

Was können Sie vom IHHT-Training erwarten?

Dank seiner umfassenden Wirkung auf die körperliche Gesundheit zeigt das Atemtraining zusätzliche, breitgefächerte Ergebnisse wie:

- Leistungssteigerung bei Herz und Blutgefässen
- Durchblutungs-Optimierung von Gewebe und Organen
- Verbesserte Atemleistung
- Reduktion von Entzündungen und Schmerzen
- Blutdruck-Regulation
- Verbesserter Zucker- und Insulinstoffwechsel
- Verkürzte Regenerationszeit nach Belastung und in der Rekonvaleszenz

In der Regel werden bereits nach drei bis vier Sitzungen Verbesserungen verspürt.
Empfohlen werden
mind. 12 Trainings infolge.

Ich biete an:

1er Training Fr. 95.-
6er Abo Fr. 475.-
12er Abo Fr. 950.-

Silvia Lippuner Naturheilpraxis ©
☎ 071/891 91 75

silvia-praxis@outlook.com
www.naturheilpraxis-walzenhausen.ch

Mehr Energie und Leistungsfähigkeit im Sport



IHHT-ATEMTRAINING

Entspricht dem Effekt eines
Höhentrainings



Was ist IHHT Atemtraining?

Das Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Training (IHHT) ist eine effektive Methode, um deine sportliche Leistungsfähigkeit auf ein neues Level zu heben. Egal ob du Profi bist, ambitioniert Sport treibst oder einfach fit bleiben möchtest, die IHHT-Sauerstoff-Behandlung kann dir dabei helfen, deine sportlichen Ziele zu erreichen.



Das IHHT-Zelltraining wird im Liegen durchgeführt. Dabei wird eine bequeme Atemmaske getragen. Während der Behandlung wird der Atemluft zeitweise Sauerstoff entzogen und dann wieder zusätzlicher Sauerstoff hinzugefügt.

Mehr verfügbare Energie durch IHHT-Atemtraining:

1. Mitochondrien-Vermehrung

Mitochondrien sind die Kraftwerke in unseren Zellen. Als ATP wird die Energie bezeichnet, die in den Mitochondrien produziert wird durch Verbrennung von Fetten und Kohlenhydrat. Daher erleben Sie einen Zweifacheffekt durch das Sauerstoff-Training: Ihnen steht mehr Energie zu Verfügung und Ihre Fettverbrennung wird erhöht.

2. Vermehrung der roten Blutkörperchen

Durch das Wechseltraining von sauerstoffarmer und sauerstoffangereicherter Atemluft, werden mehr rote, junge und elastische Blutkörperchen gebildet. Rote Blutkörperchen sind Träger von Sauerstoff, der in den Mitochondrien zur Energieerzeugung (ATP), durch Verbrennung von Fetten und Kohlenhydraten, benötigt wird.

Welche Vorteile bringt IHHT beim Sport?

- Erhöhung der Leistungsfähigkeit
- Verbesserte Regenerationsfähigkeit nach Sport
- Optimierung des Stoffwechsels
- Stärkung des Immunsystems
- Verbesserung der Schlafqualität
- Unterstützung von Gewichtsabnahme dank erhöhter Fettverbrennung



Ich biete bei Bedarf Labormessungen:

- Mitochondrien-Messung davor und danach
- Mineralstoff- und Vitamin Bestimmung, mit oder ohne Behandlungs-Beratung
- Blutentnahme zum Ernährungsprogramm von Metabolic Balance, als optimale Begleitbehandlung

Diese Leistungen sind nicht im Abo-Preis enthalten. Bei Inanspruchnahme einer Zusatzbehandlungen erhalten Sie eine Vergünstigung auf Ihren Abo-Preis. Erkundigen Sie sich ganz unverbindlich.

Silvia Lippuner Naturheilpraxis ©

☎ 071/891 91 75

silvia-praxis@outlook.com

www.naturheilpraxis-walzenhausen.ch