

TIPPS FÜR EIN ERFOLGREICHES HYPOXIETRAINING

- ▶ Trinke viel Wasser, um deinen Körper mit Flüssigkeit zu versorgen.
- ▶ Achte auf eine ausreichende Mikronährstoffversorgung, um die mitochondriale Biogenese optimal zu unterstützen.
Scanne den QR-Code unten links.
- ▶ Vermeide jegliche Ablenkung während des Hypoxietrainings, wie die Nutzung von Mobiltelefonen oder anderen Geräten.
- ▶ Versuche keine tiefen Atemzüge zu nehmen, da dies die Effekte abschwächt. Atme ruhig und gleichmäßig durch die Nase, um optimale Ergebnisse zu erzielen.
- ▶ Je entspannter du bist, desto besser ist der Trainingseffekt. Versuche vor dem Hypoxietraining Stress abzubauen und dich mental auf deine Session vorzubereiten.



RECHARGE. RELAX. RECOVER.

Deine Reise zu mehr Vitalität beginnt hier.



LEARN MORE

