



Prüvit®

TRANSFORMATION SYSTEM

I-FAST

w/ketones

# Lifestyle Transformation Leitfaden

#DRINKKETONES

# Willkommen bei I-Fast

## I-Fast ist ein wissenschaftlich bewiesenes Lifestyle-Transformationssystem, das dir hilft, schneller **BESSER** zu werden.

Die Reise zu besserer Gesundheit beginnt mit dem ersten Schritt, der Verpflichtung!

Du hast bereits dein I-Fast System gekauft und damit die Entscheidung getroffen, dich voll und ganz auf das Programm einzulassen, gut gemacht!

Bevor du loslegst, solltest du diesen Leitfaden ausdrucken. Ein handfestes Exemplar wird dir helfen, Verantwortung und Motivation zu festigen.

Dieser Leitfaden soll dir helfen, deine persönlichen Ziele zu definieren, Hilfsmittel zu erlernen und deine Ergebnisse zu maximieren, um dich auf den richtigen Pfad zu bringen, deinen Lebensstil zu verändern!

### Los geht's!

Warum bist du hier?

**Ziel:** Transformation beginnt mit der richtigen Einstellung.

Nimm dir eine Minute Zeit, um über deine persönlichen Gesundheitsziele nachzudenken... Mit welchen Wünschen startest du deine I-Fast Reise? Welche Vorteile oder Ergebnisse würdest du gerne erleben? Wie sieht deine persönliche Lifestyle-Transformation für dich aus?

**Vervollständige den folgenden Satz:**

*Ich starte I-Fast weil...*

---

---

---

### Super!

Wenn du weißt und verstehst, WARUM du hier bist, macht der Prozess Spaß und dein Engagement bleibt stark.

**PRO TIP:**

Wenn du dein Ziel öffentlich machst, erhöhst du deine Erfolgchancen durch Unterstützung und Verantwortlichkeit von anderen. Teile deine Antwort mit Familie und Freunden in deinen sozialen Medien - vergiss nicht, @justpruvit zu markieren und den Hashtag #ifast zu verwenden.

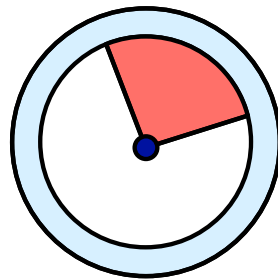
# I-Fast Grundlagen

Das I-Fast System baut auf der vereinten Kraft dieser 3 Säulen auf:



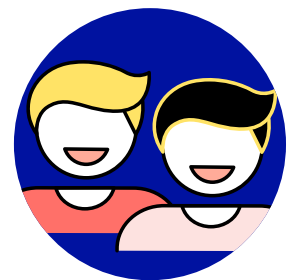
## Pure Therapeutic Ketones®

Ein Getränk, keine Diät. KETO//OS NAT® enthält die am besten bioverfügbaren Ketonsalze – hergestellt mit dem ersten und einzigen natürlichen Fermentationsprozess – die in 59 Minuten oder weniger Ketose auslösen und die Vorteile eines gesunden Lebensstils verstärken.



## Intervallfasten

Intervallfasten (auch intermittierendes Fasten genannt) ist ein einfacher, zeitlich festgelegter Speiseplan, der nachweislich den Fettabbau ankurbelt, die Zellreparatur fördert und noch vieles mehr.



## Coaching & Community

Mit Freunden macht I-Fast einfach mehr Spaß! Du hast Zugang zu erstklassigen Trainern, Experten und einer starken und leidenschaftlichen Community, die dich mit Informationen und Inspiration versorgt, die du brauchst, um erfolgreich zu sein.

6-8 Stunden  
Essenszeitfenster

Beim Aufstehen



Vormittag



Proteinreicher  
Snack

15 Uhr



Kohlenhydratarmer  
Mahlzeit

18-20 Uhr

1 Stunde vor Schlafenszeit



# Pure Therapeutic Ketones



Durch 9 patentierte Verfahren geschützt, von Ärzten entwickelt und durch Forschung bestätigt, sind unsere Pure Therapeutic Ketones® unübertroffen. Die Vorteile liegen auf der Hand: bessere Energie, erhöhte Konzentration, Fettabbau und vieles mehr. Ketone in deine tägliche Routine einzubauen ist die leichteste Entscheidung deines Tages.

**PLUS** – Ketone helfen, vor Muskelabbau zu schützen

**UND** – Präviks Keto-Produkte brechen dein Fasten nicht.

Nimm KETO//OS NAT® morgens beim Aufwachen, um mit Energie und Konzentration in den Tag zu starten, 20-30 Minuten vor einer Mahlzeit für zusätzliche Sättigung und Blutzuckerregulierung, oder vor dem Training für einen EPISCHEN Energieschub!

KETO//OS NAT® ist glutenfrei, milchfrei und kosher zertifiziert.



Geschützt durch U.S. Patent Nr:

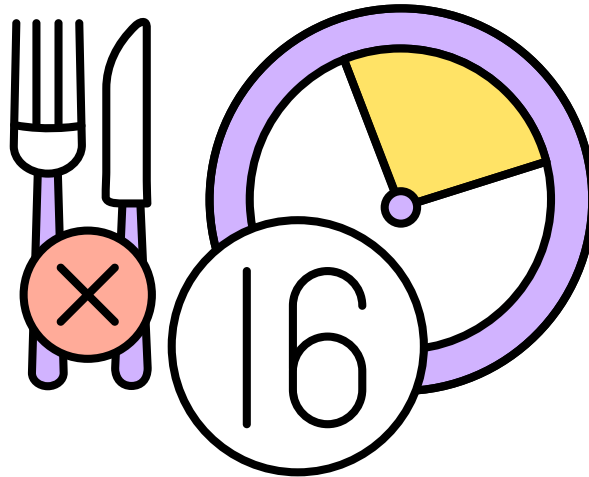
6,964,784	7,579,023	7,595,064	7,955,626
7,947,312	8,372,449	8,372,448	6,613,356



C-Med 100® ist ein eingetragenes Warenzeichen von Pruvit Ventures, Inc.

\*Diese Aussagen wurden nicht von der Food and Drug Administration bewertet. Diese Produkte sind nicht für die Diagnose, Behandlung, Heilung oder Prävention von Krankheiten gedacht.

# Intervallfasten



Intervallfasten ist KEINE Diät - es ist einfach ein Zeitplan wann man isst. Im Fastenzustand wird keine Energie für Verdauung gebraucht, und dein Körper kann sich auf Zellreparatur, Fettverbrennung, Heilung des Darms und vieles mehr konzentrieren. Fasten ist nicht nur ein wirksames Mittel um Fett abzubauen, sondern auch für mehr allgemeine Lebenskraft und Wohlbefinden.

## Versuche es mit diesem Beispielplan

Als erstes verschiebst du das Frühstück nach hinten - vor 12 Uhr solltest du nichts essen. Wenn du dein Fasten brichst, versuche, eine ausgewogene Mahlzeit mit Vollwertkost zu essen, z. B. einen Salat mit viel Protein, ein Omelett, einen Smoothie oder ein Pfannengericht. Iss dann wie gewohnt zu Abend und hör um 20 Uhr auf zu essen. Probier es am nächsten Tag nochmal. Wenn es dir zu schwer fällt, bis zum Mittagessen zu warten, ist das nicht schlimm! Fang um 10 Uhr an zu essen und schiebe den Zeitpunkt dann immer weiter nach hinten, bis du ein 16-stündiges Zeitfenster zum Fasten erreicht hast. Verpflichte dich dazu, Fasten an mindestens 5 Tagen die Woche zu deinem normalen Verhalten und Lebensstil zu machen.

Egal, was dein Ziel ist, es gibt viele Gründe, warum es sich lohnt, Intervallfasten in deinen Alltag einzubauen.

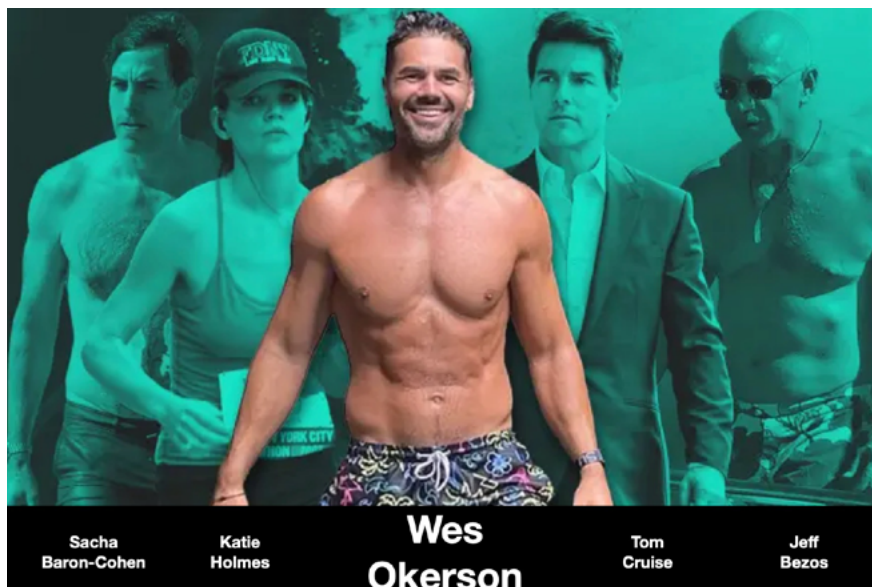
Lerne hier mehr über die Kraft des Intervallfastens. →



## Liebe zum Lernen?

Haben wir auch! Schau dir unsere digitale Bibliothek mit spannenden Inhalten auf Prüvit TV an, die dein Streben nach Besser unterstützen. Schau mal bei **pruvit.tv** rein

# Coaching & Community



Während deiner I-FAST Reise erhältst du fachkundige Unterstützung und Anleitung vom bekannten Promi-Fitnesstrainer Wes Okerson und einem Team von Gesundheits- und Fitnessexperten aus der Community. Mit ihrem Fachwissen liefern Wes und unsere Community Coaches wertvolle Einblicke und Anleitungen, die dir die notwendige Unterstützung bieten, um diese neuen Gewohnheiten zu einem Teil deines Lebensstils zu machen.

## Werde Teil der Community!

In unserer exklusiven Drink Ketones Daily Facebook-Gruppe sind fast 200.000 Prüver versammelt, die sich alle auf dem Weg zu BESSER befinden. In dieser Gruppe findest du wertvolle Tipps und Unterstützung von Prüvits Top-Trainern und Coaches für deine Transformation. **Hier beitreten** →



## I-Fast mit Freunden

Wenn man mit gemeinsam ein Ziel anstrebt, macht es nicht nur mehr Spaß, sondern erhöht auch die Wahrscheinlichkeit, dass man die Ziele auch wirklich erreicht!

Wir wollen, dass alle BESSER erleben können. Lade deinen Partner, deine Partnerin, Freunde oder Familienmitglieder ein, sich dir auf deiner I-FAST Reise anzuschließen, damit du Verantwortung und Beistand erhalten und auch leisten kannst.

### **BONUS:**

Wenn sich Freunde über deinen Empfehlungslink [referrercode].shopketo.com der Challenge anschließen, kannst du dir kostenlose Ketone und andere Prämien verdienen! Frag deinen Promoter nach MEHR Details!!

# Gesunde Hacks

## Willst du noch **BESSERE** Ergebnisse?! Dann probiere diese gesunden Hacks!



### Wasser

Täglich ausreichend Wasser trinken hilft dir beim Fasten! Multipliziere dein aktuelles Gewicht mit 0,035. Das ergibt die Mindestmenge in Litern, die du pro Tag trinken solltest.

Hier findest du unseren Trinkratgeber (EN) →



### Bewegung

Tägliche Bewegung hilft, das eingelagerte Glykogen zu verbrennen, wodurch du schneller Autophagie erreichen kannst! Gehe zügig spazieren, besuche einen Zumba-Kurs und/oder nimm Krafttraining auf! Bewegung ist gut für deinen Körper, deinen Geist und deine Seele! Setze dir zum Ziel, an mehr als 3 Tagen in der Woche eine Form von Bewegung in deinen Lebensstil einzubauen.



### Achtsamkeit

Meditiere 2 Minuten pro Tag  
Schreibe 3 Dinge auf, für die du dankbar bist.

# Vor deiner Transformation



**Hake die Schritte ab, wenn du sie erledigt hast:**



**Steig auf die Waage** (optional)

Du kannst dich gerne vor Beginn deiner Challenge wiegen, aber versuche, dich während der 5 Tage nicht auf das Gewicht zu fokussieren. Wenn sich deine Körperzusammensetzung und dein Stoffwechsel verändern, kannst du eine Menge Vorteile erleben, die nicht auf der Waage messbar sind.



**Maße** (optional)

Du kannst deine Maße in die Grafik eintragen, damit du weißt, wo du messen musst!



**Mach deine Vorher-Fotos** (optional)

Finde einen gut beleuchteten Ort bei dir zu Hause und stelle auf deinem Handy oder deiner Kamera den Selbstauslöser ein, damit du Ganzkörperfotos machen kannst. Trage so wenig Kleidung wie es dir angenehm ist, z.B. sollten Frauen einen Sport-BH oder einen Badeanzug und Shorts tragen, während Männer nur Shorts tragen sollten. Mache mindestens 4 Fotos, 1 von jeder Seite deines Körpers, und vergiss nicht, Spaß zu haben! Das ist erst der Anfang!

## Vorher

Hals <sup>1</sup>

\_\_\_\_\_

Oberarm <sup>2</sup>

\_\_\_\_\_

Brust <sup>3</sup>

\_\_\_\_\_

Taille <sup>4</sup>

\_\_\_\_\_

Hüfte <sup>5</sup>

\_\_\_\_\_

Oberschenkel <sup>6</sup>

\_\_\_\_\_

Wade <sup>7</sup>

\_\_\_\_\_



## Nachher

Hals <sup>1</sup>

\_\_\_\_\_

Oberarm <sup>2</sup>

\_\_\_\_\_

Brust <sup>3</sup>

\_\_\_\_\_

Taille <sup>4</sup>

\_\_\_\_\_

Hüfte <sup>5</sup>

\_\_\_\_\_

Oberschenkel <sup>6</sup>

\_\_\_\_\_

Wade <sup>7</sup>

\_\_\_\_\_



# 5 Day Accelerator

**Der 5 Day Accelerator ist genau das – ein 5-Tage-Programm, entwickelt, um die Vorteile und Ergebnisse des I-Fast Lifestyle Transformation Systems zu BESCHLEUNIGEN.**



## Wie es funktioniert

### Kenne deinen Zeitplan

Während der 5 Tage folgst du einem zielgerichteten Programm, bestehend aus einer bestimmten Kombination von Prüvit-Technologien, Intervallfasten für mindestens 16 Stunden pro Tag und einer kohlenhydratarmen Ernährung.

Unabhängig von deinen Zielen bedeutet dieser Plan, dass du in diesen fünf Tagen ein Kaloriendefizit einhältst. Die abgebildeten Produkte werden dir dabei helfen, allgemeines Hungergefühl und Heißhunger zu bekämpfen und gleichzeitig Muskelmasse zu erhalten. Das macht dieses 5 Day Accelerator Kit so wirkungsvoll!

Gib dein Bestes, um dich fünf Tage lang an diesen Zeitplan zu halten. Wenn du nicht auf Fettverbrennung aus bist und du merkst, dass du unangenehm hungrig bist, kannst du deinen Protein-Snack am Mittag zu einer vollständigen Mahlzeit machen, indem du eine gesunde Fettquelle und Gemüse hinzufügst.

Die Start- und Schlusszeiten sind nur Vorschläge. Du kannst sie an deinen Zeitplan anpassen, wenn du dein Zeitfenster früher oder später am Tag beginnen musst. Achte nur darauf, dass du dein Zeitfenster zwischen 6 und 8 Stunden hältst, um den Stoffwechsel optimal zu unterstützen!

# Die Technologie



## KETO//OS NAT®

Die EINZIGEN exogenen Ketone der Welt, die durch einen natürlichen Fermentationsprozess hergestellt werden, wodurch sie bio-identisch mit den vom eigenen Körper produzierten Ketonen sind. Ketone helfen enorm bei der Kontrolle von Appetit und Heißhunger.

Erfahre hier mehr über die Kraft der Ketone:  
[pru.ai/campfire](https://pru.ai/campfire)



## MITO//PLEX®

Speziell entwickelt, um das Elektrolyt-Ungleichgewicht zu bekämpfen, das durch eine kohlenhydratarme und fettreiche Ernährung entstehen kann. Unsere Elektrolyte beinhalten exklusive MitoP2Q-Technologie, um die Mitochondrien anzukurbeln.

Informiere dich hier: [pruvit.tv/watch/316](https://pruvit.tv/watch/316)



## SIGNAL//OS®

SIGNAL//OS® AM + PM erhöhen die Bioverfügbarkeit, die Zufuhr von Nährstoffen und verstärken die mit Pure Therapeutic Ketones® verbundenen Effekte.

Erfahre hier mehr darüber: [pruvit.tv/watch/240](https://pruvit.tv/watch/240)



## PRÜVIT//OS PRO:

Diese proteinreichen Ketone helfen, Muskelaufbau zu fördern und Muskelabbau zu verhindern, und liefern hochwertigen Kraftstoff, der sich perfekt für verbesserte Regeneration und Erholung nach dem Training eignet.

Erfahre hier mehr darüber: [pruvit.tv/watch/618](https://pruvit.tv/watch/618)



## Mehr Erfahren

Wenn du wissen möchtest, wie du diese Produkte nach den 5 Tagen anwenden kannst, und mehr über die Vorteile anderer Unterstützungsprodukte lesen möchtest, wirf HIER einen Blick in unser Produkthandbuch!

[pru.ai/productguide](https://pru.ai/productguide)



# Tägliches Protokoll



Während deiner I-FAST Reise ist Protokollierung das A und O! Achte darauf, dass du deine täglichen Mahlzeiten, deine Wassereinnahme und Prüvit-Technologien aufzeichnest, wenn du sie zu dir nimmst.

## Daily Accelerator Tracker

### AUFSTEHEN

Signal//OS® AM     KETO//OS NAT® [C]     MITO//PLEX®

### MITTAG

PRÜVIT//OS PRØ     Proteinreicher Snack \_\_\_\_\_

### 15 UHR

KETO//OS NAT® [CF]

### 18-20 UHR

Low-Carb Mahlzeit \_\_\_\_\_

### SCHLAFENSZEIT

Signal//OS® PM     PRÜVIT//OS PRØ

### BEWEGUNG

\_\_\_\_\_

### ANMERKUNGEN

\_\_\_\_\_

# Erfasse deinen Fortschritt

Die körperliche Transformation ist nur ein Teil des Ganzen. Achte auch darauf, wie du dich seelisch und emotional fühlst. Nicht alle Veränderungen sind sichtbar. Manchmal reicht schon das Gefühl, dass du dich im Inneren besser fühlst, um weiterzumachen.

## Wie fühlst du dich?

Damit du deinen Fortschritt besser sehen kannst, mach einen Screenshot oder drucke das Bild unten aus und setze ein ✓ neben alle Vorteile, die du in den nächsten 5 Tagen erlebst.

Ich fühle... <small>(zutreffendes ankreuzen)</small>	TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5
Bessere Stimmung					
Erhöhte & anhaltende Energie					
Geistige Klarheit & Fokus					
MEHR Ausdauer beim Sport					
Weniger Heißhunger					
Weniger Völlegefühl & Wassereinlagerung					
Erholsamerer Schlaf					
Bessere Muskeldefinition					
Insgesamt BESSER					

Beteilige dich in der Community und teile deinen Fortschritt online. Du kannst das Bild unten als Screenshot posten oder einfach ein Selfie teilen und erzählen, wie du dich fühlst! Dies ist deine Reise, also teile, was für dich gut funktioniert!

# Nach Tag 5

### Das Wichtigste zuerst: Erstmal feiern!

Egal wie groß oder klein der Erfolg ist, du hast den 5 Day Accelerator abgeschlossen und das ist der Hammer. Wir möchten gerne alles dazu wissen! Egal, ob du ein begeisterter TikTok-Nutzer, Instagram-Fan oder Facebook-Freund bist, **teile deine BESSER-Geschichte und markiere uns mit @JustPruvit #iFast**

Willst du mehr als nur einen Social Media Beitrag teilen? Wir sind schon ganz gespannt! **Schick uns deine Geschichte ans Prüvit Hauptquartier** —>

**Denke daran, dein BESSERES Fortschrittsfoto zu machen.** Zieh wieder das gleiche Outfit an, das du für dein Vorher-Foto getragen hast, an derselben gut beleuchteten Stelle in deiner Wohnung. Mach noch einmal 4 Ganzkörperfotos, um vergleichen zu können, und deinen Fortschritt zu sehen!

Wir haben bei denjenigen, die weiter die Vorteile des Intervallfastens nutzen wollen, unglaublichen Schwung beobachtet, der über diese 5 Tage hinausgeht! Egal ob es um Fettverlust, Stoffwechselgesundheit oder allgemeine Lebensqualität geht! Es ist eine Lebensweise, kein Trend.



### Wie gehts weiter?

Mach weiter mit dem I-Fast Transformation Lifestyle, trinke täglich Ketone und mach ein- bis zweimal im Monat den I-Fast Accelerator.

Unterstütze deine komplette Lebensstilumstellung mit einem unserer Good, Better oder Best Bundles sowie mit allen anderen Produkten auf [shopketo.com](https://shopketo.com)



**Good**



**Better**



**Best**

**Das ist erst der Anfang deiner Reise, also mach weiter!  
Wir helfen dir bei der Umstellung deines Lebensstils mit I-FAST und darüber hinaus. Bleib dran und schau, wohin BESSER dich führt!**