

er Bauch Über Nacht Buch PDF Download Andrew Raposo Vollprogramm

7-TAGE BAUCHFETT VERBRENNER

DIE LÖSUNG

ANDREW RAPOSO, CPT

Haftungsausschluss

Die in diesem Trainingsprogramm zur Verfügung gestellten Informationen sind ausschließlich für Bildungszwecke gedacht. Der Autor ist kein Arzt und die gegebenen Informationen sollten nicht als medizinische Ratschläge verstanden werden. Wir empfehlen Ihnen, vor dem Beginn mit diesem Programm einen Arzt aufzusuchen und dessen Zustimmung für die Durchführung einzuholen. Das Trainingsprogramm wurde für gesunde Personen ab 18 Jahren konzipiert. Sollten Sie unter Verletzungen, Erkrankungen oder anderen gesundheitlichen Problemen leiden, so klären Sie bitte mit Ihrem Arzt die Teilnahme an diesem Programm ab, bevor Sie irgendeinen Teil davon umzusetzen. Der Autor ist nicht verantwortlich oder haftbar für jedwede Schäden, die durch die Anwendung dieses Programms entstehen können. Sie sind sich als Nutzer bewusst, dass der Gebrauch der in diesem Konzept dargestellten Informationen das Risiko für Verletzungen birgt. Sollte Ihr Arzt von der Umsetzung des Programms abraten, so halten Sie sich bitte an diese Anweisung.

Alle Rechte sind vorbehalten. Es ist ohne die schriftliche Erlaubnis und Unterzeichnung des Autors nicht gestattet, Teile dieser Publikation zu reproduzieren, zu transkribieren, zu übertragen oder in eine andere Sprache zu übersetzen.

Einleitung

Willkommen beim 7 Tage Bauchfett-Verbrenner - Die Lösung.

Dieser Plan ist dazu da, Ihren Fettverlust am Bauch zu maximieren und das in der Rekordzeit von nur 7 Tagen. Wenn Sie diesen Plan umsetzen, werden Sie einen massiven, aber auch fantastischen Gewichtsverlust erleben.

Sie werden ein kurzes intensives Training investieren und wenn Sie diesen Leitfaden erst einmal vollständig umgesetzt haben, werden Sie in nur sehr kurzer Zeit eine unglaublich große Veränderung an sich feststellen.

Ich werde Ihnen zu Beginn kurz erläutern, welche Art von Ernährung Sie zu sich nehmen sollten und dann können Sie sofort mit den Workouts loslegen.



7 Tage Bauchfett-Verbrenner – Die Lösung

Hier finden Sie einige einfache Tricks, welche Sie ohne Probleme in Ihren Alltag integrieren können und die es Ihnen ermöglichen, eine unfassbar große Menge an Bauchfett in nur sehr kurzer Zeit zu verlieren.

Während diesem kurzen 7-tägigen Ablaufplan, nehmen Sie keine Kohlenhydrate an den Tagen zu sich, an welchen Sie nicht trainieren. Stattdessen essen Sie Bio-Obst, wie z.B. Beeren, diese enthalten nur sehr wenige Kohlenhydrate, sodass Sie diese essen können. Das ist absolut akzeptabel.

Stellen Sie sicher, dass Sie Lebensmittel essen, welche Proteine und gesunde Fette enthalten. Bio-Gemüse verfügt z.B. über sehr viele Ballaststoffe und nur wenig Kohlenhydrate. Derartige Lebensmittel können Sie bei jeder Mahlzeit verzehren. Beispiele für einen hohen Ballaststoffanteil und wenig Kohlenhydrate sind z.B. Broccoli, Spinat, Grünkohl und Blumenkohl. Achten Sie darauf, dass das Obst und Gemüse nicht mit Pestiziden behandelt ist und vom Bio-Bauernhof kommt.

An den Tagen an denen Sie trainieren, nehmen Sie Kohlenhydrate erst NACH dem Training zu sich. Ideale Quellen für Kohlenhydrate sind z.B. Wurzelgemüse wie Süßkartoffeln, Möhren und Rüben. Aber auch stärkehaltige Früchte wie z.B. Bananen, Mangos und Ananas eignen sich hervorragend. Diese stärkehaltigen Kohlenhydrate sollten Sie nach dem Training zu sich nehmen.

Jeder 7. Tag wird ein „Schummel Tag“ sein, wo Sie essen können was Sie wollen. Somit auch Lebensmittel mit einem sehr hohen Kohlenhydratanteil. Dies wird Ihren Glykogen-Haushalt wieder auffüllen und Ihren Leptin-Level erweitern. Leptin ist für die Ankurbelung des Stoffwechsels notwendig.

In dem nachfolgenden Trainingsplan, werden Sie feststellen, dass Sie immer nur 3-mal pro Woche trainieren und 4-mal nicht. An Ihren trainingsfreien Tagen, machen Sie bitte ein leichtes Ausdauertraining wie z.B. Laufen, Fahrrad fahren, Spaziergänge, Sportspiele oder andere körperliche Aktivitäten. Mindestens eine halbe Stunde pro Tag.

Der 7 Tage Trainingsplan

Die Übungen habe ich am Ende des Buches für Sie mit Bildern detailliert beschrieben. Wenn Sie auf die jeweilige Übung klicken, springen Sie automatisch an die entsprechende Beschreibung mit Bild am Ende des Buches. Viel Erfolg – Ihr Andrew Raposo, Certified Personal Trainer

Tag 1

Je 10 Wiederholungen

A 1 – Split Squats – 10 Wiederholungen auf jeder Seite

A 2 – Single Leg RDL's – 10 Wiederholungen auf jeder Seite

A 3 – Walk Out Push Ups – 10 Wiederholungen

A 4 – 1-2 Punch Front Kick - 10 Wiederholungen auf jeder Seite

A 5 – Bent Over T's - 10 Wiederholungen

Ruhen Sie sich für 30 Sekunden bis zu 1 Minute aus.

Wiederholen Sie diese Abfolge insgesamt 3 - Mal. Wenn Sie diesen Übungsblock beendet haben, dann beginnen Sie mit dem Nächsten.

Extremes Bauchtraining

A 1 – Plank Arm Raises - 5 Wiederholungen

A2 – Long Plank Armpit Touches - 5 Wiederholungen auf jeder Seite

A 3 – Plank with Side Touches - 10 Wiederholungen auf jeder Seite

Ruhen Sie sich für 30 Sekunden bis zu 1 Minute aus.

Wiederholen Sie diese Abfolge insgesamt 3 - Mal. Wenn erforderlich, dann ruhen Sie sich zwischen den einzelnen kompletten Übungsabfolgen etwas aus.

Tag 2 = Trainingsfrei

Tag 3

Konditionierung des Stoffwechsels

A1 – 4 Punch Sprawl – 60 Sekunden
A2 – Mountain Climbers – 50 Sekunden
A3 – Burpees – 40 Sekunden
A4 – Jumping Jacks – 30 Sekunden
A5 – Push Ups – 20 Sekunden
A6 – Half Burpees – 10 Sekunden

Ruhen Sie sich für 30 Sek. bis 1 Minute aus.

Wiederholen Sie diese Abfolge insgesamt 3 - Mal. Wenn Sie diesen Übungsblock beendet haben, dann beginnen Sie mit dem Nächsten.

Optimales Bauchtraining

A 1 – Long Plank with Armpit Toutch- 10 Wiederholungen

A2 – Plank with Side Touches - 10 Wiederholungen auf jeder Seite

A 3 – Side Plank Leg Raises - 10 Wiederholungen auf jeder Seite

Ruhen Sie sich für 30 Sek. bis 1 Minute aus.

Wiederholen Sie diese Abfolge insgesamt 3 - Mal. Wenn erforderlich, dann ruhen Sie sich zwischen den einzelnen kompletten Übungsabfolgen etwas aus.

Tag 4 = Trainingsfrei

Tag 5

Das 8-minütige intensive Krafttraining

Jedes dieser Übungen beinhaltet eine Trainingsphase von 20 Sekunden und eine Ruhephase von 10 Sekunden.

A1 – Jumping Jacks – 20/10 x 4 Runden

B1 – 4 Punch Sprawl - 20/10 x 4 Runden

C1 – Prisoner Squats - 20/10 x 4 Runden

D1 – Close Grip Push Ups - 20/10 x 4 Runden

Wenn Sie diesen Übungsblock beendet haben, dann beginnen Sie mit dem Nächsten.

Kugelsichere Bauchmuskeln

A 1 – Plank Arm Raises - 5 Wiederholungen

A 2 – Plank With Knee To Elbow – 10 Sekunden

A3 – Hardstyle Plank – 10 Sekunden

Tage 6 und 7 = Trainingsfrei

Beschreibungen der einzelnen Übungen des Trainingsplans

Split Squats

- Starten Sie mit nach hinten gespreizten Beinen.
- Machen Sie einen Schritt vorwärts, um in Position zu kommen.
- Heben Sie Ihr hinteres Knie minimal vom Boden und halten Sie Ihren Torso gerade.
- Gehen Sie mithilfe der Ferse des vorderen Beines in die Ausgangsposition.
- Wiederholen Sie für vorgeschriebene Wiederholungen / Zeit.





Single Leg RDL’s (Romanian Deadlifts)

- Starten Sie in einer aufrechten Position.
- Bringen Sie ein Bein zurück, während Sie Ihre Brust senken.
- Halten Sie einen geraden Torso und stellen Sie sicher, dass Sie keinen Buckel mit dem unteren Rückenbereich machen.
- Gehen Sie zurück in Startposition.
- Wiederholen Sie wie vorgeschrieben





Walk Out Push Ups

- Starten Sie in einer aufrechten Position.
- Berühren Sie Ihre Zehen und legen Ihre Hände in eine Push-up-Position.
- Machen Sie einen Push-up.
- Gehen Sie mit Ihren Händen zurück zu Ihren Füßen in eine stehende Position.
- Wiederholen Sie wie vorgeschrieben.







1-2 Punch Kick Combo

- Stellen Sie sich in Ihre Kampfhaltung: Wenn Sie Rechtshänder sind, stellen Sie Ihr linkes Bein nach vorn. Wenn Sie Linkshänder sind, stellen Sie Ihr rechtes Bein nach vorne.
- Schlagen Sie mit Ihrer Führhand 2-mal nach vorne.
- Push Kick nach den beiden Schlägen.
- Wiederholen und wechseln Sie die Position der Beine mit den Push Kicks nach jeder Kombination.





Bent Over T‘s

- Beginnen Sie mit Füßen schulterbreit auseinander und in eine gebeugte Position.
- Vergewissern Sie sich, dass Sie Ihre Hüfte benutzen, um Ihren Hintern nach Hinten zu strecken und sich nicht aus dem unteren Rücken verbiegen.
- Heben Sie Ihre Arme gerade und mit den Daumen nach oben an die Seiten und drücken Sie Ihre Schulterblätter zusammen.
- Bringen Sie Ihre Arme wieder in Startposition und wiederholen Sie.





Long Plank With Armpit Touch

- Gehen Sie in die obere Push-up Position.
- Gehen Sie mit Ihren Händen nach vorne bis sie vor Ihrem Kopf zu sehen sind
- Halten Sie die Bauchmuskeln angespannt, berühren Sie die gegenüberliegende Achsel.
- Wiederholen Sie die Bewegung, abwechselnde Seiten für die vorgeschriebenen Wiederholungen / Zeit.
- Verhindern Sie, dass die Hüfte bei der Bewegung zur Seite schwingt.





Plank With Side Touch

- Beginnen Sie in einer Planke Position auf den Ellbogen.
- Stellen Sie sicher, dass Sie eine gerade Linie von Ihrem Kopf zu Zehen bilden und Ihre Hände auseinander sind.
- Berühren Sie den Boden an der Seite mit einer Hand, stellen Sie dabei sicher, dass sich die Hüfte nicht bewegt.
- Bringen Sie diese Hand zurück und führen Sie die gleiche Bewegung mit der anderen Seite.
- Wiederholen Sie wie vorgeschrieben.





Plank Arm Raises

- Beginnen Sie in einer Planke Position auf den Ellbogen.
- Stellen Sie sicher, dass Sie eine gerade Linie von Ihrem Kopf zu den Zehen bilden und Ihre Hände auseinander sind.
- Heben Sie einen Arm von dem Boden und lassen Ihre Hüfte dabei gerade.
- Wechsel Sie zwischen den Armen.
- Wiederholen Sie für vorgeschriebene Wiederholungen / Zeit.





4 Punch Sprawl

- Stellen Sie sich in Ihre Kampfhaltung: Wenn Sie Rechtshänder sind, stellen Sie Ihr linkes Bein nach vorn. Wenn Sie Linkshänder sind, stellen Sie Ihr rechtes Bein nach vorne.
- Punchen Sie mit Ihrer Führhand zwei Mal.
- Führen Sie diese Punches schnell und kraftvoll aus.
- Springen Sie abermals runter und bringen Ihre Hüfte zu Boden.
- Gehen Sie zurück in Startposition, nehmen Sie Kampfhaltung ein und wiederholen Sie die Übung.





Mountain Climbers

- Starten Sie in einer Push-up-Position mit deinen Händen unter den Schultern.
- Spannen Sie die Bauchmuskeln an und heben Sie ein Knie Richtung entgegengesetzten Ellbogen.
- Wiederholen Sie die Übung mir der anderen Seite.
- Achten Sie darauf Ihren Bauch fest anzuspannen und bilden Sie eine gerade Linie von Ihrem Kopf zu den Zehen, ohne dabei die Hüfte zu bewegen.





Burpees

- Starten Sie in einer stehenden Position mit Füßen Schulter Breite auseinander.
- Springen Sie hoch.
- Gehen Sie runter in einer Liegestütze-Position.
- Machen Sie eine Liegestütze.
- Stellen Sie sich wieder auf die Füße und springen Sie wieder hoch.
- Wiederholen Sie laut der beschriebenen Wiederholungen / Zeiten.







Half Burpees

- Start in Push-up-Position. Hände unter den Schultern.
- Drücken Sie mit Ihren Füßen und bringen Sie Ihre Knie zu Ihren Ellbogen.
- Drücken Sie Ihre Füße in die Startposition zurück.
- Wiederholen Sie laut Beschreibung.





Push Ups

- Starten Sie in einer Push-up-Position mit deinen Händen unter den Schultern.
- Senken Sie Ihre Brust auf den Boden und halten Sie die Ellbogen in einem 45-Grad-Winkel.
- Schieben Sie sich vom Boden in die Ausgangsposition.
- Achten Sie darauf Ihre Bauchmuskeln anzuspannen und die Spannung zu halten, sodass Sie während der Bewegung eine gerade Linie von Ihrem Kopf zu den Zehen bilden.





Side Plank/Side Plank Leg Raises

- Beginnen Sie auf Ihrer Seite, auf einem Ellenbogen und einem Fuß.
- Stellen Sie einen Fuß über den anderen.
- Heben Sie Ihre Hüfte vom Boden und stellen Sie sicher, dass Sie eine gerade Linie zwischen Ihrem Kopf und Füße bilden.
- Halten Sie diese Position für die vorgeschriebene Zeit und ändern Sie dann die Seiten.
- Heben Sie ein Bein für die Side Plank Leg Raises Bewegung.





Close Grip Push Ups

- Starten Sie in einer Push-up-Position mit deinen Händen unter den Schultern.
- Senken Sie Ihre Brust auf den Boden, halten Sie Ihre Ellbogen in der Höhe der Rippen
- Schieben Sie sich vom Boden in die Ausgangsposition.
- Achten Sie darauf Ihren Bauch fest anzuspannen und bilden Sie eine gerade Linie von Ihrem Kopf zu den Zehen während der Bewegung.





Hardstyle Plank

- Starten Sie in einer plank position auf Ihre Ellbogen.
- Stellen Sie sicher, dass Sie eine gerade Linie von Ihrem Kopf zu Zehen bilden und Hände auseinander sind.
- Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln, Ihr Gesäß, Arme und Fäusten so stark wie Sie können an.
- Schieben Sie Ihre Ellbogen so weit wie Sie können Richtung Zehe.
- Halten Sie diese Spannung für die vorgeschriebene Zeitspanne.



Plank With Knee To Elbow

- Beginnen Sie in einer Planke Position auf den Ellbogen.
- Stellen Sie sicher, dass Sie eine gerade Linie von Ihrem Kopf zu Zehen bilden und Ihre Hände auseinander sind.
- Bringen Sie einen Knie zum Ellbogen auf der gleichen Seite.
- Achten Sie darauf, Ihr Gesäß dabei nicht zu bewegen und halten Sie es in gerader Linie mit der Wirbelsäule.
- Bringen Sie das Knie zurück und wiederholen Sie auf der anderen Seite.
- Wiederholen Sie wie vorgeschrieben.





Jumping Jacks

- Beginnen Sie mit Ihren Füßen zusammen und Hände an der Seite.
- Springen Sie mit den Füßen zur Seite und heben Sie gleichzeitig Ihre Hände über den Kopf.
- Gehen Sie in Startposition zurück.
- Wiederholen Sie für vorgeschriebene Wiederholungen / Zeit





Prisoner Squats

- Starten Sie in einer aufrechten Position. Füße etwas breiter als schulterbreit.
- Verschränken Sie Ihre Hände hinter dem Kopf und drücken Sie Ihre Schulterblätter zusammen.
- Hocke durch Biegen an der Hüfte und Knie, bis die Oberschenkel zumindest parallel zum Boden sind.
- Gehen Sie durch die Fersen in die Ausgangsposition und halten Sie Ihre Brust hoch und knien Sie raus.
- Wiederholen Sie wie vorgeschrieben.





Vor 10 Jahren startete ich in Kanada als Personal Trainer um Menschen beim Abnehmen zu unterstützen.

Erst half ich übergewichtigen Männern und Frauen jeden Alters wieder fit zu werden, indem ich die üblichen Methoden anwendete.

Fitnesstraining, Umstellung der Ernährung, Kalorienreduktion.

Inzwischen habe ich viel dazu gelernt, geheimes Wissen erworben und kenne nun die verblüffenden Methoden, die wirklich funktionieren.

Mein Ziel ist es immer gewesen, mein Wissen KOSTENLOS weiter zu geben und kein Geld dafür zu verlangen, wie andere es machen.

Und genau das werde ich tun. Jawohl, ich werde Ihnen wertvolle Tipps geben und Sie müssen nur dann etwas kaufen, wenn Sie denken, das ist es Ihnen Wert…

Erfahren Sie mehr über mein Programm und entdecken Sie den einen Trick, der Ihre Kilos nur so purzeln lässt, indem Sie sich

hier => mein kostenloses Video ansehen.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei der Erhaltung Ihrer Gesundheit.

Ihr

Andrew Raposo

Certified Personal Trainer

Toronto, Kanada



24 STUNDEN FETTVERBRENNUNGS FORMEL

Der Schnellstart



WARNUNG!

WICHTIGE INFORMATION: Bevor wir beginnen, Sie müssen wissen, dass diese erstaunliche neue Formel hat nichts mit langweiligen, altbekannten Abnehmtipps über eine „revolutionäre“ Diät zu tun, die viel zu kompliziert ist, um sie langfristig erfolgreich umzusetzen.

Es spielt übrigens keine Rolle, ob Sie eine Frau oder ein Mann sind, die **24-Stunden-Fettverbrennungsformel** funktioniert garantiert auch bei Ihnen. Es ist ebenfalls egal, wenn Sie in der Vergangenheit schon viele Diäten ausprobiert haben und mit keiner Erfolg hatten... was übrigens nicht Ihr Fehler war.

Lesen Sie diese Anleitung bis zum Ende durch und starten Sie mit Ihrer 24-Stunden-Fettverbrennungsformel für einen flachen Bauch und einen straffen, vitalen Körper noch heute. Es wird Ihnen den einfachsten und schnellsten Weg gezeigt, wie Sie von „fett“ zu „fit“ gelangen können.

Bevor ich Ihnen die genaue Formel erklären werde, möchte ich mich kurz vorstellen, damit Sie wissen, dass Sie sich in vertrauenswürdigen Händen befinden.

Mein Name ist Claudia Kollert, und ich bin medizinisch ausgebildete Ernährungswissenschaftlerin.

Ich habe mehr als 10 Jahre Erfahrung in diesem Bereich und mit meiner höchst effektiven Ernährungsstrategie bereits vielen Menschen dabei geholfen, Gewicht zu verlieren und außergewöhnlich große Erfolge im Bereich Gesundheit und Fitness zu erzielen.

Diese Menschen haben mit meiner ungewöhnlichen Strategie nicht nur endlich abgenommen, sondern fühlen sich seitdem auch großartig.

Obwohl ich Ernährungswissenschaftlerin bin, bin ich wie Sie und kenne das Problem, das Sie betrifft, genau...

Durch Stress bei der Arbeit und mit meinen Kindern war ich auch nicht immer immun dagegen, mir überschüssige Pfunde am Bauch anzuessen.

Vielleicht kommen Ihnen diese Herausforderungen bekannt vor...

Die Wahrheit ist, dass die meisten Diäten viel zu kompliziert und können im Alltag nicht auf Dauer umgesetzt werden. Sie verlangen von Ihnen, dass Sie auf köstliches Essen verzichten und Kalorien zählen, und Sie verlieren schnell den Überblick, welche Lebensmittel Sie nun

essen dürfen und welche nicht.

In der heutigen schnelllebigen und furchtbar stressigen Welt haben die meisten von uns einfach nicht die nötige Zeit, um gesund einzukaufen und aufwendig zu kochen und dies Tag für Tag zu wiederholen. Bei diesen Erkenntnissen ist es kein Wunder, dass 9 von 10 Diäten scheitern.

Auch die Lebensqualität bleibt auf der Strecke... oder kennen Sie Leute, die sich auf eine Diät freuen?

Doch es gibt tatsächlich einen sehr simplen, sogar kinderleichten 24-Stunden-Ernährungsplan, den Sie befolgen können, um einen schönen flachen Bauch zu bekommen und gleichzeitig all den Zeitaufwand, die Spekulationen und die Frustration loszuwerden, denen Sie bei normalen Diäten begegnen.

Und das Allerbeste ist, dass Sie sich bei dieser Diät auf leckere, dessertähnliche Gerichte stürzen können, für die Sie schon so lange brennen!

Sie würden vermutlich sagen, dass ich spinne, oder?

Doch lassen Sie mich zu Ende erzählen, in nur einer Minute wird alles einen perfekten wissenschaftlichen Sinn ergeben. Also, ohne weitere Umschweife, lassen Sie uns direkt zu den 3 einfachen Geheimnissen springen, die die Grundlage für Ihre neue 24-Stunden-Fettverbrennungsformel bilden.

Die DREI GEHEIMNISSE der 24-Stunden-Fettverbrennungsformel

GEHEIMNIS NUMMER 1:

Nutzen Sie die fettverbrennenden und gesundheitlichen Vorteile einer hoch-proteinreichen Mahlzeit

Wissenschaftliche Forschungen (u. a. vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung) haben gezeigt, dass der Mensch durch reduzierte Kalorienaufnahme Gewicht verliert, aber dadurch ständig Hunger hat. Proteine helfen durch ihre physiologischen Eigenschaften, länger zu sättigen, den Hunger zu eliminieren und die Fettverbrennung zu steigern.

Ersetzen Sie 1 bis 2 Mahlzeiten pro Tag durch einen gesunden Natur Protein-Smoothie.

GEHEIMNIS NUMMER 2:

Vermeiden Sie diese Fehler beim Frühstück

Verschiedene Studien (lesen Sie dazu auch das Buch „Die Weizenwampe“ von Dr. Davis) haben belegt, dass Weizen nicht nur fett, sondern auch krank und alt macht. Die Gründe dafür sind, die starke Erhöhung des Blutzuckers, wenn Sie Weizen zu sich nehmen, und die Glykation, die daraufhin in Ihrem Körper abläuft. Bei Letzterer handelt es sich um einen biochemischen Prozess, der den Alterungsvorgang beschleunigt, wozu im Laufe der Zeit eine Beschädigung Ihrer Organe und Ihrer Gelenke und natürlich auch faltige Haut gehören.

Sie sollten auch keinen Zucker konsumieren.

Studien zeigen, dass Zucker nicht nur krank macht, sondern auch süchtig und ALT. Wenn Sie zu viel Zucker zu sich nehmen, wie beispielsweise in Form von Limonade, Kuchen, Keksen, Bonbons oder Eis, treiben Sie dadurch Ihren Blutzuckerspiegel konsequent in die Höhe und sorgen dafür, dass Ihr Körper mehr Insulin produzieren muss, um den Blutzuckerspiegel in den Zellen (Muskeln, Nerven, Leber etc.) zu senken.

Dies führt, wie Sie vermutlich wissen, zu einer massiven Gewichtszunahme und lässt Sie obendrein noch schneller altern.

Und hier noch ein Extra-30-Sekunden-Abnehmtipp für den Morgen: Duschen Sie am Morgen kalt!
Beginnen Sie mit einer warmen, aber NICHT heißen Dusche, um in den Tag zu starten, und lassen Sie am Ende Ihrer Dusche das Wasser nach und nach kühler werden. Wie hilft dieser Trick?

Durch die kalte Duschphase am Morgen regen Sie das braune Fett in Ihrem Körper an. Braunes Fettgewebe enthält eine viel höhere Konzentration an sogenannten Mitochondrien, den „Minikraftwerken" in Ihrem Körper. Eine ihrer Funktionen besteht darin, Fett buchstäblich zu verbrennen, um es als Energie zu nutzen.

Das Großartige ist, dass Sie mit dem kalten Wasser am Ende Ihrer morgendlichen Dusche dieses braune Fett einfach, natürlich und ohne extra Aufwand aktivieren können. Der aktuellen Forschung zufolge hilft dieser Trick auch, um:

- Ihren Blutdruck zu senken
- Ihren Körper zu entgiften
- Ihr Immunsystem zu stärken
- Ihr endokrines System aufzuladen, um Ihre Hormone auf natürliche Weise ins Gleichgewicht zu bringen.

GEHEIMNIS NUMMER 3:

Schlaue Abendessen-Tricks

Nehmen Sie ein ausgewogenes Abendessen zu sich, bestehend aus mageren Proteinen, gesunden Fetten, viel nährstoffreichem Gemüse.

Diese Art von Abendessen können Sie zu Hause kochen oder in so gut wie jedem Restaurant ganz einfach bestellen.

Hört sich doch ganz leicht an, oder? Nicht zu kompliziert.

Im Folgenden stelle ich Ihnen die „24-Stunden-Fettverbrennungsformel" Schritt für Schritt vor.

Die 24-Stunden-Fettverbrennungsformel

ERSTE MAHLZEIT

Ihr Frühstück ist von besonderer Bedeutung.

Entweder Sie nehmen direkt einen gesunden Natur Protein-Smoothie zu sich – ideal, wenn Sie am Morgen wenig Zeit haben.

Oder: Wenn Sie sich ein umfangreiches und zeitintensiveres Frühstück zubereiten, achten Sie darauf, dass Sie kein Brot konsumieren - dies gilt auch für Weizenvollkorn und Zucker am Morgen.

Eine deutlich bessere Frühstücksalternative wären neben dem Natur Protein-Drink Lebensmittel wie Eier, Speck und zum Beispiel Spinat.

Hier ein Beispiel für ein leckeres Frühstück:

ITALIENISCHES OMELETTE

Zutaten:

1 Ei
2 Eiklar
1 kleines EL Hüttenkäse
Handvoll kleingehackter Rucola
7 Rispentomaten
25 g Pinienkerne
2 TL Parmesan
Oregano, Basilikum, Pfeffer, Kräutersalz

Rezeptzubereitung:

Aus den Eiern, 4 gewürfelten Rispentomaten, 1 TL Parmesan, kleingehackter Rucola, Kräutern, Pfeffer und Kräutersalz eine Eiermasse mischen. Das Omelette von beiden Seiten anbraten und auf einen Teller legen. Pinienkerne kurz anrösten und mit den restlichen gewürfelten Tomaten und etwas Rucola auf dem Omelett verteilen. Mit Parmesan bestreuen und heiß genießen.

ZWEITE MAHLZEIT

Ersetzen Sie 1 bis 2 Mahlzeiten pro Tag durch einen gesunden Natur Protein-Smoothie.

Wie Sie bereits erfahren haben, helfen Proteine durch ihre physiologischen Eigenschaften, länger zu sättigen, den Hunger zu eliminieren und die Fettverbrennung zu steigern.

Mit dem Ersatz von 1 bis 2 Mahlzeiten durch 2 leckere Natur Protein-Smoothies erreichen Sie genau dies auf einfachste Weise.

Sie können so das Frühstück, Mittagessen oder eine Zwischenmahlzeit auslassen und jeweils durch einen leckeren Natur Protein-Smoothie ersetzen.

Hier sind 2 meiner leckersten fettverbrennenden Smoothie-Rezepte, deren Zubereitung weniger als 1 Minute dauert:

ERDBEER-VANILLE-SMOOTHIE



Zutaten:

1 ML* BodyFokus Natur Protein Plus Vanille
100 g gefrorene Erdbeeren
200 ml Milch
150 ml Wasser
1 Vanilleschote

Zubereitung:
Alle Zutaten mixen und genießen!

[Wenn Sie an Laktoseintoleranz leiden, können Sie die fettarme Milch durch Mandelmilch oder Wasser ersetzen, was auch sehr lecker schmeckt.]

Sehen Sie, so einfach ist es! Dieser Smoothie ist ein zeitloser Klassiker, und mir ist noch nie zu Ohren gekommen, dass er jemandem nicht fabelhaft geschmeckt hat.

*ML = Messlöffel = 30 Gramm

Kommen wir direkt zu meinem zweiten Rezept:

SCHOKO-KIRSCH-SMOOTHIE



Zutaten:

1 ML BodyFokus Natur Protein Plus Schoko
100 g griechischer Joghurt
100 g Kirschen
5 Eiswürfel
1 EL Honig
200 ml Mandelmilch

Zubereitung:
Alle Zutaten mixen und genießen!

Dieser Smoothie ist unter anderem durch die Süße des Honigs besonders lecker.

*ML = Messlöffel = ~ 30 Gramm

Es gibt noch viele weitere Möglichkeiten, sich schnell einen sehr leckeren, gesunden Natur Protein-Smoothie zuzubereiten. In dem kostenlosen Rezeptbuch **„44 fettverbrennende Super Smoothies & Shakes“**, das Sie zu jeder Bestellung von **BodyFokus Natur Protein Plus** bekommen, finden Sie alles, was Ihr Herz begehrt.



Ihre GRATIS 44 1-Minute-Rezepte in einem Buch zusammengefasst

DRITTE MAHLZEIT

Ihre dritte Mahlzeit sollte am besten zwischen 18 und 19 Uhr stattfinden.

Nehmen Sie ein ausgewogenes Abendessen zu sich, bestehend aus mageren Proteinen, gesunden Fetten, viel nährstoffreichem Gemüse und langsamen Kohlenhydraten. Essen Sie diese Lebensmittel am Abend:

GUTE EIWEISSQUELLEN:

Dazu gehören Fleisch, Fisch und Eier in Bio Qualität.

WICHTIG: Verwenden Sie Kokosöl und keine Pflanzenöle, um nicht mit einem schlechten Öl die positive Wirkung wieder zunichtezumachen und Ihre Gesundheit durch gefährliche Transfette zu ruinieren!

GESUNDE FETTE:

Heute weiß fast jeder, dass der Verzehr von Fett nicht notwendigerweise fett macht. Es ist sogar äußerst wichtig, dass Sie genügend gesunde Fette durch die Ernährung zu sich nehmen, damit Ihre Hormone ausgeglichen sind, der Blutzuckerspiegel unter Kontrolle bleibt und Ihre Essgelüste unterdrückt werden.

POWER GEMÜSE:

Essen Sie sich mit grünem, nährstoffreichem Gemüse satt!

Sie können sie kurz anbraten, dünsten, roh, als Salat oder als Eintopf essen, ganz wie Sie möchten. Seien Sie vorsichtig mit Saucen; Olivenöl und Balsamico-Essig in kleinen Mengen sind okay. Mit Ausnahme von Kokosöl sind ALLE anderen Pflanzenöle verboten.

TIPP: Verwenden Sie Kräuter und leckere Gewürze, um ein bisschen Abwechslung in das Essen hineinzubringen.

Hier sind einige meiner Lieblingsgewürze, die zusätzlich die Fettverbrennung anregen und Ihre Gesundheit verbessern: Kurkuma, Schwarzer Pfeffer, Ingwer, Knoblauch und Cayennepfeffer.

Und hier noch ein Trick für effektive Abnehmgetränke:

Trinken Sie 1 ½ bis 2 Liter Wasser pro Tag. Zur Abwechslung machen Sie sich einen Tee. Da die vielen verschiedenen Teesorten, die es gibt, auch viele unterschiedliche Nutzen und Antioxidantien haben, versuchen Sie, eine gute Mischung verschiedener Teesorten zu trinken.

Was Sie gerne machen können, ist eine große Menge Eistee für die Woche vorab herzustellen, indem Sie 3 bis 4 verschiedene Teesorten brauen. Sie können den Teemix mit etwas unbehandeltem Honig oder Stevia süßen.

Ich nehme einige Wochen einen Teemix aus Grüntee, weißem Tee, Hibiskustee und rotem Tee, in den nächsten Wochen wähle ich dann einen Mix aus Schwarztee, Oolongtee und Matetee.

ERLAUBTE KOHLENHYDRATQEULLEN:

Dazu gehören Quinoa, Amaranth, Süßkartoffeln, Hirse, Wildreis, Haferflocken, Hülsenfrüchte.

ZUSAMMENGEFASST:

Genießen Sie einfach 1 bis 2 köstliche, fettverbrennende Smoothies und ersetzen dadurch Frühstück, Mittagessen oder eine Zwischenmahlzeit und konsumieren Sie ein ausgewogenes Gericht zum richtigen Zeitpunkt (zwischen 18 und 19 Uhr) am Abend.

So unkompliziert funktioniert die 24-Stunden-Fettverbrennungsformel! Und wie Sie sehen, hilft sie Ihnen nicht nur beim Abnehmen, sondern stärkt auch Ihre Gesundheit und gibt Ihnen mehr Energie und Vitalität.

Das Beste daran ist: Die Super-Smoothies sind in weniger als 1 Minute zubereitet!

Und hier noch ein Extra-Tipp: der „Sündentag“. Planen Sie 1-mal pro Woche einen Sündentag ein!

An diesem Tag können Sie Ihre Lieblingsspeisen konsumieren. Damit „manipulieren“ Sie den Leptin-Hormonspiegel in Ihrem Körper, das heißt, Ihr Körper wird überlistet und denkt, es sei wieder ausreichend Nahrung vorhanden. So wird auch die Stoffwechselrate erhöht.

Die 24-Stunden-Fettverbrennungsformel können Sie einen Monat lang anwenden und dann wieder eine Woche Pause machen, wenn Sie möchten.

Um möglichst viel Abwechslung zu haben, wechsle ich häufig die Smoothie-Rezepte.

Die 24-Stunden-Fettverbrennungsformel ist einfach und gut verständlich. Und neben dem Abendessen beträgt Ihr Aufwand nur zweimal 1 Minute pro Tag also nicht mehr als 2 Minuten pro Tag! Simpel, effektiv, und schnell.

Probieren Sie es aus, es funktioniert!

Neben der Verbrennung von Fett und der Reduzierung des Bauchumfangs hat meine Fettverbrennungsformel auch viele positive Auswirkungen auf Ihre Gesundheit, schützt vor Krankheiten, lässt Sie weniger schnell altern und gibt Ihnen mehr Energie.

Wie Sie vielleicht bemerkt haben, empfehle ich für die Smoothies ein natürliches Protein-Pulver von BodyFokus. Sie werden sich fragen, ob es denn wirklich so wichtig ist, dass Sie Natur Protein Plus von BodyFokus für Ihre fettverbrennenden Super-Smoothies verwenden.

Und aufgrund meiner Erfahrung als Ernährungswissenschaftlerin ist meine Antwort darauf immer ein klares, definitives JA!

Das hat folgenden Grund:

Die meisten offline wie auch online erhältlichen Proteinpulver, die als gesund angepriesen werden, sind meistens vollgestopft mit fettmachenden und giftigen Chemikalien, die Ihrer Gesundheit schaden und Ihren Taillen- oder Bauchumfang vergrößern.

Glauben Sie mir, es ist fast unmöglich, ein Proteinpulver zu finden, das nicht eins oder mehrere der folgenden Probleme mit sich bringt:

Die meisten Proteinpulver enthalten Eiweiße, gewonnen von Kühen, die möglicherweise mit gefährlichen Wachstumshormonen behandelt wurden, wie zum Beispiel mit Rinder-Somatotropin (bST). Andere Produkte enthalten zu viel Zucker und/oder verarbeitete Kohlenhydrate wie Maltodextrin, das Fettansammlungen verursacht. Noch schlimmer: In manchen Produkten werden billige Sojaproteine verwendet, deren gesundheitliche Folgen die Einnahme wirklich nicht wert sind: Schilddrüsenprobleme, niedriger Testosteronspiegel bei Männern und ein erhöhtes Brustkrebsrisiko bei Frauen.

Wenn billige, wertlose und unnatürliche Proteine, die aus starker Hitzebehandlung hervorgehen, verwendet werden, kann es nach dem Verzehr zu Völlegefühl und Blähungen kommen.

Einige Produkte verursachen Probleme in Bezug auf den glykämischen Index. Oder sie schmecken einfach schlecht.

Und es gibt noch viele weitere Gründe.

Seit vielen Jahren rate ich meinen Kunden, mehr Proteine zu sich zu nehmen. Doch es gibt seit Jahren kein wirklich gutes Proteinpulver, das alle Anforderungen erfüllt:

frei von chemischen Zusätzen, hoher Proteingehalt, gute Proteinabsorption... und guter Geschmack!

Darum habe ich eines Tages mit dem BodyFokus-Team gesprochen.

Und anstatt uns mit der Situation abzufinden, dass kein gutes Proteinpulver existiert, hat das BodyFokus-Team mit Hilfe meines ernährungswissenschaftlichen Know-hows ein Premium-Proteinpulver entwickelt...

Und wieder einmal hat es sich bestätigt: Das BodyFokus-Team hat tolle Arbeit geleistet.

Das Team hat all die schlechten Inhaltsstoffe anderer Produkte weggelassen, die ich nicht wollte, und dabei das für mich wichtigste Kriterium erfüllt:

dass das Produkt KÖSTLICH SCHMECKEN muss!

BodyFokus Natur Protein Plus besteht ausschließlich aus natürlichen Inhaltsstoffen und ist frei von jeglichen künstlichen Zusätzen, Farbstoffen, Geschmacksverstärkern, Konservierungsstoffen oder schädlichen Süßstoffen.

BodyFokus Natur Protein Plus wird, im Gegensatz zu anderen, möglicherweise kontaminierten Proteinpulvern, bei einem renommierten deutschen Hersteller produziert wird, dem nichts wichtiger ist als optimale Reinheit und Wirksamkeit.

Dieser Hersteller ist zertifiziert für das Biosiegel, und auch das noch strengere Naturlandsiegel wird regelmäßig von unabhängigen Kontrollinstanzen überprüft.

Mit diesem sorgfältig geprüften Partner aus Deutschland können wir garantieren, dass BodyFokus Natur Protein Plus frei von schädlichen Nebenprodukten und Verunreinigungen ist und somit das bestmögliche Qualität auf dem derzeitigen Markt aufweist.

Schauen Sie auf einem Blick, was BodyFokus Natur Protein Pulver so wertvoll macht:

WAS MACHT BODYFOKUS NATUR PROTEIN PLUS SO BESONDERS WERTVOLL?

BodyFokus Natur Protein Plus...

- ✓ ist 100% natürlich (das Milchprotein stammt aus heimischer Landwirtschaft in Deutschland und Österreich)
- ✓ ist glutenfrei und besitzt keine künstliche Zusätze, Farbstoffe, Geschmacksverstär ker, Konservierungsstoffe oder schädliche Süßstoffe
- ✓ ist hormonfrei, d.h. es wird von Kühen gewonnen, die nicht mit gefährlichen Wachs tumshormonen wie Rinder-Somatotropin (bST) behandelt worden sind (wie 99% al ler anderen Proteinmischungen auf dem Markt)
- ✓ besteht aus 18 verschiedenen schnell- und langsamwirkendenden Proteinen, die Ih ren Körper mit hochwertigen Nährstoffen für bis zu 8 Stunden versorgen.
- ✓ enthält das Enzym Ficin, wodurch die Bioverfügbarkeit des BodyFokus Natur Pro tein Plus verbessert wird. Das verhilft zu einer optimalen und schnellen Aufnahme der Proteine durch den Körper.
- ✓ besitzt einen unvergleichbar guten Geschmack (basierend auf Kundenrezensionen)



BODYFOKUS NATUR PROTEIN PLUS HIER ZUM BESTEN PREIS SICHERN

Nun lassen Sie mich fragen: Würden Sie ein paar Euro investieren für eine einfache, effektive und schnell fettverbrennende Super-Smoothie-Mahlzeit, die Ihnen dabei hilft, Ihren hartnäckigen Bauchspeck loszuwerden und sich rundherum besser zu fühlen?

Ich wette, Sie würden.

In Wahrheit ist es wenig Geld, das Sie investieren, um sich jünger, gesünder und leichter zu fühlen – ein bisschen Kleingeld pro Tag, wirklich!

Darüber hinaus garantiere ich Ihnen Folgendes:

Wenn Sie die 24-Stunden-Fettverbrennungsformel anwenden und Ihre teuren Lebensmitteleinkäufe und das Auswärtsessen durch zwei köstliche, fettverbrennende BodyFokus-Natur-Protein-Smoothies jeden Tag ersetzen, werden Sie zweifellos und absolut eine ganze Menge Geld sparen, indem Sie Ihre wöchentlichen Lebensmittelausgaben reduzieren.

Das heißt, am Ende kostet Sie die Investition in BodyFokus Natur Protein Plus und die 24-Stunden-Fettverbrennungs-Formel gar nichts.

In der Tat sparen Sie jeden Tag Geld, an dem Sie die 24-Stunden-Fettverbrennungsformel anwenden, und nicht zu vergessen, Sie profitieren von den unbezahlbaren gesundheitlichen und schlankmachenden Vorteilen.

Und als ob das nicht schon genug wäre, erhalten Sie zu Ihrer heutigen Bestellung von BodyFokus Natur Protein Plus zusätzlich zwei tolle kostenlose Bonus-Geschenke, um den Start in die 24-Stunden-Fettverbrennungsformel noch einfacher zu machen. Schauen Sie sich diese Geschenke an:



>> BodyFokus Natur Protein Plus PLUS 2 kostenlose eBooks hier zum Sonderpreis bestellen

1. Wir werden Ihnen neben Ihrer Bestellung ein kostenloses herunterladbares Exemplar von „44 fettverbrennende Super Smoothies & Shakes“ liefern, wodurch Sie eine fast endlose Auswahl an Shakes und Smoothies haben, die Sie während Ihres 24-Stunden-Fettverbrennungsformel-Plans genießen können.

2. Zudem werde ich Ihnen ein kostenloses herunterladbares Exemplar der vollständigen und erweiterten Version der 24-Stunden-Fettverbrennungsformel mitgeben. Die Grundlagen der 24-Stunden-Fettverbrennungsformel kennen Sie bereits, wenn Sie sich das Video bis zu dieser Stelle angeschaut haben.

Die erweiterte Version geht jedoch noch einen Schritt weiter, indem sie alle Ihre Fragen im Detail beantwortet, sodass Sie sicher sein können, die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen.

Diese zwei Bonus-Geschenke haben einen Gesamtwert von mehr als 70 Euro, doch sie können Ihnen gehören, und zwar kostenlos, wenn Sie jetzt bestellen.

>> BodyFokus Natur Protein Plus PLUS 2 kostenlose eBooks hier zum Sonderpreis bestellen

Und die beste Neuigkeit ist: Je mehr Dosen BodyFokus Natur Protein Plus Sie bestellen, desto mehr Geld können Sie sparen.

Des Weiteren bietet Ihnen BodyFokus eine in dieser Branche einmalige, ein Jahr lang gültige 100%-Zufriedenheitsgarantie an, die Sie und Ihre Investition in BodyFokus Natur Protein Plus komplett schützt.

Sie funktioniert wie folgt: Falls Sie Ihr unerwünschtes Bauchfett nicht ganz schnell loswerden, indem Sie unser Spitzenprodukt gemeinsam mit der 24-Stunden-Fettverbrennungsformel verwenden, und falls Sie nicht der Meinung sind, dass unser Produkt das leckerste Proteinpulver auf diesem Planeten ist,

dann erhalten Sie zu jedem Zeitpunkt in den kommenden 356 Tagen eine sofortige, zuvorkommende Erstattung, wenn Sie unseren Kunden-Support per eMail an Support@BodyFokus.de kontaktieren.

Er ist voller komplizierter und zeitaufwendiger Diät- und Sportprogramme, an deren Ende Sie sich hoffnungslos und niedergeschlagen fühlen, weil Ihr Körper immer mehr Übergewicht ansetzt und Ihre Gesundheit zunehmend leidet...

Letztlich sind Sie gezwungen, Ihre Mühen aufzugeben und damit auch Ihre Hoffnungen und Träume.

Ich denke jedoch, dass Sie mir zustimmen werden, dass der andere Weg – der, den ich Ihnen heute mit dieser Präsentation gezeigt habe – eine einfache, effektive und schnelle Lösung bietet, die wirklich für Sie und Ihren ausgefüllten, vielleicht stressigen Lebensstil funktioniert.
Ich garantiere Ihnen, dass Sie am Ende dieses Weges das Gefühl haben werden, etwas Großes erreicht zu haben.

Sie werden sich nicht nur toll fühlen, sondern auch so aussehen und schöne Komplimente bekommen. Ihr Selbstvertrauen wird enorm sein, Sie werden sich in der besten Form Ihres Lebens befinden.

Sehen Sie, dieser Weg ist der Weg, den sehr viele meiner Kunden wählen - und die Resultate sprechen für sich.

Ich bin völlig zuversichtlich, dass auch Sie BodyFokus Natur Protein Plus und die ultraeinfache 24-Stunden-Fettverbrennungsformel jeden Tag sehr gerne nutzen werden, wie es bereits Tausende andere Leute tun...

Jetzt ist der perfekte Zeitpunkt, um unten auf den Button „In den Einkaufswagen“ zu klicken. Es ist der Button neben dem Sparpaket, das Ihnen am besten gefällt. Nutzen Sie unser heutiges Sonderangebot, bevor es endet, damit Sie nicht enttäuscht sein werden, wenn Sie nicht mehr von dem stark reduzierten Preis profitieren können.

Zudem können wir Ihnen die besonderen Bonus-Geschenke, die Sie zusätzlich zu Ihrer Bestellung bekommen werden, nur heute garantieren, weshalb selbst bis morgen zu warten, damit enden könnte, dass Sie etwas verpassen.

>> BodyFokus Natur Protein Plus PLUS 2 kostenlose eBooks hier zum Sonderpreis bestellen

Das BodyFokus-Team und ich freuen uns, mit Ihnen zusammenzuarbeiten und Ihnen dabei zu helfen, Ihren Körper und Ihr Leben komplett zu verändern.

Denn bei BodyFokus ist unsere einzige Bestimmung, unser einziges Ziel: Sie und Ihr Ergebnis.

Also machen Sie diesen Tag zu einem großartigen Tag.



BODYFOKUS NATUR PROTEIN PLUS HIER ZUM BESTEN PREIS SICHERN



BODYFOKUS

EINFACH GESÜNDER LEBEN

8 ENTGIFTENDE LEBENSMITTEL,

die Ihre Fettverbrennung aktivieren

...und Ihnen zu einem Energieschub verhelfen





WARNUNG:

Es ist sehr wahrscheinlich, dass Ihre Leber durch Ihre alltägliche Ernährung und Umwelteinflüsse von **schädlichen Giftstoffen** befallen ist.

Die Auswirkungen von Giftstoffen in Ihrem Körper können gravierend sein: Sie beginnen bei wiederkehrenden Infektionen, Darmerkrankungen und Hautproblemen und enden bei **lebensbedrohlichen** chronischen Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Diabetes.[1]

Aber es kann auch der Grund sein, dass Sie **kein Fett verlieren**, da Ihr **Stoffwechsel gebremst** wird und die **Fettverbrennung blockiert.**

Millionen von Menschen sammeln täglich unwissentlich hohe Mengen von Giftstoffen in ihrem Körper an und erkranken als Folge daran.

Diese Giftstoffe **belasten** hauptsächlich unsere **Leber**. Wir merken das an folgenden Symptomen:

- chronische Müdigkeit und Lustlosigkeit
- depressive Verstimmungen
- Blockade des Stoffwechsels
- Abnehmen wird unmöglich
- wiederkehrende Infektionen
- Hautprobleme
- Darmbeschwerden

Das sind nur einige Hinweise darauf, dass Sie bereits von Giftstoffen befallen sind und es nur noch eine Frage der Zeit ist, bis Ihre Leber und letztlich auch Ihr Körper darunter zusammenbrechen und nichts mehr funktioniert.

Wahrscheinlich ist Ihnen gar nicht bewusst, was Ihre Leber für ein Multitalent ist und was dieses Organ alles für Sie tut. Die Leber ist das **Stoffwechsel- und Entgiftungsorgan Nummer eins** und ist somit nicht nur für Ihre **Figur**, sondern auch für Ihre **Gesundheit** zuständig.

Eigentlich sollte es selbstverständlich sein, dieses fleißige Organ nach Kräften zu unterstützen, um gesund und attraktiv zu bleiben. Ironischerweise tun wir im Alltag jedoch das genaue Gegenteil.



Im Optimalfall ist die Leber dafür zuständig, alle durch die Nahrung aufgenommenen Nährstoffe, nämlich Eiweiße, Kohlenhydrate und vor allem FETT, optimal zu verwerten:

Eiweiße werden um-, ab- und aufgebaut, sodass daraus nicht nur die für unseren aktiven Stoffwechsel wichtige Muskulatur, sondern beispielsweise auch Hormone und Enzyme gebildet werden können, ohne die ein Mensch nicht überleben kann.

Kohlenhydrate, also Zucker, werden in der Leber gespeichert oder zu Energie umgebaut, sodass alle Organe, allen voran das Gehirn, mit genügend Energie versorgt werden können. Ohne die Regulierung durch die Leber wäre nicht nur Ihr Blutzuckerspiegel ein Chaos, auch die Konzentration und Kreativität am Arbeitsplatz wären ohne Energie für den Kopf gar nicht denkbar.

Die Leber spielt auch für unsere Fettverbrennung eine große Rolle!

Die Leber kontrolliert nämlich den Fettstoffwechsel, und durch die Ausschüttung der Gallensäuren wird die Verdauung von Fetten überhaupt erst möglich. Gleichzeitig regelt die Leber den Fetttransport und beeinflusst somit den Cholesterin- und Fettgehalt im Blut und bestimmt, wo die Fette genutzt werden - oder ob sie gar gespeichert werden und sich als hässliche Fettpolster unter unserer Haut ablagern.

Zudem werden alle aus Nahrung und Umwelt aufgenommenen Giftstoffe zuerst zur Leber transportiert, und dieser kommt dann die undankbare Aufgabe zu, die Giftstoffe im besten Fall aus dem Körper zu entfernen.

Wie Sie sehen, ist die Leber nicht nur das Organ, das entscheidet, ob Sie abnehmen können oder nicht, sondern auch - was ja eigentlich viel wichtiger ist - vor allem das Organ, das den Stoffwechsel und die Gesundheit aufrechterhält und somit über Ihre Lebensqualität entscheidet.

Eine gesunde Leber liefert der Haut all die Stoffe, die sie braucht, von innen, die Sie sonst versuchen, von außen aufzutragen.

Durch qualitativ schlecht gewählte Lebensmittel mit Schadstoffrückständen, durch stark verarbeitete, sehr fett- und zuckerreiche Lebensmittel sowie durch zahlreiche Umweltgifte, denen Sie gar nicht entkommen können, belasten nicht nur Sie, sondern alle Menschen täglich Ihre Leber.



WAS KÖNNEN SIE TUN, UM IHRE LEBERFUNKTION ZU UNTERSTÜTZEN?

Bevor Sie Ihrer Leber so sehr schaden und die drastischen Folgen in Kauf nehmen, sollten Sie ihr zur Abwechslung einmal etwas Gutes tun. Das hat sie nicht nur verdient, sondern wird es Ihnen auch mit Gesundheit, Attraktivität und einer hohen Lebensqualität danken.
Doch wie können Sie Ihre Leber überhaupt unterstützen?

Es gibt zahlreiche kleine **Helferlein**, die Ihrer Leber im Zuge einer Entgiftung bei der Arbeit behilflich sind, sie von Schadstoffen befreien und vor Angreifern schützen. Alleine durch Ihre Ernährung und die Zufuhr von bestimmten "reinigenden" Lebensmitteln können Sie Ihrer Leber dabei unterstützen, ihre entgiftende Funktion optimal einzuhalten.

Am Ende dieses Reports erfahren Sie übrigens ein paar weitere Tricks, die Ihnen bei der Entgiftung helfen werden.

FOLGEND DIE BEIDEN GRUNDREGELN DAFÜR:

1. Sorgen Sie dafür, dass der Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht gehalten wird.

Falls Ihre Ernährung, wie die vieler Menschen heutzutage, zu reich an Säuren in Form von tierischem Eiweiß und Zucker ist... oder noch schlimmer, wenn Sie viel Fast Food oder Fertiggerichte essen, dann kann dadurch Ihr Säure-Basen-Haushalt aus dem Gleichgewicht geraten. Sollte es dazu kommen, so muss Ihr Körper hart daran arbeiten, dieses Gleichgewicht wieder herzustellen und greift Basen-Reserven aus Ihren Arterien, Sehnen, Knochen, Knorpel, Bindegewebe, Haut, Haaren und Zähnen an. Dadurch entmineralisiert er sich selbst.[2]

Sie sollten also dafür sorgen, dass Sie Ihrem Körper bestimmte basische Lebensmittel zuführen und somit die Funktionalität all Ihrer Organe unterstützen.



2. Reduzieren Sie den oxidativen Stress in Ihrem Körper!

Weiterhin sollten Sie darauf achten, dass Ihre Ernährung reich an Antioxidantien ist, damit Sie den oxidativen Stress in Ihrem Körper eliminieren.
Der oxidative Stress wird durch die so genannten freien Radikale verursacht. Diese entstehen als Nebenprodukt während Ihres Stoffwechsels. Wenn zu viele freie Radikale im Blut vorliegen, so wird es gefährlich: Dann werden Ihre körpereigenen Zellen angegriffen! Genau dieser Zustand wird oxidativer Stress genannt. Studien belegen, dass diese hochreaktiven Moleküle im Körper oxidative Schädigungen von Proteinen, Fetten, Zucker und anderen Stoffen verursachen. Diese Schäden führen nicht nur zu frühzeitigen Falten, sondern werden sogar in Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Tumoren, Osteoporose, Diabetes und Ablagerungen in den Gefäßen gebracht.[3]

Was können Sie gegen diesen feindlichen Befall tun?

Sie können mit der Nahrung so genannte äußere Abwehrsysteme aufnehmen. Diese Systeme nennt man **Antioxidantien**. Deren Aufgabe ist es, die unerwünschten freien Radikale wie ein guter Bodyguard abzufangen und unschädlich zu machen. So werden die Zellen Ihres Körpers, besonders die Ihrer Leber, vor dem feindlichen Angriff geschützt.[4]

Wie kann es zu einem Überschuss freier Radikale in Ihrem Blut kommen? Die Ursachen sind Umweltgifte, Schadstoffe in konventionellen Lebensmitteln, Stress, sowie Genussmittel wie Nikotin, Koffein und Alkohol.

Da Sie den Giftstoffen aus der Umwelt nicht aus dem Weg gehen können, müssen Sie den Körper bei der Entgiftung unterstützen.

Im Folgenden stellen wir Ihnen **8 Lebensmittel** vor, die Ihren Körper im wahrsten Sinne des Wortes “reinigen”, indem Sie aktiv freie Radikale bekämpfen und Ihren Säure-Basen-Haushalt balancieren, indem sie Ihrem Körper wertvolle basenbildende Mineralstoffe liefern. Zudem aktivieren diese Nahrungsmittel Ihre Fettverbrennung und verhelfen Ihnen zu mehr Energie im Alltag.

Nehmen Sie diese Lebensmittel in Ihren Ernährungsplan auf und insbesondere Ihre Leber wird Ihnen sehr dankbar sein.

#1 ZITRUSFRÜCHTE



Wenn die Rede von Gesundheitsvorteilen von Zitrusfrüchten ist, denken Sie bestimmt direkt an ihren hohen Vitamin C Gehalt, nicht wahr?

Es ist zwar nicht falsch, dass Zitronen und Orangen Vitamin C enthalten, doch wussten Sie, dass beispielsweise in Brokkoli, Spinat, Paprika, Grünkohl, Kiwi oder Erdbeeren deutlich mehr Vitamin C enthalten ist?

Das, was die Zitrusfrüchte so effektiv bei der Entgiftung macht, ist nicht der Vitamin C Gehalt, sondern die wertvolle Bioflavoide, die in diesen saueren Früchten enthalten sind. Sie haben einen positiven Einfluss auf die Entgiftungsenzyme Ihrer Leber. Wenn Sie also regelmäßig Zitronen, Orangen oder Grapefruits konsumieren, aktivieren Sie erst die Entgiftungsprozesse.[5]

Zudem befindet sich in Zitronen eine hohe Konzentration an Citraten, die bewiesenermaßen die Nieren schützen und sogar die Bildung von Nierensteinen hemmen. Die Niere ist ein weiteres Organ, das an dem Entgiftungsprozess aktiv beteiligt ist.[6]

#2 INGWER



Wahrscheinlich haben Sie schon gehört, dass Ingwertee sich entschlackend auswirkt.

Das stimmt! Neben den vielen weiteren gesundheitsfördernden Eigenschaften des Ingwers (Anregung des Stoffwechsels, Beruhigung von Magen-Darm-Beschwerden, Regulierung des Blutzuckers, Hemmung von Entzündungen, Stärkung des Immunsystems, usw.) steht auch das Entgiftungspotenzial des Ingwers ganz oben auf der Liste.[7]

Dies ist auf die Wirkstoffe Gingerol und Shogaol zurückzuführen. Sie regen die Durchblutung und die Gallenproduktion des Körpers an. Je mehr Gallenflüßigkeit in der Leber produziert wir, desto mehr Schlacke kann abtransportiert und ausgeschieden werden, wodurch sich nun die entgiftende Wirkung von Ingwer erklärt. Dabei ist jedoch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr notwendig!

Außerdem ist die Gallenflüssigkeit für Ihre Fettverdauung essenziell. Im Klartext bedeutet das: Je mehr Gallensaft Ihre Leber produziert, desto schneller verbrennen Sie Fett.[8]

#3 MANGOS



Sie wissen schon, dass die Reduktion des oxidativen Stress in Ihrem Körper die erste Voraussetzung einer effektiven Entgiftung ist. Die Mangos können Ihnen hierbei sehr behilflich sein.

In einer aktuellen Studie der Universität Hohenheim konnte gezeigt werden, dass die Mango eine besonders hohe antioxidative Aktivität aufwies. Extrakte der Mango waren am effektivsten bei der Beseitigung eines freien Radikals namens 2,2-Diphenyl-β-Picrylhydrazyl Radikal (DPPH). Zudem hatte die Mango laut der Studie das größte antioxidative Potential bei der Reduktion von Eisen und konnte auch β-Carotin am besten vor einer unerwünschten Oxidation schützen.[9]

#4 ARTISCHOCKE



In einer Studie vom Department of Food Science and Technology in Spanien konnte belegt werden, dass die Phenole der Artischocke in Form von Kaffeesäure und ihren Derivaten einen großen Radikal fangenden Effekt auf verschiedene Radikale hat und somit auch der Lipidperoxidation vorbeugt. Einfach ausgedrückt: Durch das Abfangen der Radikale, können diese nicht die Fette im menschlichen Körper angreifen und dort Zellen zerstören.

Zudem hemmt der Extrakt der Artischocke die Bildung von Cholesterin in der Leber. Cholesterin lagert sich gerne in den Gefäßen an und verstopft diese. Somit hält der Artischockenextrakt also die Gefäße frei.[10]

Ironischerweise war dieser antioxidative Effekt bei wärmebehandelten, also blanchierten Artischocken am größten. Dies ist also einer der wenigen Fälle, in dem eine industrielle Behandlung die wertgebenden Inhaltsstoffe steigert.[11]

#5 SAUERKIRSCHEN



Die Sauerkirsche ist besonders reich an basischen Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Zink und Phosphor. Was sie von anderem Obst unterscheidet ist der hohe Anteil an Eisen in der Sauerkirsche. Eine regelmäßigen Zufuhr an basischen Mineralstoffen ist ein MUSS, wenn Sie Ihren Körper reinigen möchten.

Darüber hinaus gibt es eine Reihe Studien, die belegen, dass Extrakte der Sauerkirsche die Lipidperoxidation vermeiden können. Das heißt, dass die Antioxidanzien in der Sauerkirsche die im Körper vorkommenden Fette vor dem Angriff durch freie Radikale schützen.

Außerdem beinhaltet die Sauerkirsche nicht nur ein oder zwei, sondern gleich acht Polyphenole, die freie Radikale in den Körperzellen bekämpfen.[12]

#6 BRENNNESSEL



Diese Pflanze kennen Sie aus ihrer Kindheit und Sie hassen sie wahrscheinlich.

Doch die Brennnessel ist eine besonders wertvolle Pflanze. Sie wird seit geraumer Zeit bei Entgiftungen verwendet. Viele Menschen klagen über Müdigkeit und machen genau deswegen eine “Detox”-, also eine Entgiftungs-Kur.

Ein häufiger Grund für Müdigkeit ist Eisenmangel. Da denken die meisten von Ihnen jetzt sofort an ein saftiges Rindersteak. Was sie nicht wussten ist, dass in der Brennnessel zwei bis vier Mal so viel Eisen wie in einem Steak sein kann.

Des Weiteren schützt diese Pflanze Leber und Galle. Auch die Bauchspeicheldrüse reagiert positiv auf die Brennnessel. Sie ist entzündungshemmend und wird somit zur Behandlung von Haut- und Darmerkrankungen verwendet. Auch wirkt die Brennnessel blutdrucksenkend und antidiabetisch.[13]

Sie unterstützt also die wichtigen Verdauungs- und Entgiftungsorgane bei der Arbeit vor Entzündungen als Folge einer falschen Ernährung und vor chronischen Erkrankungen wie Herzkreislauferkrankungen und Diabetes.

Wissenschaftlich konnte zusätzlich belegt werden, dass Extrakte der Brennnessel antioxidativ wirken, also freie Radikale abfängt, antimikrobiell, schmerzlindernd und gegen die Entstehung von Geschwüren hilft.[14]

#7 JOHANNISBEERE

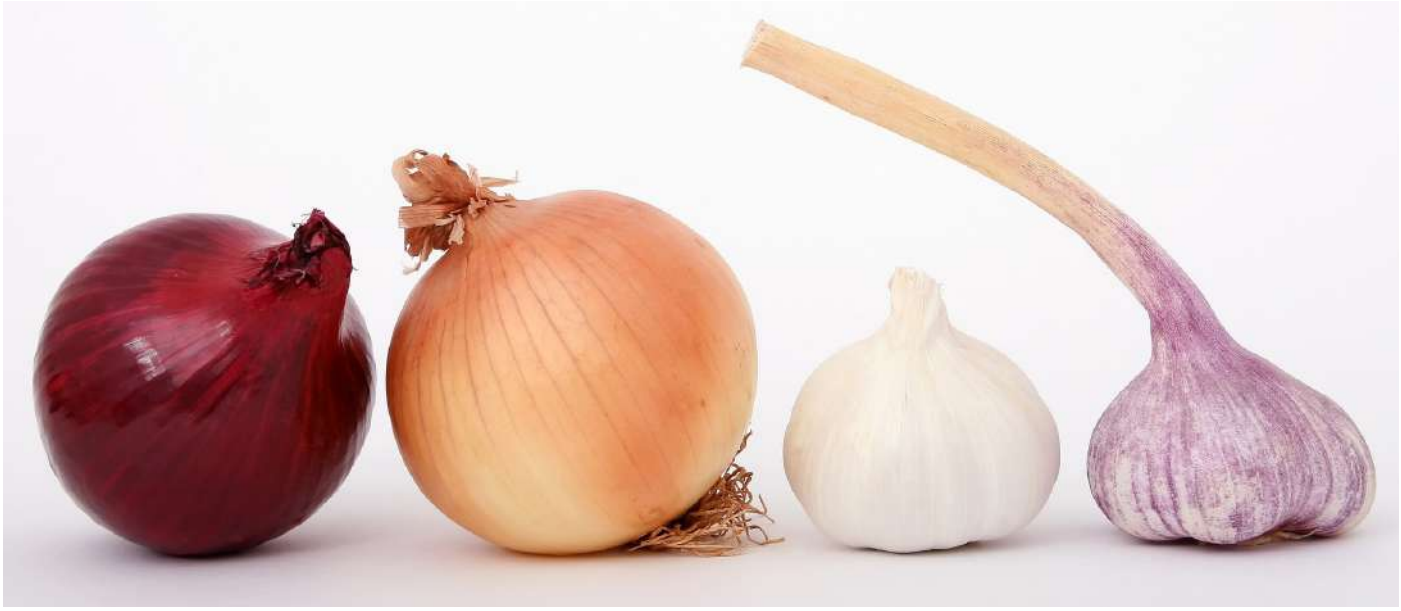


Die Johannisbeere ist voller basenbildender Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Magnesium und hilft Ihnen somit die Säure-Basen-Balance aufrecht zu erhalten.

Darüber hinaus reduziert die Frucht den oxidativen Stress, denn sie ist besonders reich an antioxidativen Vitaminen (Vitamin E und C) und sekundären Planzenstoffen (Anthocyanen).

Zudem wirkt die Johanisbeere einer Oxidation des „guten" Cholesterin entgegen.[15]

#8 ZWIEBELN



Zwiebeln dürfen in Ihren Speisen auf gar keinen Fall fehlen. Sie sind zwar für ihre antibakterielle Eigenschaften bekannt, sie können Ihnen allerdings auch bei der Entgiftung sehr behilflich sein. Die Zwiebel enthält nämlich viel Cystein und so ist sie in der Lage, bestimmte Schwermetalle, wie z.B. Quecksilber zu binden und diese auszuscheiden.[16]

Die Zwiebel besitzt übrigens eine Reihe weiterer interessanter Eigenschaften: Sie hat unter anderem eine antidiabetische, antivirelle, antibiotische und cholesterinsenkende Wirkung.[17]

Zudem enthält sie viele basische Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Magnesium und entlastet somit den Säure-Basen-Haushalt des Körpers.

Eine echte Allzweckwaffe also!



IHRE GESUNDHEIT LIEGT IN IHREN HÄNDEN!

Wenn Sie diese "entgiftenden" Lebensmittel regelmäßig in Ihren Alltag integrieren, dann kurbeln Sie zusätzlich die Abwehrmechanismen Ihres Körpers an und helfen ihm, sich vor schädlichen Einflüssen zu schützen.

Es gibt noch weitere, **weitgehend unbekannte Lebensmittel**, die ebenfalls bei der Entgiftung des Körpers helfen können. Diese Inhaltsstoffe haben leberprotektive und antioxidative Eigenschaften. Dadurch können Sie die Leberzellen vor oxidativem Stress schützen. Durch die Ausscheidung von Gallensäuren, sowie einer Senkung der Cholesterinwerte im Blut, wird die Leber in Ihrer Arbeit zusätzlich noch unterstützt.

Es gibt übrigens **4 effektive Strategien**, die Sie zur Entgiftung Ihres Körpers einsetzen können. Diese erfahren Sie, indem Sie auf den Link weiter unter klicken.

Weiterhin werden Ihnen die **5 schlimmsten Lebensmittel**, die zu mehr Bauchfett führen, Ihre Leber krank machen und Sie sogar vergiften können, vorgestellt. Folgen Sie einfach dem Link:



5 angeblich gesunde Lebensmittel, die Sie NIEMALS essen sollten, wenn Sie Bauchfett verlieren und nicht krank werden möchten

Sie werden zudem folgendes erfahren:

- die **4 Strategien** wie Sie Ihre Leber und Ihren ganzen Organismus erfolgreich reinigen und entgiften können
- die **5 einzigartigen Heilmittel in der Natur**, die eine Vergiftung der Leber vorbeugen können (einige davon haben Sie bestimmt in Ihrem Garten)
- weitere **10 besondere natürliche Substanzen**, die die Umweltgifte filtern und Ihren Stoffwechsel beschleunigen
- **der einfachste Trick**, wie Sie Ihre Leber entgiften, Ihren Stoffwechsel ankurbeln und Ihr Bauchfett reduzieren (extrem leicht umsetzbar)

STUDIEN UND QUELLEN

1: Sears M E, Genius S J (2011): Environmental Determinants of chronic Disease and Medical Approaches: Recognition, Avoidance, Supportive Therapy and Detoxification. Journal of Environmental and Public Health. Vol 2012.

2: Wiesenauer M, Knapp S (2009): Entschlacken mit Homöopathie. Gräfe und Unzer (2009).

3: Bloch W, Schmidt A (2004): Sport und freie Radikale. Wissenschaftliches Journal für Männergesundheit 2004; 2 (3)

4: Biesalski, H. K., Grimm, P. (2011): Taschenatlas Ernährung. 5. Auflage. Thieme-Verlag.

5: Tirkey N et al. (2005): „Hesperidin, a citrus bioflavonoid, decreases the oxidative stress produced by carbon tetrachloride in rat liver and kidney." BMC Pharmacol. 2005 Jan 31;5:2.

6: Suarez, M, Youssef, R. (2015): Potassium Citrate: Treatment and Prevention of Recurrent Calcium Nephrolithiasis, Journal of Clinical Nephrology and Research 2(1): 1015

7: Ali B H, Blunden G, Tanira M O, Nemmar A (2007): Some phytochemical and toxicological, properties of ginger (Zingiber officinale Roscoe): A Review of recent Research. Food and Chemical Toxicology. Vol. 46 Issue 2

8: Kreutzig, T. (2006): Kurzlehrbuch Biochemie. 12. Auflage. Elsevier GmbH, München.

9: Araújo K L G V, Magnani M, Nascimento J A, Souza A L, Epaminondas P S, Souza A L, Queiroz N, Souza A G (2014): Antioxidant Activity of Co-Products from Guava, Mango and Barbados Cherry Produced in the Brazilian Northeast. Molecules (19) 3

10: Englisch W, Beckers C, Unkauf M, Ruepp M, Zinserling V (2000): Efficacy of Artichoke Dry Extract in Patients with Hyperlipoproteinemia. Arzneimittelforschung (50) 3

11: Llorach R, Espin J C, Thomás- Barberán F A, Ferreres F (2002): Artichoke (Cynara scolymus) Byproducts as a potential source of Health- promoting Antioxidant Phenolics.

12: Wang H, Nair M G, Strasburg G M, Booren A M, Gray J I (1999): Antioxidant Polyphenols from Tart Cherries (Prunus cerasus). Journal of Agriculture and Food Chemistry.

13: Zhang H, Yan X, Jiang Y, Han Y, Zhou Y (2011): The Extraction, Identification and Quantification of hypoglycemic active Ingredients from stinging nettle. African Journal of Biotechnology. Vol. 10 (46)

14: Gülcin I, Küfrevioglu Ö I, Oktay M, Büyükokuroglu (2003): Antioxidant, Antimicrobial, Antilucer and Analgestic Activities of nettle. Journal of Ethnopharmacologie. Vol 90 Issues 2-3

15: Landbo A K, Meyer A S (2001): Enzyme- Assisted Extraction of Antioxidative Phenols from Black Currant Juice Press Residues (Ribes nigrum). Journal of American Food Chemistry (2001)

16: Biesalski, H. K., Bischoff, S. C., Puchstein, C. (2010): Ernährungsmedizin, 4. Auflage, Thieme-Verlag

17: Augusti K T (1996): Therapeutic values of onion (Allium cepa) and garlic (Allium sativum). Indian Journal of Experimental Biologie 34 (7)

BODYFOKUS
EINFACH GESÜNDER LEBEN

DIE 4 GRÖßTEN STOFFWECHSELZERSTÖRER

UND DAS SCHLIMMSTE LEBENSMITTEL,

DIE ALLE IHRE GESUNDHEIT & FETTVERBRENNUNG RUINIEREN



Möchten Sie Ihren Stoffwechsel so anregen, dass er wie ein ICE auf Höchstgeschwindigkeit arbeitet, 24 Stunden Fett verbrennt, Ihnen zu einem gesunden, schlanken und attraktiven Körper verhilft, Ihnen volle Energie verleiht und dazu führt, dass Sie sich rundum wohlfühlen?

Die meisten Menschen wünschen sich das...



Leider ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass **Ihr Stoffwechsel im Moment eher einer alten, vor sich hin schnaubenden Lok** ähnelt...

Und dieser langsame Stoffwechsel ist die Ursache dafür, dass Sie es trotz all Ihrer Bemühungen NICHT schaffen, an Gewicht zu verlieren... Sie haben das Gefühl, dass sich jedes Stückchen Schokolade direkt auf ihre Hüften legt... Sie fühlen sich oft müde, gestresst, energie- und antriebslos, haben vielleicht sogar einen hohen Blutdruck... und auch Ihr Liebesleben leidet darunter...

Und doch kennen Sie bestimmt Menschen, die - obwohl Sie UNMENGEN an Essen verschlingen, darunter viele ungesunde Lebensmittel - schlank, attraktiv und voller Energie sind?

Wie ungerecht ist das denn? Und wo ist der Trick? Was ist bei diesen Menschen anders als bei Ihnen?

Die Antwort ist ganz einfach: **Diese Leute haben einen angeregten Stoffwechsel, der auf vollen Touren läuft!**

Das bedeutet, dass der Körper schneller arbeitet und wie eine Fettverbrennungsmaschine funktioniert. Er nimmt sich schnell das, was er braucht, wandelt die Nährstoffe in Energie um und scheidet Gifte und Schlacken aus.

Wenn der Grundumsatz durch einen schnellen Stoffwechsel erhöht ist, können Sie eine deutlich höhere Menge an Kalorien zu sich nehmen, ohne zuzunehmen. Sie



machen es Ihrem Körper richtig schwer, Fett einzulagern, und fühlen sich dabei auch noch toll!

So simpel ist das - und so sollte es auch in jedem gesunden, normal funktionierenden Organismus sein! Ein guter, schneller Stoffwechsel ist die Voraussetzung für einen gesunden, schlanken und energiegeladenen Körper. Das bedeutet auch, dass Sie hochmotiviert sind und den ganzen Tag vor Tatendrang nur so strotzen... nicht nur in Beruf und Alltag, auch in Ihrer Freizeit bringen Sie noch genügend Energie auf, um mit Ihrer Familie etwas zu unternehmen, Spaß zu haben und Ihren geliebten Hobbys nachzugehen!
Wissen Sie, warum Ihr Stoffwechsel so langsam ist und was Sie dagegen tun können?

Ich weiß es und werde es Ihnen gleich verraten...

Hallo, mein Name ist Michaela König. Ich bin eine bekannte Redakteurin aus verschiedenen Gesundheits- und Ernährungspublikationen und werde Ihnen heute in dieser informativen und kurzweiligen Präsentation die wirklichen Fakten nennen, warum Ihr Stoffwechsel langsam ist, und Ihnen detailliert die einfachen Schritte erklären, die Sie anwenden können, um Ihren gefährlich trägen Stoffwechsel anzuregen und von den vielen positiven Aspekten eines guten Stoffwechsels profitieren zu können...

Sie werden überrascht sein, dass Ihr langsamer Stoffwechsel nicht durch Ihre Gene, Ihr Alter oder Ihr Geschlecht verursacht wird... sondern von Faktoren, die Sie alle selbst kontrollieren können.

Ich werde Ihnen diese Faktoren - und wie Sie Ihren Stoffwechsel einfach und schnell kontrollieren können - in wenigen Momenten im Detail aufzeigen.

Sie werden wichtige Fakten erfahren wie:

- **Die 4 größten Stoffwechselzerstörer.** Sie werden überrascht sein, wenn Sie erfahren, dass es um sind Dinge geht, die Sie vermutlich täglich machen oder täglich essen...
- **Das schlimmste Lebensmittel für Ihren Stoffwechsel**, das ihn regelrecht bremst und sogar zu ernsthaften Erkrankungen führen kann...



- **2 der wirksamsten Gewürze, die Ihren Stoffwechsel in den Turbo-Modus** versetzen...
- **Effektive Strategien, wie Sie Ihren Stoffwechsel erhöhen können.** Die effektivste (und einfachste) ist in der Lage, Ihren Stoffwechsel deutlich und merklich anzuregen - und dabei benötigt das Ausüben dieses Tricks weniger Zeit als einmal täglich Zähneputzen...

Bevor ich Ihnen alle **Tipps und Strategien** vorstelle, möchte ich, dass Sie sich bewusst machen, wie wichtig Ihr Stoffwechsel für Sie und Ihre Gesundheit ist und **wozu eine Stoffwechselanregung führt**:

- Sie werden den ganzen Tag viel mehr **Energie** und Vitalität verspüren. Endlich sind Sie nicht mehr müde und abgeschlagen.
- Ihre **Motivation** ist gestärkt, es wird Ihnen einfacher gelingen, Ihre Ziele zu erreichen.
- Sie erhöhen Ihre **Fettverbrennung** drastisch.
- Sie werden schneller Ihr hartnäckiges **Bauchfett** los.
- Ihr **Kreislauf** wird gefördert.
- Ihr **Immunsystem** wird gestärkt, die Anfälligkeit für Erkältungen und grippale Infekte sinkt.
- Ihre Hormone werden reguliert, und Ihr **Stresslevel** wird reduziert.
- Sie werden besser in der Lage sein, schlanke **Muskelmasse** aufzubauen.
- **Blutzucker- und Cholesterinspiegel** werden gesenkt.
- **Giftstoffe** und Schlacken werden leichter und schneller aus dem Körper ausgeschieden.
- Die **Alterungsprozesse** Ihres Körper werden verlangsamt.
- Ihr **Liebesleben** wird sich verbessern.
- Sie werden sich in der **besten Form Ihres Lebens** fühlen.
- Darüber hinaus haben Sie noch viele, viele weitere Vorteile...

Im Umkehrschluss kann ein langsamer, kaputter Stoffwechsel zu einer vermehrten Produktion von Stresshormonen und im schlimmsten Falle zu Burn-out führen sowie zu Gewichtszunahme oder gar zur Unmöglichkeit, Gewicht zu verlieren, zu Motivationslosigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, einem geschwächten Immunsystem, wenig Lust am Liebesleben und später zu Diabetes und anderen chronischen Krankheiten.



Warum aber haben denn die meisten Menschen einen trägen, langsamen Stoffwechsel?

Wichtig dabei ist zu wissen: **Es ist nicht Ihr Fehler, dass Ihr Stoffwechsel nicht seine volle Leistung entfalten kann…** Das Grundproblem liegt in der heutigen Ernährung mit all den verarbeiteten Lebensmitteln, unserem Lebensstil und falschen Trainingsmethoden…

Bevor ich Ihnen erkläre, warum Sie einen langsamen Stoffwechsel haben, und Ihnen einfache Tricks verrate, wie Sie dieses Problem lösen können, möchte ich, dass Sie wissen, dass ich Ihre Situation kenne. Obwohl ich mich jetzt schon seit vielen Jahren mit dem Thema Gesundheit und Ernährung befasse, habe auch ich persönliche Erfahrungen mit den negativen Folgen eines langsamen Stoffwechsels gemacht.

Auch ich habe **Symptome** wie: **Schwierigkeiten, Gewicht zu verlieren, Müdigkeit, Stress, Antriebslosigkeit bis hin zu Frustrationsmomenten, die das morgendliche Aufstehen schwerfallen lassen**, durchlebt.

Als die Symptome jedoch anfingen, sowohl mein Privatleben als auch meine berufliche Karriere zu beeinflussen, wusste ich: Es ist Zeit zu handeln. Zum Glück fand ich durch intensive Nachforschungen zu diesem Thema heraus, dass es Lösungen für diese Probleme gibt, die mich für immer aus meiner Krise befreiten.

Die gute Nachricht ist: Mit den Informationen aus diesem Report können sie in Zukunft Ihren Stoffwechsel wieder selbst kontrollieren! Mit den gleich folgenden Tipps und Strategien können Sie Ihren Stoffwechsel aktivieren und Ihre Fettverbrennung beschleunigen. Ihr Leben kann ab sofort eine ganz andere Richtung einschlagen, und Sie werden es lieben!

Bei meinen Nachforschungen zum Thema langsamer Stoffwechsel habe ich viel mit dem bekannten **Biochemiker Dr. Karsten Lindner** gesprochen, der dieses Thema wissenschaftlich untersucht hat und schon vielen Menschen helfen konnte, ihre Stoffwechselprobleme zu beseitigen. Wir stellen Ihnen nun seine Ergebnisse und die **4 größten Stoffwechselzerstörer vor.** Darüber hinaus erfahren Sie von einer **Schritt-für-Schritt-Anleitung**, wie Sie diese Zerstörer vermeiden und wie Sie wieder die 100%ige Kontrolle über Ihren Stoffwechsel übernehmen können.



DIE 4 GRÖSSTEN STOFFWECHSELZERSTÖRER

Einige der allgegenwärtigen Stoffwechselzerstörer wie Alkohol, Diäten mit Kalorienreduktion, Übertraining und übermäßiges Bauchfett kennen Sie vermutlich bereits...

Aber es gibt 4 wichtige Stoffwechselzerstörer, an die Sie vielleicht noch nicht gedacht haben:

STOFFWECHSELZERSTÖRER NR.1: KOFFEIN KOMBINIERT MIT ZUCKER



Süßgetränke, gesüßter koffeinhaltiger Tee, gesüßter aromatisierter Kaffee - all diese Getränke enthalten die schädigende Kombination aus Koffein und Zucker.

Das Problem dabei ist folgendes ...

Koffein verursacht eine kurzfristige Insulin-Unempfindlichkeit, und zwar genau dann, wenn Sie Insulin am dringendsten benötigen: nämlich, wenn sich zusätzlich Zucker in Ihrem Körper befindet.
Ihre Körperzellen reagieren nun aber durch das Koffein auf das Insulin unempfindlich, und so muss Ihr Körper mehr und mehr Insulin produzieren, wodurch aber auch die Fettspeicherungsmechanismen aktiviert werden.

Was noch schlimmer ist: Studien haben gezeigt, dass Menschen, die diese "flüssigen Kohlenhydrate" zu sich nehmen, eine sehr hohe Neigung zu Übergewicht und sogar zu Fettsucht haben.[1]

Mit den "richtigen" Nahrungsmitteln wird Ihr Körper schneller satt, da er die nützlichen Nährstoffe erkennt. Wenn Sie hingegen „flüssige Kohlenhydrate" trinken, signalisiert Ihr Körper Ihnen, so weiterzumachen, weil er noch auf Nährstoffe wartet (anstatt der vielen leeren Kalorien).

1 Vgl. Malik, VS., Schulze, MB., Hu, FB. (2006): Intake of sugar-sweetened beverages and weight gain: a systematic review, American Journal of Clinical Nutrition 84(2): 274-288.



Hierdurch kommt es zu einer VERDOPPELUNG der Fettspeicherung! Das heißt: Nicht nur, dass Sie exzessiv Kalorien aufnehmen, Sie speichern auch noch durch die hervorgerufene Insulinunempfindlichkeit vermehrt Fett.

Was ist die Lösung?

Wenn Koffein und Zucker eine schädliche Kombination darstellen, sind künstliche Süßstoffe die Lösung, oder? Leider ist das nicht so einfach...

Künstliche Süßstoffe sind für Ihre Schilddrüse schlecht. Und die Schilddrüse ist das Organ, das Ihren Stoffwechsel reguliert. Neuere Forschungsergebnisse lassen darauf schließen, dass hier ein Zusammenhang mit der Diagnose Hypothyreose (Schilddrüsenunterfunktion = verlangsamter Stoffwechsel) besteht.

Das Problem hört hier aber nicht auf. **Künstliche Süßstoffe sind neurotoxisch** und Ihr Körper reagiert deswegen oftmals mit Entzündungen, die zu einer erhöhten Cortisolausschüttung führen. Alles zusammen macht es noch schwieriger, Fett zu verlieren.

Ein kompletter Verzicht auf Zucker wäre die Lösung, um Ihren Stoffwechsel intakt zu halten. Dies ist aber für die meisten Menschen kaum oder nur schwer umzusetzen... Es kommt hinzu, dass heutzutage Zucker in so vielen Lebensmitteln versteckt ist, bei denen wir es nicht einmal erahnen können.

Weiter in diesem Report stelle ich Ihnen eine viel einfachere Lösung zur Aktivierung Ihres Stoffwechsels vor, die nur wenige Sekunden in Anspruch nimmt...

STOFFWECHSELZERSTÖRER NR. 2: KONSUM VON WEIZENPRODUKTEN - SOGAR VON VOLLKORNWEIZEN



Weizen ist eines der **schlimmsten Lebensmittel** überhaupt und kann nicht nur Ihren Hormonhaushalt und Stoffwechsel regelrecht zerstören, sondern auch Herzerkrankungen, Typ-2-Diabetes, Alzheimer und selbst Krebs auslösen.

Das Hauptproblem ist die heutige industrielle Bearbeitung von Weizen, die die biochemische Zusammensetzung des Weizen verändert und damit den Körper negativ beeinflusst...

Weizen verleitet Sie zu einer höheren Kalorienaufnahme, wie wissenschaftliche Studien belegen. Weizenesser haben während einer Studie 14 % mehr Kalorien in der gleichen Zeit aufgenommen als die Probanden, die sich glutenfrei ernährten.

Das Erstaunliche ist, dass **Weizen Ihren Blutzucker sogar mehr erhöht als Zucker.**[2]

Der Grund liegt in der Art der komplexen Kohlenhydrate, die Weizen mit einschließt, so z. B. Amylopectin A. Dabei handelt es sich um ein Kohlenhydrat, das besonders gut darin ist, so schnell verdaut zu werden, dass es den Blutzucker mehr beeinflusst als viele andere Kohlenhydrate.

Der renommierte Forscher und Autor Dr. Davis sagt: „Trotz der zusätzlich enthaltenen Ballaststoffe ist der Verzehr von 2 Scheiben Weizenvollkornbrot oftmals schlechter, als eine Flasche eines Süßgetränks zu trinken oder eine kleine Süßigkeit zu essen."

An diesem Punkt haben Sie die Wahl... Wenn Sie jemand sind, der alles unternimmt, um seine Gesundheit zu verbessern und einen gesünderen Körper zu bekommen, sowohl von innen als auch von außen, dann ist das Weglassen von Weizen die beste Wahl.

2 Vgl. Deutsches Ernährungsberatungs- und informationsnetz, www.ernaehrung.de/lexikon/diabetes/g/Glykaemischer-Index.php.

Falls Sie aber - wie die meisten Menschen - Schwierigkeiten haben, für immer auf Brot, Brötchen, Kekse, Cerealien etc. zu verzichten, können Sie immer noch die Vorteile nutzen und Weizen in Ihrer Ernährung deutlich reduzieren. Sie können sich stattdessen auf einen Sündentag pro Woche beschränken, der Ihnen helfen kann, den sonstigen Verzicht auszugleichen, wenn Sie an diesem Tag z. B. Ihr Lieblingsweizenprodukt oder in einem Restaurant essen.

Es gibt aber auch noch eine viel einfachere Möglichkeit, die ich Ihnen in einem Moment erklären werde...

STOFFWECHSELZERSTÖRER NR. 3: DER HEUTIGE LEBENSSTIL MIT VIELEM SITZEN UND WENIG BEWEGUNG



Dieser Punkt scheint zunächst offensichtlich zu sein, ist aber doch nicht ganz so, wie Sie glauben.

Während des Tages nehmen Ihre Hormone die Aufgabe wahr, die Energieproduktion zu erhöhen oder zu reduzieren, den Appetit anzuregen oder zu verringern und den Fettabbau zu fördern oder Fett zu speichern - je nachdem, wie aktiv Sie sind.

Das heißt, dass Sie bei zu vielem Sitzen ein zusätzliches Problem auf hormoneller Ebene haben.

Wenn Sie zum Beispiel häufig für mehrere Stunden am Schreibtisch sitzen, wird der Stoffwechsel verlangsamt und der Abbau von Fett zu einem echten Problem.

Wie halten Sie also Ihren Stoffwechsel und Ihre Hormone funktionsfähig UND schaffen Ihre Arbeit? Ganz einfach: **Stehen Sie alle 45 bis 60 Minuten auf, bewegen Sie sich für 2 bis 3 Minuten** und tun Sie Dinge wie:

- die Treppen hoch- und runterjoggen;

- auf der Stelle springen und die Arme wie ein Hampelmann bewegen;
- abwechselnd ein paar Liegestützen oder Bauchpressen machen;
- Yoga-Übungen durchführen;
- zum Parkplatz laufen oder joggen.

Obwohl diese Bewegungen für den Stoffwechsel sehr gut sind, schaffen es nur wenige Leute, diese Pausen in Ihre Arbeitsroutine einzubauen... Viele denken auch, sie würden von Ihren Bürokollegen schräg angeschaut, wenn Sie den Gang hinuntersprinten...

Bevor wir nun gleich zu der **einfachsten Lösung dieses Problems** kommen, möchte ich Ihnen noch einen weiteren, sehr verbreiteten Stoffwechselzerstörer nennen...

STOFFWECHSELZERSTÖRER NR. 4: SCHLAFMANGEL



Wenig Schlaf oder gar Schlafentzug verursachen zahlreiche unerwünschte Veränderungen, die mit der Stoffwechselaktivität zu tun haben. Zum Beispiel steigt der Cortisolspiegel im Blut - dieses Hormon ist an Stressreaktionen beteiligt -, die Immunantwort ist beeinträchtigt, die Fähigkeit des Körpers im Umgang mit Glucose lässt nach, und die Appetitkontrolle leidet.[3] Ähnliche Veränderungen werden bei Menschen beobachtet, deren Schlafstruktur z. B. durch Kleinkinder oder Krankheit gestört ist. Letztendlich ist die normale Körperfunktion aufgrund des Schlafmangels gestört, was eine Verlangsamung des Stoffwechsels zur Folge haben kann.

Eine Studie britischer Forscher der Universität von Surrey, die im Fachjournal „Proceedings" der US-Nationalen Akademie der Wissenschaften (PNAS) veröffentlicht wurde, zeigte sogar, dass durch Schlafmangel Hormone beeinflusst werden, die im Normalfall einem Tag-Nacht-Rhythmus unterliegen und unter anderem den Stoffwechsel steuern.[4]

3 Vgl. Staedt, J., Gudlowski, Y., Hauser, M. (2009): Schlafstörungen im Alter, 1. Auflage, Kohlhammer Verlag, S. 45.

4 Vgl. Markwald, RR., Melanson, EL., Smith, MR., Higgins, J., Perreault, L., Eckel, RH., Wright, KP. (2013): Impact of insuffi-



Versuchen Sie daher, jede Nacht mindestens 8 bis 9 Stunden zu schlafen.

Wenn Sie Familie und Kinder haben und/oder beruflich engagiert sind, ist es nicht immer ganz einfach, oft sogar völlig unmöglich, jeden Tag 8 bis 9 Stunden zu schlafen.

Es gibt aber einen viel einfacheren Weg zur Steigerung des Stoffwechsels ohne kompletten Verzicht auf Zucker und Weizen, ohne täglich 9 Stunden zu schlafen und auch ohne täglich alle 60 Minuten durch die Gänge zu rennen oder Liegestützen zu machen...

Und wenn ich Ihnen verspreche, dass diese Strategie, basierend auf wissenschaftlichen Studien, nicht mehr als 30 Sekunden am Tag in Anspruch nimmt...

Das würde Sie doch interessieren, oder?

Zu dieser einfachen Strategie gehören 6 kombinierbare und ungewöhnliche Nährstoffe, über die Forscher herausgefunden haben, dass sie helfen, den Stoffwechsel anzukurbeln und Ihren Körper in eine energiegeladene Fettverbrennungsmaschine zu verwandeln...

Die **6 aktivierenden Stoffe** wirken im Blut oder in den Zellen und beeinflussen direkt oder indirekt verschiedene Faktoren im Körper - und zwar hocheffizient, um Ihnen zu helfen, all Ihre Ziele zu erreichen und sich in der besten Form Ihres Lebens zu befinden...

Kommen wir jetzt zu diesen erstaunlichen Inhaltsstoffen.

Fundierte wissenschaftliche Studien der besten Universitäten und Institute haben gezeigt, dass sie bei der optimalen Ankurbelung des Stoffwechsels helfen, Ihr Energielevel auf ein Maximum anheben, die Fettverbrennung beschleunigen und viele weitere tolle Vorteile für Ihre Gesundheit haben...

Die ersten 3 Inhaltsstoffe wirken im Blut von außen auf Ihre Zellen:

cient sleep on total daily energy expenditure, food intake, and weight gain, PNAS Proceedings 110(14): 5695-5700.

1. GARCINIA MANGOSTANA



Der erste wichtige Inhaltsstoff ist Garcinia mangostana:

Dieser Nährstoff ist der Extrakt aus der exotischen Frucht Mangostin, der sich auf verschiedenen Ebenen positiv auf den Stoffwechsel auswirkt.

Der Verzehr von Mangostin hemmt zum Beispiel die Differenzierung der Vorläuferzellen zu Fettzellen.

Des Weiteren stimuliert Garcinia mangostana die Blutzuckeraufnahme in die Zellen, den Fettabbau und das Immunsystem und ist zudem eine wertvolle Quelle von Vitaminen und Mineralstoffen. Darüber hinaus wurde durch Studien eine appetithemmende[5], antientzündliche und antioxidative Wirkung dieser Wunderpflanze nachgewiesen. [6] [7]

2. RHODIOLA ROSEA

Der zweite Stoff ist der Extrakt aus der Pflanze Rosenwurz, der seit Langem medizinische Verwendung in russischen, baltischen und skandinavischen Ländern findet. Diese Pflanze wirkt sich positiv auf den Stoffwechsel aus, indem die Stresshormone Adrenalin und Cortisol im Blut reguliert werden, die chronischer Müdigkeit direkt entgegenwirken und die sportliche Leistungsfähigkeit steigern.[8] [9]



5 Vgl. Taher, M., Mohamed Amiroudine, MZ., Tengku Zakaria, TM., Susanti, D., Ichwan, SJ., Kaderi, MA., Ahmed, QU., Zakaria, ZA. (2015): Alpha-Mangostin Improves Glucose Uptake and Inhibits Adipocytes Differentiation, in: 3T3-L1 Cells via PPARγ, GLUT4, and Leptin Expressions, Evid Based Complement Alternat Med 2015: 740238.

6 Vgl. Xie, Z., Sintara, M., Chang, T., Ou, B. (2015): Daily consumption of a mangosteen-based drink improves in vivo antioxidant and anti-inflammatory biomarkers in healthy adults: a randomized, double-blind, placebo-controlles clinical trial, Food Sci Nutr 3(4): 342-348.

7 Vgl. Tang, YP., Li, PG., Kondo, M., Ji, HP., Kou, Y., Ou, B. (2009): Effect of a mangosteen dietary supplement on human immune function: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial, J Med Food 12(4): 755-63.

8 Vgl. Parisi, A., Tranchita, E., Duranti, G., Ciminelli, E., Quaranta, F., Ceci, R., Cerulli, C., Borrione, P., Sabatini, S. (2010): Effects of chronic Rhodiola Rosea supplementation on sport performance and antioxidant capacity in trained male: preliminary results, J Sports Med Phys Fitness 50(1): 57-63.

9 Vgl. Olsson, EM., Schéele von, B., Panossian, AG. (2009): A randomised, double-blind, placebo-controlled, paral-

3. SPEZIELLER GRÜNTEEEXTRAKT:



Der dritte Stoff ist Grüntee-Extrakt, der Koffein und Theobromin enthält - zwei Stoffe, die sich sehr gut ergänzen und eine energiesteigernde, stoffwechselstimulierende und fettverbrennende Wirkung haben.[10] Diese Wirkung lässt sich durch die erhöhte Thermogenese und Fettoxidation als Folge von Grünteekonsum erklären.[11]

In einer Studie der Oklahoma State University führte zudem eine 8-wöchige Einnahme von Kapseln mit grünem Tee-Extrakt zu einer signifikanten Senkung des Körpergewichts und des BMI.[12]

Diese ersten drei Stoffe wirken über das Blut von außen auf die Zellen. Die nächsten drei Wirkstoffe regen dagegen den Stoffwechsel Ihrer Zellen von innen an.

Und das funktioniert so: Jede Zelle stellt selbst ihre Energie her, um arbeiten zu können. Dafür hat sie eigene Energiekraftwerke: In den sogenannten Mitochondrien findet die Verbrennung statt. Sie haben die Aufgabe, aus den aus dem Blutzucker aufgenommenen Fetten und Sauerstoff Energie herzustellen, wie elektrischen Strom, der einen aktiven Stoffwechsel erst möglich macht.

Wenn die Kraftwerke nicht richtig laufen, wird der ganze übrige Blutzucker, der nicht verbrannt werden kann, als Fett gespeichert. Ich und viele meiner Kollegen vertreten die Meinung, dass die Mitochondrien bei den meisten Menschen in den westlichen Gesellschaften nur mit halber Kraft arbeiten.

lel-group study of the standardised extract shr-5 of the roots of Rhodiola rosea in the treatment of subjects with stress-related fatigue, Planta Med 75(2): 105-12.

10 Vgl. Adam, O., Schauder, P., Ollenschläger, G.: Ernährungsmedizin. Prävention und Therapie, 3. Auflage, Elsevier, Urban & Fischer Verlag, 2006, ISBN 978-3-437-22921-3,
S. 463.

11 Vgl. Westerterp-Plantenga, MS., Lejeune, MP., Kovacs, EM. (2005): Body weight loss and weight maintenance in relation to habitual caffeine intake and grean tea supplementation, Obes Res 13(7): 1195-204.

12 Vgl. Basu, A. Sanchez, K., Leyva, MJ., Wu, M., Betts, NM., Aston, CE., Lyons, TJ. (2010): Grean tea supplementation affects body weight, lipids, and lipid peroxidation in obese subjects with metabolic syndrome, J Am Coll Nutr 29(1): 31-40.

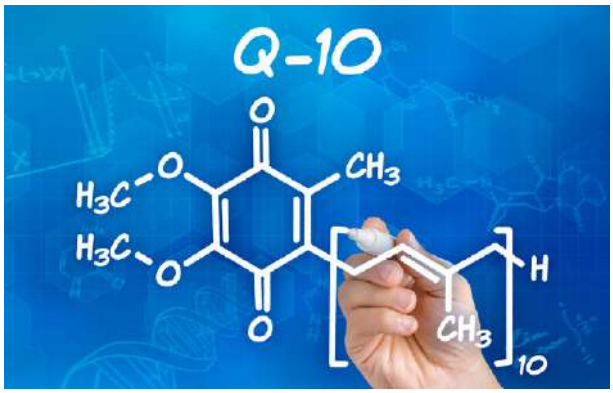
Deshalb muss man heute täglich bestimmte Stoffe zu sich nehmen, die die Mitochondrien gezielt anregen und schützen.

4. FORSKOLIN:



Der vierte Nährstoff ist daher Forskolin. Forskolin aktiviert die Bildung von Proteinen in den Mitochondrien, was die Energiegewinnung anregt. Dies funktioniert indirekt durch die erhöhte Produktion eines Botenstoffes namens cAMP in den Zellen. Hierdurch wird der Energiestoffwechsel aktiviert, und die Fettverbrennung wird angetrieben.[13] [14]

5. COENZYM Q10:



Das Coenzym Q10 ist auch als „Verjüngungsenzym“ bekannt. Es findet sich vor allem in der Mitochondrienmembran und ist für den Energietransfer in und aus den Mitochondrien zuständig. Außerdem fängt es freie Radikale ab und schützt so das Innere der Energiekraftwerke der Zellen.[15]

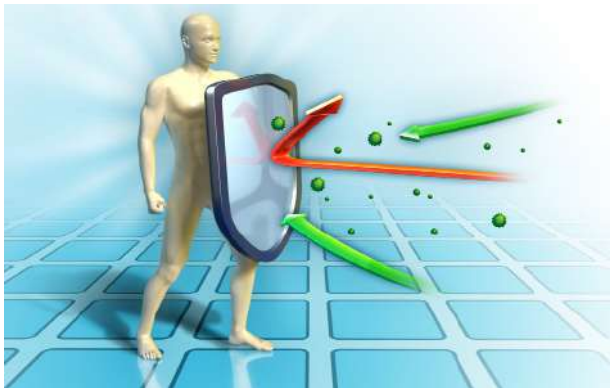
13 Vgl. Seamon, KB., Padgett, W., Daly, JW. (1981): Forskolin: unique diterpene activator of adenylate cyclase in membranes and in intact cells, Proc Natl Acad Sci USA 78(6): 3363-3367.

14 Vgl. Seamon, KB., Daly, JW. (1981): Forskolin: a unique diterpene activator of cyclic AMP-generating systems, J Cyclic Nucleotide Res 7(4): 201-24.

15 Vgl. Heinrich, PC., Müller, M., Graeve, L. (2014): Biochemie und Pathobiochemie, 9. Auflage, Springer Verlag, S. 236.

6. GLUTATHION

Glutathion ist der stärkste Radikalfänger, der innerhalb der Zellen und Zellmembranen wirkt. Er schützt alle wichtigen Elemente im Zellinneren vor freien Radikalen und fördert den Transport von Stoffen in die Zellen und in die Mitochondrien. Damit erhöht sich die Leistung der Energiekraftwerke in unseren Zellen.



Diese **6 ungewöhnlichen Nährstoffe** helfen Ihnen dabei, Ihren Stoffwechsel auf allen Ebenen zu steigern, Ihre Fettverbrennung zu erhöhen, sich voller Energie und Motivation zu fühlen und gleichzeitig Ihre Gesundheit zu schützen und zu verbessern...

Sie werden sich jetzt sicher fragen, woher Sie diese 6 Nährstoffe bekommen können und wie viel Sie von jedem Inhaltsstoff wie oft einnehmen müssen...

Es ist ganz einfach für Sie...

Wir haben zusammen mit dem bekannten BodyFokus-Team die genannten wirksamen, auf Forschungsergebnissen basierenden Inhaltstoffe aus unzähligen Studien gesucht, die helfen, den Stoffwechsel Ihres Körpers zu optimieren.

Und BodyFokus hat daraus ein einzigartiges natürliches Nahrungsergänzungsmittel entwickelt.

Was mich an BodyFokus am meisten beeindruckt, ist das Engagement, Produkte von höchster Qualität und mit den besten natürlichen Inhaltsstoffen zu entwickeln. BodyFokus ist biozertifiziert und unterstützt den ökologischen Anbau von Lebensmitteln. Der Kunde und sein Wohlbefinden stehen bei BodyFokus an oberster Stelle!

Das Resultat dieser umfassenden Entwicklung, das diese 6 einzigartigen Nährstoffe enthält, nennt sich...

BODYFOKUS
METABOLIC AKTIV PRO



BodyFokus Metabolic Aktiv Pro vereint somit 6 der wirksamsten Nährstoffe zur Anregung Ihres Stoffwechsels.

Das ist aber noch nicht alles...

Die 6 erwähnten stoffwechselaktivierenden Inhaltsstoffe können Ihre beste Wirkung nur dann optimal erzielen, wenn Ihr Körper keinen Mangel an bestimmten Spurenelementen aufweist.

Es gibt **eine Reihe von Spurenelementen und Vitaminen**, die eine wichtige Rolle bei der Stoffwechselaktivierung spielen. Wenn diese fehlen, kann der Körper nicht auf höchstem Niveau arbeiten und Ihr Stoffwechsel wird verlangsamt.

Zink, Chrom, Mangan, Molybdän und Selen sind an vielen zellulären Prozessen beteiligt. Wenn ein Mangel an nur einem dieser Stoffe vorliegt, läuft ein Teil des Stoffwechselprozess nicht richtig ab, behindert wie in einem großen Zusammenspiel von Zahnrädern alle anderen Teile und hält damit den gesamten Stoffwechsel auf - so, als wären die Bremsen Ihres Stoffwechsel-ICEs angezogen.

Die Stoffwechselanregung ist demnach eine ganz besondere Herausforderung für ein Nahrungsergänzungsmittel. Ein herkömmliches Produkt zur Stoffwechselaktivierung ist aufgrund der Rezepturzusammensetzung kaum wirksam, wenn es zwar aktivierende Inhaltsstoffe enthält, aber keine Spurenelemente.

Und genau das ist **der Vorteil von BodyFokus Metabolic Aktiv Pro**:

In der **einzigartigen Formel von BodyFokus Metabolic Aktiv Pro** sind nicht nur die 6 besonderen Extrakte Garcinia mangostana, Rhodiola rosea, Grünteeextrakt, Forskolin, Coemzym Q10 und Glutathion enthalten, sondern auch die wichtigen Spurenelemente Zink, Chrom, Mangan, Molybdän und Selen sowie Vitamine, die zusammen auf jeder einzelnen Ebene der Stoffwechselaktivierung wirken und zu einem **optimalen Resultat** verhelfen.

Es ist wichtig, dass Sie Ihren Stoffwechsel **auf ALLEN Ebenen beeinflussen**, denn nur dann können Sie ihn tatsächlich aktivieren! Es ist so, als würden Sie eine Pflanze einpflanzen. Dafür bräuchten Sie fruchtbare Erde, Sonne und Wasser. Wenn Sie aber zum Beispiel nur Erde und Wasser hätten, aber keine Sonne, dann könnte die Pflanze nicht überleben. Genauso ist es mit Ihrem Stoffwechsel.

Die Kombination all dieser Wirkstoffe in Metabolic Aktiv Pro ist so gewählt, dass Ihr Körper gar keine andere Wahl hat, als den Stoffwechsel auf Turbo umzustellen.

Doch damit gab sich BodyFokus noch nicht zufrieden.

BodyFokus hat keine Kosten gescheut und zu der bereits einmaligen Formel die beiden Gewürzextrakte **Curcumin** und **Piperin** hinzugefügt, damit die gesamte **Bioverfügbarkeit noch besser** wird und der Stoffwechsel noch stärker und schneller angeregt wird.





Curcumin ist in Indien seit Jahrtausenden wegen seiner anregenden Wirkung bekannt und verringert chronische Müdigkeit. Wissenschaftler können heute auch erklären, warum: Dieser für Ihre Gesundheit so wertvolle Wirkstoff erhöht einerseits die Energieproduktion in den Mitochondrien Ihrer Zellen[16] und senkt andererseits Ihren Cholesterin- und Blutzuckerspiegel[17].

16 Vgl. Gibellini L1, Bianchini E2, De Biasi S1, Nasi M1, Cossarizza A1, Pinti M2 (2015): Natural Compounds Modulating Mitochondrial Functions, Evid Based Complement Alternat Med, 2015: 527209, doi: 10.1155/2015/527209, Epub 2015 Jun 18.

17 Vgl. Chuengsamarn S1, Rattanamongkolgul S, Luechapudiporn R, Phisalaphong C, Jirawatnotai S (2012): Curcumin extract for prevention of type 2 diabetes, Diabetes Care, 2012 Nov, 35(11): 2121-7, doi: 10.2337/dc12-0116, Epub 2012 Jul 6.



Und hier noch ein persönlicher Tipp von mir: Kaufen Sie niemals ein Curcumin-Produkt ohne den Zusatz von Piperin. Studien haben gezeigt, dass die Menge an biologisch verfügbarem Curcumin durch Piperin um bis zu **2000 %** gesteigert werden kann.[18]

Piperin führt nämlich dazu, dass weniger Curcumin und andere biologisch aktive Wirkstoffe an der falschen Stelle vom Körper zu schnell abgebaut werden, bevor sie ihre Wirkung entfalten können.

Diesen beiden wertvollen Inhaltsstoffe ergänzen die effektive Rezeptur, um Ihren Stoffwechsel anzuregen.

Somit steht fest:

Kein anderes Produkt auf dem Markt funktioniert so wie BodyFokus Metabolic Aktiv Pro.

Und dank der **synergetischen Effekte** der einzigartigen Inhaltsstoffe in BodyFokus Metabolic Aktiv Pro kann Ihr Stoffwechsel repariert und aktiviert werden!

Für mich ist es sehr wichtig, dass Nahrungsergänzungsmittel zu **100 % natürlich** sind. BodyFokus Metabolic Aktiv Pro erfüllt meinen Anspruch: Es ist zu 100 % natürlich und enthält **keine künstlichen Geschmacksstoffe, Farbstoffe, Konservierungsstoffe oder Stimulanzien.**

Es ist außerdem glutenfrei und eignet sich sogar für Vegetarier und Veganer, da nur **pflanzliche Gemüsekapseln** verwendet werden.

Es ist wirklich das Beste vom Besten, das ich im Moment auf dem Markt sehe. BodyFokus hat keine Kosten gescheut, ein so umfangreiches und einzigartiges Produkt zu entwickeln.

Und ganz ehrlich, einfacher könnte die Anwendung von BodyFokus Metabolic Aktiv Pro nicht sein.

18 Vgl. Shoba G1, Joy D, Joseph T, Majeed M, Rajendran R (1998): Influence of piperine on the pharmacokinetics of curcumin in animals and human volunteers, Srinivas PSPlanta Med, 1998 May, 64(4): 353-6.



Nehmen sie nur eine Kapsel zum Frühstück und eine Kapsel zum Abendessen ein, und lassen Sie die Wissenschaft den Rest erledigen.

Bevor ich Ihnen nun gleich erkläre, wie Sie BodyFokus Metabolic Aktiv Pro als Leser dieses Reports noch heute zu einem Sonderpreis erhalten können, möchte ich sicherstellen, dass Sie sich der verheerenden Kosten bewusst sind, die auf Sie zukommen, **wenn Sie auch weiterhin nichts für Ihre Gesundheit und Ihren Stoffwechsel unternehmen.**

Ihr Zustand wird nicht besser. Er wird mit der Zeit viel schlimmer.

Und während Sie sich ständig müde und erschöpft fühlen, nicht abnehmen können, sondern immer weiter an Gewicht zunehmen und wechselhafte Launen haben, was sich alles aus einem langsamen, kaputten Stoffwechsel ergeben kann, sind diese Symptome noch nichts im Vergleich zu den verheerenden Schäden, die weiter fortgeschrittene Symptome in Ihrem gesamten Leben, dem Ihrer Familie und im Hinblick auf Ihren beruflichen Erfolg anrichten können.

Ein kaputter Stoffwechsel wird nicht nur dazu führen, dass Sie Ihr lästiges Bauchfett nicht verlieren können und stattdessen immer weiter zunehmen, sondern auch Erkrankungen hervorrufen, wie z. B. Burn-out, Motivationslosigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, ein geschwächtes Immunsystem, wenig Lust am Liebesleben und später auch Diabetes und andere chronische Krankheiten.

Vielleicht kennen Sie es, sich ständig krank und erschöpft zu fühlen und deshalb die Beteiligung an vielen Lebensfreuden ablehnen zu müssen.

Das ist die furchtbare Wirklichkeit, mit der viele Menschen jeden Tag leben. Und das wollen wir NICHT für Sie.

Zahlreiche Studien belegen, dass ein direkter Zusammenhang zwischen einem langsamen Stoffwechsel und Gewicht, Vitalität und allgemeiner Gesundheit besteht. Ganz zu schweigen von dem Einfluss auf nicht wenige stoffwechselbedingte Erkrankungen.

Sind Sie bereit, diesen Preis zu zahlen?



Lassen Sie mich die Erste sein, die Ihnen sagt, dass Ihre Gesundheit, Langlebigkeit und Lebensqualität nicht für etwas geopfert werden sollten, das so einfach korrigiert werden kann.

Und das ist der Grund, warum BodyFokus Metabolic Aktiv Pro entwickelt hat - um Ihnen die wirklich einfachste, simpelste und effektivste Lösung zu bieten, die es für die heutigen zerstörerischsten Gesundheitsprobleme gibt.

An dieser Stelle fragen Sie sich vermutlich, wie und **zu welchem Preis Sie BodyFokus Metabolic Aktiv Pro unter Einhaltung der einmaligen Qualitätsversprechen erhalten können.** Das sind sehr gute Fragen.

Da BodyFokus für BodyFokus Metabolic Aktiv Pro **nur die feinsten Inhaltsstoffe und die qualitativ hochwertigsten Pflanzenextrakte** verwendet, und zwar in der richtigen Menge für eine optimale Wirkung, sind die Produktionskosten von BodyFokus Metabolic Aktiv Pro um **400 bis 600 % höher** als die von anderen, qualitativ schlechten und uneffektiven Nahrungsergänzungsmitteln zur Aktivierung des Stoffwechsels, die es heute auf dem Markt zu kaufen gibt.

Hinzu kommen noch die Kosten für die **Qualitätsprüfungen und Zertifizierungen,** die von anerkannten Instituten durchgeführt werden.

Doch vor allem, und das ist sehr wichtig, liefert BodyFokus Metabolic Aktiv Pro wirklich die Inhaltsstoffe, die das Etikett verspricht, nämlich funktionale Wirkstoffe, die gezielt Ihren Stoffwechsel regenerieren und aktivieren, und zwar auf ALLEN Ebenen. Bei anderen Produkten ist das leider kaum der Fall.

BodyFokus geht sogar noch einen Schritt weiter und untermauert dieses Versprechen durch **eine einjährige, uneingeschränkten Geld-zurück-Garantie**, was in der Nahrungsergänzungsmittelindustrie äußerst selten ist.

Ich möchte, dass Sie mir einen Gefallen tun.

Denken Sie einmal über all das Geld nach, das Sie ausgegeben haben, und die gesamte wertvolle Zeit, die Sie über die Jahre für sogenannte Lösungen verschwendet haben, die Ihnen nichts gebracht haben, außer Sie zu enttäuschen und zu frustrieren.



Mit „Lösungen“ meine ich hier kurzzeitige „Pflaster“, wie Arzneimittel und teure Medikamente.

Wie viel wäre etwas, was tatsächlich wirkt - eine wirkliche Lösung, die Ihrem Kampf ein für alle Mal ein Ende setzt - Ihnen wert?

1000 Euro?

500 Euro?

Ich denke, das wäre nur ein Tropfen auf den heißen Stein zwischen Arztbesuchen, gestiegenen Versicherungsprämien und dem zusätzlichen Geld, das Sie über die Jahre ausgegeben haben, um zu versuchen, die Kontrolle über Ihren Stoffwechsel zurückzuerlangen.

Ich bin mir sicher, dass dieser Betrag **mehrfach über 1000 Euro hinausgeht** und sehr wahrscheinlich dennoch keine positiven Resultate hervorgebracht hat.

Und doch wird Sie die Investition in diese wirksame Lösung für Ihre Gesundheit und einen gesunden, schnellen Stoffwechsel nicht 1000 Euro oder 500 Euro,

nicht 400, 300 oder 200 Euro kosten - wenngleich ich mir sicher bin, dass Sie mir zustimmen werden, dass das endgültige Loswerden der negativen Symptome und gesundheitlichen Konsequenzen Ihres langsamen Stoffwechsels definitiv seinen Preis wert wäre...

Stattdessen beträgt der Preis, den sie heute für einen 30-Tage-Vorrat von BodyFokus Metabolic Aktiv Pro bezahlen, **nur 97 Euro.**

Doch wissen Sie was? Das Team von BodyFokus möchte den Preis für Sie noch günstiger machen, da Sie uns und sich selbst gezeigt haben, dass Sie sich Ihrem Körper und Ihrer Gesundheit verpflichtet fühlen, denn sonst hätten Sie sich diesen Report nicht bis zu dieser Stelle durchgelesen.

Wenn Sie sich also dafür entscheiden, Metabolic Aktiv Pro zu testen, bekommen Sie über diesen Report unser 30-Tage-Vorratspaket von BodyFokus Metabolic Aktiv Pro **für nur 59,90 EURO.**

Und hier kommt das Beste:

Wenn Sie sich dafür entscheiden, in unser beliebtestes Paket, das **90-Tage-Vorratspaket**, zu investieren oder in das beste Angebot, das **180-Tage-Vorratspaket,** erhalten Sie einen weiteren, unglaublichen Rabatt auf den heutigen, bereits reduzierten Preis obendrauf.

Diesen Preis können wir jedoch nur garantieren, bis der derzeitige Lagerbestand erschöpft ist, da sich die Ankaufspreise für die Premium-Rohstoffe, die in BodyFokus Metabolic Aktiv Pro verwendet werden, ständig verändern und wir daher die Endpreise in jedem nachfolgenden Produktionsvorgang zwingend neu berechnen müssen.

Für Sie ist das ein weiterer guter Grund, heute noch Ihren Bestand aufzustocken!

Es ist außerdem wichtig für Sie zu wissen, dass Sie BodyFokus Metabolic Aktiv Pro nicht in Geschäften erhältlich ist.

Damit wird Ihnen der niedrigste verfügbare Preis garantiert, indem das BodyFokus-Team alle Zwischenhändler weglässt und das Produkt direkt von seinem Logistikzentrum an Sie verschickt.

Wenn Sie sich heute dafür entscheiden, in BodyFokus Metabolic Aktiv Pro zu investieren, erhalten Sie zusätzlich zu Ihrer Bestellung eine kostenlose digitale Kopie des besonderen Fettverbrennungs-Reports **„9 Tricks die Ihren Stoffwechsel sofort ankurbeln“**, um zu gewährleisten, dass Sie mit BodyFokus Metabolic Aktiv Pro die besten und schnellsten Resultate erzielen.



Dieser Report hat noch einmal einen Wert von 29,95 Euro, doch Sie erhalten ihn, wenn Sie heute bestellen, **GRATIS** dazu.

Und als ob das nicht schon genug wäre, können Sie auch unseren **kostenlosen eMail-Support** durch die Gesundheits- und Ernährungsexperten von BodyFokus in Anspruch nehmen, um sicherzustellen, dass jeder Aspekt Ihrer gesundheitlichen



Veränderung vollständig unterstützt wird. Ein weiterer Punkt, mit dem Ihr Erfolg mit BodyFokus Metabolic Aktiv Pro gewährleistet wird.

Vermutlich haben Sie es selbst schon bemerkt, dass BodyFokus die Dinge anders regelt als der Großteil der Firmen in der Nahrungsergänzungsmittelindustrie.

Anstatt Ihre Geldbörse zu beanspruchen, sind **SIE und IHRE Resultate unsere erste Priorität**, und es wird sichergestellt, dass Sie gut betreut werden. Deshalb möchte ich mir noch einen kurzen Moment Zeit nehmen, um erneut auf unsere einmalige Garantie einzugehen.

Wenn Sie BodyFokus Metabolic Aktiv Pro einnehmen, werden Sie Ergebnisse erzielen - GARANTIERT.

Tausende glücklicher Anwender von BodyFokus Metabolic Aktiv Pro wissen, dass es funktioniert.

Gleich mehrere Studien belegen, dass die Inhaltsstoffe von BodyFokus Metabolic Aktiv Pro Ihren Stoffwechsel auf verschiedensten Levels aktivieren und beschleunigen und Ihnen die Kontrolle über Ihr Leben, Ihr Wohlbefinden und Ihre ganzheitliche Vitalität zurückgeben.

Dennoch müssen Sie als erstmaliger Nutzer von BodyFokus Metabolic Aktiv Pro diese Wirkungen erst noch selbst erfahren, und wir verstehen, wenn Sie vielleicht immer noch ein wenig skeptisch sind.

Fakt ist, dass Sie hart für jeden Cent, den Sie verdienen, arbeiten und dass Sie es verdienen zu wissen, dass Ihr Kauf vollkommen geschützt ist - und das ist er durch die vorbehaltlose **einjährige Geld-zurück-Garantie von BodyFokus...**

Konkret bedeutet dies, dass Sie BodyFokus Metabolic Aktiv Pro ab heute ausprobieren können, und wenn Sie zu irgendeinem Zeitpunkt in den nächsten 365 Tagen merken, dass das Produkt nichts für Sie ist, aus welchem Grund auch immer, erhalten sie eine sofortige, zuvorkommende, bedingungslose Rückerstattung, indem Sie ganz einfach den Kundenservice unter support@bodyfokus.de kontaktieren.

Und wenn Sie sich das jetzt nicht so schnell notieren konnten, machen Sie sich



keine Sorgen, die Kontaktinformationen werden auf Ihrer Rechnung zu sehen sein, und BodyFokus ist ganz leicht zu erreichen.

Hier sind wir nun, Sie stehen an einer Straßenkreuzung und sehen zwei mögliche Wege, von denen Sie einen wählen müssen.

Auf der einen Seite ist der Weg, der Sie zu mehr Enttäuschung, Frustration und weiteren gesundheitlichen Risiken führt, während Ihr Stoffwechsel weiterhin außer Kontrolle gerät und sich auf jeden Aspekt Ihres Lebens auswirkt.

Wenn Sie diesen Weg wählen, werden die Symptome, die sie derzeit spüren, noch stärker werden und weiter fortschreiten. Sie werden weiterhin viel Gewicht zunehmen und sich wundern, warum das so ist, obwohl sie sich ja eigentlich gesund ernähren und nur wenige Kalorien zu sich nehmen.

Chronische Erkrankungen, Müdigkeit, Antriebslosigkeit, sich fortsetzende Gewichtszunahme, ein Leben voller Unzufriedenheit, Schmerzen und Unbehagen, Gefühle der Leere und ein Mangel an Vitalität und Vergnügen sind die Folgen, die nach und nach selbst den kraftvollsten Geist zerschlagen.

Doch so muss es nicht sein...

Sehen Sie, es gibt ja noch den anderen Weg. Einen Weg, auf dem Sie die vollständige Kontrolle über Ihren Stoffwechsel, Ihre Gesundheit und letztlich über Ihr eigenes Schicksal haben und nur so strotzen vor Energie - Energie, die Sie neben Ihrem Beruf für Ihre Familie, Ihre Kinder, und Ihre Beziehungen verwenden können.

Das ist der einzige Weg, der es Ihnen erlaubt, all die Dinge zu erleben, die Sie am meisten am Leben lieben, und diese so zu erleben, wie sie auch erlebt werden sollten, denn sie sollten voll ausgekostet werden mit jedem Atemzug, den Sie nehmen, und jeden Tag, mit dem Sie gesegnet sind.

Ich hoffe, dass Sie diesen Weg wählen, und ich weiß, dass es der Weg ist, den Sie sich für sich selbst wünschen.

Nun haben Sie die Chance, die Gelegenheit, die Vergangenheit hinter sich zu lassen und schon heute in eine neue, helle Zukunft zu starten, in der Sie sich wieder

auf dem Fahrersitz befinden und die volle Kontrolle über Ihre Gesundheit, Ihren Körper und Ihr Leben übernehmen.

Das gesamte BodyFokus-Team freut sich darauf, mit Ihnen zusammenzuarbeiten und Sie auf Ihrem Weg, den Sie heute wählen, zu unterstützen.

Ihre Wahl macht mich bin ungemein stolz auf Sie und ich möchte, dass Sie wissen, dass das BodyFokus-Team für Sie da sein wird, bei Ihnen sein wird, bei jedem Schritt, den Sie gehen.

Machen Sie diesen Tag zu einem großartigen Tag.

Wählen Sie eines der Vorteilspakete auf der Seite aus, welche Sie über den unten stehenden Link finden, und klicken Sie dort auf den „In den Einkaufswagen"-Button, um sich Ihren preisreduzierten Einkauf von BodyFokus Metabolic Aktiv Pro zu sichern.

Starten Sie jetzt in Ihre neue Zukunft, in Ihr neues Leben.

» BODYFOKUS METABOLIC AKTIV PRO JETZT GÜNSTIG SICHERN! «



HIER KÖNNEN SIE BODYFOKUS SEHKRAFT FORMEL PLUS BEQUEM ZU DEM GÜNSTIGSTEN PREIS SICHERN



BODYFOKUS
EINFACH GESÜNDER LEBEN