

Je trainingsschema met P. Jentschura

UNIVERSELE VERSLAKKING VERWIJDERAAR
GEMAAKT VAN 49 GESELECTEERDE KRUIDEN



VOOR HET ONTBIJT:
7x7 KruidenThee als celspoeling



TIJDENS DE TRAININGSPAUZE:
licht verteerbare koolhydraten (zonder suiker), bijvoorbeeld in de vorm van MorgenStund' repen, WurzelKraft PowerBalls of MorgenStund' smoothies.



GOEDEMORGEN



ENERGIEBORSTEL
VOOR EEN VITALISEREND EN
CIRCULATIEBEVORDEREND EFFECT

NA HET OPSTAAN:
water drinken, bewegen en borstelen



GECONCENTREERDE
KRACHT VOOR SPORTERS

GIERST- EN BOEKWEITPAP
MET FRUIT EN ZADEN

VOOR DE TRAINING:
MorgenStund' en WurzelKraft - rijk aan koolhydraten, rijk aan vitale voedingsstoffen, licht verteerbaar en lekker



INNOVATIEVE DOUCHEGEL
MET 4 FUNCTIES

GEBRUIK MEINEBASE
ALS SCRUB & ALS DEODORANT

NA DE TRAINING:
neem een alkalische douche met BasenSchauer en consumeer licht verteerbare koolhydraten voor je glycogeen voorraad.



QUINOA EN GIERST MAALTIJD
MET GROENTEN

VOOR LUNCH & DINER:
Receptideeën met TafeltjeDeckje en WurzelKraft, lekker en gezond



HOE MAAK JE DE STULPEN
EN KOUSEN BASISCH?
1 THEELEPEL MEINEBASE
OP 1/2 LITER WATER



NA DE TRAINING OF TIJDENS DE TERUGREIS NA DE UITWEDSTRIJD:
De basische stulpen zijn perfect voor onderweg!

GOEDE NACHT

BASISCH-MINERAAL LICHAAMSVERZORGINGSZOUT MET EEN pH-WAARDE VAN 8,5



VERFRISSEND HUIDWATER MET
ENERGIERIJK ZUURSTOF EN 21 WAARDEVOLLE ESSENTIËLE OLIËN

VOOR DE REGENERATIE
met MeineBase

BASISCHE VOETBAD
(na het sporten):
- 1 theelepel per voetbad
- Duur: 30 min. of langer



BASISCH VOLBAD
(2 x per week):
- 3 eetlepels MeineBase per volbad
- Duur: 30 min. of langer



GEDURENDE DE NACHT:
Basische kousen voor uitgeruste benen de volgende ochtend - comfortabel, praktisch en tijdsbesparend