

# ***Erfahrungsbericht XR47 Plus***



***David Nogatsch***

Nach einer fast 3 jährigen Pause habe ich vor 1 Jahr wieder mit dem Thaiboxen angefangen und trainieren jetzt inzwischen täglich 2-3 Stunden.

Das Training ist in diesem Kampfsport sehr hart und immer mit Muskelschmerzen und Erschöpfungszuständen verbunden, was mich immer wieder an den Anschlag bringt.

Ich gebe unter anderem auch Thaibox-Unterricht bei Kinder und Anfängern. Insgesamt habe ich 6 Jahre Erfahrung im Kampfsport. Da ich aber schon bald 37 Jahre alt bin spüre ich auch, dass es nicht mehr der gleiche und schnelle Körperliche Aufbau ist wie früher.

Im allgemeinen merke ich einfach auch das Alter. Ich bin vor kurzem mit dem XR47 in Kontakt gekommen und habe mich entschieden es zu probieren.

Ich kann nach einer kurzen Zeit schon sagen, dass ich bereits in der 1. Woche einen viel tieferen Schlaf finde, ausgeruhter bin und weniger Muskelschmerzen empfinde.

Auch spüre ich eine merklich verbesserte Konzentration und ein gutes allgemeines Wohlbefinden. Als engagierter Sportler habe ich mich für eine 3 Monate Kur mit XR47 entschieden.

Ich behaupte auch von mir sagen zu können, dass ich meinen eigenen Körper sehr gut kenne und kann somit auch definitiv sagen, dass sich etwas in meinem Körper positiv entwickelt.

Ich bin gespannt, wie und was für Veränderungen sich in den nächsten Wochen und Monaten weiter ergeben.

**David Nogatsch**