

# Kickstart: SO KLAPPT ES 2022 MIT DEM SPORT

Ihre Neujahrsvorsätze sind mit vielen sportlichen Herausforderungen verbunden? Diese Tipps unterstützen Sie bei Ihren Vorhaben und motivieren (hoffentlich) nachhaltig.



## KONKRETE ZIELE SETZEN

Am besten nicht nur ein Endziel, sondern auch mehrere kleine Zwischenziele definieren. Das Ergebnis: vielfältige (und vor allem viele) Erfolgserlebnisse.

## THINK POSITIVE

Machen Sie sich vor jedem Training bewusst, was an der letzten Einheit positiv war. Versuchen Sie während der Aktivität positiv über das zu denken, was Sie tun und führen Sie sich vor Augen, was Sie erreichen wollen.

## GESUND ERNÄHREN

Leistung braucht Energie. Wählen Sie daher saisonale Produkte und natürliche Nahrungsergänzungen aus Ihrem Reformhaus® zur Unterstützung.

## BELOHNEN NICHT VERGESSEN

Wer regelmäßig trainiert, sollte sich auch regelmäßig Gutes tun. Z. B. mit einem wohltuenden Bad oder einer gesunden Leckerei. Bei beidem nicht vergessen: Achtsam genießen.

Natürliche Unterstützung für ein vitales neues Jahr gibt's in Ihrem Reformhaus®:

### Löwenzahn-Brennnessel Elixier

250 ml  
(1 l € 79,96)

€ 3,00 SPAREN!

STATT 22,99  
**19,99**



### Phase 1 Bio Flosaplant zur Entschlackung

200 g  
(1 kg € 82,45)

€ 2,00 SPAREN!

STATT 18,49  
**16,49**



### Phase 2 Bio Mifloran Complex 100 zum Darmaufbau

200 g  
(1 kg € 149,95)

€ 3,96 SPAREN!

STATT 33,95  
**29,99**

**SUPER  
PREIS!**

€ 5,00 SPAREN!

STATT 26,39  
**21,39**

**Molat**  
500 g  
(1 kg € 42,78)



€ 2,00 SPAREN!

STATT 21,99  
**19,99**

**Grapefruit  
Kernextrakt**  
50 ml  
(100 ml € 38,98)



€ 2,00 SPAREN!

STATT 19,99  
**17,99**

**OPC Forte**  
90 Kps.  
(1 Kps. € 0,20)

