



Upgrade Yourself

Die Grundlage für ein
erfolgreiches, schmerzfreies und
gesundes Leben



VON

Timo Tekolf

STRONGMOVE®

INHALT

1
ÜBER DEN AUTOR

2
VORWORT

3
KÄLTETHERAPIE

4
INTERMITTIERENDES FASTEN

5
OMEGA-3

ÜBER DEN AUTOR

Timo Tekolf ist Health Coach, Dozent und Athlet. Bei der Betreuung seiner Klienten vereint er die Expertise in funktionellem und mentalem Training mit einem gesundheitlichen Ansatz, der den Menschen als ganzes System betrachtet. Der Fokus liegt hier auf der Anwendung von funktioneller Medizin.

Timos Vision lautet: „Die Menschen wieder befähigen die Gesundheit selber in die Hand zu nehmen und sie dabei zu unterstützen - gesund - vital und schmerzfrei bis ins höchste Lebensalter zu sein.“

Er ist Autor des E-Books "Wie uns moderne Leben krank macht".



Gesundheit als persönliche Stärke und volle Leistungsfähigkeit.

Timo Tekolf



www.strongmove.de

“

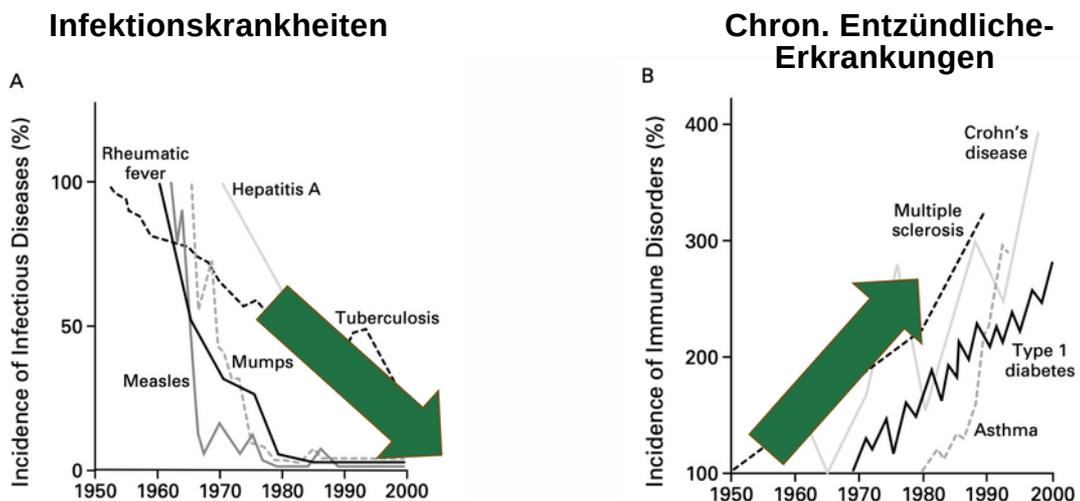
**Nur weil man nicht
krank ist, heißt es
nicht, dass man
gesund ist.**



VORWORT

„Wir sind ein Wohlstandsland mit Zivilisationskrankheiten: Diabetes, Bluthochdruck, Übergewichtigkeit. Alles Risikofaktoren [...].“ - Jens Spahn, Bundesgesundheitsminister

Im Gesundheitswesen vollzieht sich ein Paradigmenwechsel: Chronische Krankheiten lösen Infektionskrankheiten als häufigste Todesursache ab. In den letzten 50 Jahren haben sich diese fast verdreifacht und einen noch nie dagewesenen Höchststand erreicht. Es sterben heute mehr Menschen an Krankheiten wie Diabetes Typ II, Bluthochdruck oder Fettleibigkeit als an Aids, Malaria oder Tuberkulose. Auch steigt die Anzahl an Autoimmunerkrankungen rapide. Diese Entwicklung ist nicht nur besorgniserregend, sondern auch überflüssig. Sie ist die Folge eines ungesunden Lebensstils, der sich immer rasanter in unserer Welt ausbreitet.



(C) Bach, JF. The effect of infections on susceptibility to autoimmune and allergic diseases. *N Engl J Med* 2002

Auf globaler Ebene waren sieben der zehn häufigsten Todesursachen im Jahr 2019 **nicht übertragbare Krankheiten**. Diese haben weltweit zu 74 Prozent aller Todesfälle geführt.[1] Mittlerweile ist sich die Wissenschaft allerdings sicher, dass alle gemeinsamen Erkrankungen, wie zum Beispiel Herzkrankheiten, Diabetes Typ II oder auch Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto-Thyreoiditis oder Multiple Sklerose, eine gemeinsame Ursache zu haben scheinen: **Entzündung**.[2] Und das führt uns wiederum zum Immunsystem.



Das Thema Gesundheit könnte komplexer nicht sein. Daher möchte ich dir mit diesem E-Book eine neue und ganzheitliche Sichtweise auf das Thema vermitteln.

Ich möchte dir näher bringen, wie sich die fünf Säulen der Gesundheit - Ernährung, Stressmanagement, Schlaf, Bewegung und die mentale Komponente - das *Mindset* - auf unser Immunsystem auswirken und daher eine entscheidende Rolle in der Prävention von Krankheiten spielen. Denn betrachten wir es aus einer ganzheitlichen Sicht, sind es **nicht die Viren oder Bakterien**, die uns krank machen, sondern **ein aus dem Gleichgewicht geratenes Immunsystem**. Eine perfekte Balance zwischen den einzelnen Säulen der Gesundheit ist daher die beste Prävention vor Krankheiten.

Außerdem findest du nach jeder Säule der Gesundheit einen praktischen Test zur Selbstreflexion mit jeweils drei Fragen, die dir am Ende des Buches eine Orientierung und Einordnung deiner aktuellen Situation liefern wird.

Ein starkes und ausgeglichenes Immunsystem bildet daher die Grundlage für ein langanhaltendes, gesundes und schmerzfreies Leben.

Denn Dinge wie..

- Müdigkeit und Energielosigkeit,
- Ein schwaches Immunsystem und hohe Infektanfälligkeit,
- Chronische Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck oder Übergewicht

..sollten der Vergangenheit angehören und deine Lebensqualität nicht länger beeinträchtigen.





STRONGMOVE

1

K A P I T E L

KÄLTETHERAPIE

1 KÄLTETHERAPIE



Die Revolution für Gesundheit, Regeneration und ein verbessertes Immunsystem

Manch einer bekommt alleine an den Gedanken von Kälte bereits eine Gänsehaut. Sich bewusst Kälte aussetzen, kann aber für den Körper viele gesundheitliche Vorteile haben: Es stärkt nicht nur unser Immunsystem, es kann sich auch positiv auf unser Entzündungsmanagement auswirken.[85] Und genau das ist von entscheidender Bedeutung.

Früher gab es noch keine Daunenjacken..

Um auf evolutionärer Ebene zu verstehen, warum der Kältereiz so wichtig für uns ist, gehen wir erneut ein paar tausende von Jahre zurück. Unser einsamer Neandertaler war nicht nur von akuten Stressoren und Gefahren wie einem Säbelzahn tiger umgeben, sondern auch ununterbrochen mit den Launen der Natur konfrontiert. Der Körper musste sich stetig anpassen und mit einer erhöhten Wärmeproduktion und einem beschleunigten Stoffwechsel reagieren. Doch im Laufe der Evolution wurden diese natürlichen und positiven Kälte-Stressoren immer weiter eingedämmt - die Heizung zu Hause, die Sitzheizung im Auto oder die warme Kleidung. Unser Körper hat sprichwörtlich über die Jahre verlernt mit Kälte umzugehen. Die Lösung liegt darin, sich bewusst Kälte auszusetzen.

Weshalb Kältereize für unseren Körper so wertvoll sind

- **Schilddrüse:** Eine kalte Dusche am Morgen kann sich positiv auf unsere Schilddrüse auswirken, denn einer der Hauptaufgaben des kleinen Organs ist die Thermoregulation. Da wir im Alltag allerdings immer seltener Kälte ausgesetzt sind, rostet sprichwörtlich unsere eingebaute Heizung und verlernt zu arbeiten. Durch den Kältereiz wird die Schilddrüse wieder dazu befähigt, besser und reibungsloser zu arbeiten: Mehr Wärme und ein höherer Energie-Grundumsatz.

Merke: Die Schilddrüse ist zwar ein sehr kleines Organ im menschlichen Körper, ist aber an vielen wichtigen Prozessen beteiligt: Thermoregulation, Zellwachstum oder auch Stoffwechselregulation. Funktioniert die Schilddrüse nicht reibungslos, kann es sich gleichzeitig auf unseren ganzen Körper auswirken.



- **Mindset:** Kältetherapie kann unser Mindset positiv beeinflussen. Wir fühlen uns nicht nur energiegeladener, eine kalte Dusche am morgen lässt uns auch gleich positiver und bestärkter in den Tag starten. Einige Studien zeigen sogar, dass es sich positiv auf eine Depression auswirken kann, denn es lässt uns im Allgemeinen viel resistenter gegen Stress werden.[86] Im Gegensatz zu chronischen, nicht greifbaren Stressoren - wie der ständige Streit mit dem Chef oder Zeitdruck auf der Arbeit - können bewusste und gezielte Stressreaktionen wie Kältereize uns langfristig resistenter gegenüber Stress werden lassen.
- **Mehr Energie:** Die extreme Kälte und das Abkühlen des Körpers setzt einen Prozess im Gang, den wir als Thermogenese beschreiben - quasi das Hochfahren unserer körpereigenen Heizung. Der Körper muss nämlich nach der kalten Dusche ordentlich arbeiten, um Wärme zu produzieren. Dabei werden alle Mitochondrien (Kernkraftwerke unserer Zellen, die Energie produzieren) aktiviert und gleichzeitig in einem anderen Prozess alle Mitochondrien, die nicht funktionieren ausgetauscht. Sprichwörtlich eine Art Säuberung: Wir haben mehr funktionierende und effizientere Zellen im Körper und somit mehr Energie im Alltag.

Merke: Natürlich gibt es auch Situationen, in denen Kältereize nicht sinnvoll sind: Eine akute Infektion oder Fieber. Sich bewusst Kälte aussetzen bedeutet auch immer Stress für unseren Körper.



STRONGMOVE

2

K A P I T E L

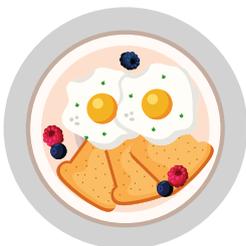
FASTEN

2 FASTEN



Jede Mahlzeit löst eine Entzündung aus.

Im Laufe der Evolution hat sich in Bezug auf unsere Nahrungsaufnahme einiges getan. War der Steinzeit Mensch noch viel auf körperlicher Aktivität und Nahrungsknappheit ausgerichtet, ist der Zugang zu Nahrungsmitteln heute unbegrenzt und kaum noch mit Arbeit verbunden. Wir essen nicht nur mehr, sondern greifen auch viel häufiger außerhalb unserer Essenszeiten in den Kühlschrank - drei Mahlzeiten plus Snacks verteilt über den Tag. Was für viele heutzutage zur Normalität geworden ist, kann für den Körper ernsthafte Konsequenzen haben.

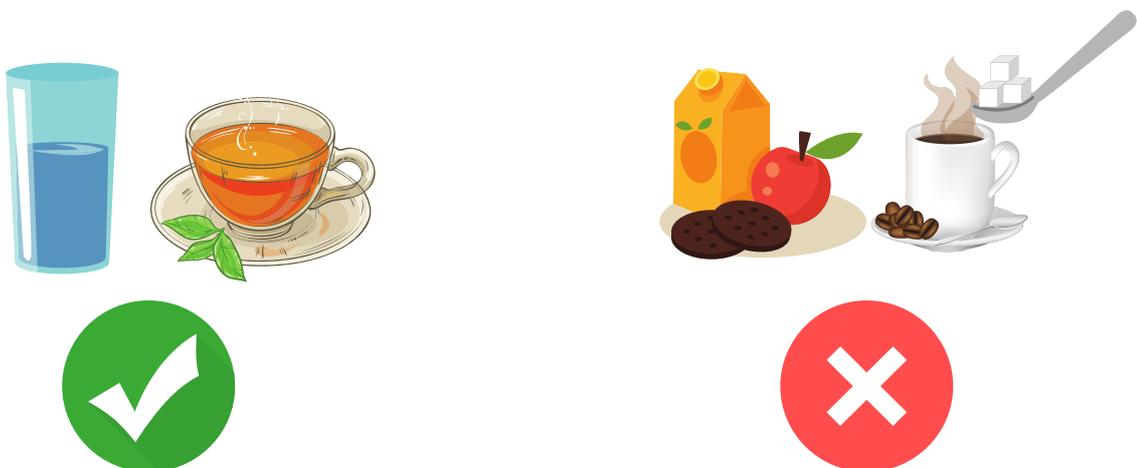


Denn über die Nahrung nehmen wir nicht nur wichtige Mikronährstoffe und Vitamine auf, sondern auch eine Menge an Bakterien. Der Körper hat anschließend die Aufgabe, die guten und bösen Dinge, die ihm eingeflößt wurden, voneinander zu trennen. Seine Hauptaufgabe: Wichtige Mikronährstoffe aufnehmen und gleichzeitig die bösen Bakterien bekämpfen.

Durch diesen Vorgang kommt es immer zu einer Entzündungsreaktion. Und das ist auch gut und wichtig und vor allem physiologisch gewollt, denn die Entzündungsreaktion hat die Aufgabe uns zu schützen. Wenn wir nun aber ständig essen, bringen wir unseren Körper in einen nahezu dauerhaften Zustand von Entzündung. Eine dauerhafte Nahrungsaufnahme bedeutet also permanenten Stress für unser Immunsystem, indem es dauerhaft aktiv ist und arbeitet.

Welche Rolle spielt hier das intermittierende Fasten?

Intermittierendes Fasten ist eine Ernährungsform, in der wir nur in einem bestimmten Zeitfenster Nahrung zu uns nehmen. Dabei gibt es keine klassische Vorgabe der Fastenzeit: Die gängige Methode 16/8 - also ein tägliches Zeitfenster, in denen wir acht Stunden essen und die restlichen 16 Stunden fasten - ist nur eine Variante von vielen. Es könnte genauso gut 14/10 oder 18/6 sein. Bist du ein Frühstücks-Mensch? Dann liegt das Fenster für dich vielleicht am besten bei 8-16 Uhr. Isst du lieber späte Mahlzeiten? Dann bietet sich ein Fenster von 12 bis 20 Uhr an. Entscheidend ist, dass sich die Fastenzeit mit deinem aktuellen Lebensstil kombinieren lässt.



Jeden Tag trainieren

Ein Ausdauerläufer trainiert auch nicht jeden Tag der Woche, rund um die Uhr. Denn die Ausdauerleistung passt sich immer erst in der Regenerationszeit an. Und genau das ist das Äquivalent zum Darm und unserer Verdauung. Unser Darm wird nicht „besser“, wenn wir fasten: Es geht viel mehr darum, ihm die Zeit zu geben, sich erholen zu können und nicht permanent arbeiten zu müssen. Denn wie wir mittlerweile wissen: Fast 80 Prozent unseres gesamten Immunsystems befindet sich im Darm. Nehmen wir also ständig Nahrung zu uns, ist unser Immunsystem dauer aktiv - das genaue Gegenteil von dem, was wir eigentlich erreichen möchten. Dementsprechend ist auch das Sprichwort „*Morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettler.*“ - weit überholt.



SO KÖNNTE DEIN TAG AUSSEHEN

MORGENS



ERSTE MAHLZEIT AB 12 ODER 13 UHR



ABENDESSEN BIS 20 UHR



Viele Menschen assoziieren intermittierendes Fasten mit Gewichtsverlust. Die Fastenzeit zielt aber nicht primär darauf ab abzunehmen, sondern zeichnet sich vielmehr durch positive und gesundheitsfördernde Wirkungen auf den Körper aus:

- Gibt unserem Magen-Darm-Trakt Zeit sich zu erholen, um langfristig ökonomischer zu arbeiten
- Reguliert unseren Hungerstoffwechsel
- Kann sich positiv auf die Insulinsensitivität auswirken [87]
- Kann sich positiv auf den Blutzuckerspiegel bei Menschen mit Typ II Diabetes auswirken [88]
- Nebeneffekt: Kann bei der Gewichtsabnahme helfen, da es schwieriger ist, auf die Kalorienmenge zu kommen

Merke: Grundsätzlich ist das intermittierende Fasten für jeden Menschen geeignet. Es gilt aber der Grundsatz: Je einfacher, desto besser. Daher sollte das Fasten auch kein zusätzlicher Stressfaktor in deinem Leben sein.

Steige langsam ein

Du musst nicht gleich über Nacht deine gesamte Ernährungsstruktur umstellen: In der Tat bist du erfolgreicher, wenn du eine für dich passende Methode langsam in deinen Alltag integrierst. Beginne den Übergang von deiner eigentlichen Ernährung zu drei normalen, zeitlich abgestimmten Mahlzeiten. Versuche nur innerhalb deines ausgewählten Zeitfensters zu essen. Während der Fastenphase sind nur Wasser und ungesüßte Getränke wie schwarzer Kaffee oder Tee erlaubt. Snacks sind zwar nicht verboten, doch es kann besonders in der Anfangsphase hilfreich sein, auf diese weitestgehend zu verzichten. Fasten bedeutet aber auch: Variabel und anpassungsfähig bleiben: Es geht nicht darum, strikt in nur einem Zeitfenster zu essen. An einem Tag kannst du das Frühstück ausfallen lassen und an einem anderen den leckeren Brunch genießen. Es geht darum, deinen Körper daran zu gewöhnen, über einen längeren Zeitraum ohne Essen auszukommen.

Merke: Dein Körper wird sich nach und nach an das Fasten gewöhnen. Zu Beginn kann es normal sein, dass du einen erhöhten Hunger oder Heißhunger verspürst - dies charakterisiert sich aber eher durch einen emotionalen oder mentalen Hunger als einen physischen Hunger.



Mehr Gesundheit

Für maximale Lebensqualität



Vollwertig
wissenschaftlich



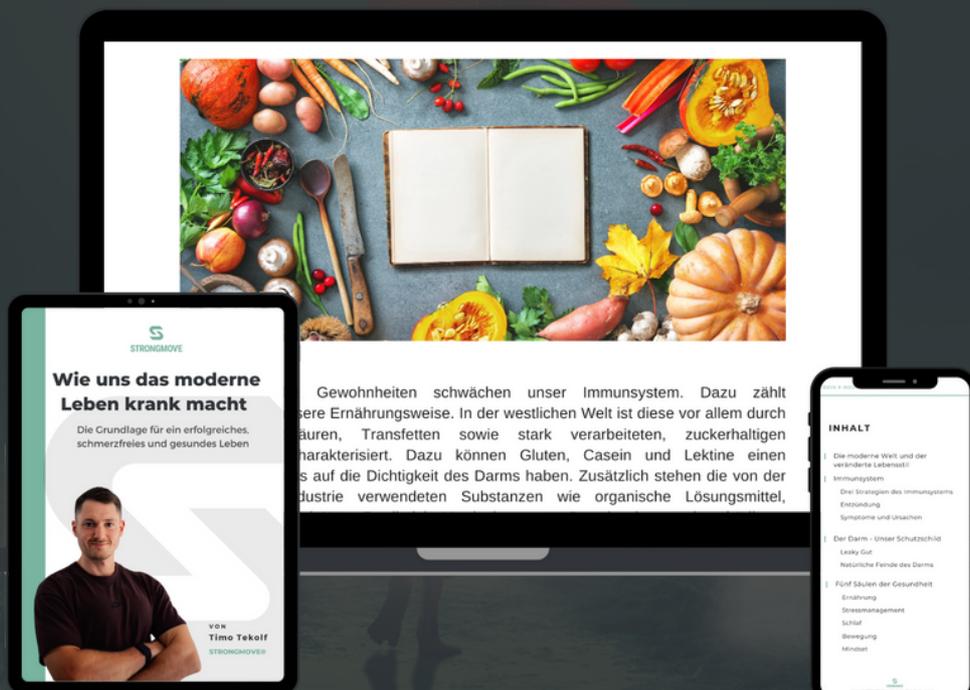
Zahlreiche
praktische Tipps



Einzigartige
Wissensvermittlung



Für maximale
Gesundheit



Mit dem Code
"ebook20" gibt es 20%
auf das E-Book "Wie
uns das moderne
Leben krank macht"



STRONGMOVE

3 KAPITEL

OMEGA-3

3 OMEGA-3 FETTSÄUREN



Omega-3 Fettsäuren sind für uns essentiell: Der Körper kann diese nicht selbst herstellen, so dass sie über die Nahrung aufgenommen werden müssen. Dabei spielen sie eine sehr wichtige Rolle für unsere Gesundheit und unseren Stoffwechsel. Die drei wichtigsten Omega-3 Fettsäuren sind:

- Alpha-Linolensäure (ALA)
- Eicosapentaensäure (EPA)
- Docosahexaensäure (DHA)

Entscheidende gesundheitliche Vorteile liefern aber vor allem das EPA und DHA, die hauptsächlich in tierischen Produkten vorkommen. Die Omega-3 Fettsäure ALA hingegen findet sich vorwiegend in pflanzlichen Nahrungsmitteln wieder. Das Problem? Die Umwandlung von ALA geschieht nur zu ca. 5-10% zu EPA und DHA, was häufig jedoch nicht ausreichend ist, um von den zahlreichen gesundheitlichen Vorteilen zu profitieren.

Doch warum überhaupt Omega-3 Fettsäuren?

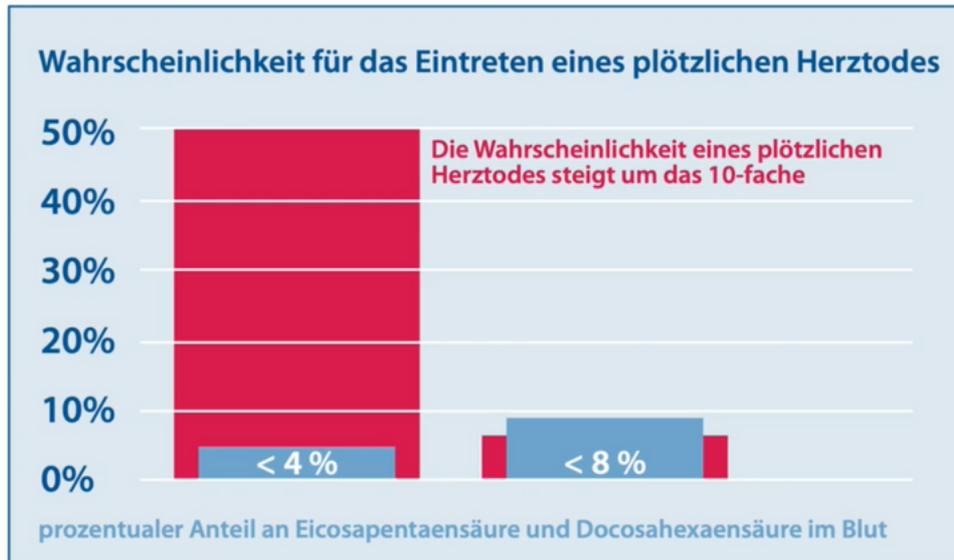
Es wird angenommen, dass die Veränderung der mehrfach ungesättigten Omega-6 Fettsäuren zu den Omega-3-Fettsäuren in den Nahrungsmitteln die Pathogenese vieler entzündungsbedingter Erkrankungen - einschließlich Depressionen und Ängste fördert.[89] Der vermehrte Konsum von industriell verarbeiteten, zuckerhaltigen Lebensmitteln, sowie die Verschlechterung der Qualität von Fleisch und Wurstprodukten durch die Massentierhaltung, führte vor allem in den westlichen Industrieländern in den letzten 150 Jahren zu einer zunehmenden Dysbalance von Omega-6 zu den Omega-3 Fettsäuren. Die nicht optimalen EPA- und DHA-Spiegel werden mit einer eingeschränkten Lebenserwartung, Herzerkrankungen, Frühgeburten und teils weiteren schwerwiegenden Gesundheitsproblemen assoziiert. [90]

Wie bereits im Kapitel *Entzündung* beschrieben, sind chronische Entzündungsprozesse häufig die Ursache der meisten Zivilisationskrankheiten. Neben Lifestyle-Faktoren wie chronischem Stress und Schlafmangel kann auch ein Missverhältnis der Omega-6 Fettsäuren zu den Omega-3 Fettsäuren die Ursache sein.



Vorwiegend ist dies einer radikalen Veränderung von hauptsächlich Omega-6 haltigen Nahrungsmitteln zu einer gleichzeitig verminderten Zufuhr von Omega-3 Fettsäuren geschuldet. Während in der Nahrung der Steinzeitmenschen und der Eskimos das Verhältnis der Omega-6 Fettsäuren zu den Omega-3 Fettsäuren noch 1:1 war, liegt mittlerweile das Verhältnis - insbesondere in den westlichen Industrieländern - bei durchschnittlich 20:1. Als gesundheitsförderlich wird jedoch von der deutschen Gesellschaft für Ernährung und der WHO ein Verhältnis von 5:1 empfohlen. [91]

In einer Studie mit fast 24.000 verschiedenen Messungen, konnte ebenfalls herausgefunden werden, dass knapp 76 Prozent der Menschen einen Mangel an EPA und DHA aufweisen.[92] Ist gleichzeitig der prozentuale Anteil an EPA und DHA weniger als 8 Prozent im Blut, ist das Eintreten des plötzlichen Herztods sogar zehnmal so wahrscheinlich wie bei einem hohen Anteil (größer 8 Prozent):



(C) Omega-3-Index in der Sekundärprävention kardiovaskulärer Erkrankungen - Ganzimum Diagnostics AG

Merke: Omega-6 Fettsäuren sind ebenfalls essentiell und wichtig für unseren Körper. Sie wirken entzündungsfördernd und schützen unseren Körper vor Viren und Bakterien. Aufgrund unserer Veränderten Ernährungs- und Lebensgewohnheiten haben wir jedoch ein wachsendes Ungleichgewicht von einem gesundheitsförderlichen Omega-6 zu Omega-3 Verhältnis bekommen. Hier kann die Ursache für die Zunahme von Zivilisationskrankheiten gesehen werden.

Laut der European Food Safety Authority sind bis zu 5g EPA+DHA pro Tag eine sichere Dosierung.[93] Entscheidend ist aber nicht wie viel wir zu uns nehmen, sondern wie hoch der Omega-3 Fettsäuren Index im Blut ist. Durch eine Blutanalyse können wir diesen bestimmen lassen.

Ein optimaler Bereich liegt bei 10 Prozent aufwärts und hat zahlreiche positive gesundheitliche Auswirkungen:

- **Anti-entzündlich:**

Omega-3 wirkt anti-entzündlich und kann das Risiko einer chronischen stillen Entzündung reduzieren. Diese kann zu fast jeder Krankheit wie Diabetes Typ II, Adipositas, Asthma, Multiple Sklerose, chronisch entzündliche Darmerkrankungen und einschließlich Herzkrankheiten beitragen.[94,95,96]

- **Kardiovaskuläre Prävention:**

Omega-3 kann das Risiko für Arteriosklerose reduzieren, denn verschiedene Entzündungsprozesse sind eine große Gefahr für die Entstehung von Arteriosklerose.[97] Gleichzeitig ist Arteriosklerose einer der wichtigsten Ursachen für schwerwiegende Herz-Kreislauf Erkrankungen wie beispielsweise einem Herzinfarkt. Weltweit sterben die meisten Menschen an jenen Erkrankungen. [98] Omega-3 kann sich aber auch positiv auf den Blutdruck auswirken.[99]

- **Depression:**

Depressionen sind mit die häufigste psychische Störung der Welt. Omega-3 - und besonders das EPA, kann bei der Behandlung von Depressionen positive Wirkungen erzielen, da es unter anderem Entzündungen in bestimmten Hirnarealen hemmt, die charakteristisch für Depressionen sind. [100,101,102]

- **Augen & Sehkraft:**

Omega-3 - besonders das DHA - kann sich positiv auf die Augen auswirken. Insbesondere auf die Makula, die der wichtigste Bereich der Netzhaut ist und für scharfes Sehen zuständig ist. [103,104]

- **Schwangerschaft:**

Omega-3 kann sich positiv auf die Schwangerschaft sowie die Entwicklung und Hirnleistung des Kindes auswirken. [105,106]

- **Blutwerte**

Omega-3 kann sich positiv auf die Senkung des Triglyceridspiegels, sowie einer Erhöhung der HDL- („Hab-dich-lieb“) Cholesterinwerte auswirken. [107]



Was wir vor dem Verzehr von Fisch wissen sollten



Der Fisch ist eigentlich ein sehr gesundes Lebensmittel: Reichlich an vielen essentiellen Nährstoffen und die so wichtigen mehrfach ungesättigten Omega-3 Fettsäuren EPA und DHA. Klassische Quellen für EPA+DHA sind Kaltwasser-Meeresfische wie Lachs oder Makrele. Um auf eine sinnvolle Dosierung von EPA und DHA zu kommen müssten wir allerdings viel Fisch in der Woche konsumieren. Die Gefahr? Auch hier hat sich leider in den letzten Jahren einiges verändert. Die zunehmende Verschmutzung der Meere mit Schadstoffen wie unter anderem durch Arzneimittel, Schwermetalle, Pestizide und Mikroplastik werden insbesondere bei Thunfisch und Lachs beobachtet. Der tägliche Verzehr von Fisch kann sich aufgrund der Akkumulation von Giftstoffen und Schwermetallen negativ auf unsere Gesundheit auswirken. Die EFSA empfiehlt daher auch bei Kindern und schwangeren Frauen den Fischkonsum zu reduzieren. [108]

Um aber nicht auf die zahlreichen positiven gesundheitlichen Vorteile des EPA und DHA verzichten zu müssen, empfiehlt sich daher eine zusätzliche Einnahme von Omega-3 Fettsäuren als Nahrungsergänzungsmittel.

DEIN E-BOOK FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT



Dies ist ein kleiner Ausschnitt aus meinem E-Book "Wie uns das moderne Leben krank macht".

Ich freue mich sehr, dass du dir die Zeit genommen hast, um in Deine Gesundheit zu investieren. Meine Vision ist es, dich zu befähigen eigenverantwortlich über deine Gesundheit zu bestimmen, anstatt bestimmt zu werden. Jeder von uns setzt seinen eigenen Maßstab, wie leistungsfähig er bis ins höchste Alter sein möchte. Du kannst jetzt Großes dazu beitragen, wie sich dein zukünftiges Ich fühlen wird.

Ich habe das E-Book "Wie uns das moderne Leben krank macht" geschrieben, damit du erkennst, dass das Schicksal unserer Gesundheit in unserer Lebensweise und unserer Ernährung liegt. Niemand sollte sich seinem vermeintlichen Schicksal ergeben und glauben, er oder sie hätte darauf keinen Einfluss. Erst recht solltest du die Verantwortung nirgendwo anders als bei dir suchen.

"Wenn alle fünf Säulen der Gesundheit im Einklang stehen und sich gegenseitig ergänzen, bilden sie die große Stärke eines widerstandsfähigen, leistungsfähigen und gesunden Körpers."

- Timo Tekolf, Health Coach & Ausbilder

THIEMO OSTERHAUS: ÜBER DEN AUTOR

Timo ist einer der fleißigsten und zielstrebigsten Trainer in Deutschland, die ich persönlich kenne und ich habe mich sehr geehrt gefühlt, als er mich um diese Einleitung gebeten hat.

Mein Name ist Thiemo Osterhaus, ich bin Arzt und Leiter der Medletics Academy und versuche mit meiner Vision von ganzheitlicher Gesundheit einen Fußabdruck in der Welt zu hinterlassen und Menschen nachhaltig helfen zu können.

Genau hier habe ich Timo auch kennen gelernt – auf seiner Reise die Komplexität des menschlichen Körpers besser zu verstehen. Ich habe ihn als einen der ersten Teilnehmer in meiner Akademie unterrichtet und bin begeistert, wie er sich entwickelt hat. Nicht nur persönlich oder in seiner eigenen Performance, sondern vielmehr nun auch in seinem Coaching und in seinem Bestreben der Menschheit etwas wieder zugeben - wie mit diesem E-Book.

Er war nicht nur der Teilnehmer, der die Ausbildung am schnellsten absolviert hat, sondern er war vor allem einer der wenigen Teilnehmer, die fast keinen einzigen Termin verpasst haben.

Auch wenn es sich wie eine Floskel anhört, aber Timo ist einer der Menschen, die das Leben vieler Menschen nachhaltig verändern wird, da es seine Leidenschaft ist und er durch sein Engagement glänzt – davon bin ich fest überzeugt.

Danke, dass ich Teil deiner Reise sein darf – mache weiter so

Thiemo Osterhaus





Deine Fragen und Anregungen sendest Du einfach an:

info@strongmove.de

Kontaktadresse:
STRONGMOVE GmbH
Trierer Str. 51
50674, Köln

Hier findest Du uns auf Social Media:

#strongmoveclub

Weitere Informationen finden sie unter folgenden Adresse:

www.strongmove.de

WICHTIGE HINWEISE

Dieses E-Book ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle Beratung dar und sollte auch nicht als solche benutzt werden. Der Autor übernimmt keine Haftung für nachteilige Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen aus diesem E-Book stehen.

© **Copyright: 2023 - STRONGMOVE GmbH**

Alle Rechte, auch der fotomechanischen Vervielfältigung und des auszugsweisen Nachdrucks, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf ohne die Genehmigung des Autors (Björn Schinke) in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung reproduziert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.



www.strongmove.de