



## MITOVIT® – DIE INNOVATION FÜR DEINE GESUNDHEIT

- ✓ Höhenluft atmen wie die Leistungssportler
- ✓ jedoch vollkommen entspannt im Liegen
- ✓ auf einer Höhe von 1.200 m bis 6.750 m
- ✓ 10 bis 15 Sitzungen à 40 Minuten
- ✓ für deine Gesundheit

## DEIN INNOVATIVES TRAINING DURCH HYPOXIE.



**EINFACH.  
SICHER.  
EFFIZIENT.**



**BE THE  
BEST  
VERSION OF  
YOURSELF!**



### Gebe Acht auf deine Mitochondrien - deine persönlichen Energiekraftwerke!

mitoUp® ist ein einzigartiger Nährstoffkomplex, der Inhaltsstoffe wie NADH, B-Vitamine, Spurenelemente, diverse Aminosäuren wie L-Glutathion, L-Carnitin und Taurin, sowie Alpha-Liponsäure, das Carotinoid Astaxanthin, Curcuma, Coenzym Q10 und weitere Pflanzenstoffe wie z. B. Resveratrol enthält. [www.mitoUp.de](http://www.mitoUp.de)

DEIN ANSPRECHPARTNER

**COMMIT**  
CREATING HEALTH



HÖHENTRAINING FÜR ALLE. WOHLBEFINDEN FÜR DICH.

# FIT FOR LIFE!



**NUTZE AUCH DU DIE  
POSITIVEN EFFEKTE  
DER HYPOXIE!**



[www.mitovit.de](http://www.mitovit.de)

# WIR BRINGEN DIE BERGE ZU DIR!

**Seit Jahrzehnten ist der Biohack Höhenttraining im Leistungssport etabliert. Entdecke auch du die Kraft der sauerstoffarmen Höhenluft. Erfahre Tiefenentspannung während deine Zellen trainieren.**

Im Ausdauersport ist das Höhenttraining (Hypoxietraining) seit langem als bewährte Methode zur Steigerung der Leistungsfähigkeit bekannt. Darüber hinaus wird es erfolgreich zur Behandlung von chronischen und degenerativen Erkrankungen sowie als präventive Maßnahme eingesetzt.

Im Jahr 2019 wurde sogar der Medizin-Nobelpreis an zwei amerikanische und einen britischen Forscher verliehen, die die molekularen Mechanismen entdeckt haben, die es Zellen ermöglichen, den Sauerstoffgehalt wahrzunehmen und sich anzupassen. Die geringere Sauerstoffkonzentration in der Bergluft löst verschiedene physiologische Reaktionen im Körper aus.

Eine entscheidende Reaktion besteht darin, dass unsere Mitochondrien, die Kraftwerke der Zellen, trainiert und regeneriert werden. Das führt zu einer verbesserten Produktion von ATP, dem Treibstoff unserer Zellen.

Mit zunehmendem Alter, aber auch durch Stress, Umwelteinflüsse oder falsche Ernährung, können unsere Mitochondrien geschädigt werden, was dazu führt, dass sie nicht mehr ausreichend ATP produzieren können. Dies kann zu einem Gefühl der Erschöpfung, Müdigkeit und Energielosigkeit führen und chronische Erkrankungen begünstigen.

Mit dem MITOVIT® Hypoxietraining kannst du eine Vielzahl positiver Prozesse im Körper anstoßen, die deine Mitochondrien bei der Regeneration unterstützen können. Die Grundlage für eine ausreichende Energieproduktion soll geschaffen werden, um dir mehr Vitalität im Alltag zu ermöglichen.

## Sauerstoffkonzentrationen nach Höhenmetern

Höhenmeter (m)	O <sub>2</sub> Gehalt (%)
8.900 m	≈ 7,0 %
6.750 m	≈ 9,0 %
6.300 m	≈ 9,5 %
5.900 m	≈ 10,0 %
5.500 m	≈ 10,5 %
5.150 m	≈ 11,0 %
4.800 m	≈ 11,5 %
4.450 m	≈ 12,0 %
4.100 m	≈ 12,5 %
3.800 m	≈ 13,0 %
3.500 m	≈ 13,5 %
3.200 m	≈ 14,0 %
2.950 m	≈ 14,5 %
2.650 m	≈ 15,0 %
2.400 m	≈ 15,5 %
2.150 m	≈ 16,0 %
1.900 m	≈ 16,5 %
1.650 m	≈ 17,0 %
1.400 m	≈ 17,5 %
1.200 m	≈ 18,0 %
0 m	≈ 21,0 %

**VON 0 AUF 6.750 METER  
IN WENIGEN SEKUNDEN!**

Mount Everest  
(8.848 Meter)

7,1%

Mont Blanc  
(4.810 Meter)

11,5%

Feldberg  
(1.493 Meter)

17,4%

Matterhorn  
(4.478 Meter)

12,0%

Zugspitze  
(2.562 Meter)

14,5%

Burj Kalifa  
(828 Meter)

19,1%

Amsterdam  
(0 Meter)

20,9%

Kilimandscharo  
(5.895 Meter)

10,0%

## HYPOXIETRAINING GANZ OHNE ANSTRENGUNG

**MITOVIT® Hypoxietraining ist ideal für alle, die ihrem Wohlbefinden etwas Gutes tun möchten.**

Du atmest entspannt im Liegen über eine Atemmaske abwechselnd sauerstoffarme Höhenluft und sauerstoffreiche bzw. normale Talluft ein.

Angepasst an deinen individuellen Trainingszustand simuliert MITOVIT® eine Höhe von 1.200 m bis zu 6.750 m. Nach etwa 40 Minuten hast du ein intensives Trainingsprogramm durchlaufen, das den Auf- und Abstieg der Berge simuliert – ganz ohne körperliche Anstrengung.

Für optimale Trainingsergebnisse werden 10-15 Sitzungen (2-3 Sitzungen pro Woche) empfohlen.

**Tanke neue Energie für dein Wohlbefinden. Erkundige dich noch heute nach dem MITOVIT® Hypoxietraining!**



Was passiert beim Training mit MITOVIT®?  
Jetzt Video anschauen!

