

**DIRKEKT
NACH DEM
AUFSTEHEN !**

DAILY ROUTINE 1 LIMALAYA



WASSER

250ML WASSER



Während wir schlafen, verliert unser Körper bis zu 2 Liter Wasser.

Eine optimale Rehydratation für eine optimale Performance!

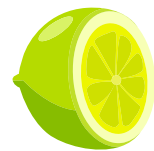


HIMALAYASALZ

1/4 TL HIMALAYASALZ

Salz fungiert als Nebennieren-Booster und steigert dein Energielevel!

1/4 Teelöffel buntes Salz für mehr Energie am Morgen!



LIMETTE / ZITRONE

HALBE LIMETTE / ZITRONE

Zitrusfrüchte schmecken sauer, werden aber basisch verstoffwechselt.

Optimiere deinen Ph-Wert für eine optimale Funktion aller energieproduzierenden Enzyme.

www.shoutout-fightleague.at

 shoutoutfightleague

 Shoutout Podcast

 SHOUTOUT Fight League

