

La historia de Walter...

Me llamo Walter Bartl, nací en Viena en 1960 y mi lema personal en la vida es "mantén el cuerpo en movimiento". Soy distribuidor de Young Living desde mayo de 2006. Yo mismo utilizo todos los maravillosos productos.

Cuando tenía ocho años empecé a jugar al fútbol. Después de mi carrera en el fútbol empecé a correr 10 km, medio maratón 21,1 km y por último y no por ello menos importante maratones de 42,125 km.

En octubre de 2008 me dije a mí mismo, "oye, para mi 50 cumpleaños me voy a regalar un triatlón", ¿no suena fácil?!

En primer lugar, tomo NingXia Red antes de desayunar todos los días, como bayas de licio secas y barritas crujientes de licio entre sesiones de entrenamiento.

El triatlón es el 4 de julio de 2010 en Klagenfurt (Austria). La primera etapa consiste en nadar 3,8 km en el Wörthersee, después haces 180 km en bici y por último un maratón de 42,125 km.

"Mantén el cuerpo en movimiento"

Empecé a entrenarme en noviembre de 2008. No podía hacer un tempo con la técnica de crol. Mi entrenador fue muy paciente conmigo. No es que sea Michael Phelps, pero ahora puedo nadar muy bien. En estos momentos entreno 16 horas a la semana durante tres semanas seguido de una semana de regeneración en la que entreno 5 horas.

Walter Bartl
VIENNA AUSTRIA

