MN FITNESSLOUNGE

Schmerzfrei durch den Tag.

Marcel Niehues

MN FITNESSLOUNGE

Z.D.F.

66%	regelmäßig Stress
60%	hin und wieder Schmerzen, 28% chronisch
51,6%	vorwiegend sitzend im Alltag
	Ø 613 min / Tag (ohne Schlaf)

MN
FITNESSLOUNGE

…und das in einem der besten Gesundheitssysteme der Welt…

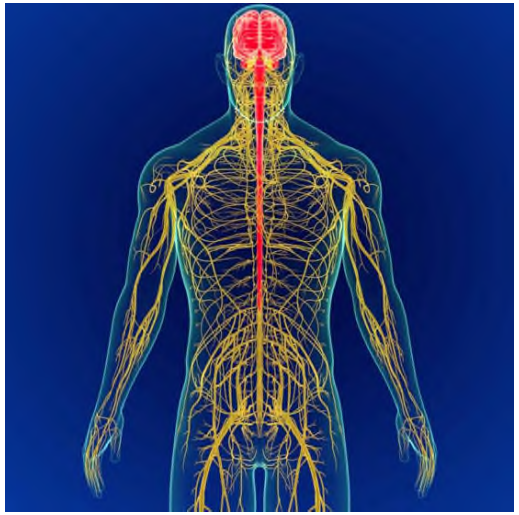




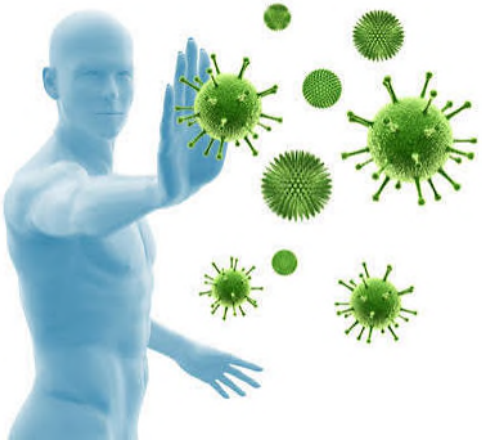
FITNESSLOUNGE

Ein Experiment.

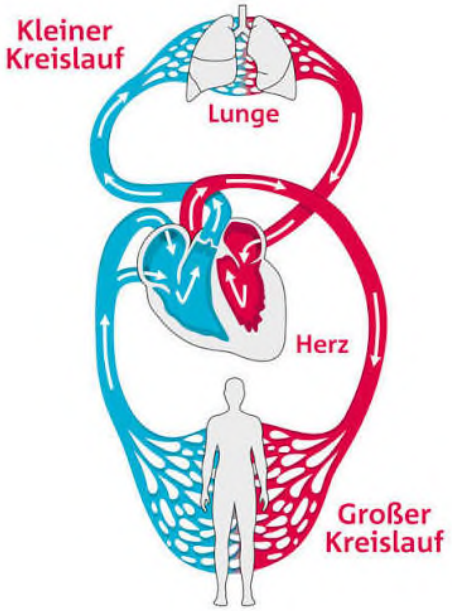
MN
FITNESSLOUNGE



Nervensystem



Immunsystem



Herz-Kreislauf-System



Faszien

FITNESSLOUNGE



MN FITNESSLOUNGE

Schmerzen zeigen, dass
Dein Nervensystem
funktioniert.

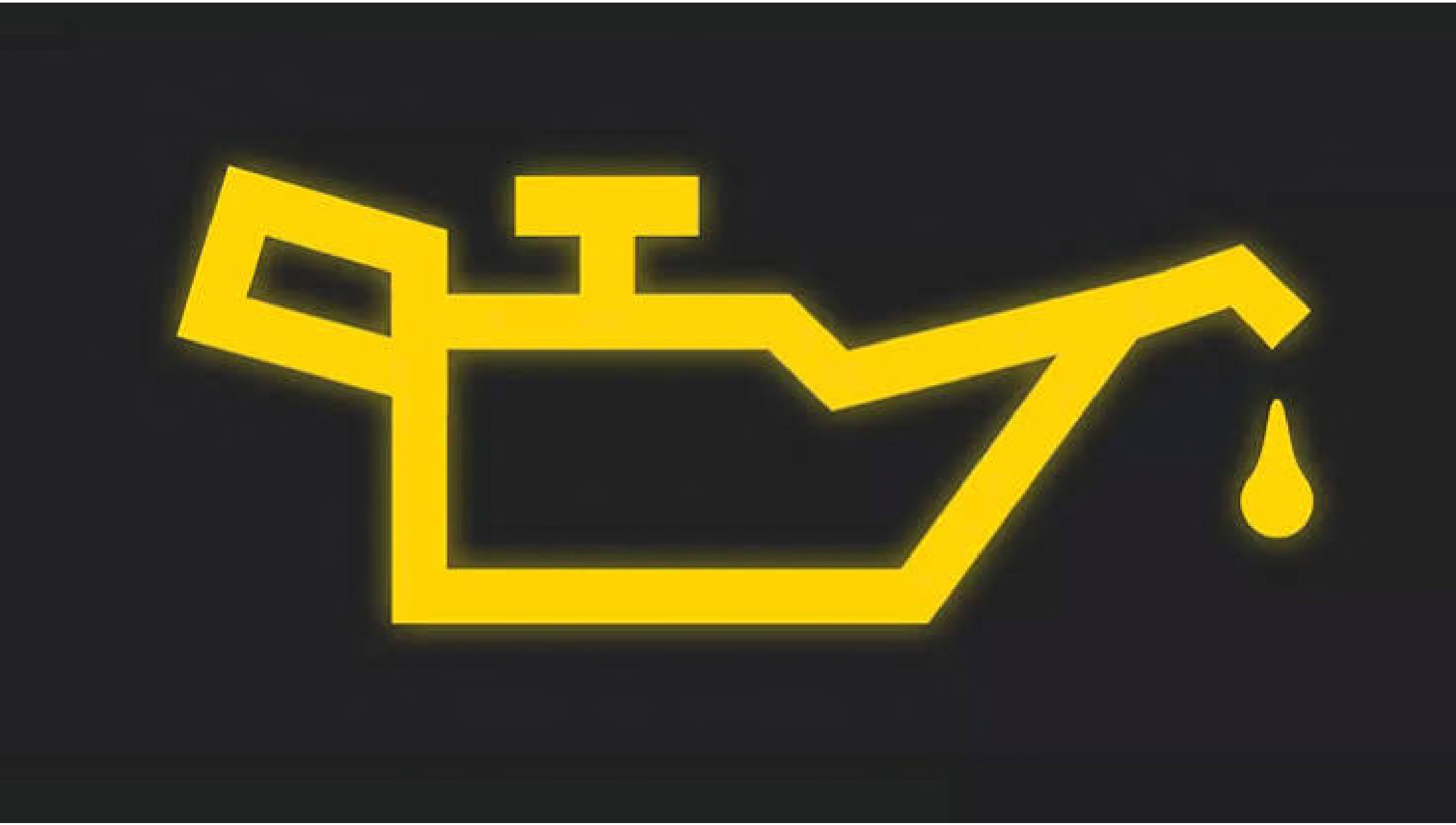
MN FITNESSLOUNGE

Schmerzen zeigen, dass
Dein Nervensystem
funktioniert.



MN FITNESSLOUNGE

Schmerz ist etwas Gutes.









MN
FITNESSLOUNGE

MN FITNESSLOUNGE

Arme hoch.

MN FITNESSLOUNGE

Kompensation.

MN FITNESSLOUNGE

Gründe für ein schmerzendes Bindegewebe.

1. Mangelnde Bewegung
2. Verletzungen
3. Wassermangel
4. Ernährung
5. Stress
6. Entzündungen

MN FITNESSLOUNGE

Und jetzt?

MN FITNESSLOUNGE

1. 3 – dimensionale Bewegungen täglich 15 min (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit)
2. Schweres Training (2x 45 min / Woche)
3. Narbengewebe entspannen
4. 80ml Wasser / kg / Tag
5. 80/20 Ernährung, 1 kg Gemüse
6. Tägliche Arbeit am Unterbewusstsein (15 min)
7. Entzündungen reduzieren

MN FITNESSLOUNGE

Je richtiger Du das Richtige machst, umso weniger Zeit musst Du aufwenden.

MN FITNESSLOUNGE

Du entscheidest, wie es Dir geht.

MN FITNESSLOUNGE

QR Code zu LP
Kostenloses PDF
Haltungs- und Bewegungsanalyse
99€ Programm

Domain