

Rhodiola Plus – für 110% im Leben

Für Gehirn-Power, mehr Konzentration & Energie für Sportler & aktive Menschen

- ✓ Enthält neben Rhodiola rosea (Rosenwurz) zusätzlich Koffein aus Grüntee, Vitamin C der Acerolakirsche, Spinat
- ✓ Verbessert Gehirn- Leistung/ mentale Stärke (verstärkt u.a. Bildung der Glückshormone Serotonin & Dopamin):
 - Mehr Konzentration
 - Bessere Lernfähigkeiten & kognitive Fähigkeiten
 - Gegen Müdigkeit
 - Bessere Stress- Belastbarkeit/ mehr mentale Ausgeglichenheit
 - Gegen depressive Verstimmungen & Ängste
- ✓ Verbessert körperliche Ausdauer (optimiert Energie- Stoffwechsel u.a. durch Vitamin C)
- ✓ Erhöht Stress- Resistenz (Adaptogen) gegen:
(Stress ist Ursache vieler gesundheitlicher Probleme)
 - Psychische Faktoren (Mentaler Stress, Angst, Depressionen, Antriebslosigkeit)
 - Umweltfaktoren (Hitze, Kälte, Lärm, Schadstoffe)
 - Körperliche Belastungen (Sport, Arbeit)



Rhodiola rosea (Rosenwurz)

Wächst in sehr rauhem Klima, (muß sehr stress-resistent sein) in:

- arktischen Regionen Sibiriens
- Fjordregionen
- Gebirgsregionen Eurasiens ab ca. 2.300m

- Unser Rhodiola rosea ernten Farmern in der Wildnis der sibirischen Arktis mit nachhaltigen Methoden





Neuvorstellung: XS™ Rhodiola Plus

- Entdecken Sie **XS Rhodiola Plus**, ein hochwirksames Nahrungsergänzungsmittel in Tablettenform, welches eine Kombination aus vier natürlich gewonnenen Pflanzenkonzentraten, sowie **Vitamin C** enthält.
- **Rhodiola (Rosenwurz)** wächst in der Wildnis der sibirischen Arktis. Hier ernten Farmer die Pflanzen mit nachhaltigen Methoden, um Nutrilite zertifiziertes Rhodiola liefern zu können.
- Jede Tablette enthält 30 mg **Vitamin C**, das den normalen Energiestoffwechsel und die psychologische Funktion unterstützt.
- Mit jeder Tablette liefert **Grüntee-Extrakt** einen natürlichen Koffeinschub von 75 mg.



Ein einfaches Nahrungsergänzungsmittel, das Ihnen viele Vorteile bietet!



Bleiben Sie in Schwung!



Welches Abenteuer das Leben für Sie auch bereithält – mit dem neuen **XS™ Rhodiola Plus** sind Sie bestens gewappnet:

- Das kalorienarme Nahrungsergänzungsmittel **Rhodiola Plus** wurde für aktive Abenteurer für jeden Tag entwickelt.
- Enthält vier natürlich gewonnene Pflanzenkonzentrate: Rhodiola rosea Wurzel, Grünteablätter, Spinatblätter und Acerolakirsche. Acerolakirsche ist eine reichhaltige Quelle an Vitamin C und stammt von der Nutrilite™ Farm Fazenda Nutrioganica in Brasilien. Die Spinatblätter wachsen auf der Nutrilite Farm Rancho el Petacal, Mexiko, wo sie zum optimalen Reifezeitpunkt geerntet werden.
- **Keine künstlichen Geschmacksstoffe, Farbstoffe oder zugesetzte Konservierungsmittel.**

➤ Erwachsene nehmen 1–2 Tabletten pro Tag ein. Überschreiten Sie nicht die Gesamtmenge von 2 Tabletten pro Tag.

➤ Zur Unterstützung Ihrer alltäglichen Abenteuer ist die Einnahme jeder Zeit möglich. Personen, die empfindlich auf Koffein reagieren, sollten das Produkt jedoch morgens oder nachmittags einnehmen.

➤ Wenn Sie XS™ Rhodiola Plus als Ergänzung zu Ihrem Training oder einer sportlichen Aktivität verwenden, sollten Sie es 15–60 Minuten vorher einnehmen, um durch das natürlich gewonnene Koffein einen Energiekick zu erhalten.



Ergänzen Sie Ihr Training vor dem Frühstück mit XS™ Rhodiola Plus

1. Trinken Sie zuerst den **XS™ Pre-Workout Drink**, um einen sofortigen Energiekick zu erhalten.
2. Nehmen Sie zusätzlich **XS™ Rhodiola Plus** mit Vitamin C zu sich, das zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress beiträgt.
3. Trinken Sie nach Ihrem Training **XS™ Hydrolysiertes Protein Pulver**, unsere schnell verdauliche Formel, die eine blitzschnelle Erholung fördert.

15-60 Minuten
vor dem Training

TRAINING

Bringen Sie sich mit diesen einfachen Übungen in nur zehn Minuten für den bevorstehenden Tag in Schwung:

Jumping Jacks – 30 Sekunden

Schnelles Laufen auf der Stelle – 30 Sekunden

Unterarmstütz – 30 Sekunden

Pilates Roll-Up – 30 Sekunden

Fahrradfahren in der Luft – 30 Sekunden

Rückenstrecken im Liegen – 30 Sekunden

Wiederholen Sie diese Übungsfolge zweimal und Sie sind startklar für den Tag!

0–60 Minuten
nach dem Training





Nehmen Sie für Ihr Mittagstraining zusätzlich Rhodiola Plus zu sich

1. Essen Sie einen **XS™ Protein Riegel** – ein toller Snack, um Ihren Hunger zu stillen und die Muskeln mit schnell und langsam verdaulichen Proteinen kontinuierlich zu versorgen.
2. Nehmen Sie als zusätzliche Unterstützung **XS™ Rhodiola Plus** mit Grünem Tee Extrakt zu sich, der Ihnen einen natürlichen Koffeinschub von 75 mg liefert.
3. Erfrischen Sie sich während des Trainings mit einem **XS™ Elektrolyt Drink**, um Ihren Elektrolytspeicher aufzufüllen und Ihrem Training mit der Energie aus den Kohlenhydraten Schwung zu verleihen.

15-60 Minuten
vor dem Training



Machen Sie 15 Minuten Pause – perfekt für unser Pausen-Training am Nachmittag!

Kniebeugen mit eigenem Körpergewicht – 2 Minuten

Liegestütze – 2 Minuten

~30 Sekunden Pause~

Seitstütz mit T-Rotation – 1 Minute auf jedem Arm

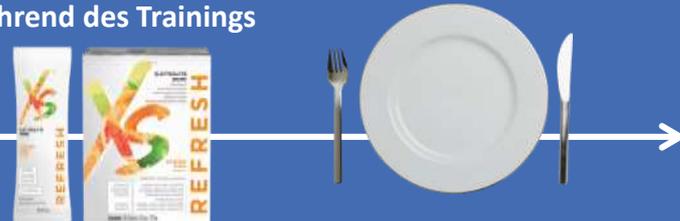
~30 Sekunden Pause~

Seitliche Crunches im Stehen – 2 Minuten

Sie müssen nicht ins Fitnessstudio fahren oder duschen, also keine Ausreden!

TRAINING

Während des Trainings





Nehmen Sie für Ihr Training am frühen Abend zusätzlich Rhodiola Plus zu sich

1. Nehmen Sie zusätzlich XS™ Rhodiola Plus mit Vitamin C zu sich, das zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress beiträgt.
2. Füllen Sie nach dem Training mit dem **XS™ Hydrolysierten Protein Pulver** Ihre Reserven wieder auf, um den Aufbau von Muskelmasse und einen gesunden Körperbau zu unterstützen.

Probieren Sie ein schnelles, 10-minütiges Training am Abend aus

5 Liegestütze
10 Kniebeugen
Unterarmstütz mit 16 Fußwechselln
20 Jumping Jacks
45 Sekunden Pause

Wiederholen Sie die Übungsfolge innerhalb von 10 Minuten so oft, wie Sie können, und Sie haben sich einen guten Schlaf verdient!

