

## Wieso cellgym?

### Aktivierung des Fettstoffwechsels

Fett verbrennen und Muskelmasse aufrechterhalten, das Risiko für Diabetes senken und wieder essen können, ohne zuzunehmen

### Erholsamer Schlaf

Schneller einschlafen und ohne Unterbrechungen durchschlafen

### Bessere Stressresistenz

Entspannter mit hektischen Situationen und Herausforderungen umgehen

### Erhöhter Zellschutz

Aktiv typischen Alterserkrankungen wie Herzinfarkt und Alzheimer vorbeugen

### Ausgeglichene Hormone

Hormonschwankungen ausgleichen und somit länger von Jugend- und Schönheitshormonen profitieren

### Körperliche Fitness

Leistungsfähigkeit schnell und nachhaltig steigern

Wissenschaftlich fundiertes Hypoxie-Zelltraining hilft Menschen dabei, so lange wie möglich gesund und bewusst leben zu können.

Zellen  
verjüngen

Stoffwechsel  
ausbalancieren

Leistungs-  
fähigkeit  
erhalten

Lebensqualität  
nachhaltig  
steigern

wohlfühlen  
im eigenen  
Körper

biologisches  
Alter senken

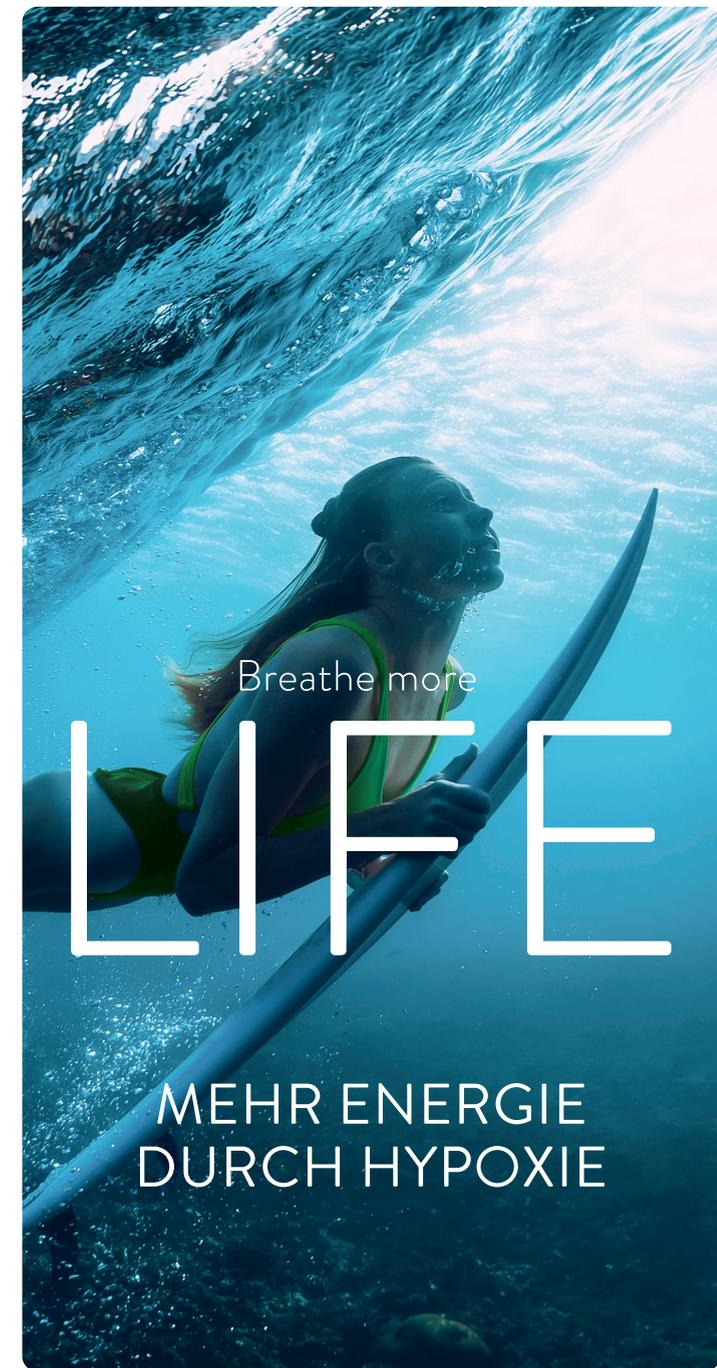
Stress  
abbauen



CELLGYM HILFT  
MENSCHEN MEHR  
LEBEN EINATMEN  
ZU KÖNNEN.

Cellair Construction GmbH

Altlaufstraße 42 // 85635 Höhenkirchen // Deutschland  
Tel +49 (0) 8102-98 19 30 // Fax +49 (0) 8102-98 19 26  
info@cellgym.de // www.cellgym.de





artfirsov, Davide Angelini, ah\_fotobox, Beauntta V W/peoppleimages.com, GVS, InsideCreativeHouse, luengo\_ua - stock.adobe.com

# WIE LÄUFT DAS TRAINING AB?

Das Training erfolgt für den Patienten völlig entspannt im Liegen oder Halbsitzen. Über eine Maske wird im Wechsel über eine Dauer von ca. 40-60 min sauerstoffarme und sauerstoffreiche Luft eingeatmet. Dieser Vorgang ist körperlich überhaupt nicht anstrengend, im Gegenteil: viele Menschen empfinden das Training als sehr angenehm und schlafen dabei sogar ein. Die Vitaldaten werden während der gesamten Trainingsdauer überwacht, wodurch das Training absolut sicher ist.

## Wer kann von cellgym profitieren?

Jeder Körper altert. Vor allem der moderne Lebensstil, viel Stress und Genussmittel führen zu mitochondrialer Dysfunktion, welche den Alterungsprozess verstärkt und uns Energie raubt. Das ist weder für unsere Gesundheit noch für unser äußeres Erscheinungsbild von Vorteil. cellgym wird zum einen unterstützend bei der Behandlung zahlreicher chronischer Krankheiten eingesetzt und wirkt zum anderen wie ein Jungbrunnen, indem sich unser Hormonhaushalt durch das Training ausgleicht und wir mehr von Jugend- und Schönheitshormonen profitieren können.

### Mögliche Auslöser für Krankheiten und einen schnelleren

**Alterungsprozess:** Psychische Belastung, Schlechte Ernährung, Genussmittel, Medikamente oder auch (Umwelt)Gifte

## Was genau bewirkt Hypoxie im Körper?

Unsere Zellen sind maßgeblich dafür verantwortlich, dass wir gesund sind und uns wohlfühlen. Durch das wechselhafte Einatmen sauerstoffarmer und sauerstoffreicher Luft werden im Körper zahlreiche Anpassungsvorgänge in Gang gesetzt. In der hypoxischen (sauerstoffarmen) Phase sinkt die Sauerstoffsättigung im Blut, was für den Körper eine hohe Belastung darstellt, ohne dass wir diese als körperliche Anstrengung wahrnehmen. Das Training beruht auf einem Umkehrereffekt: Unsere Zellen lernen den Umgang mit dieser starken Belastung, entwickeln einen Abwehrmechanismus und steigern unsere Widerstandsfähigkeit.

## AUSWIRKUNGEN

### Sofortige Wirkung

Trainierende berichten schon nach der ersten Sitzung von einem erholsameren Schlaf und einer verbesserten Kondition. Grundsätzlich hängt die Wirkung des Hypoxie-Trainings aber von der trainierenden Person und deren Lebensumstände sowie Gesundheitszustand ab.

### Langfristige Wirkung

cellgym hat eine umfassende Wirkung auf den gesamten Körper und Geist. Uns steht nicht nur mehr Energie zur Verfügung, auch unser Immunsystem wird gestärkt, körpereigene Schutzsysteme werden aktiviert und zahlreiche chronische Krankheiten können unterstützend behandelt sowie vorgebeugt werden. Kurz gesagt: cellgym verbessert unseren Gesundheitszustand und somit unser Wohlbefinden.



cellgym

cellair home