich habe meinen Sohn vor 19 Jahren einen Laptop geschenkt, unterwiesen und seine Talente entdeckt und gefördert.

#### **Was haben Computer und Muskeln gemeinsam? Beide erinnern sich!**

##### **PRÄVENTION beginnt im Kopf, durch deine ENERGY!**

Paul Ehrlich "Immunologe" (Schlesien März 1854) Linkshänder, Begründer der Chemotherapie, Ehefrau Hedwig, gestorben am 20. August 1915 in Bad Homburg vor der Höhe, durch excessives Rauchen. Willi Ehrlich "Unbreakable-Immune-System" (Schlesien März 1946) Linkshänder, Erzeuger von Resveratrol.ENERGY, Ehefrau Hedwig, excessives Rauchen 2000 gestoppt, hat revolutionäre Lösungen gegen Diabetes Typ 2, Fettleibigkeit, Krebs, Beinamputationen und Grippe. NEPTUN: Römischer Gott des Meeres und Quellen, liefert die pH8.ENERGY gegen: Magen-Darm-Erkrankungen, Schlaganfall, Diabetes, Asthma, Dermatitis, Hepatitis, rheumatoide Arthritis, zu hohes Cholesterin, Morbus Meniere, Schlafstörungen, Übergewicht, Rückenschmerzen, Neuralgie, Wechseljahresbeschwerden, Hämorrhoiden, chronische Amöbenruhr; KREBS; und West-Nil-Virus. SEXUELL: Paul Ehrlich besiegte die Syphilis. Willi Ehrlich besiegt die Einsamkeit, durch schnarchfreie, potenzstarke und intelligente Schlafzimmer.

**EHRlich® e.K. für präventive Lösungen - IHR Willi Ehrlich 2018 [Willi@Ehrlich.ENERGY](mailto:Willi@Ehrlich.ENERGY)**

# **PREVENTION<sup>®</sup>21.COM**

**PREVENTION BEGINS IN THE HEAD, THROUGH YOUR ENERGY!**  
**„What do computers and muscles have in common? Both remember“**

**The power station of your cells**

**WHAT IS THE SIGNIFICANCE OF CYTOCHROME & ReCall.ENERGY® FOR YOU AND YOUR BODY?**

**Tiny but incredibly effective.**

Aerobic metabolic processes, which involve the complete oxidation of carbohydrates and fats, take place inside the muscle cell. The cell is the smallest unit in the body where metabolic processes take place and that can therefore be described as 'living'. Cells consist of the cell membrane and the cytoplasm on the inside. The individual functional units (cell organelles) are in the cytoplasm, like organs in the human body. One cell organ is the mitochondrion, a kind of "cellular power station".



Cytochrome is part of the mitochondrion and contributes to the provision of energy in the cell. Cell energy is what powers the organism. If there is plenty of energy on supply, the body functions efficiently.

**Discover the power source of your body cells!**

Physical efficiency and mental agility depend on the potential of the body's cells for producing energy. The best way to enhance personal efficiency is to provide the body with an optimum supply of energy. By exercising to increase endurance, we are training our body to assimilate more oxygen and the body's cells to produce more energy. If too little oxygen is processed, which means that not enough energy is being produced, we are not able to perform certain physical and mental activities effectively.

Cytochrome contributes to the provision of energy, which means it has a positive effect on the energy metabolism. Physical exercise stimulates the production of cytochrome and increases the amount of blood reaching the body's cells. The cells can only make optimum use of the extra oxygen that they receive from the increased blood flow if their cytochrome content also increases.

Endurance training is the most important stimulus for cytochrome production. An increase in the cytochrome level is an indication of positive changes taking place in the body as a result of exercise. The higher the cytochrome level, the more efficiently the cells can function and the more energy they can produce. Cytochrome measurements can be used to track the level of endurance in an exercise programme.

At the same time the cellular cytochrome content indirectly indicates the mental efficiency of a human being, because the endurance training positively influences mental functions, as concentration, absorbing capacity and the ability to respond.

**endurance good = cytochrome high**

**What is endurance?**

Living life to the full and never being short of breath. Endurance is defined as the ability to perform physical activity for a significant length of time without showing signs of fatigue. General endurance is understood as the endurance of a muscle mass that accounts for less than one sixth of the body's muscle structure. This is important in activities such as walking, jogging and cycling. The positive effects of higher general endurance are an increase in the strength of the muscles being used and the improvement of the cardio-vascular system, which enhances overall health and wellbeing. Cytochrome measurements can be used to track the level of endurance in an exercise programme.

**Cytochrome**

The cytochrome content reflects the vitality and thus the functioning of different body cells. The increase of cytochrome signals a positive condition of different body functions- as, e.g., an improved blood transport of the heart within the circulatory system. The increased cytochrome content likewise indicates a better capillary action – that is, more small blood vessels, that transport oxygen into the tissue. Muscles, sinews and ligaments will be better developed by the increased training.

At the same time the cellular cytochrome content indirectly indicates the mental efficiency of a human being, because the endurance training positively influences mental functions, as concentration, absorbing capacity

and the ability to respond.

**endurance good = cytochrome high**

**ReCall.ENERGY® will support your motivation and mental efficiency.**

**Endurance sports:** increase the body's power of resistance and boost the immune system improve the condition of the cardiovascular system endurance and cytochrome - Feel better with a higher cytochrome level. A high concentration of cytochrome exists when the body's endurance capacity is in good form. It can therefore be seen as an indicator of the body's energy level as a result of endurance sport. A regular, personalised endurance training programme improves the efficiency of the aerobic metabolic processes.

This increases the quantity of mitochondria in the cell and also the cytochrome level, i.e. the cell creates a higher quantity of this enzyme. The cytochrome level measured by GoldenKIDS® is therefore directly related to a person's endurance capacity. However, an endurance programme has to be of a certain intensity and duration before the number of mitochondria increases. A rise in the cytochrome level takes place before the number of mitochondria in the cell increases.

**If a person stops exercising, their cell cytochrome level and physical fitness will decrease.**

**Once again, physical fitness decreases at a faster rate than the capacity of the mitochondria.**

Learn about your body and monitor your physical condition with GoldenKIDS®. It will help you to be more aware about your body's needs so that you can respond to them directly. As a result, your vitality will increase, you will enjoy life more and your body will be more resistant to disease and obesity.

**Men with lower testosterone die earlier (04.2010)**

Men with a low concentration of the sex hormone testosterone die earlier. This proves a recent analysis of the Study of Health in Pomerania (SHIP) under the auspices of the Institute of Clinical Chemistry and Laboratory Medicine, University of Greifswald. The scientists observed in the study population in Western Pomerania over seven years, 1954 men aged between 20 and 79 years, of whom 195 had died at the end of the period, said the endocrinologist Henri Wallaschofski on Tuesday.

**Nutrition**

Eat as little acid-forming foods (alcohol, coffee, cola, other sweet drinks, animal protein, white flour, white sugar, etc.) as possible. Increase the proportion of "antioxidants". From 20:00 clock only raw vegetables or crisp bread. Please do not diet, because of the yo-yo effect!

**What do computers and muscles have in common? Both remember!  
I was not ill for 24 years and you can too!**

**Muscles remember one-time glory!**

This memory is stored in the DNA of the cell nuclei, which divide when a muscle is trained. Contrary to previous opinion, these nuclei are not lost when a muscle is atrophied; The researchers showed on August 16 in the journal Proceedings of the National Academy of Sciences. These additional nuclei form a kind of muscle memory that allows the muscle to rebuild quickly after an untrained phase.

**The results suggest that training at young age frailties**

Or as with me, build up such a strong immune system, without future allergies and medical visits! Except dentist for dental prophylaxis.

"Muscle cells are huge," says Willi Ehrlich. Because they are so large, more than one cell nucleus is needed to provide the "DNA copy template" so that the large amounts of protein can be formed that give the muscle its power. Earlier research has shown that muscle cells become larger by training because they are joined together by stem cells (the so-called satellite cells), which are inserted between the muscle cells.

So far, researchers have thought that the additional nuclei are killed in muscle atrophy by a cell disruption program called apoptosis. In the new study, a team simulated the effects of a workout by allowing the muscle, which lifts the toes in mice, to work harder. This increased the number of cell nuclei from the sixth day. About a Time period of 21 days, the number of nuclei in each fiber increased by about 54%. From the ninth day, the muscles were also thicker and increased in volume by 35%.

As the additional nuclei do not disappear, they could offer a way to rebuild muscle protein and thereby create a kind of muscle memory, he said. "This is fascinating and the article also provides good evidence," says Willi Ehrlich after a year of "strength and endurance training." "It is really something new and helps to explain the research results, which show that muscles are very fast A new start of training. "

"If you have cores that stay in your muscles forever, you could always have an advantage," says Willi Ehrlich. However, the new study suggests that muscle reduction may be mitigated by pumping muscles at a young age with cores.

**"This could be an argument for mandatory physical training at schools," says Willi Ehrlich. Because my 100 lying supports within two minutes prove this.**

## PREVENTION21.FR

**„Je n'étais pas malade pendant 24 ans et vous pouvez aussi“**

**Quelle est la signification du cytochrome & ReCall.Energie® POUR VOUS ET VOTRE CORPS?  
Accueil „GLORY.Email“ pourquoi la formation d'endurance?  
La centrale électrique de vos cellules**

### **Minuscule mais incroyablement efficace.**

In Greek mythology, Hēbē (Greek: Ἥβη) is the goddess of youth (Roman equivalent: Juventas). She is the daughter of Zeus and Hera. Hebe was the cupbearer for the gods and goddesses of Mount Olympus, serving their nectar and ambrosia, until she was married to Heracles (Roman equivalent: Hercules); her successor was the young Trojan prince Ganymede. Dans la mythologie grecque, Hebe (en grec: Ἥβη) est la déesse de la jeunesse (équivalent romain: Juventas). Elle est la fille de Zeus et de Héra. Hebe était l'échanson des dieux et déesses de l'Olympe, au service de leur nectar et l'ambrosie, jusqu'à ce qu'elle a été mariée à Heracles (équivalent romain: Hercules); son successeur était le jeune prince Ganymede.



Aerobic métabolique processus de Troie, qui impliquent l'oxydation complète des glucides et des graisses, prennent place à l'intérieur de la cellule musculaire. La cellule est la plus petite unité dans le corps où les processus métaboliques ont lieu et qui peut donc être décrite comme «vivant». Les cellules sont constituées de la membrane cellulaire et dans le cytoplasme à l'intérieur.

Les unités fonctionnelles individuelles (organelles cellulaires) se trouvent dans le cytoplasme, comme organes du corps humain. Un organe de la cellule est la mitochondrie, une sorte de «centrale électrique cellulaire». Cytochrome est située dans la mitochondrie et participe à la fourniture d'énergie dans la cellule. l'énergie cellulaire est ce que les pouvoirs de l'organisme. Si il ya beaucoup d'énergie sur l'approvisionnement, les fonctions du corps efficacement.

### **Découvrez la source des cellules de votre corps d'énergie!**

L'efficacité physique et l'agilité mentale dépendent du potentiel des cellules de l'organisme pour produire de l'énergie. La meilleure façon d'améliorer l'efficacité personnelle est de fournir à l'organisme avec une alimentation optimale de l'énergie. En exerçant pour augmenter l'endurance, nous formons notre corps à assimiler plus d'oxygène et les cellules de l'organisme à produire plus d'énergie. Si trop peu d'oxygène est traitée, ce qui signifie que pas assez d'énergie est produite, nous ne sommes pas en mesure d'effectuer certaines activités physiques et mentales efficacement.

Cytochrome contribue à la fourniture d'énergie, ce qui signifie qu'il a un effet positif sur le métabolisme énergétique. L'exercice physique stimule la production de cytochrome et augmente la quantité de sang d'atteindre les cellules de l'organisme. Les cellules ne peuvent faire un usage optimal de l'oxygène supplémentaire qu'ils reçoivent de l'augmentation du flux sanguin si leur contenu cytochrome augmente également.

L'entraînement en endurance est le stimulus le plus important pour la production de cytochrome. Une augmentation du niveau de cytochrome est une indication de changements positifs qui ont lieu dans le corps à la suite de l'exercice. Le niveau de cytochrome supérieur, les plus efficacement les cellules peut fonctionner et le plus d'énergie qu'ils peuvent produire. mesures de Cytochrome peuvent être utilisés pour suivre le niveau de l'endurance dans un programme d'exercice.

Dans le même temps la teneur en cytochrome cellulaire indique indirectement l'efficacité mentale d'un être humain, parce que la formation d'endurance influe positivement sur les fonctions mentales, comme la concentration, la capacité d'absorption et la capacité de répondre.

**endurance bonne = cytochrome haute**

### **Quel est l'endurance?**

Vivre pleinement de la vie et de ne jamais être à court de souffle. Endurance est définie comme la capacité à accomplir une activité physique pour une période de temps significative sans montrer de signes de fatigue. L'endurance générale est comprise comme l'endurance d'une masse musculaire qui représente moins d'un sixième de la structure musculaire du corps. Ceci est important dans des activités telles que la marche, le jogging et le cyclisme. Les effets positifs de l'endurance générale supérieur sont une augmentation de la force des muscles utilisés et l'amélioration du système cardiovasculaire, ce qui améliore la santé globale et le bien-être. Mesures de Cytochrome peuvent être utilisées pour suivre le niveau de l'endurance dans un programme d'exercice.

### **Cytochrome**

La teneur en cytochrome reflète la vitalité et donc le fonctionnement des différentes cellules du corps. L'augmentation du cytochrome signale un état positif différent de fonctions- du corps comme, par exemple, un transport amélioré du sang du coeur au sein du système circulatoire. La teneur accrue en cytochrome indique également une meilleure action capillaire - qui est, de plus petits vaisseaux sanguins, que le transport de l'oxygène dans le tissu. Muscles, tendons et ligaments seront mieux développés par la formation accrue.

Dans le même temps la teneur en cytochrome cellulaire indique indirectement l'efficacité mentale d'un être humain, parce que la formation d'endurance influe positivement sur les fonctions mentales, comme la concentration, la capacité d'absorption et la capacité de répondre.

**Qu'est-ce que les ordinateurs et les muscles ont en commun? Les deux rappelez-vous!**

### **Les muscles se rappellent la gloire unique!**

Cette mémoire est stockée dans l'ADN des noyaux cellulaires, qui se divisent Quand un muscle est formé. Contrairement à l'opinion précédente, les noyaux de thèse ne sont pas perdus quand un muscle est atrophié; Les chercheurs ont montré le 16 Juin dans la revue Actes de l'Académie nationale des sciences. Ces noyaux supplémentaires forment une sorte de mémoire musculaire a Permet le muscle de reconstruire rapidement après à la phase sans formation.

### **Les résultats suggèrent aux jeunes ont séance d'entraînement fragilités d'âge**

Ou comme avec moi, construire la recherche d'un système immunitaire fort, sans allergies futures et des visites médicales! Sauf dentiste pour la prophylaxie dentaire.

« Les cellules musculaires sont énormes », dit Willi Ehrlich. Parce qu'ils sont si grands, plus d'un noyau cellulaire est nécessaire pour fournir la « copie d'ADN modèle » a donc les grandes quantités de protéines peut être FORMÉS donner le muscle fait sa puissance. Des recherches antérieures ont montré fait les cellules musculaires deviennent plus grandes par séance d'entraînement parce qu'ils sont reliés entre eux par des cellules souches (les soi-disant cellules satellites), qui sont insérées entre les cellules musculaires.

Jusqu'à présent, les chercheurs ont pensé ne les noyaux supplémentaires sont tués dans l'atrophie musculaire par un programme de rupture cellulaire appelé apoptose. Dans la nouvelle étude, une équipe a simulé les effets d'un entraînement en permettant le muscle, qui soulève les orteils chez les souris, travailler plus fort. Cette augmentation du nombre de noyaux de cellules du sixième jour. Sur une période de 21 jours, le nombre de noyaux dans chaque fibre a augmenté d'environ 54%. A partir de la neuvième jour, les muscles étaient si épais et augmenté de 35% en volume.

Comme les noyaux supplémentaires ne disparaissent pas, ils pourraient offrir un moyen de reconstituer les protéines musculaires et créer ainsi une sorte de mémoire musculaire, at-il dit. « Ceci est fascinant et l'article fournit ainsi une bonne preuve », dit Willi Ehrlich après une année de « séance d'entraînement de la force et l'endurance. » « Il est vraiment quelque chose de nouveau et contribue à expliquer les résultats de la recherche, qui montrent les muscles ne sont très rapides Un nouveau début de séance d'entraînement. »

« Si vous avez des noyaux ne restent dans vos muscles pour toujours, vous pouvez toujours avoir à l'avantage », explique Willi Ehrlich. Toutefois, la nouvelle étude ne suggère la réduction musculaire peut être

attenué par le pompage des muscles à un jeune âge avec des noyaux. « Cela pourrait être un argument en faveur de la formation physique obligatoire dans les écoles », explique Willi Ehrlich. Parce que mon 100 prend en charge dans les deux couché minutes prouver.

# PREVENTION21.IT

**„Non ero malato da 24 anni e puoi farlo anche tu“**

**QUALI EFFETTI HA CYTOCHROM & ReCall.ENERGY® PER LEI E SUL SUO CORPO?**

**La fibrocellula:**

**È così piccola, ma anche così geniale.**

In Greek mythology, Hēbē (Greek: Ἥβη) is the goddess of youth (Roman equivalent: Juventas). She is the daughter of Zeus and Hera. Hebe was the cupbearer for the gods and goddesses of Mount Olympus, serving their nectar and ambrosia, until she was married to Heracles (Roman equivalent: Hercules); her successor was the young Trojan prince Ganymede. Il metabolismo aerobico, cioè la fornitura di energia attraverso la bruciatura completa degli idrati di carbonio e dei grassi con ossigeno si svolge all'interno della fibrocellula. La cellula è la più piccola struttura del corpo umano che fa metabolismo e che è classificabile come vivente.



Le cellule sono composte da una membrana cellulare che serve da protezione e dal citoplasma all'interno. Nel citoplasma le singole unità funzionali (organelli cellulari) sono posizionate come gli organi nel corpo umano. Un organello cellulare è il mitocondrio che è anche considerato la "centrale della cellula". Il citocromo (dal greco: chroma = colore) che fa parte del mitocondrio è corresponsabile della fornitura di energia della cellula. L'energia cellulare incita il metabolismo e così le funzioni corporali si svolgono senza problemi.

**Il citocromo**

**Conosca la fonte d'energia delle Sue cellule!**

La condizione per tutte le attività mentali e corporali è la capacità di produrre sufficiente energia cellulare. Un'ottima fornitura di energia è dunque la chiave all'aumento della capacità di rendimento mentale e corporale. Se alleniamo la resistenza non facciamo nient'altro che allenare il nostro corpo ad assorbire più ossigeno vitale e a produrre quindi più energia cellulare. Se elaboriamo troppo poco ossigeno e produciamo troppo poca energia (dal greco ἐνέργεια - energeia, "attività, azione" e dal greco ἐνεργός - energos, "attivo, funzionante") certe funzioni corporali e mentali non si svolgono effettivamente.

Il citocromo contribuisce alla fornitura di energia e di conseguenza al metabolismo energetico. Il movimento stimola la riproduzione del citocromo. Inoltre il movimento fa sì che più sangue arrivi alle cellule. Queste ultime possono soltanto approfittare dell'ossigeno trasportato, se il citocromo si riproduce nella cellula. Allenare la resistenza è la forma migliore di stimolare la riproduzione del citocromo. L'aumento del citocromo rispecchia l'adattamento positivo del corpo all'allenamento. Più alto il contenuto di citocromo, più produttiva la cellula, più energia produce. Assumendo GoldenKIDS® è assolutamente possibile migliorare la capacità di rendimento e perdere chili.

Il contenuto di citocromo rispecchia la vitalità e la funzionalità delle diverse cellule. L'aumento del contenuto di citocromo significa che le funzioni corporali differenti si trovano in una condizione positiva – questo vuol dire per esempio che il cuore lavora meglio per quanto riguarda il trasporto del sangue attraverso l'apparato cardiocircolatorio. Il contenuto di citocromo più alto indica altresì una buona capillarizzazione, cioè un aumento dei vasi sanguigni più piccoli attraverso i quali l'ossigeno viene trasportato al tessuto. I muscoli, i tendini ed i legamenti si sviluppano meglio a causa dell'allenamento intensificato. Allo stesso tempo il contenuto di citocromo cellulare è un indicatore indiretto della capacità di rendimento mentale dell'essere umano, perché l'allenamento di resistenza ha anche un effetto positivo sulle funzioni mentali come la concentrazione, la capacità d'assimilazione, la memoria e la reattività.

**Conclusione:**

- buona resistenza = contenuto di citocromo alto
- GoldenKIDS® La aiuterà a stimolare la Sua motivazione e la Sua capacità di rendimento.

## **Che cosa significa la resistenza?**

### **Significa condurre una bella vita a lungo fiato.**

Per perseveranza o resistenza si intende in generale la capacità di svolgere un'attività fisica o uno sforzo fisico senza forti sintomi di stanchezza. Per resistenza generale si intende la resistenza della massa muscolare quando si muove almeno un sesto dell'intera muscolatura del corpo, cioè per esempio quando si corre, si cammina, si va in bicicletta o si salta sul trampolino. Per quanto riguarda il miglioramento della resistenza generale gli effetti positivi sono in prima linea l'aumento della forza della muscolatura e il miglioramento dell'apparato cardiocircolatorio. Questo comporta il mantenimento della salute e del benessere generale.

### **Lo sport di resistenza:**

- è in grado di aumentare la forza di resistenza e di alzare le difese immunitarie
- favorisce la condizione del cuore e del sistema circolatorio

### **La resistenza e il citocromo**

#### **Con l'aumento del contenuto di citocromo cresce anche il Suo benessere.**

Ha un buon cuore? Il contenuto di citocromo è particolarmente alto quando una persona ha una buona resistenza generale. In questo senso il citocromo può essere considerato come indicatore del bilancio energetico in quanto agli sforzi di resistenza. Visto che l'allenamento di resistenza regolare rende il metabolismo aerobico più efficace e dato che in questo modo aumenta anche il numero di mitocondri nella cellula, anche il contenuto di citocromo sale notevolmente. Questo significa che la cellula produce di più di questo enzima. Di conseguenza è possibile dedurre la resistenza fisica direttamente dalla quantità di citocromo stabilita da biozoom.

Tuttavia l'allenamento di resistenza deve essere fatto intensamente e continuamente per far aumentare il numero di mitocondri, cioè la quantità delle "centrali della cellula". Già prima dell'aumento del numero di mitocondri si produce di più del citocromo nella cellula. Se una persona non continua ad allenarsi, il contenuto di citocromo cala di nuovo. Così diminuisce anche la resistenza generale. Questa diminuzione avviene più velocemente della riduzione della capacità dei mitocondri.

Conosca il Suo corpo con ReCallENERGY® ed impari ad osservarlo. In questo modo cresce la Sua consapevolezza dei bisogni del proprio corpo. Questo rende possibile reagire velocemente a queste necessità. Il risultato è il seguente: più vitalità, più gioia della vita, una migliore protezione contro le malattie e contro il sovrappeso.

## **Cosa computer e muscoli hanno in comune? Entrambi ricordare!**

### **Muscoli ricordo di una volta la gloria!**

Questa memoria è memorizzato nel DNA dei nuclei delle cellule, che dividono. Quando un muscolo è addestrato. Contrariamente all'opinione precedente, nuclei tesi non vengono persi quando un muscolo è atrofizzato; I ricercatori hanno dimostrato il 16 giugno negli Atti ufficiale National Academy of Sciences. Questi nuclei aggiuntivi formano una sorta di memoria muscolare ha fatto. Permette il muscolo per ricostruire rapidamente dopo al fase di non addestrato.

### **I risultati suggeriscono fatto allenamento a giovani fragilità età**

O come con me, in cerca di costruire un sistema immunitario forte, senza allergie future e le visite mediche! Tranne dentista per la profilassi dentale.

"Le cellule muscolari sono enormi", dice Willi Ehrlich. Perché sono così grandi, è necessario più di un nucleo cellulare per fornire il "modello di copia di DNA", così ha fatto le grandi quantità di proteine può essere formato facevano dare al muscolo la sua potenza. All'inizio di ricerca ha dimostrato ha fatto cellule muscolari diventano più grandi da allenamento, perché sono uniti insieme da cellule staminali (le cosiddette cellule satelliti), che vengono inseriti tra le cellule muscolari.

Finora, i ricercatori hanno pensato erano i nuclei aggiuntivi vengono uccisi in atrofia muscolare da un programma di distruzione cellulare chiamato apoptosi. Nel nuovo studio, un team ha simulato gli effetti di un allenamento, consentendo il muscolo, che solleva le dita dei piedi nei topi, a lavorare di più. Ciò ha aumentato il numero di nuclei delle cellule dal sesto giorno. Su un periodo di tempo di 21 giorni, il numero di nuclei in ogni fibra aumentato di circa 54%. Dal nono giorno, i muscoli erano così spessi e sono aumentate in volume del 35%.



Come i nuclei aggiuntivi non scompaiono, potrebbero offrire un modo per ricostruire proteine muscolari e, quindi, creare una sorta di memoria muscolare, ha detto. "Questa è affascinante e l'articolo fornisce in tal modo una buona prova", dice Willi Ehrlich dopo un anno di "forza e resistenza allenamento." "E 'davvero qualcosa di nuovo e aiuta a spiegare i risultati della ricerca, che mostrano i muscoli si sono molto veloci il rilancio di allenamento."

"Se si dispone di nuclei rimasero nei muscoli per sempre, si può sempre avere a vantaggio", dice Willi Ehrlich. Tuttavia, il nuovo studio ha fatto suggerisce che una riduzione muscolare può essere mitigato pompando i muscoli in giovane età con anime. "Questo potrebbe essere un argomento per la preparazione fisica obbligatoria nelle scuole", dice Willi Ehrlich. Perché il mio 100 mentire supporta nel giro di due minuti dimostrare questo.

# Neptun.ENERGY®

**„¡No estuve enfermo durante 24 años y tú también puedes“**

**¿QUÉ SIGNIFICADO TIENE CYTOCHROM & ReCall.Energie® PARA USTED Y PARA SU CUERPO?**

**La célula muscular:**

**Es muy pequeña pero tan genial.**

**In Greek mythology, Hēbē (Greek:**

Ἥβη) is the goddess of youth (Roman equivalent: Juventas).

She is the daughter of Zeus and Hera. Hebe was the cupbearer for the gods and goddesses of Mount Olympus, serving their nectar and ambrosia, until she was married to

**Heracles (Roman equivalent:**

Hercules); her successor was the young Trojan prince Ganymede. El metabolismo aeróbico, es decir la facilitación de energía a través de la combustión de hidratos de carbono y grasas con la ayuda del oxígeno, tiene lugar en la célula muscular. La célula es la unidad del cuerpo de menor tamaño que puede considerarse viva, es la que realiza el metabolismo. Las células consisten de una envuelta celular, es decir de una membrana celular y del citoplasma en el interior. El citoplasma alberga las unidades funcionales (los orgánulos celulares). Los orgánulos celulares son como los órganos del cuerpo humano. Un orgánulo celular es la mitocondria que se denomina también como central energética de la célula.



El citocromo (del griego chroma = color) es una parte de la mitocondria y es corresponsable para la facilitación de energía para la célula. La energía creada por las células abastece el organismo. Si el organismo es bien suministrado, las funciones del cuerpo funcionan como solas.

**El citocromo:**

**¡Lleguen a conocer la fuente de energía de sus células!**

La condición previa para todas las actividades físicas como mentales es la capacidad de producir suficiente energía en las células. Por lo tanto la disposición de energía es la clave para el aumento de la capacidad productiva física o mental. Entrenar para tener más resistencia quiere decir entrenar a nuestro cuerpo a absorber más oxígeno con el fin de producir más energía en las células. Si no transformamos suficiente oxígeno, no producimos bastante energía (del griego ἐνεργός energós, 'fuerza de acción' o 'fuerza trabajando') y eso tiene como consecuencia que diversas actividades del cuerpo o actividades mentales no pueden ser realizadas de manera efectiva.

El citocromo también contribuye a la disposición de energía y en consecuencia al metabolismo energético. El entrenamiento de movimiento estimula la reproducción del citocromo. A través del movimiento llega más sangre hacia las células del cuerpo. Estas células solo pueden aprovechar de manera óptima el oxígeno si se reproduce el citocromo en las células.

Para el aumento de la producción del citocromo, el entrenamiento de resistencia es el mejor estímulo. La

adaptación positiva del cuerpo hacia el entrenamiento se refleja en el aumento del citocromo. Cuanto más citocromo se encuentra en las células, más productivas son y más energía pueden producir. Con la ingestión de GoldenKIDS® es posible mejorar la capacidad de rendimiento y perder peso.

El nivel de citocromo refleja la vitalidad y al mismo tiempo la capacidad de funcionamiento de las células del cuerpo. El aumento del nivel de citocromo indica un estado positivo de las diversas funciones del cuerpo como por ejemplo una capacidad de trabajo del corazón mejorada para el transporte de la sangre a través del sistema cardiovascular. Al mismo tiempo un nivel más alto de citocromo nos indica una buena capilarización, es decir un aumento del vaso sanguíneo, del cual es llevado el oxígeno hacia los tejidos corporales. Gracias al entrenamiento aumentado los músculos, los tendones y los ligamentos se desarrollan mejor. Otro aspecto importante es que el nivel aumentado de citocromo celular es un indicador para la capacidad de rendimiento mental ya que el entrenamiento de resistencia también influye de manera positiva en la función mental, como por ejemplo el aumento de la concentración, la mejora de la capacidad de absorción, la mejora del rendimiento de la memoria y la mejora de la capacidad de reacción

**Conclusiones:** Alta resistencia = citocromo alto

## **¿Qué computadoras y los músculos tienen en común? Tanto recordar! Los músculos recuerdan la gloria de una sola vez!**

Esta memoria se almacena en el ADN de los núcleos de las células, que dividen. Cuando se entrena un músculo. Contrariamente a la opinión anterior, los núcleos de tesis no se pierden cuando se atrofia un músculo; Los investigadores demostraron el 16 de junio en la revista Proceedings de la Academia Nacional de Ciencias. Estos núcleos adicionales forman una especie de memoria muscular que permite que el músculo para reconstruir rápidamente después de la fase inexperto.

### **Los resultados sugieren que hacían ejercicio en fragilidades de edad joven**

O como conmigo, que busca construir un sistema inmune fuerte, sin futuras alergias y las visitas médicas! Excepto dentista para profilaxis dental.

"Las células musculares son enormes," dice Willi Ehrlich. Debido a que son tan grandes, se necesita más de un núcleo celular para proporcionar a la "plantilla de copias de ADN" también lo hicieron los grandes cantidades de proteína se pueden formar hicieron dar el músculo su poder. La investigación anterior ha demostrado hizo células musculares se hacen más grandes por el entrenamiento, ya que se unen entre sí por las células madre (las denominadas células satélite), que se insertan entre las células musculares.

Hasta ahora, los investigadores han pensado que los núcleos adicionales son asesinados en la atrofia muscular por un programa de ruptura celular llamado apoptosis. En el nuevo estudio, un equipo simuló los efectos de un entrenamiento al permitir que el músculo, lo que eleva los dedos de los pies en ratones, para trabajar más duro. Esto aumentó el número de núcleos celulares de la sexta día. Sobre un período de tiempo de 21 días, el número de núcleos en cada fibra aumentado en aproximadamente 54%. Desde el noveno día, los músculos eran tan grueso y el aumento en el volumen en un 35%.

A medida que los núcleos adicionales no desaparecen, podrían ofrecer una forma de reconstruir la proteína muscular y por lo tanto crear un tipo de memoria muscular, dijo. "Esto es fascinante y por lo tanto el artículo proporciona una buena evidencia", dice Willi Ehrlich después de un año de "fuerza y la resistencia de entrenamiento." "Es realmente algo nuevo y ayuda a explicar los resultados de la investigación, que muestran que músculos están muy rápido Un nuevo comienzo del entrenamiento."

"Si usted tiene núcleos se quedaron en sus músculos para siempre, siempre se puede tener a la ventaja," dice Willi Ehrlich. Sin embargo, el nuevo estudio sugiere hizo la reducción muscular puede ser mitigado mediante el bombeo de los músculos a una edad temprana con núcleos. "Esto podría ser un argumento para el entrenamiento físico obligatoria en las escuelas", dice Willi Ehrlich. Debido a que mi 100 es compatible con la mentira dentro de los dos minutos probar esto.

# **Excellence.ENERGY®**

**„24 yıldır hasta değildim ve sen de yapabilirsin“**

## Hücrelerinizin güç kaynağı

### SİTEKROM & ReCall.Energie®'NİN SİZİN VE VÜDUNUZ İÇİN NE ANLAMI VARDIR?

#### Kas hücresi:

##### Çok küçük ve dahice.

Aerobik metabolizma yani karbonhidrat ve oksijen ile yağların tam yanması ile meydana gelen enerji sağlanması, kas hücresi içinde yer alır. Hücre vücudun en küçük birimidir ve metabolizma çalışması yapabilen ve canlı olarak tanımlanabilir. Hücreler bir kılıftan yani hücre zarından ve iç sitoplazmadan oluşur. Sitoplazmada insan vücudundaki organlar gibi ayrı işlevsel birimler (organeller) vardır. Bir hücre mitokondridir ve "güç merkezi" olarak bilinir. Sitokrom mitokondri bir bileşendir ve hücrenin enerji kaynağına katkıda bulunur. Hücrenin enerji organizmayı harekete geçirir, eğer o çok iyi beslenirse, vücut fonksiyonları sorunsuz hareket eder.



#### Sitokrom

##### Hücrenizin güç kaynağı hakkında bilgi edinin!

**Tüm fiziksel ve zihinsel faaliyetler için ihtiyaç yeterli hücresel enerji üretme yeteneğidir.**

**Bu yüzden en uygun enerji kaynağı fiziksel ve zihinsel performansını iyileştirmenin anahtarıdır.**

Biz dayanıklılık antrenmanı yapıyorsak, bu vücudumuza daha önemli oksijen alma ve böylece daha hücresel enerji üretmek için antrenman yapıyoruz demektir. Eğer çok az oksijen işlenmiş ise ve bu nedenle çok az enerji üretilmiş ise, çeşitli fiziksel ve zihinsel faaliyetler etkin bir şekilde uygulanamıyor demektir. Sitokrom enerji hazırlığına katkıda bulunur ve böylece enerji metabolizması için katkı sağlar. Sitokrom çoğalması için uyarıcı egzersizlerde bulunmaktadır. Hareket ile hücrelere daha fazla kan gitmektedir, transport edilen oksijeni sadece sitokromun hücrede çoğaldığı zaman en şekilde iyi kullanabilirsiniz. Dayanıklılık eğitimi sitokromun artması için en önemli uyarıcıdır. Sitokrom artışı vücudun antrenmana pozitif ayar yaptığını yansıtır. Hücrelerin sitokrom derecesi ne kadar yüksek olursa, hücre o kadar daha güçlü olur ve o kadar çok enerji üretebilir. ReCall.Energie® kullanımı ile dayanıklılık performansını artırmak ve kiloyu azaltmak kesinlikle mümkündür.

##### Sitokrom canlılığı yansıtır ve dolayısıyla çeşitli vücut hücrelerinin işleyişini yansıtır.

Sitokrom artışı çeşitli bedensel fonksiyonların olumlu durumunu sinyaller – böylece örneğin kalbin kan nakli kalp ve dolaşım sisteminde daha iyi çalışır. Benzer şekilde yüksek sitokrom iyi kapillarizasyona işaretler - yani en küçük kan damarlarının bir artışı- oksijen doku içine yapılır. Kaslar, tendonlar ve bağlar artan eğitim tarafından daha iyi eğitilir. Aynı zamanda sitokrom indirekt olarak insanın zihinsel kapasitesi için bir göstergedir, hem de dayanıklılık antrenmanı zihinsel fonksiyonları pozitif etkiler, örneğin konsantrasyon, hazmetme kapasitesi, bellek performansı ve reaksiyon yetenekleri.

- iyi dayanıklılık = yüksek sitokrom
- ReCall.ENERGIE® motivasyon ve zihinsel performans konusunda destek vermektedir

#### Dayanıklılık nedir?

##### Uzun bir nefes ile güzel bir yaşam.

Genel olarak fiziksel zorlanma yapmak ama uzun bir sürede önemli yorgunluk olmadan dayanma yeteneğine sahip olmak demektir. Genel anlamda dayanıklılık kas kütlelerinin vücutta en az 1/6 bütün kasların oynaması demektir. Bu yürüme, koşma ve bisiklet sürmede meydana gelmektedir. Genel dayanıklılığın düzelmesi için olumlu etkiler hem kas gücünü yükselmesi yanında, özellikle kardiyovasküler sistem, ve böylece sağlık ve refahı sağlamak için katkıda bulunur.

#### Dayanıklılık sporu:

- Direnc kuvvetini artırır ve savunmayı güçlendirir
- Kalp ve dolaşım sistemi durumu teşvik eder

#### Dayanıklılık ve sitokrom

##### Sitokrom oranı arttığında, rahatınız da artar.

İyi bir genel dayanıklılık olduğunda, özellikle sitokrom yüksek konsantrasyonda mevcuttur. Bu nedenle de enerji bütçesi için "marker" olarak da hizmet verebilir. Aerobik metabolizmada düzenli ve hedefli dayanıklılık eğitimi daha verimlidir ve böylece hücredeki mitokondrinin miktarını artırır ve aynı zamanda sitokrom oranı yükselir, yani hücre bu enzimden fazla üretir. Sonuç olarak biozoom tarafından ölçülen sitokrom miktarı direkt olarak dayanıklılık performansına bağlanabilir.

Ancak dayanıklılık eğitimi yeterli yoğunluk ve süre ile yapılmalıdır ki mitokondri sayısını – hücrenin güç kaynağı - artırmalıdır. Sitokrom hücrede mitokondri sayısının artmasından önce yükselir. Eğitim eğer artık gerçekleşmez ise, hücrenin sitokrom miktarı azalır ve böylece genel dayanıklılık da tekrar iner. Bu azalma mitokondri kapasitesinin azalmasından daha hızlı meydana gelir.

Vücudunuzu ReCall.Energie® ile tanıyın ve izleyin. Böylece vücudunuzun ihtiyaçlarının daha çabuk farkına varıp onları artırmak için hızlı bir şekilde cevap verebilirsiniz. Daha fazla canlılık, hayatta daha fazla sevinç ve hastalığa ve obeziteye karşı daha iyi koruma sonuçları olabilir. Director Willi Ehrlich - INSULANER e.K.

### **Daha az testosteronu olan erkekler geç ölüyor (04.2015)**

Seks hormonu testosteronu düşük olan erkekler erken ölüyor. Bunu Study of Health in Pomerania (SHIP) tarafından klinik enstitüsü kimya ve laboratuvar tıp Greifswald Üniversitesi himayesinde yapılan yeni bir analiz kanıtlamaktadır. Bilim adamları yedi yıl içinde 20 ve 79 yaşları arasında 1954 erkeği nüfusu çalışmasında gözlemişlerdir. Bunlardan 195'i dönemin sonunda ölmüşlerdir, endokrinolog Henri Wallaschofski Salı günü bunu bildirmiştir.

## **Bilgisayarlar ve kaslar ortak noktası nedir? Hem unutmayın!**

### **Kaslar kerelik zafer unutmayın!**

Bu hafıza kas eğitimi edildiğinde bölmek hücre çekirdekleri, DNA'sında saklanır. Bir önceki kanının aksine, bir kas atrofiye edildiğinde tez çekirdeklerinin kayıp değildir; Araştırmacılar Ulusal Bilimler Akademisi dergisi Proceedings 16 Haziran gösterdi. Bu ek çekirdekleri kas hafızasına bir tür kas eğitimsiz faza sonra hızla yeniden izin verir mi oluştururlar.

### **Sonuçlar genç yaş fraillies de egzersiz yaptığını önermek**

Ya benimle olarak, gelecekteki alerjiler ve tıbbi ziyaretler olmadan güçlü bir bağışıklık sistemi, arayan kurmak! Dış profilaksisi için dışçıye hariç.

"Kas hücreleri çok büyük," Willi Ehrlich diyor. Bunlar çok büyük olduğundan, birden fazla hücre çekirdeği "DNA kopya şablonu" sağlayın için gereklidir böylece OLUŞTU edilebilir proteinin büyük tutarlar kasının içine gücünü verdin yaptı. göstermiştir Önceki araştırmalar Onlar kas hücreleri arasına sokulur kök hücrelerin (sözde uydu hücreleri) tarafından birleştirildiği için kas hücreleri egzersiz ile daha büyük hale yaptı.

Şimdiye kadar, araştırmacılar ek çekirdekleri apoptosis adı verilen bir hücre bozma programı tarafından kas atrofi içinde öldürülür vermedi düşündüm. Yeni bir çalışmada, bir takım daha çok çalışmaya, farelerde ayak kaldırdı kas, izin bir egzersiz etkilerini simüle. Bu altıncı günden hücre çekirdeklerinin sayısının artması. 21 günlük bir süre yaklaşık, her bir fiber içinde çekirdeklerin sayısı yaklaşık% 54 oranında artmıştır. Dokuzuncu günden itibaren, kaslar öylesine kalın ve% 35 oranında hacim artışı.

Ek çekirdekleri kaybolur olmadığı için, onlar kas hafızasına bir tür oluşturmak ve böylece kas proteinini yeniden inşa etmek ve bir yol sunar Could söyledi. "Bu büyüleyici ve makale böylece iyi bir kanıt sağlar," Willi Ehrlich bir yıl sonra diyor "kuvvet ve dayanıklılık egzersiz." "Bu gerçekten yeni bir şey ve kaslar çok hızlı egzersiz yeni bir başlangıç vardır ki gösteri araştırma sonuçlarını açıklamak için yardımcı olur."

"Eğer çekirdekler sonsuza kaslarınızda kaldınız varsa, her zaman avantaj alabilir," Willi Ehrlich diyor. ANCAK, yaptığı yeni bir çalışma, kas azaltma çekirdekli genç yaşta kasları pompalayarak azalabilir önerir. "Bu okullarda zorunlu fiziksel eğitim için bir argüman olabilir," Willi Ehrlich diyor. Benim 100 Yalan iki dakika içinde desteklediği için bu kanıtlamak.

# **KARDIA.TV**

**„Δεν ήμουν άρρωστος για 24 χρόνια και μπορείτε επίσης“**

**Η πηγή δύναμης των κυττάρων σας  
ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΚΥΤΟΧΡΩΜΑΤΟΣ & ΤΗΣ  
ReCall.ENERGY® ΓΙΑ ΣΑΣ ΚΑΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ?**

**Το μυϊκό κύτταρο:**

**Τόσο μικρό και τόσο ιδιοφυές.**

Ο αερόβιος μεταβολισμός, δηλαδή η παροχή ενέργειας μέσω της ολοκληρωτικής καύσης με οξυγόνο, υδατανθράκων και



λιπών λαμβάνει χώρα εντός του μυϊκού κυττάρου. Το κύτταρο είναι η μικρότερη μονάδα του οργανισμού, που είναι σε θέση να διεξάγει μεταβολισμό και μπορεί να χαρακτηριστεί ζωντανή. Τα κύτταρα αποτελούνται από ένα περίβλημα, την κυτταρική μεμβράνη και το κυτόπλασμα στο εσωτερικό τους. Στο κυτόπλασμα βρίσκονται οι διάφορες λειτουργικές μονάδες (κυτταρικά οργανίδια) όπως τα όργανα στο ανθρώπινο σώμα. Ένα από τα κυτταρικά όργανα είναι το μιτοχόνδριο, που ονομάζεται και «εργοστάσιο ενέργειας του κυττάρου». Το κυτόχρωμα, ως συστατικό του μιτοχονδρίου, είναι συνυπεύθυνο για την παροχή ενέργειας από το κύτταρο. Η ενέργεια των κυττάρων δίνει ώθηση στον οργανισμό. Όταν ο οργανισμός τροφοδοτείται σωστά, οι λειτουργίες του οργανισμού δουλεύουν ρολόι.

## **Το κυτόχρωμα**

### **Γνωρίστε την πηγή ενέργειας των κυττάρων σας!**

Η προϋπόθεση για όλες τις σωματικές και νοητικές δραστηριότητες είναι η ικανότητα παραγωγής αρκετής κυτταρικής ενέργειας. Επομένως η βέλτιστη παροχή ενέργειας είναι το κλειδί για την αύξηση των σωματικών και νοητικών επιδόσεων. Προπονώντας την αντοχή, προπονούμε το σώμα μας να προσλαμβάνει περισσότερο ζωτικό οξυγόνο και συνεπώς να παράγει περισσότερη κυτταρική ενέργεια. Όταν επεξεργάζεται πολύ λίγο οξυγόνο και επομένως παράγεται πολύ λίγη ενέργεια, διάφορες σωματικές και νοητικές δραστηριότητες δεν μπορούν να διεξαχθούν αποτελεσματικά.

Το κυτόχρωμα συμβάλλει στην παροχή ενέργειας και επομένως στον μεταβολισμό ενέργειας. Το ερέθισμα για τον πολλαπλασιασμό του κυτοχρώματος είναι η σωματική άσκηση. Μέσω της κίνησης φτάνει περισσότερο αίμα στα κύτταρα του οργανισμού, τα οποία μπορούν να εκμεταλλεύονται ιδανικά το μεταφερθέν οξυγόνο μόνο όταν το κυτόχρωμα πολλαπλασιάζεται μέσα στο κύτταρο.

Η προπόνηση αντοχής είναι το σημαντικότερο ερέθισμα για την αύξηση του κυτοχρώματος. Η αύξηση του κυτοχρώματος αντανάκλα την θετική προσαρμογή του οργανισμού στην προπόνηση. Όσο υψηλότερη είναι η περιεκτικότητα των κυττάρων σε κυτόχρωμα, τόσο μεγαλύτερη είναι η απόδοση του κυττάρου, τόσο περισσότερη ενέργεια είναι σε θέση να παράγει. Με την λήψη VIPSolution είναι απόλυτα δυνατή η βελτίωση της αντοχής και η μείωση του σωματικού βάρους.

Η περιεκτικότητα σε κυτόχρωμα καθρεπτίζει την ζωντάνια και συνεπώς την λειτουργική ικανότητα διαφόρων κυττάρων του οργανισμού. Η αύξηση του κυτοχρώματος σηματοδοτεί θετική κατάσταση διαφόρων λειτουργιών του οργανισμού – όπως π.χ. βελτιωμένη λειτουργική ικανότητα της καρδιάς, για την μεταφορά του αίματος μέσω του κυκλοφοριακού συστήματος.

Επίσης, η αυξημένη περιεκτικότητα σε κυτόχρωμα παραπέμπει σε αύξηση των τριχοειδών αγγείων, διάμεσου των οποίων μεταφέρεται το οξυγόνο στους ιστούς. Με την αυξημένη προπόνηση, μύες, τένοντες και σύνδεσμοι σχηματίζονται καλύτερα. Ταυτοχρόνως, η περιεκτικότητα των κυττάρων σε κυτόχρωμα, είναι έμμεσα δείκτης για την νοητική απόδοση του ανθρώπου, καθώς η προπόνηση της αντοχής δρα θετικά και σε νοητικές λειτουργίες, όπως την συγκέντρωση, αντίληψη, μνημονικές επιδόσεις και ικανότητα αντίδρασης.

- Καλή απόδοση = υψηλό κυτόχρωμα
- Η GLORY.Email® θα σας παρακινήσει και θα σας υποστηρίξει στην νοητική απόδοση

## **Τι είναι η αντοχή;**

Μια όμορφη ζωή με μακρά ανάσα. Γενικώς, υπό τον όρο αντοχή νοείται η ικανότητα διεξαγωγής κάποιας σωματικής καταπόνησης, για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, χωρίς ουσιαστικά φαινόμενα κόπωσης. Υπό τον όρο γενική αντοχή νοείται η αντοχή μυϊκής μάζας, που επιτυγχάνεται όταν κινείται τουλάχιστον το 1/6 του όλου μυϊκού συστήματος. Αυτό συμβαίνει π.χ. στον περίπατο, το τρέξιμο ή το ποδήλατο. Οι θετικές επιδράσεις σχετικά με την βελτίωση της γενικής αντοχής αφορούν, εκτός από την αύξηση της δύναμης των κινούμενων μυών, κυρίως στο κυκλοφοριακό σύστημα και μπορούν να συμβάλλουν στην διατήρηση της υγείας και της γενικής ευεξίας.

## **Άθληση αντοχής:**

- μπορεί να αυξήσει τις αντιστάσεις του οργανισμού και να ενισχύσει την άμυνα
- ευνοεί την κατάσταση της καρδιάς και του κυκλοφοριακού συστήματος

## **Η αντοχή και το κυτόχρωμα**

### **Όταν αυξάνεται η τιμή του κυτοχρώματος, αυξάνεται η ευεξία σας.**

Το κυτόχρωμα υπάρχει σε υψηλή συγκέντρωση, κυρίως όταν υφίσταται υψηλή γενική αντοχή. Επομένως μπορεί να θεωρηθεί και «Δείκτης» για την ποιότητα της οικονομίας ενέργειας κατά την διάρκεια δοκιμασιών αντοχής. Επειδή με την εύστοχη και τακτική προπόνηση αντοχής, ο αερόβιος μεταβολισμός γίνεται αποδοτικότερος και συνεπώς αυξάνεται η ποσότητα μιτοχονδρίων στο κύτταρο, αυξάνεται και η τιμή του κυτοχρώματος, δηλαδή το κύτταρο παράγει μεγαλύτερη ποσότητα του συγκεκριμένου ενζύμου. Επομένως,

από την ποσότητα κυτοχρώματος που μετρείται με το biozoom, μπορεί να ληφθεί άμεσα ένα συμπέρασμα, σχετικά με την ικανότητα αντοχής.

Βέβαια η προπόνηση αντοχής πρέπει να εφαρμόζεται με επαρκή ένταση και διάρκεια, ώστε να αυξηθεί ο αριθμός των μιτοχονδρίων, των «εργοστασίων ενέργειας του κυττάρου». Το κυτόχρωμα σχηματίζεται αυξημένα στο κύτταρο, ήδη πριν την αύξηση των αριθμών μιτοχονδρίων. Όταν παύει η προπόνηση, μειώνεται η περιεκτικότητα του κυττάρου σε κυτόχρωμα και συνεπώς η γενική αντοχή. Η αποικοδόμηση αυτή πραγματοποιείται ταχύτερα απ' ό,τι η μείωση των μιτοχονδρίων.

Μάθετε με την GoldenKIDS® να γνωρίζετε και να παρατηρείτε το σώμα σας. Έτσι, θα αυξήσετε την συνειδητοποίηση των αναγκών του σώματός σας και θα είστε σε θέση να αντιδράτε γρήγορα σ' αυτές. Περισσότερη ζωντάνια, περισσότερη χαρά για τη ζωή και καλύτερη προστασία από ασθένειες και υπέρβαρος, μπορεί να είναι το αποτέλεσμα. Ο δικός σας.

### **Αντρες με λιγότερη τεστοστερόνη πεθαίνουν νωρίτερα (04.2015)**

Αντρες με χαμηλή συγκέντρωση της γεννητικής ορμόνης τεστοστερόνη πεθαίνουν νωρίτερα. Αυτό αποδεικνύει πρόσφατη ανάλυση της Study of Health in Pomerania (SHIP) του ιδρύματος για Κλινική Χημεία και Εργαστηριακής Ιατρικής του Πανεπιστημίου Greifswald. Οι επιστήμονες παρατήρησαν, στην μελέτη πληθυσμού στο Φόρμπομερν, για επτά χρόνια 1954 άντρες σε ηλικία από 20 μέχρι 79 χρονών, από τους οποίους πέθαναν στο τέλος της χρονικής διάρκειας της μελέτης 195, όπως γνωστοποίησε ο ενδοκρινολόγος.

## **Τι υπολογιστές και τους μυς έχουν από κοινού; Και οι δύο θυμηθείτε!**

### **Οι μύες θυμηθείτε μία φορά τη δόξα!**

Αυτή η μνήμη αποθηκεύονται στο DNA των κυτταρικών πυρήνων, που διαιρούν. Όταν ένας μυς έχει εκπαιδευτεί. Σε αντίθεση με την προηγούμενη γνώμη, πυρήνες διατριβή δεν χάνονται. Όταν ένας μυς ατροφήσει? Οι ερευνητές έδειξαν στις 16 Ιουνίου στα Πρακτικά περιοδικό της Εθνικής Ακαδημίας Επιστημών. Αυτές οι πρόσθετες πυρήνες σχηματίζουν ένα είδος μνήμης μυών έκανε. Επιτρέπει ο μυς για την ανοικοδόμηση γρήγορα μετά να ανεκπαίδευτο φάση.

### **Τα αποτελέσματα δείχνουν έκαναν προπόνηση σε νεαρή ηλικία αδυναμίες**

Ή όπως με εμένα, να δημιουργήσει αναζητούν ένα ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα, χωρίς μέλλον αλλεργίες και ιατρικές επισκέψεις! Εκτός οδοντίατρος για οδοντική προφύλαξη.

«Τα μυϊκά κύτταρα είναι τεράστιες», λέει ο Willi Ehrlich. Επειδή είναι τόσο μεγάλη, περισσότερα από ένα πυρήνα των κυττάρων είναι απαραίτητη για την παροχή των «πρότυπο αντιγραφής του DNA», έτσι έκαναν οι μεγάλες ποσότητες πρωτεΐνης μπορεί να σχηματιστεί έκανε δώσει στην μυϊκή δύναμη του. Προηγούμενη έρευνα έχει δείξει έκανε μυϊκά κύτταρα γίνονται μεγαλύτερα από την προπόνηση, επειδή είναι ενωμένα μεταξύ τους με βλαστικά κύτταρα (τα λεγόμενα δορυφορικά κύτταρα), τα οποία παρεμβάλλονται μεταξύ των μυϊκών κυττάρων.

Μέχρι στιγμής, οι ερευνητές έχουν σκεφτεί ήταν οι επιπλέον πυρήνες σκοτώθηκαν σε μυϊκή ατροφία από ένα πρόγραμμα διάσπαση των κυττάρων που ονομάζεται απόπτωση. Στη νέα μελέτη, μια ομάδα προσομοίωση των επιδράσεων της προπόνησης, επιτρέποντας τη μυών, η οποία σηκώνει τα δάχτυλα των ποδιών σε ποντίκια, για να εργαστούν σκληρότερα. Αυτό αύξησε τον αριθμό των κυτταρικών πυρήνων από την έκτη ημέρα. Περίπου ένα χρονικό διάστημα 21 ημερών, ο αριθμός των πυρήνων σε κάθε ίνας αυξήθηκε κατά περίπου 54%. Από την ένατη ημέρα, οι μύες ήταν τόσο παχύτερο και αυξήθηκαν σε όγκο κατά 35%.

Δεδομένου ότι οι επιπλέον πυρήνες δεν εξαφανίζονται, θα μπορούσαν να προσφέρουν έναν τρόπο για την ανοικοδόμηση της πρωτεΐνης μυών και ως εκ τούτου να δημιουργήσει ένα είδος μνήμης των μυών, είπε. «Αυτό είναι συναρπαστικό και έτσι το άρθρο παρέχει ισχυρές ενδείξεις», λέει ο Willi Ehrlich μετά από ένα χρόνο «δύναμη και την αντοχή προπόνηση.» «Είναι πραγματικά κάτι νέο και βοηθά να εξηγήσει τα αποτελέσματα της έρευνας, τα οποία δείχνουν δεν μύες είναι πολύ γρήγορα ένα νέο ξεκίνημα της προπόνησης.»

«Αν έχετε πυρήνες έμεινε στους μυς σας για πάντα, θα μπορούσατε να έχετε πάντα προς όφελός», λέει ο Ehrlich. Ωστόσο, η νέα μελέτη έκανε. Προτείνει μείωση μυών μπορεί να μετριαστούν με άντληση μυς σε νεαρή ηλικία με πυρήνες. «Αυτό θα μπορούσε να είναι ένα επιχείρημα για την υποχρεωτική φυσική αγωγή στα σχολεία», λέει ο W. Ehrlich. Επειδή 100 ψέματα μου υποστηρίζει μέσα σε δύο λεπτά να αποδειχθεί αυτό.

# **EHRLICH@Unbreakable.LIVE**

## „Ce au în comun computerele și mușchii? Ambele amintesc“

Centrala electrică a celulelor tale

**CE ESTE SEMNIFICAȚIA CYTOCHROME & ReCall.Energy® PENTRU TINE ȘI CORPUL TĂU?**

**Minus, dar incredibil de eficient.**

**Sportul de duranță:** crește puterea organismului de rezistență și stimulează sistemul imunitar, îmbunătățește condiția de duranță și citocromul sistemului cardiovascular.  
- Te simți mai bine cu un nivel mai ridicat de citocrom. O concentrație mare de citocrom există atunci când capacitatea de rezistență a organismului este în formă bună. Prin urmare, poate fi văzută ca un indicator al nivelului de energie al organismului, ca urmare a sportului de duranță. Un program de formare de duranță regulat, personalizat îmbunătățește eficiența proceselor metabolice aerobe.



Acesta crește cantitatea de mitocondrii în celule și, de asemenea, nivelul citocromului, adică celula creează o cantitate mai mare a acestei enzime. Nivelul citocromului măsurat prin ReCall.Energy® este, prin urmare, direct legat de capacitatea de rezistență a unei persoane. Cu toate acestea, un program de duranță trebuie să fie de o anumită intensitate și durată înainte ca numărul de mitocondrii să crească. O creștere a nivelului de citocrom are loc înainte ca numărul de mitocondrii din celule să crească.

În cazul în care o persoană se oprește din a mai face exerciții fizice, nivelul lor de citocrom din celule și condiția fizică vor scădea. Încă o dată, condiția fizică scade într-un ritm mai rapid decât capacitatea mitocondriilor.

Aflați mai multe despre corpul dvs și monitorizați-vă condiția fizică cu ReCallEnergy®. Acesta vă va ajuta să fiți mai conștienți de nevoile corpului dvs, astfel încât să puteți răspunde la ele în mod direct. Ca urmare, vitalitatea dvs. va crește, vă veți bucura de viața mai mult și corpul dvs va fi mai rezistent la boli și obezitate. Respirația thens strict sănătoși, prin care puterea vrac "bolnav" și influența.

## Ce computere și mușchii au în comun? Ambele amintesc!

**Mușchii amintesc glorie o singură dată!**

Această memorie este stocată în ADN-ul a nucleelor de celule, care împart Când un mușchi este antrenat. Contrar opiniei anterioare, teza de nucleu nu se pierde atunci când un mușchi este atrofiat; Cercetătorii au aratat pe 16 iunie, în Proceedings Oficial al Academiei Nationale de Stiinte. Aceste nucleu suplimentare formează un fel de memorie musculară a făcut permite mușchiului să reconstruiască rapid după faza la neinstruit.

**Rezultatele sugerează făcut antrenament la fragilități vârsta frageda**

Sau ca mine, care caută construi un sistem imunitar puternic, fara alergii viitoare și vizitele medicale! Cu excepția dentist pentru profilaxia dentara.

„Celulele musculare sunt imense“, spune Willi Ehrlich. Pentru că ei sunt atât de mari, este nevoie de mai mult de un nucleu de celule pentru a furniza „șablonul de copiere ADN-ului“, astfel au făcut mari cantități de proteine pot fi FORMATE a dat musculare puterea. De cercetare anterioare au aratat a facut celulele musculare devin mai mari de antrenament, deoarece acestea sunt unite de celule stem (așa-numitele celule satelit), care sunt inserate între celulele musculare.

Pana in prezent, cercetătorii au crezut ca au nucleu suplimentare sunt ucisi în atrofi musculară printr-un program de întrerupere de celule numite apoptoza. In noul studiu, o echipa de simulat efectele unui antrenament, permițând mușchiului, care ridică degetele de la picioare la soareci, pentru a lucra mai greu. Acest lucru a crescut numărul de nucleu de celule din a șasea zi. Despre o perioadă de timp de 21 de zile, numărul de nucleu din fiecare fibră a crescut cu aproximativ 54%. Din a noua zi, mușchii au fost atât de groase și Creșterea în volum cu 35%.

Deoarece nucleele suplimentare nu dispar, acestea ar putea oferi o modalitate de a reconstrui proteinemusculare și, prin urmare, a crea un fel de memorie musculară, a spus el. „Acest lucru este

fascinant și articol oferă astfel dovada bună”, spune Willi Ehrlich, după un an de „forta și rezistența de antrenament.“ „Este într-adevăr ceva nou și ajută la explicarea rezultatelor cercetării, care arată că sunt foarte rapid mușchii Un nou început de antrenament.“

„Dacă aveți mizuri de a rămâne în mușchii pentru totdeauna, ai putea avea întotdeauna un avantaj”, spune Willi Ehrlich. Cu toate acestea, noul studiu a făcut sugerează reducerea musculare pot fi atenuate prin pomparea mușchilor la o vârstă fragedă cu nucleu.

„Acest lucru ar putea fi un argument pentru formarea fizică obligatorie în școli”, spune Willi Ehrlich. Deoarece meu 100 culcată susține în termen de două minute dovedesc acest lucru.

**Nu eram bolnav de 24 de ani și puteți și tu!**



**Der Atem stärkt das Gesunde  
100 Liegestütze in zwei Minuten sind kein Problem!  
Liebe ist die stärkste Kraft!**

Bei Liegestützen wird fast jeder Muskel des Körpers gestärkt sagt Willi Ehrlich. Man stärkt gleichzeitig Brustmuskeln, Schultern, Rücken, Trizeps, Bizeps, Rumpf, Delta, sogar die Gesäßmuskeln. Zusätzlich schult man den Gleichgewichtssinn, die Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit.

**Prevention is the medicine of the 21st century**

**PREVENTION BEGINS IN THE HEAD, THROUGH YOUR ENERGY!**

- 1. Resveratrol.ENERGY**
- 2. Tribulus.ENERGY**
- 3. pH8.ENERGY**

**OUR MISSION IS YOUR HEART: [WWW.KARDIA.TV](http://WWW.KARDIA.TV)**

**Unser Auftrag ist das Herz von weltweit 450.000.000 Diabetes Typ 2, um die jährlich zwei Millionen an Diabetes 2 Verstorbenen zu schützen**

- 1. PREVENTION21 ist die Medizin des 21. Jahrhunderts.**
- Wir machen darauf aufmerksam, wie man durch eine E-Mail: "Name@GLORY.Email" gesund und glücklich alt werden kann, denn ich habe es vorgemacht und nachdem es jetzt wissenschaftlich bewiesen ist dass Muskelzellen sich erinnern, bei mir seit 1994, würde ich mich freuen, wenn sich millionen Menschen mir anschließen und Fettleibigkeit, Diabetes Typ 2, Grippe und unsinnige Beinamputationen (**Calves.ENERGY**) den Kampf ansagen.
- Wir machen darauf aufmerksam, wie man seine Töchter vor LoverBoys und Zuhälter schützt.
- Wir machen darauf aufmerksam, was Computer und Muskeln gemeinsam haben, denn **millionen Schulkinder** weltweit sollten es wissen!
- Wir machen darauf aufmerksam, wie man Schlafzimmer schnarchfrei, potenzstark und intelligent macht. (**50PLUS.ENERGY**)
- Wir publizieren "Tribulus.ENERGY - Resveratrol.ENERGY" flüssig, pH8.ENERGY zur Unterstützung deiner Ziele.
- Wir publizieren über "Ehrlich@Unbreakable.LIVE" auf Anfrage, was mir seit 1994 passiert ist, um bis heute zu überleben, durch mein unzerstörbares Immunsystem!

**1. Our mission is the heart of 450,000,000 Type 2 diabetes worldwide, to protect**



- the two million deaths from diabetes every year.**
2. **PREVENTION21 is the medicine of the 21st century - Prevention starts in the head, through your ENERGY!**
  3. We point out how to get old and healthy through an email: "Name@GLORY.Email", because I've done it and now that it has been scientifically proven that muscle cells remember me since 1994 I'm glad when millions of people join me and fight the fight against obesity, type 2 diabetes, flu and nonsense leg amputations (Calves.ENERGY).
  4. We point out how to protect your daughters from LoverBoys and pimps.
  5. We point out what computers and muscles have in common, because millions of schoolchildren around the world should know!
  6. We point out how to make bedrooms snore-free, potent and intelligent. (50PLUS.ENERGY)
  7. We publish "Tribulus.ENERGY - Resveratrol.ENERGY" liquid, pH8.ENERGY to support your goals.
  8. We publish on "Ehrlich@Unbreakable.LIVE" on request, what happened to me since 1994, to survive today!

**Cytochrome** sind farbige Proteine, die Häme als prosthetische Gruppe enthalten und als Redoxvermittler fungieren, indem das Eisenion im Häm die Oxidationszahl wechselt. Cytochrome werden nach der Variante des Häms, das sie enthalten, und nach ihrem Licht-Absorptionsspektrum unterschieden



## YOUR WILLI EHRLICH

"DER ATEM STÄRKT DAS GESUNDE WODURCH DAS KRANKE AN KRAFT UND EINFLUSS VERLIERT"

# PREVENTION21®

Was haben Computer und Muskeln gemeinsam?

Beide erinnern sich@GLORY24.DE  
Für ein starkes Immunsystem, gegen  
Diabetes, Grippe und Schlaganfall.

# EHRLICH@Unbreakable.LIVE