



Transformation Lifestyle Guide



PLATINUM EUROPE
IN HARMONY WITH NATURE



10 DAY TRANSFORMATION – HEALTHY.NATURAL.HOLISTIC.

Embark on a 10-day vacation from processed food!

Lose 3 – 9 kilos, discover long-lasting energy, inner joy and a body that feels at its best. Nourish your body with some of the most powerful Superfoods on the planet.

**Grasses * Greens * Microalgae * Roots * Seeds
Herbal Bitters * Ionic Minerals * Dark Superfruits**

The 10 Day Transformation can help you...

- ...REPLENISH nutrient stores
- ...CLEANSE your body
- ...OPTIMIZE your metabolism
- ...experience RESTFUL sleep
- ...RETRAIN your taste buds
- ...support a healthy LIVER
- ...TIGHTEN connective tissue
- ...STABILIZE blood sugar levels
- ...harmonize your MICROBIOME
- ...maintain healthy BLOOD building
- ...and so much more

Every cell, organ and system in your body benefits from nutrient density and potent phytonutrients in every color of the rainbow, while at the same time you're not consuming excess, empty calories.

Your CLEAN and GREEN Superfoods Transformation contains:

- * NO Sugar
- * NO Gluten
- * NO Soy
- * NO Pesticides
- * NO GMO's
- * NO Additives
- * NO Animal Products

Feel the natural rhythm...

...and enjoy a small Superfoods meal or Superfoods snack every 2 hours.
Personalize with »Flex Foods« and »Flex Meals.«



»10 Day Transformation – The Benefits« Video

You can watch this video by using the QR code to the left
or YouTube: youtu.be/oWBYS2gHKs0
or Vimeo: vimeo.com/492826679

**10 Days
70 (!) Superfood Meals and Snacks
1 Convenient Pack
2 Choices: »Original« and »Berry«**



Transform your body – your energy – your LIFE!



10 DAY TRANSFORMATION – TESTIMONIALS

Just 10 days – very straightforward – all natural nutrients – a precise plan that keeps me grounded – I can do it at home: All this convinced me I could do it. I lost 5 kilos in all the right places and I feel like many things in my body have been »repaired.«

A. A.

I reached my goal of cleansing with the Transformation. I feel better than I've felt in a long time and it's much easier now for me to pay attention to a nutrient-rich diet without feeling that I have to deprive myself of anything.

G. F.

I lost 4 kilos in all the right places, which I hadn't been able to achieve previously, even with intermittent fasting. And it happened even though I didn't follow the Transformation Guide exactly. A great success!

K. B.

My results: I lost 5.6 kilos and 13 centimeters, my bumpy skin and sagging tissue improved and I feel good again. My clothes fit better and I feel cleansed. My bones and tendons are doing better. I feel like I have been able to let go of much of what was weighing me down before.

T. S.

I opted for the 10 Day Transformation because it is such an easily manageable timeframe and the products are of such high quality, that I was sure that I would be well-nourished all throughout. The result was excellent: I went from dress size 44/46 to size 40 and from a closet with nothing to wear to a closet full of clothes that fit.

E. D.

Other programs did not help – the Transformation did. In 10 days I lost 5 kilos and 12 centimeters.

S. K.

I took it easy during the 10 days, but my energy level was always good and stable. I noticed reduced pore size and my eyes had more clarity. My mind felt clearer, I could concentrate better, I was more resilient and decision-making was easier.

A. H.

I hoped to lose six to eight kilos. I exceeded this goal: Eleven kilos and a total reduction of 29 centimeters with a starting weight of 135 kilos.

J. S.

During the entire Transformation I had no hunger pangs and my sweet cravings completely disappeared. Each day I became fitter and fitter. I slept very soundly and was always very well-rested. Due to the weight loss, the mobility of my joints also normalized. It's easier for me to walk again.

L. S.

It's amazing how quickly 10 days go by without having to struggle. Indescribable! A new attitude towards life! I haven't been this fit in a long time.

S. J.

After a Transformation, I am now maintaining my weight, because fast food and unhealthy food just don't have the same appeal to me anymore. Whenever I try something like that I find that it no longer tastes as good as I remember it. I prefer to eat fresh fruits and vegetables now and I'm very happy about that.

J. F.

Note: All testimonials are individual results.

The 10 Day Transformation was created for healthy adults. If you currently have any health condition or are taking prescription medication, please consult with your health care provider before starting this or any other changes to your diet. The 10 Day Transformation provides nutrients to support holistic health and vitality at the cellular level. Platinum products are not intended to treat or prevent disease and no claims to improve health conditions can be made.



10 DAY TRANSFORMATION – THE SUPERFOODS



»The GREEN Drink«

Hippokrates Power may help to...

- * replenish NUTRIENT stores
- * support healthy BLOOD building
- * maintain balanced ALKALINITY
- * support efficient DETOX capacity



»Building Blocks of LIFE«

MAP may help support...

- * optimal body PROTEIN levels
- * keeping MUSCLES while burning fat
- * tightening of CONNECTIVE tissue
- * optimal BONE density



»The PERFECT Cell«

Cracked Cell Chlorella may help to...

- * support cellular REPAIR
- * optimize IMMUNE response
- * maintain REGULAR cell division
- * support efficient DETOX capacity



»Sparks of VITALITY«

Ionic Elements may help support...

- * beneficial electrolyte BALANCE
- * a healthy LYMPHATIC system
- * optimal NUTRIENT absorption
- * precise NERVE signalling



»The RED Elixir«

Apothe-Cherry may help support...

- * healthy CIRCADIAN rhythms
- * a superior ANTIOXIDANT defence
- * healthy JOINTS and MOBILITY
- * optimal HEART health



»Herbal BITTERS«

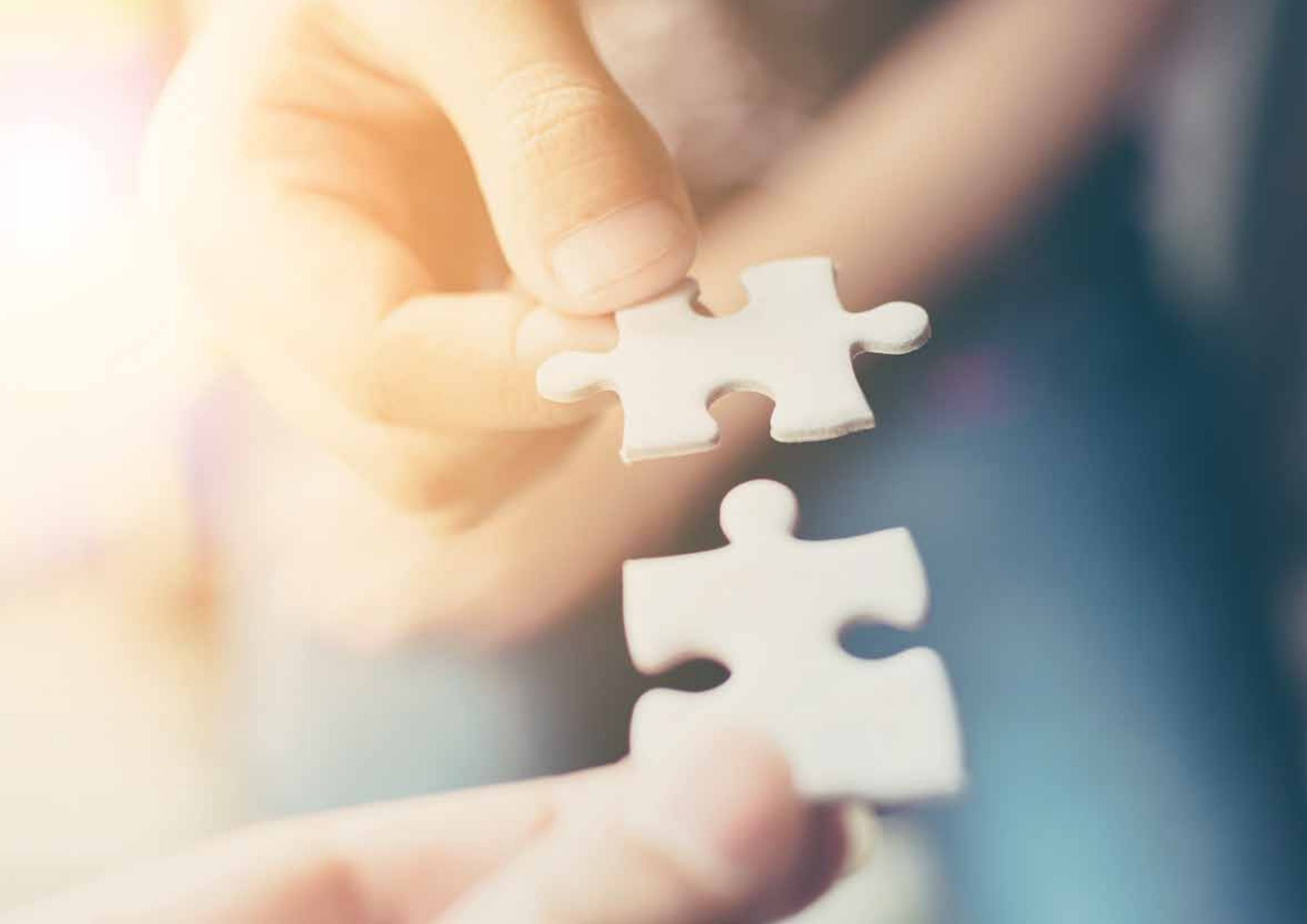
Black Walnut Plus may help support...

- * normal and healthy BILE flow
- * healthy bowel REGULARITY
- * optimal intestinal IMMUNITY
- * beneficial MICROBIOME composition



»10 Day Transformation – The Superfoods« Video

Watch this video by using the QR code to the left
or YouTube: youtu.be/vw8I8S51LJM
or Vimeo: vimeo.com/492823240



TRANSFORMATION SUPPORT & DAILY SCHEDULE

Preparation

The Transformation only takes 10 days, but we recommend 2 days of preparation. To achieve the best results, drink more water and reduce your consumption of meat, cheese, bread and sweets. Eat mainly fruits in the morning, salads for lunch and vegetable soup or steamed vegetables in the evening.

Your daily schedule

Time	Superfoods and Drinks	Optional »Flex Foods« *
7 am	500 ml of water 4 MAP, 20 Chlorella	1 serving »Flex Foods« *
9 am	2 levelled scoops of Hippokrates Power in 350-500 ml water 16 drops Ionic Elements / 2 Black Walnut Plus	
11 am	500 ml of water 4 MAP, 20 Chlorella	1 serving »Flex Foods« *
1 pm	2 levelled scoops of Hippokrates Power in 350-500 ml water 16 drops Ionic Elements / 2 Black Walnut Plus	
3 pm	500 ml of water 4 MAP, 20 Chlorella	1 serving »Flex Foods« *
5 pm	2 levelled scoops of Hippokrates Power in 350-500 ml water 16 drops Ionic Elements	
7 pm	30 ml Apothe-Cherry in 200 ml water 16 drops Ionic Elements	

Tips: Every Transformation is meant to be a positive journey. If at any point in the Transformation you experience any discomfort, please discontinue the use of the products and consult your health care provider.

You may start at a different time in the morning. Please keep the 2 hour rhythm of superfoods meals and snacks intact, regardless of your starting time.

* »Flex Foods:« If you decide to use »Flex Foods« with your Transformation, you may use those at any time that suits you. The above schedule for adding »Flex Foods« is just a suggestion.

»FLEX FOODS«

Select foods that are certified organic. Eat slowly and chew »Flex Foods« well.

- * one medium size apple
- * half a large avocado or one small avocado
- * one cup of sliced watermelon, berries or red bell peppers
- * half a cup of squash, zucchini, spinach, broccoli, cabbage (sauteed with some coconut oil and garlic, if you like)
- * cucumber slices (with sea salt and cayenne pepper, if you like)
- * celery sticks
- * 250 ml unsweetened almond milk or coconut milk (without preservatives)
- * 250 ml unsweetened, decaffeinated tea
- * hot water with lemon, a teaspoon of honey and cinnamon
- * clear vegetable broth
- * any Platinum »Green Drink« (Best of Greens, Kamut Blend, Barley Green Juice, Spirulina powder, Cacao Mint Spirulina, Kids Nutrition Drink, Chlorella powder)
- * Best of Fruits

Can I have a »Flex Food« that is not on the list?

As long as it is a fruit or veggie of a reasonable portion size, then substituting flex foods should be a fairly simple process. Some people try to use the »Flex Food« as an excuse to deviate from the basic purpose of the Transformation, which is to retrain our cravings toward healthier food. Reaching for healthy foods when you're hungry will train your body to crave them instead.

∞ ∞ ∞

After the Transformation

Ease back into heavier foods slowly. Chew all foods thoroughly. Make sure you still drink plenty of water. Read our Lifestyle Tips. Continue to use the »Flex Foods« list as a healthy eating guide.

How you choose your path is now up to you!



LIFESTYLE TRANSFORMATION

Follow the Transformation Guidelines, but replace one green drink a day with a »Flex Meal.« This option is easier for many people and it's suitable if you want to transform over a longer period of time.

How much weight can I lose on a Lifestyle Transformation?

Between 40% and 70% compared to the 10 Day Transformation. It depends on the nature of the »Flex Meals.« If you eat primarily vegetables, you'll lose more weight than if you chose healthy, organic, but at the same time richer and more calorie-dense meals.

What is a »Flex Meal?«

An entire meal comprised of approved and healthy ingredients that is meant to leave you feeling full and satisfied. Please select from David Sandoval's list of his favorite foods on the next page to create your healthy »Flex Meal.«

»Flex Foods« are small bites rich in vital nutrients and »Flex Meals« are simple, organic meals without any processed foods. They are an optimal way to personalize your Transformation.

»Flex Foods« along with Platinum Drinks and »Flex Meals« are an ideal way to incorporate the benefits of Transformation into your daily life.

The list of options for creating a »Flex Meal« are on the next page.

LIFESTYLE TRANSFORMATION DAILY SCHEDULE

Time	Superfoods and Drinks	Optional »Flex Foods« *
7 am	500 ml of water 4 MAP, 20 Chlorella	1 serving »Flex Foods« *
9 am	2 levelled scoops of Hippokrates Power in 350-500 ml water 16 drops Ionic Elements / 2 Black Walnut Plus	
11 am	500 ml of water 4 MAP, 20 Chlorella	1 serving »Flex Foods« *
1 pm	2 levelled scoops of Hippokrates Power in 350-500 ml water 16 drops Ionic Elements / 2 Black Walnut Plus	
3 pm	500 ml of water 4 MAP, 20 Chlorella	1 serving »Flex Foods« *
5 pm	1 »Flex Meal« 16 drops Ionic Elements	
7 pm	30 ml Apothe-Cherry in 200 ml water 16 drops Ionic Elements	

Tips: Every Transformation is meant to be a positive journey. If at any point in the Transformation you experience any discomfort, please discontinue the use of the products and consult your health care provider.

If starting at 7:00 am does not work for you, just start at another time in the morning. Please keep up the 2 hour rhythm of superfoods meals and snacks regardless of your starting time.

* »Flex Foods:« If you choose to have a serving of nutrient-dense »Flex Foods« you can have it at the times in your schedule that are optimal for you. The above schedule is just a suggestion.



»FLEX MEALS«

Protein

- * Platinum L.O.V.E. Dark Berry
- * Platinum L.O.V.E. Supermeal
- * Platinum Kids Protein Drink
- * Platinum L.O.V.E. MVP (Chocolate or Vanilla)
- * Hummus
- * Broccoli
- * Cottage Cheese
- * Almonds
- * Free-range eggs
- * Free-range, organic-fed chicken
- * Wild-caught salmon

Vegetables

- * Kale
- * Broccoli
- * Cauliflower
- * Cucumbers
- * Summer squash
- * Cabbage
- * Spinach
- * Asparagus
- * Sauerkraut or Kimchi (no additives)
- * Mushrooms
- * Celery
- * Carrots
- * Sea vegetables
- * Cilantro
- * Parsley
- * Basil

Fruit

- * Platinum Best of Fruits
- * Berries
- * Cherries (the darker the better)

Fruit (continued)

- * Plums
- * Apples
- * Purple grapes
- * Watermelon
- * Papaya
- * Tomatoes
- * Avocados

Complex Carbs

- * Platinum Rice Bran
- * Red, black or brown rice
- * Quinoa (cooked)
- * Couscous (cooked)
- * Sprouted grain bread
- * Buckwheat or whole grain pancakes
- * Purple or sweet potatoes
- * Oatmeal

Fats & Oils

- * Platinum Tropic Oil
- * Pumpkin seed oil
- * Avocado oil
- * Extra virgin olive oil
- * Butter/ghee (from grass-fed cows)

Drinks

- * Green drinks from Platinum Europe:
Best of Greens, Kamut Blend, Barley Green Juice, Spirulina powder,
Cacao Mint Spirulina, Kids Nutrition Drink, Chlorella powder
- * Hemp, Almond, Coconut, Cashew or Oat Milk – unsweetened
- * Kombucha
- * Organic Vegetable Broth
- * Herbal Tea
- * Coconut Water



POST-TRANSFORMATION: RAW.ORGANIC.GENIUS

After the 10 Day Transformation, you can still benefit from GENius plant power – every day. Fresh. Raw. Pure.

The drinks from the raw.organic.GENius pack along with the simplest »Flex Foods« and »Flex Meals,« will leave you feeling healthy and satisfied and provide thousands of different phytonutrients every day.



»Hippokrates Power« Video

Watch this video by using the QR code to the left
or YouTube: youtu.be/E03jF2RaJw0
or Vimeo: vimeo.com/473821896



»L.O.V.E. Dark Berry« Video

Watch this video by using the QR code to the left
or YouTube: youtu.be/0m3oQoQEKW4
or Vimeo: vimeo.com/480327647

raw.organic.GENius combines the benefits of:

- * Grasses
- * Greens
- * Microalgae
- * Roots
- * Seeds
- * Ionic Minerals
- * Berries
- * Dark Fruits
- * Vitamin C Rich Fruits rich in Vitamin C
- * Ancient Herbs
- * Vegan Protein
- * Coconut – MCT Oil

In 2 delicious and satisfying drinks!

THE PLATINUM OPPORTUNITY

Create ethical income by sharing clean, green food!

- * Make high vibe nutrition EASY to implement on a daily basis.
- * Launch YOUR own professional online store for Superfoods.
- * With 203 plants and natural ingredients – 126 of them in organic quality, 13 wildcrafted.
- * Shipping and logistics are handled for you.
- * The training is free of charge.
- * Start with just Euros 25 – no recurring fees. *)
- * Residual income is possible through team building and the sky is the limit.
- * Work when and where you want and with whom you want to work.

*) When redeeming your 50 Euro Platinum Europe gift code.



Platinum Europe Opportunity Video

Watch this video by using the QR code to the left
or YouTube: youtu.be/j0zpfqgq-Au8
or Vimeo: vimeo.com/615994243

»If you can feel you deserve better, it's because you do!«



PLATINUM EUROPE
IN HARMONY WITH NATURE



2022 02

Printed on 100% recycled paper

For more information please contact:



Die 10 Tage Transformation



PLATINUM EUROPE
MIT DER NATUR IM REINEN



DIE 10 TAGE TRANSFORMATION – GANZHEITLICH.NATÜRLICH.SICHER.

Genießen Sie 10 Tage Urlaub von denaturierter Nahrung!

Verlieren Sie 3-9 Kilo und formen Sie Ihre Silhouette. Erleben Sie, wie es ist, wenn Sie sich 10 Tage lang von den kraftvollsten Superfoods ernähren, die unser Planet zu bieten hat.

**Gräser * Grünpflanzen * Mikroalgen * Wurzeln * Samen *
kraftvolle Kräuter * ionische Mineralien * tief pigmentierte Superfrüchte**

Die 10 Tage Transformation kann unter anderem helfen ...

- ... Ihre ZELLEN zu nähren
- ... Ihren Körper zu REINIGEN
- ... den Stoffwechsel zu OPTIMIEREN
- ... erholsamen SCHLAF zu erleben
- ... den Geschmackssinn zu VERFEINERN
- ... eine gesunde LEBER zu unterstützen
- ... Ihr Bindegewebe zu STRAFFEN
- ... stabilen BLUTZUCKER zu fördern
- ... Ihr MIKROBIOM zu balancieren
- ... eine gesunde ELEKTROLYT-BALANCE zu erhalten
- ... und so viel mehr

Tatsächlich profitiert jede Zelle, jedes Organ und jedes System im Körper von optimaler Vitalstoffdichte und einer Fülle an Phytonährstoffen in allen Farben des Regenbogens, bei gleichzeitiger Entlastung von jeder denaturierten Nahrung oder überschüssigen Kalorien.

All das ist NICHT in Ihrer Superfoods-Transformation – sie enthält:

- * keinen Zucker
- * kein Gluten
- * kein Soja
- * keine Rückstände von Pestiziden oder Umweltgiften
- * keine Gentechnik
- * keine künstlichen Zusatzstoffe oder Konservierungsstoffe
- * keinerlei tierische Bestandteile

Fühlen Sie den natürlichen Rhythmus ...

... und genießen Sie alle zwei Stunden eine kleine Superfoods-Mahlzeit oder einen Superfoods-Snack.

Personalisieren Sie mit »Flex-Foods« und »Flex-Meals«.



Video »10 Tage Transformation – Die Vorteile«

Sie können dieses Video ansehen, indem Sie den QR-Code links benutzen oder YouTube: youtu.be/uGjeGIZT7qs
oder Vimeo: vimeo.com/493664701

**10 Tage
70 (!) Superfoods-Mahlzeiten und -Snacks
1 praktisches Paket
2 Variationen »Original« und »Beere« zur Wahl**



*Transformieren Sie Ihren Körper –
Ihre Energie – Ihr LEBEN!*



DIE 10 TAGE TRANSFORMATION – KOMMENTARE VON ANWENDERN

Zehn Tage sind überschaubar – alles natürliche Vitalstoffe – ein genauer Plan, das gibt Halt – ich kann es daheim machen – das alles hat mich überzeugt. Ich habe fünf Kilo genau an den richtigen Stellen abgenommen und ich habe das Gefühl, dass vieles repariert wurde in meinem Körper.

A. A.

Mein Ziel der Reinigung habe ich mit der Transformation erreicht. Ich fühle mich gut wie schon lange nicht mehr und es fällt mir auch im Nachhinein noch sehr viel leichter, auf eine vitalstoffreiche Ernährung zu achten, ohne dabei das Gefühl zu haben, auf etwas verzichten zu müssen.

G. F.

Ich habe an den richtigen Stellen vier Kilo Gewicht verloren, was mir bislang selbst durch Intervallfasten nicht gelungen ist. Und das, obwohl ich den Leitfaden nicht einmal ganz genau eingehalten habe. Ein großer Erfolg!

K. B.

Meine Resultate: 5,6 Kilo Gewichtsabnahme, Umfangsverlust 13 cm, meine Orangenhaut besserte sich und ich fühle mich wieder wohler. Meine Kleidung passt deutlich besser, ich fühle mich gereinigt! Meinen Knochen und Sehnen geht es besser. Ich fühle mich von Altlasten befreit.

T. S.

Für die 10 Tage Transformation habe ich mich entschieden, weil es ein angenehm überschaubarer Zeitraum ist und die Produkte von so hoher Qualität sind, dass für mich eine gesunde Rundumversorgung gewährleistet ist. Das Resultat war super: Von Kleidergröße 44/46 auf Kleidergröße 40 reduziert zu haben, also von einem Schrank mit nichts anzuziehen zu einem Schrank voller passender Kleidung.

E. D.

Andere Programme haben nicht geholfen – die Transformation schon. Ich habe in den zehn Tagen fünf Kilo und zwölf Zentimeter verloren.

S. K.

Ich ging es in den zehn Tagen etwas geruhsamer an, fühlte mich aber immer gut bei Kräften. Ich beobachtete, dass meine Haut feinporiger aussah, meine Augen wirkten klarer. Ich fühlte mich im Kopf freier und besser konzentriert, war belastbarer und klarer im Treffen von Entscheidungen.

A. H.

Ich hatte gehofft, sechs bis acht Kilo zu verlieren. Dieses Ziel habe ich bei Weitem übertroffen: Elf Kilo und gesamt 29 Zentimeter reduziert bei einem Startgewicht von 135 Kilo.

J. S.

Ich hatte während der ganzen Zeit der Transformation keinerlei Hungergefühle, die Lust auf Süßes war vollkommen verschwunden, und mit jedem Tag wurde ich immer fitter. Ich schlief sehr tief und fest und war immer sehr erholt. Aufgrund des Gewichtsverlustes hat sich auch die Beweglichkeit meiner Gelenke normalisiert. Ich kann wieder besser gehen.

L. S.

Es ist sensationell wie schnell zehn Tage vergehen, ohne sich quälen zu müssen. Unbeschreiblich, ein neues Lebensgefühl! Ich war seit Langem nicht mehr so fit.

S. J.

Nach einer Transformation halte ich nun mein Gewicht, denn Fastfood und ungesunde Nahrung haben einfach nicht mehr diesen Reiz auf mich. Immer, wenn ich so etwas probiere, stelle ich fest, dass es mir nicht mehr so gut schmeckt wie ich es in Erinnerung habe. Ich esse jetzt viel lieber frisches Obst und Gemüse, darüber bin ich sehr glücklich.

J. F.

Hinweis: Diese Erfahrungsberichte sind individuelle Einzelergebnisse.

Die 10 Tage Transformation ist für gesunde Erwachsene entwickelt worden. Wenn Sie derzeit unter gesundheitlichen Beschwerden leiden oder verschreibungspflichtige Medikamente nehmen, beraten Sie sich bitte mit Ihrem Arzt oder Therapeuten, bevor Sie diese oder eine andere Änderung Ihrer Ernährung vornehmen. Bei der 10 Tage Transformation handelt es sich um Nahrung zur Unterstützung der ganzheitlichen Gesundheit und Optimierung der Vitalität auf Zellebene. Platinum-Produkte richten sich nicht gegen Krankheiten und eine Besserung gesundheitlicher Beschwerden wird nicht in Aussicht gestellt.



10 TAGE TRANSFORMATION – DIE SUPERFOODS



»Der GRÜNE Drink«

Hippokrates Power kann beitragen zu ...

- * optimalen VITALstoffreserven
- * ausgeglichenem BASENhaushalt
- * normaler, gesunder BLUTbildung
- * effizienter ENTGIFTUNGskapazität



»Die PERFEKTE Zelle«

Cracked Cell Chlorella kann beitragen zu ...

- * regulärer, NORMALER Zellteilung
- * angemessener IMMUNantwort
- * gesunder STAMMZELLENaktivität
- * effizienter ENTGIFTUNGskapazität



»Das ROTE Elixier«

Apothe-Cherry kann beitragen zu ...

- * harmonischen SCHLAFrhythmen
- * gesunden GELENKEN und Mobilität
- * effizientem antioxidativem SCHUTZ
- * gesunder, normaler HERZFUNKTION



»Bausteine des LEBENS«

MAP kann beitragen zu ...

- * effizienter PROTEINversorgung
- * MUSKELaufbau und FETTverbrennung
- * STRAFFEM, gesundem Bindegewebe
- * optimaler KNOCHENDichte



»Elemente der VITALITÄT«

Ionic Elements kann beitragen zu ...

- * optimalem ELEKTROLYT-Haushalt
- * gesundem, normalem LYMPHsystem
- * effizienter VITALSTOFFaufnahme
- * präzisen NERVENsignalen



»KLÄRENDE Bitterkräuter«

Black Walnut Plus kann beitragen zu ...

- * gesunder GALLENfunktion
- * regulärer, gesunder DARMPeristaltik
- * vorteilhafter MIKROBIOM-Balance
- * einem guten »Bauchgefühl«



Video »10 Tage Transformation – Die Superfoods«

Sie können dieses Video ansehen, indem Sie den QR-Code links benutzen oder YouTube: youtu.be/PLZIECe_bU4 oder Vimeo: vimeo.com/493663631

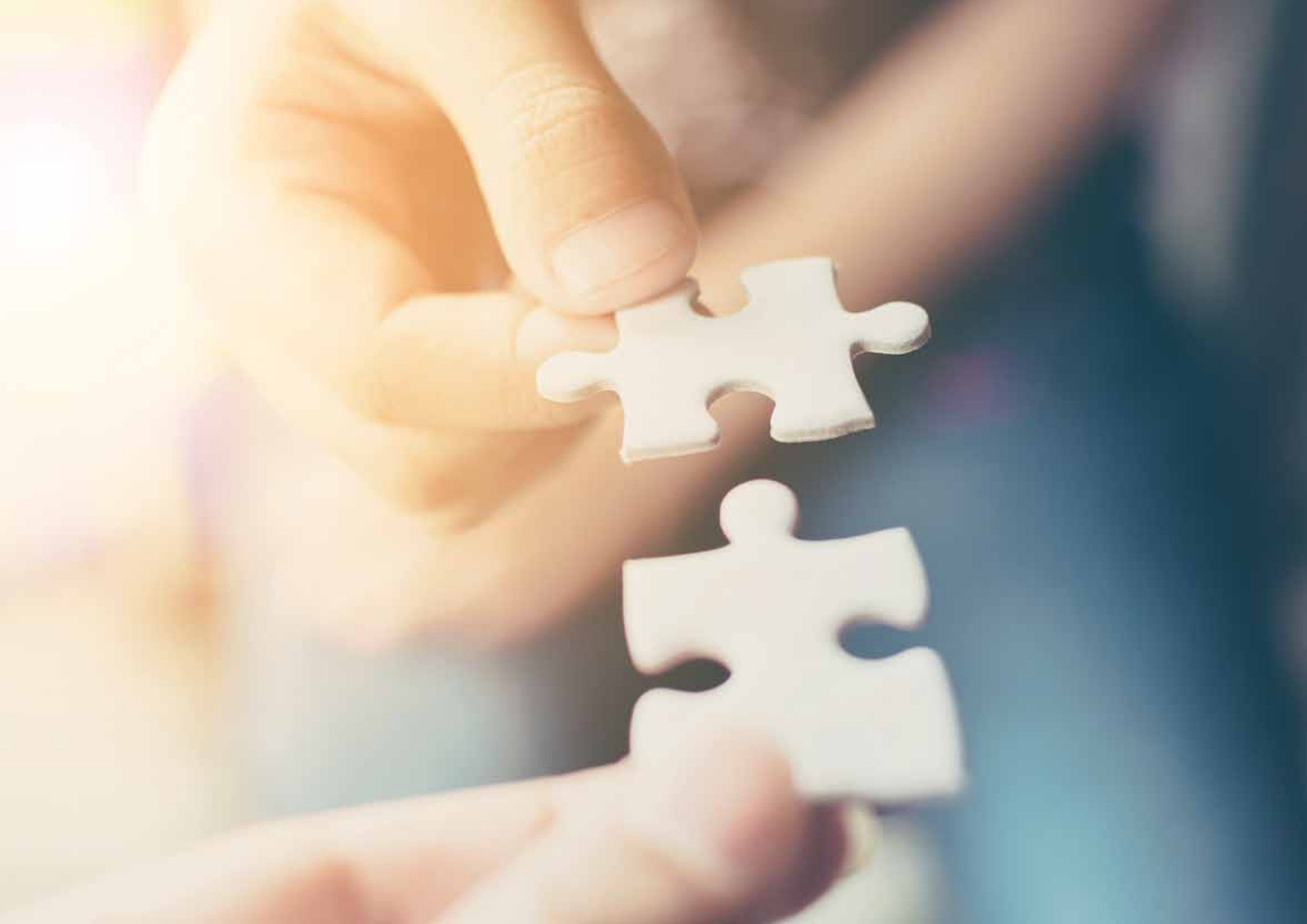
∞ ∞ ∞



Literaturempfehlung

Die 10 Tage Transformation – Entfalten Sie Ihr genetisches Potential
ISBN 978-3-9504095-6-7

Lesen Sie mehr über die Kraft von Superfoods in allen Farben des Regenbogens. Und wie sie helfen können, Ihre Körperzellen bestmöglich zu nähren und Ihre Vitalität zu optimieren.



ABLAUF & IHR TÄGLICHER ZEITPLAN

Vorbereitungstage

Die Transformation dauert zwar nur 10 Tage, aber wir empfehlen zwei Vorbereitungstage. Um die besten Ergebnisse zu erzielen, optimieren Sie Ihren Wasserkonsum und reduzieren Sie drastisch den Konsum von Fleisch, Käse, Brot und Süßigkeiten. Essen Sie hauptsächlich morgens Früchte, mittags Salate und abends Gemüsesuppe oder gedämpftes Gemüse.

Ihr täglicher Zeitplan

Zeit	Superfoods und Getränke	Optionale »Flex-Foods« (*)
7:00	Ein halber Liter Wasser, 4 Stück MAP, 20 Presslinge Cracked Cell Chlorella	1 Portion »Flex-Foods«
9:00	2 Messlöffel Hippokrates Power in 350 bis 500 ml Wasser, 16 Tropfen Ionic Elements, 2 Kapseln Black Walnut Plus	
11:00	Ein halber Liter Wasser, 4 Stück MAP, 20 Presslinge Cracked Cell Chlorella	1 Portion »Flex-Foods«
13:00	2 Messlöffel Hippokrates Power in 350 bis 500 ml Wasser, 16 Tropfen Ionic Elements, 2 Kapseln Black Walnut Plus	
15:00	Ein halber Liter Wasser, 4 Stück MAP, 20 Presslinge Cracked Cell Chlorella	1 Portion »Flex-Foods«
17:00	2 Messlöffel Hippokrates Power in 350 bis 500 ml Wasser, 16 Tropfen Ionic Elements	
19:00	30 ml Apothe-Cherry in 250 ml Wasser, 16 Tropfen Ionic Elements	

Hinweise: Wir möchten, dass die Transformation für Sie die erfreuliche und positive Erfahrung darstellt als die sie gedacht ist. Wenn Sie sich an irgendeinem Punkt der Transformation nicht wohlfühlen, beenden Sie bitte die Verwendung der Produkte und bei gesundheitlichen Beschwerden konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Therapeuten.

Gerne können Sie mit dem Programm auch später am Tag beginnen. Die Abstände von zwei Stunden sollten möglichst eingehalten werden.

(*) Wenn Sie sich für eine Portion vitalstoffreicher Häppchen (»Flex-Foods«) entscheiden, können Sie diese zu einer Zeit verwenden, die optimal für Ihre individuellen Bedürfnisse ist. Der oben angeführte Zeitplan dafür ist nur ein Vorschlag.

»FLEX-FOODS«

Bitte gründlich kauen und biologische Lebensmittel verwenden

- * ein Apfel
- * eine halbe große Avocado oder eine kleine Avocado
- * eine Tasse Wassermelonen, Beeren oder rote Paprika
- * eine halbe Tasse Kürbis, Zucchini, Spinat, Brokkoli, Kohl (sautiert mit etwas Kokosöl und gerne auch Knoblauch)
- * Gurkenscheiben (gerne mit Meersalz und Cayenne-Pfeffer)
- * Stangensellerie
- * 250 ml ungesüßte Mandelmilch oder Kokosmilch (ohne Konservierungsstoffe)
- * heißes Wasser mit Zitrone, ein Teelöffel Honig und Zimt
- * Gemüsebrühe aus Gemüsesorten, die wenig Stärke beinhalten
- * jeder Platinum »Green Drink« (Best of Greens, Kamut Blend, Barley Green Juice, Spirulina Pulver, Cacao Mint Spirulina, Kids Nutrition Drink, Chlorella Pulver)
- * Best of Fruits

Kann ich ein »Flex-Food« verwenden, das nicht auf der Liste steht?

Solange es rohes Obst oder Gemüse in einer ähnlichen Portionsgröße wie oben ist, sollte das Ersetzen der »Flex-Foods« ein relativ einfacher Vorgang sein. Manche Menschen versuchen, die »Flex-Foods« als Entschuldigung zu benutzen, um vom grundlegenden Zweck der Transformation abzuweichen. Dieser besteht darin, unser Verlangen in Richtung gesündere Nahrungsmittel umzutrainieren. Ein solches Abweichen wird nicht empfohlen.

∞ ∞ ∞

Für einen guten Abschluss

Fangen Sie in den ersten paar Tagen nach der Transformation nur langsam wieder mit dem Essen von fester Nahrung an. Kauen Sie alle Lebensmittel sehr gründlich. Stellen Sie sicher, dass Sie nach wie vor genug Wasser trinken. Die Liste der »Flex-Foods« und »Flex-Meals« kann Ihnen weiterhin als eine Richtlinie für gesundes Essen dienen.

Wie Ihr Weg von hier aus weitergeht, liegt nun ganz an Ihnen!



LIFESTYLE-TRANSFORMATION

Sie führen die Transformation durch, ersetzen aber einen grünen Drink am Tag durch ein »Flex-Meal«, also eine »Flex-Mahlzeit«. Auf diese Weise ist die Transformation sanfter und für viele Menschen noch leichter durchzuführen.

Diese Vorgehensweise ist auch geeignet, wenn Sie über einen längeren Zeitraum als 10 Tage hindurch transformieren möchten.

Wieviel kann ich bei einer Lifestyle-Transformation abnehmen?

Zwischen 40 % und 70 % verglichen mit der 10 Tage Transformation nach dem Original-Zeitplan. Es kommt auf die Beschaffenheit der »Flex-Mahlzeit« an. Wenn Sie ein Gemüsegericht essen, wird es günstiger für eine Gewichtsabnahme sein, als wenn Sie gesunde und biologische, aber dennoch reichhaltigere Speisen wählen.

Was ist ein »Flex-Meal«?

Ein »Flex-Meal« ist eine volle gesunde Mahlzeit, die aus einfachen biologischen Lebensmitteln zusammengestellt ist. Bitte wählen Sie aus der umseitigen Liste der von David Sandoval vorgeschlagenen Lebensmittel diejenigen aus, die Sie gerne mögen und die Ihrer gewünschten Ernährungsweise und Ihrer persönlichen Verträglichkeit entgegenkommen.

»Flex-Foods«, also vitalstoffreiche, kleine Häppchen, und »Flex-Meals«, einfache, biologische Mahlzeiten ohne denaturierte Bestandteile, sind eine optimale Möglichkeit, Ihre Transformation nach Wunsch zu personalisieren.

»Flex-Foods« zusammen mit Platinum-Drinks und »Flex-Meals« sind auch eine ideale Art, die Vorteile der Transformation in Ihren Alltag zu übernehmen.

IHR TÄGLICHER ZEITPLAN – LIFESTYLE-TRANSFORMATION

Zeit	Superfoods und Getränke	Optionale »Flex-Foods« ^{*)}
7:00	Ein halber Liter Wasser, 4 Stück MAP, 20 Presslinge Cracked Cell Chlorella	1 Portion »Flex-Foods«
9:00	2 Messlöffel Hippokrates Power in 350 bis 500 ml Wasser, 16 Tropfen Ionic Elements, 2 Caps Black Walnut Plus	
11:00	Ein halber Liter Wasser, 4 Stück MAP, 20 Presslinge Cracked Cell Chlorella	1 Portion »Flex-Foods«
13:00	2 Messlöffel Hippokrates Power in 350 bis 500 ml Wasser, 16 Tropfen Ionic Elements, 2 Caps Black Walnut Plus	
15:00	Ein halber Liter Wasser, 4 Stück MAP, 20 Presslinge Cracked Cell Chlorella	1 Portion »Flex-Foods«
17:00	Ein »Flex-Meal«, 16 Tropfen Ionic Elements	
19:00	30 ml Apothe-Cherry in 250 ml Wasser, 16 Tropfen Ionic Elements	

Hinweise: Wir möchten, dass die Transformation für Sie die erfreuliche und positive Erfahrung darstellt, als die sie gedacht ist. Wenn Sie sich an irgendeinem Punkt der Transformation nicht wohlfühlen, beenden Sie bitte die Verwendung der Produkte und bei gesundheitlichen Beschwerden konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Therapeuten.

Gerne können Sie mit dem Programm auch später am Tag beginnen. Die Abstände von zwei Stunden sollten möglichst eingehalten werden.

^{*)} Wenn Sie sich für eine Portion vitalstoffreicher Häppchen (»Flex-Foods«) entscheiden, können Sie diese zu einer Zeit verwenden, die optimal für Ihre individuellen Bedürfnisse ist. Der oben angeführte Zeitplan dafür ist nur ein Vorschlag.



»FLEX-MEALS«

Proteine

- * Platinum L.O.V.E. Dark Berry
- * Platinum L.O.V.E. Supermeal
- * Platinum Kids Protein Drink
- * Platinum L.O.V.E. MVP (Schokolade oder Vanille)
- * Linsen oder Hülsenfrüchte (kein Soja)
- * Hummus
- * Hüttenkäse
- * Mandeln
- * Eier (von Hühnern aus Freilandhaltung)
- * Hühnerfleisch (aus Freilandhaltung, biologisch)
- * Lachs (aus Wildfang)

Gemüse

- * Grünkohl
- * Brokkoli
- * Blumenkohl
- * Gurken
- * Zucchini
- * Kohl
- * Spinat
- * Spargel
- * Sauerkraut oder Kimchi (ohne Zusatzstoffe)
- * Pilze
- * Stangensellerie
- * Karotten
- * Meeressellerie
- * Koriander
- * Petersilie
- * Basilikum

Früchte

- * Platinum Best of Fruits
- * Beeren
- * Kirschen (je dunkler, desto besser)

Früchte (Fortsetzung)

- * Pflaumen
- * Äpfel
- * Rote Weintrauben
- * Wassermelonen
- * Papaya
- * Tomaten
- * Avocados

Komplexe Kohlenhydrate

- * Platinum Rice Bran
- * Roter, schwarzer oder brauner Reis
- * Quinoa
- * Couscous
- * Gekeimtes Getreidebrot
- * Buchweizen- oder Vollkornpfannkuchen
- * Violette Kartoffeln oder Süßkartoffeln
- * Haferflocken

Fette & Öle

- * Platinum Tropic Oil
- * Kürbiskernöl
- * Avocado-Öl
- * Natives Olivenöl extra
- * Butter/Ghee (von grasgefütterten Kühen)

Getränke

- * Grüne Drinks von Platinum Europe:
Best of Greens, Kamut Blend, Barley Green Juice, Spirulina Pulver,
Cacao Mint Spirulina, Kids Nutrition Drink, Chlorella Pulver
- * Hanf-, Mandel-, Kokosnuss-, Cashew- oder Hafermilch – ungesüßt
- * Kombucha
- * Bio-Gemüsebrühe
- * Kräutertee
- * Kokoswasser



NACH DER TRANSFORMATION: ROH.BIO.GENIAL

So können Sie auch nach der 10 Tage Transformation die Vorteile der kraftvollsten Superfoods der Erde täglich frisch genießen.

Einfache »Flex-Foods« und »Flex-Meals« werden auch im Zusammenhang mit den Drinks aus dem roh.bio.GENial-Paket genügen, um volle Sättigung, gesunden Genuss und die ganze Bandbreite an tausenden bioaktiven Pflanzenstoffen jeden Tag zu erleben.



Video »Hippokrates Power«

Sie können dieses Video ansehen, indem Sie den QR-Code links benutzen
oder YouTube: youtu.be/eGVZTdNa-rI
oder Vimeo: vimeo.com/473820932



Video »L.O.V.E. Dark Berry«

Sie können dieses Video ansehen, indem Sie den QR-Code links benutzen
oder YouTube: youtu.be/IJaotSxZ7J8
oder Vimeo: vimeo.com/482600222

Das roh.bio.GENial-Paket vereint die Vorteile von

- * Gräsern
- * Grünpflanzen
- * Mikroalgen
- * Wurzeln
- * Samen
- * ionischen Mineralien
- * dunklen Beeren
- * tief pigmentierten Früchten
- * Vitamin-C-reichen Früchten
- * kraftvollen Kräutern
- * veganem Protein
- * Kokos-MCT-Öl

in zwei köstlichen und sättigenden Drinks!

DIE PLATINUM-GESCHÄFTSIDEES

Ethisch Geld verdienen mit reiner grüner Nahrung

- * Machen Sie ideale Ernährung EINFACH und täglich umsetzbar.
- * Eröffnen Sie IHREN eigenen Online-Shop für »Superfoods«.
- * Mit 203 Pflanzen und natürlichen Vitalstoffen – 126 davon in Bio-Qualität, 13 aus Wildsammlung.
- * Versand und Logistik werden für Sie übernommen.
- * Das Training ist gratis.
- * Start nur 25,- Euro* – und keine laufenden Kosten für den Shop.
- * Passives Einkommen ist durch Teamaufbau möglich und nach oben OFFEN.
- * Arbeiten wann, wo und mit wem Sie wollen.

*) Bei Einlösung Ihres 50 Euro Platinum-Gutscheins



Video »Mit der Natur im Reinen – Entdecken Sie Platinum Europe«

Sie können dieses Video ansehen, indem Sie den QR-Code links benutzen
oder YouTube: youtu.be/_o_FrX22fHw
oder Vimeo: vimeo.com/459677285

»Wenn Sie fühlen können, Besseres zu verdienen, dann liegt das daran, dass es auch so ist!«



PLATINUM EUROPE
MIT DER NATUR IM REINEN



2021 05

Gedruckt auf 100 % Altpapier

Weitere Informationen bei: