Eine praxiserprobte und **wissenschaftlich belegte** Diät, die zu **100 % funktioniert** und mit der Sie **innerhalb von 14 Tagen** 4 – 8 Kilogramm hartnäckiges Körperfett verlieren!



DIE 2 WOCHEN DIÄT

KOSTENLOSE AUSGABE

VON BRIAN FLATT

Haftungsausschluss

Die Informationen in diesem Handbuch ersetzen nicht den medizinischen Ratschlag. Es sollte keine Handlung allein aufgrund des Inhalts dieser Information unternommen werden. Bevor Sie mit diesem oder einem anderen Ernährungs- oder Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie sich an Ihren Arzt wenden, um sicherzustellen, dass es für Sie geeignet ist.

Die Informationen und Meinungen, die hier zum Ausdruck gebracht werden, sind nach bestem Wissen und Gewissen des Autors erstellt. Deswegen weisen wir an dieser Stelle darauf hin, dass wir keinerlei Haftung für die hier und in den weiteren Produkten bereitgestellten Informationen übernehmen können. Weder für die Richtigkeit noch für die Wirksamkeit.

Urheberrechtshinweise

Copyright Brian Flatt, Die 2 Wochen Diät

www,2-wochen-diaet,com

Alle Rechte vorbehalten!

Dieses Buch enthält Material, das durch internationale und nationale Urheberrechtsgesetze und -verträge geschützt ist. Jeder nicht autorisierte Nachdruck oder Gebrauch dieses Materials ist verboten. Kein Teil dieses Buches darf ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Autors in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln, elektronisch oder mechanisch, einschließlich Fotokopieren, Aufzeichnen oder durch ein System zur Speicherung und zum Abruf von Informationen reproduziert werden.

Inhaltsverzeichnis

Schnell abnehmen 5
Wie dieses System funktioniert 7
Um es kurz zusammenzufassen … 8
Warum diese Diät? 9
Warum 2 Wochen? 10
Diese 14 Tage machen den Unterschied 11
Fett verlieren vs. Gewicht verlieren 12
Nährstoffe 15
Protein,Fett und Kohlenhydrate 16
Molkenprotein 19
Ballaststoffe 23
Stoffwechsel 24
Was beeinflusst Ihren Stoffwechsel? 26
Handeln Sie! 28
Starten Sie jetzt! 29

DIES IST WEDER EINE TESTVERSION NOCH EIN TESTBERICHT



Diese kostenlose Anleitung der 2-Wochen-Diät ist nur ein *„kleiner Teil“* von Brian Flatt’s kompletter 2-Wochen-Diät, die FAKTEN aufdeckt und die WAHRHEIT über das Fettverlieren ans Licht bringt.

Nachdem Sie diese Anleitung gelesen und das Gefühl haben, dass die 2-Wochen-Diät das Richtige für Sie ist, klicken Sie hier, um die vollständige 2-Wochen-Diät zu erhalten (oder klicken Sie auf den Download-Button am Ende dieser Anleitung).

Schnell abnehmen

In all meinen Jahren in der Diät- und Fitnessbranche habe ich noch niemals erlebt, dass jemand langsam abnehmen möchte. Die meisten Leute, die zu mir kommen, haben bereits viel zu lange gewartet und suchen nun den schnellsten Weg, um ihr Übergewicht wieder los zu werden.

Ich glaube wirklich, dass die meisten Diäten versagen, weil sie einfach nicht schnell genug Ergebnisse liefern.

Seien wir mal ehrlich: Es macht einfach keinen Spaß, Tag für Tag Stunden im Fitnessstudio zu verbringen, gefolgt von winzigen Portionen Essen, während wir beobachten, wie sich die Waage nur 0,5 kg -1 kg pro Woche bewegt.

Um mit einer Diät erfolgreich zu sein, halte ich es für unumgänglich, dass die Diät sichtbare Resultate schnell hervorruft. Wenn Sie schon bald bedeutende Ergebnisse sehen, werden Sie immer motivierter. Genau dann tritt zudem ein „Schneeballeffekt" ein. Die Ergebnisse werden besser und besser, weil Sie sich immer schlanker und schlanker fühlen.

Während der 2-Wochen-Diät werden Sie schnell echte Ergebnisse sehen. Ihre Pfunde purzeln, Sie werden sich leichter fühlen, Ihre Kleidung sitzt lockerer und bequemer. Sie werden sich nach langer Zeit wieder gut fühlen und entsprechend besser aussehen.

Das ist der Grund, warum diese Diät so hocheffektiv ist: Sie lässt sehr schnell sichtbare Resultate sehen und die werden das Feedback und die Motivation sein, die Sie benötigen, um die Diät fortzuführen und am Ball zu bleiben. Und nicht nur das: Sie werden in einem Maße an Gewicht verlieren, wie Sie es bisher nicht für möglich gehalten haben.

Sobald Sie dieses Buch gelesen haben, werden Sie über mehr Wissen als Ihr Arzt darüber verfügen, wie wir an Gewicht zunehmen und wie wir es verlieren. Sobald Sie sich mit der 2-Wochen-Diät vertraut gemacht haben und sie anwenden, werden Sie in der Lage sein, umgehend abzunehmen.

Dies ist keine weitere der vielen hippen Trend-Diäten, die wie Strohfeuer in den Medien erscheinen und wieder verschwinden. Die 2-Wochen-Diät basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und hat sich über Jahrzehnte als extrem effizient erwiesen für Millionen von Menschen.

Diese Diät berücksichtigt Faktoren wie die Biologie des Menschen, Ihren Hormonstoffwechsel und wie Ihr Körper Fette produziert, abbaut, speichert und verbrennt. Dieses Buch wird Ihnen aufzeigen, wie Sie zu den vielen überflüssigen Pfunden gekommen sind, die Sie mit sich herumtragen – und, wie Sie sie wieder loswerden. Und zwar dauerhaft.

Die 2-Wochen-Diät bringt Ihnen die Kontrolle über Ihr Körpergewicht zurück!

Wenn die Leute zum ersten Mal von der 2-Wochen-Diät und den fast schon unglaublichen Ergebnissen hören, ist meist die erste Frage:

„Ist es nicht gefährlich, so schnell so viel Gewicht zu verlieren?“

Das ist zugegebenermaßen eine gute Frage! Ich bin mir nicht sicher, woher diese Vermutung stammt. Aber je länger Sie mit vielen überflüssigen Pfunden durchs Leben gehen, desto weniger gut funktioniert Ihr Körper. Ihr Herz muss immer mehr leisten, was für Ihr wichtigstes Organ tödlichen Stress bedeutet.

Forschungen haben gezeigt: Je länger Sie mit großem Übergewicht leben, desto anfälliger werden Sie für Krankheiten und medizinische Probleme.

Wenn also gesundheitliche Beeinträchtigungen einhergehen mit großem Übergewicht – ist es nicht logisch, den Schluss zu ziehen, sich so früh wie möglich – am besten sofort – mit dem Abnehmen zu befassen?

Meiner Meinung nach schon!

Ich habe keine Ahnung, woher die Annahme stammt, dass es am besten und auch am sichersten sei, über einen längeren Zeitraum nur 1 bis 2 Pfund pro Woche zu verlieren. Tatsächlich scheint es keine Daten darüber zu geben, wie viele Kilo wir auf sichere Weise in welcher Zeit abnehmen sollten. Untersuchungen befassen sich eher mit der Frage, auf welche Weise wir an Gesicht verlieren. Dennoch gibt es extrem riskante Methoden, mit denen man sehr schnell Pfunde abbauen kann.

Und das ist ein wichtiger Punkt: Mit der 2-Wochen-Diät verlieren Sie sicher und schnell an Gewicht, ohne Ihrem Körper lebenswichtige Nährstoffe vorzuenthalten!

Dr. Michael Dansinger, der als Mediziner die Produzenten der NBC-Show „The biggest Looser“ berät, sagt, dass Leute bis zu 1 Kilo in der Woche abnehmen können – sofern sie es auf die richtige Weise tun.

Die 2-Wochen-Diät zeigt Ihnen, wie man es richtig macht!

Wie dieses System funktioniert

Die 2-Wochen-Diät besteht aus 4 Teilen

1. Die 2 Wochen

Dieser Teil besteht aus zwei Phasen (jede Phase dauert 1 Woche). Während Ihrer ersten Diät-Woche werden Sie wahrscheinlich bereits 5 kg verlieren. Sie erhalten alle Informationen, wie Sie 0,5 kg oder mehr pro Tag verlieren können, indem Sie einfach bestimmte Lebensmittel auswählen.

Die Diät erfordert Motivation und kurzfristige Änderungen Ihrer Essgewohnheiten, aber ich verspreche Ihnen: Wenn Sie die 2 Wochen durchziehen, werden Sie Ihr Gewicht für den Rest Ihres Lebens unter Kontrolle haben. Viele Leute schrieben mir bereits, dass sie sich nach Abschluss der ersten Phase der 2-Wochen-Diät so fühlten, als ob sie alles erreichen könnten.

2. Die Workouts

Einer der Gründe, warum Diäten bei vielen Menschen scheitern, ist ein zu anstrengendes Sportprogramm. Dies ist bei der 2-Wochen-Diät nicht der Fall. Die 2-Wochen-Diät-Workouts wurden entworfen, um Fett zu verbrennen und Sie in Form zu bringen. Und das in nur 3-mal wöchentlich je 20 Minuten. Obwohl Ihre Pfunde ohnehin schon purzeln, kann sich dieser Effekt mit dem Workout sogar verdoppeln. Während Sie bereits schnell Gewicht dank clever ausgewählter Lebensmittel verlieren, kann ein Workout wie das im Rahmen der 2-Wochen-Diät die Menge Fett, die Sie verlieren, sogar verdoppeln.

Das 2-Wochen-Diät-Workout ist in zwei separate Workout-Einheiten unterteilt. Eine ist für diejenigen, die lieber in ihrem örtlichen Fitnessstudio trainieren und der andere ist ein Training, das man in den eigenen vier Wänden durchführen kann. Dazu benötigen Sie nur Ihr Körpergewicht und einen einzigen Ausrüstungsgegenstand. Egal, welches Training Sie wählen: Sie werden sehen, dass es bei weitem das effektivste Training ist, das Sie jemals gemacht haben!

3. Nahrungsergänzung

Dieser Bericht in der 2-Wochen-Diät bietet einen Blick auf einige der beliebtesten Nahrungsergänzungsmittel, die heute verwendet werden. Er enthält eine Überprüfung der Nahrungsergänzungen, die nicht in der 2-Wochen-Diät selbst enthalten sind.

4. Motivation & Denkweise

Die Motivations-Anleitung enthält wertvolle Informationen, die ich in der Vergangenheit bei meinen Kunden angewandt habe. Sie zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Energie auf das Erreichen Ihrer Ziele konzentrieren können. Es gibt einige wirklich gute Tipps, Tricks und Geheimnisse, um Gewicht zu verlieren und danach auch dauerhaft das Gewicht zu halten.

Um es kurz zusammenzufassen …

Diese Diät bietet mehr Vorteile als nur einen schnellen Fettabbau und einen flachen Bauch. Am Ende der 2-Wochen-Diät werden Sie einen neuen Blick dafür haben, wie Sie Gewicht verlieren und es für den Rest Ihres Lebens unter Kontrolle haben – und zwar nicht, indem Sie versuchen, so viel Fett wie möglich zu verbrennen.

- Sie werden verstehen, wie Ihr Hormonstoffwechsel funktioniert und wie er auf unterschiedliche Nahrungsmittel reagiert.
- Sie werden aus dem Teufelskreis von Ab- und Zunehmen aussteigen und einen ganzheitlichen Ansatz verfolgen.

Meine Motivation ist, dass dies Ihr letztes Diät-Buch sein wird. Es stellt eine Goldmine an Wissen dar, das direkt im eigentlichen Geschehen um den Verlust von Körpergewicht ansetzt.

Diese Erkenntnisse basieren auf Wissenschaft!

Es gibt mehrere Gründe, warum Menschen auf die 2-Wochen-Diät vertrauen.

Sie benötigen nur dieses eine Buch, um binnen kurzer Zeit Übergewicht abzubauen und Ihren Körper zu verändern.

Warum diese Diät?

Diese Diät bietet mehr Vorteile als nur einen schnellen Fettabbau und einen flachen Bauch. Am Ende der 2-Wochen-Diät werden Sie einen neuen Blick dafür haben, wie Sie Gewicht verlieren und wie Sie es für den Rest Ihres Lebens unter Kontrolle haben.

Sie werden die Werkzeuge und das Wissen besitzen, um die Pfunde schnell purzeln zu lassen. Aber auch das Wissen, wie Sie wieder in die Spur kommen, falls Sie einmal vom Weg der gesunden Ernährung abkommen sollten.

Eines der größten Probleme bei gewöhnlichen Diäten ist, dass Sie sehr langsam Gewicht verlieren. In dieser Hinsicht ist die 2-Wochen-Diät komplett anders: Sie werden nicht mehr im Schneckentempo abnehmen. Stattdessen können Sie davon ausgehen, jeden Tag bis zu 0,5 kg Fett zu verlieren. Und wenn Sie dieses Ergebnis verdoppeln möchten, können Sie das mit dem 2-Wochen-Diät-Workout erreichen, das ich für Sie entwickelt habe.

Es gibt mehrere Gründe, warum Menschen auf die 2-Wochen-Diät vertrauen.

Die meisten meiner Leser möchten abnehmen, weil eine besondere Veranstaltung wie eine Hochzeit, ein Klassentreffen oder ein Urlaub bevorsteht. Andere sind Schauspieler und Models, die ihr Körpergewicht und ihren Körperfettanteil auf niedrigem Niveau halten müssen, um ihren Lebensunterhalt zu verdienen. Und viele wenden die 2-Wochen-Diät als Starthilfe an, für einen gesünderen Lebensstil.

Welche Ziele auch immer Sie haben: Die 2-Wochen-Diät hilft Ihnen, sie zu erreichen!

Warum 2 Wochen?

Die Forschung zeigte, dass die meisten übergewichtigen Menschen etwa 4-8 kg unerwünschtes Körperfett mit sich herumtragen. Die Forschung hat auch gezeigt, dass die meisten Diäten nicht funktionieren. Meine Erfahrung zeigt jedoch, dass die meisten Diäten versagen, wenn man nur langsam langanhaltende Ergebnisse erzielt. Wenn man pro Woche nur 0,5-1 kg Gewicht verliert, stehen der damit verbundene Aufwand und all die Anstrengungen in keinem Verhältnis mehr. Man muss zu viele Opfer bringen und wird kaum dafür belohnt. Die 2-Wochen-Diät erreicht in zwei Wochen, was bei den meisten Diäten vier bis fünf Monate dauert.

Die 2-Wochen-Diät wurde speziell dafür entwickelt, um extrem schnell 4-8 kg Körperfett zu verbrennen.

Soll eine Diät wirklich erfolgreich sein, muss sie sehr schnell Ergebnisse bringen!

Wenn diese Ergebnisse schnell erreicht werden, erhält man dadurch das notwendige Feedback, um weiterzumachen. Die Diät funktioniert und es lohnt sich. Dies führt dazu, dass man an der Diät festhält und nur dann tritt der Schneeballeffekt ein. Das Ergebnis ist ein umso intensiverer Fettabbau und ein ganz neuer Körper.

Deshalb funktioniert die 2-Wochen-Diät! Sie werden bald feststellen, dass Sie schon in den ersten Tagen der Diät eine positive Veränderung Ihres Körpers feststellen werden. In der allerersten Woche werden Sie wahrscheinlich 5 kg Körperfett verlieren. Ihre Kleidung wird lockerer! Sie werden eine neue Leichtigkeit erleben und Sie werden 10-mal besser aussehen und sich auch so fühlen!



Diese 14 Tage machen den Unterschied

Die Forschung hat auch gezeigt, dass es ungefähr 14 Tage dauert, bis wir eine neue Gewohnheit übernommen haben. Das bedeutet: 14 Tage gesund essen, 14 Tage ins Fitnessstudio gehen und 14 Tage das tun, was Sie sich schon immer für den Rest Ihres Lebens angewöhnen wollten.

Zu oft sehen wir eine neue Gewohnheit als zu schwer an, um sie in den Alltag zu übernehmen. Oft scheint das unerreichbar zu sein. Von dieser Sicht der Dinge lassen wir uns dann sabotieren.

Anstatt über neue Lebensgewohnheiten zu grübeln, können Sie es sich viel einfacher machen, indem Sie sich sagen, dass Sie diese Diät nur 14 Tage lang „ausprobieren“ werden. 14 Tage sind doch okay, oder? Lassen Sie Ihr Gehirn „wissen“, dass Sie nach dieser „Probezeit“ wieder zu Ihren alten Essgewohnheiten zurückkehren. Während dieser Zeit werden sich neue Nervenbahnen bilden, sobald Ihr Gehirn erkennt, dass die neue Gewohnheit in irgendeiner Weise positiv für Sie war. Dies ist die Wissenschaft, die hinter der Entwicklung von Gewohnheiten steht. Behalten Sie diese Erkenntnisse im Hinterkopf, während Sie sich die neuen Gewohnheiten aneignen. Es dauert ungefähr 14 Tage, um sie in den Alltag zu übernehmen oder mit den alten zu brechen.

Das ist machbar, oder?

Im Fall der 2-Wochen-Diät wird Ihr Gehirn merken, dass es jetzt weniger Arbeit benötigt, um Ihren Körper während des Tages zu bewegen, weil er so viel Fett verloren hat. Es wird die erhöhte Energie bemerken, über die Sie als Ergebnis Ihrer täglichen Spaziergänge, des wöchentlichen Krafttrainings und anderer Übungen verfügen. Ihr Gehirn wird auch Ihre körperliche Erscheinung, Ihre Muskulatur zur Kenntnis nehmen sowie das Gefühl und das Bild, wie Ihre Kleidung jetzt viel lockerer sitzt. Grundsätzlich wird Ihr Gehirn ein bemerkenswert positives Feedback erhalten, das Sie stark dazu ermutigen wird, auf dem Weg zu gutem Essen und guten Übungsgewohnheiten zu bleiben.

Dass die Forschung belegt hat, wie Nervenbahnen permanent auf jede Gewohnheit (auch auf die schlechten) eingestellt werden können, bedeutet natürlich auch, dass man die schlechten wieder aktivieren kann. Das kommt auf den Auslöser an. Halten Sie also Ihr Denken unter Kontrolle, es beeinflusst direkt Ihr Leben! Vermeiden Sie Ihre früheren schlechten Gewohnheiten. Das scheint erst mal schwer zu sein, aber Sie wissen ja jetzt auch, dass es nach 14 Tagen viel einfacher ist, der Versuchung zu widerstehen. Ihr Geist wird sich verändert haben, einfach nur durch Warten!

Sie werden bald wieder in der Lage sein, Ihre Lieblingsspeisen zu genießen, aber ohne das frühere Verlangen, wieder vollständig in alte Muster und schlechte Gewohnheiten zurückzufallen. Mein Ziel mit der 2-Wochen-Diät ist es nicht nur, Fett schnell zu verbrennen. Ich möchte Ihnen auch dabei helfen, neue positive Gewohnheiten zu übernehmen.

Belohnungen und nicht Bestrafungen werden dafür sorgen, dass Sie den Körper bekommen, den Sie immer wollten und den Sie für immer behalten werden!

Fett verlieren vs. Gewicht verlieren

Wir neigen dazu, die Bezeichnung „Gewicht verlieren“ im Allgemeinen zu verwenden, wenn wir eine Diät machen. Und während sich einige damit begnügen, zuzusehen, wie die Zahlen auf der Waage sinken, ist es wichtig, dass Sie sich ausschließlich darauf konzentrieren, Fett zu verlieren – und nicht wertvolle, Fett verbrennende Muskulatur!

Wenn Sie einfach abnehmen möchten und Ihnen egal ist, was Sie verlieren (Körperfett, Knochen, Muskeln, Organe, etc.), dann ist der schnellste Weg, dieses Ziel zu erreichen, indem Sie fasten, also nichts essen. Fasten ist der schnellste Weg, um Gewicht zu verlieren, aber dafür zahlen Sie einen hohen Preis, bis hin zum Tod.



Nach ungefähr einem Tag des Fastens erhält Ihr Körper 80-90 % seiner Energie aus seinem eigenen Körperfett, was eine sehr gute Sache ist.

Wenn Ihr Körper allerdings über mehrere Stunden kein Protein erhält, beginnt er, Ihren eigenen Proteinspeicher anzugreifen (die im Protein enthaltenen Aminosäuren benötigt Ihr Körper zum Überleben). Die Folge: Früher oder später wird Ihre wertvolle körperfettfreie Masse bis zu einem Punkt angegriffen, an dem Sie sich nicht bewegen können und Ihre Organe nicht richtig funktionieren, was später zu Ihrem Tod führen wird.

Tatsache ist, dass es sehr erfolgreiche Diäten gibt, die Menschen helfen, Gewicht zu verlieren. Es gibt Studien die dies beweisen. Allerdings wird oft nicht darauf geachtet, wie diese Diäten strukturiert sind, wie sie funktionieren und welche Körpermasse (Fett, Muskeln etc.) tatsächlich verbrannt wird.

Fettfreie Körpermasse ist im Grunde alles, was nicht Körperfett ist. Dazu gehören Skelettmuskulatur, Organe und Knochen. Denken Sie daran: Wenn Sie fettfreie Körpermasse abnehmen, erhalten Sie dadurch zwangsweise einen langsameren Stoffwechsel. Ein langsamer Stoffwechsel wird es schwerer machen, Fett zu verlieren und Sie nehmen auch leichter wieder Fett auf!

In der 2-Wochen-Diät werden Sie lernen, wie Sie Ihren Stoffwechsel spürbar anregen und dadurch leichter Fett abbauen können. Sie stellt außerdem wieder die Funktionstüchtigkeit Ihres Körpers her und ermöglicht Ihnen, Ihr Potenzial langfristig zu nutzen!

Diäten, die sich ausschließlich auf eine Kilogrammzahl konzentrieren, schaden Ihrem Körper mehr, als sie Positives mitbringen. Diese Arten von Diät verlangsamen tatsächlich die Fähigkeit Ihres Körpers, Körperfett zu verbrennen und zwingen Ihren Körper, sich selbst zu attackieren, um an wichtige Nährstoffe heranzukommen.

Sie erkennen diese Diäten sehr leicht, sobald Sie wissen, wonach Sie suchen. Sie sind leicht erkennbar an dem Proteinmangel in ihrer Nahrungszusammensetzung. Meist sind sie extrem kalorienarm, beinhalten Berge von Gemüse und sind intensive Fastenkuren. Sie verstecken sich oft hinter den Namen Kohlsuppen-Diät, Hollywood-Diät, Salat-Diät usw.

Vertrauen Sie mir, wenn ich Ihnen sage: Das Gewicht, das Sie mit diesen Diäten verlieren, ist das Gewicht, dass Sie NICHT verlieren möchten.

Diese Diäten schaden Ihnen mehr als Sie Ihnen helfen, da Sie fettfreie Körpermasse verlieren. Dadurch verlangsamt sich Ihr Stoffwechsel und somit die Fähigkeit, schnell Gewicht zu verlieren.

Je mehr fettfreie Körpermasse Sie haben, desto mehr Kalorien benötigt Ihr Körper, damit Ihr Körper richtig funktioniert.

Ich betone es nochmals: Wenn Sie über längere Zeit auf Proteine verzichten, wird Ihr Körper Ihre Haut zu Mittag verzehren und Ihr Haar zum Abendbrot. Beide sind die ersten Eiweißquellen, über die Ihr Körper verfügen kann. Das kann man Menschen, die auf genügend eiweißhaltige Nahrung verzichten, auch ansehen.

Aber damit noch nicht genug: können Sie es sich wirklich leisten, in Teilen Ihr Herz, Ihre Leber, Ihr Gehirns, Ihre Nieren und andere lebenswichtige Organe zu verlieren? Wollen Sie wirklich Ihre kostbare Muskulatur opfern, die Ihnen tagein, tagaus dabei hilft, Ihr Körperfett zu verbrennen?

Mir ist klar, dass all das nicht sehr angenehm klingt. Aber wenn Sie Gewicht verlieren möchten, ist es wichtig, dass Sie sich darauf konzentrieren, Körperfett abzubauen, nicht fettfreie Körpermasse!

Bestimmte Diäten und Fehlinformationen über Ernährung können zu Proteinmangel führen.

Wenn Sie folgende Symptome bei sich feststellen, haben Sie wahrscheinlich nicht genug Protein in Ihrer Ernährung:

- dünnes, brüchiges Haar
- Haarausfall
- reduzierte Pigmentierung im Haar
- Rippen in Fingernägeln und Zehennägeln
- Hautausschläge, schuppige Haut, trockene Haut
- Schwäche und Krämpfe in den Muskeln
- Schlafstörungen
- Übelkeit
- verzögerte Heilung von Wunden, Schnitten und Kratzern

Wenn Sie einige dieser Symptome feststellen, sollten Sie Ihre tägliche Proteinzufuhr genauer ansehen. Manchmal können scheinbar unerklärliche Symptome wertvolle Hinweise geben auf so einfach zu lösende Probleme wie Eiweißmangel.

Ihr Proteingehalt kann sogar noch ernster sein, als Sie denken. Langfristige oder häufige Proteindefizite kann zu noch ernsthafteren Gesundheitsrisiken führen, wie:

- Gallensteine
- Arthritis
- Herzprobleme
- Organversagen
- Muskeldegenerierung
- Tod

Wie Sie sehen, kann ein Mangel an Protein in Ihrer Ernährung sehr ernste Folgen haben – und sogar lebensbedrohlich sein. Wenn Sie auch nichts anderes aus diesem Buch für sich mitnehmen sollten: Seien Sie absolut sicher, dass Sie jeden Tag ausreichende Mengen an Protein zu sich nehmen!

Im Rahmen dieser Diätanleitung werden Sie lernen, wie Sie Ihren täglichen Bedarf an Protein ermitteln können.

In der 2-Wochen-Diät ahmen wir zwar das Fasten nach, mitsamt seinen Fett verbrennenden Eigenschaften; aber ohne die negativen Nebeneffekte wie Hungern, Verlust von fettfreier Körpermasse, etc.

Dazu konzentrieren wir uns auf das Weglassen von Kohlenhydraten, um das Fasten einzuleiten. Dadurch wird der Körper angeregt, große Mengen von Fett zu verbrennen, um seinen Energiebedarf zu decken. Anstatt die eigene fettfreie Körpermasse anzugreifen, wird für den Stoffwechsel das Eiweiß aus Ihrer Nahrung genutzt und in Glukose umgewandelt, was einen gewissen Bedarf an Körperfett erfordert. Das löst anhaltend das Verbrennen von Fett aus.

Nährstoffe

Was Ihr Körper braucht (und was nicht)

Unser Körper benötigt für eine gute Gesundheit und das Aufrechterhalten all seiner Funktionen Nährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Wasser. Erstaunlicherweise ist der menschliche Körper in der Lage, Tausende von lebensnotwendigen Nährstoffen selbst zu produzieren. Diese werden als „nicht notwendige“ Nährstoffe bezeichnet. Immerhin kann der Körper sie selbst produzieren, sie müssen also nicht zugeführt werden.

- ## Nicht notwendige Nährstoffe

Die Nährstoffe, die von Ihrem Körper selbst hergestellt werden und die Sie nicht aus der Nahrung beziehen müssen. Umgekehrt sind „notwendige Nährstoffe“ diejenigen, die Sie mit Nahrung aufnehmen müssen. Das trägt maßgeblich zu Ihrer Gesundheit bei.

- ## Notwendige Nährstoffe

Die Nährstoffe, die Sie aus Ihrer Ernährung bekommen müssen, weil Ihr Körper sie nicht selbst herstellen kann.

Einige Beispiele für notwendige Nährstoffe sind Wasser, Proteine, Fette, Vitamine und Mineralien. Sehr häufig vorkommende Nährstoffe, die hier absichtlich weggelassen wurden, sind Kohlenhydrate. Es ist eine biologische Tatsache, dass es kein einziges Kohlenhydrat gibt, das für die menschliche Ernährung wichtig ist – weder Zucker, noch Stärke oder Ballaststoffe.

Tatsache ist, dass Kohlenhydrate keinen ernährungsphysiologischen Nutzen für den menschlichen Körper bieten - überhaupt keinen. In den kommenden Abschnitten erfahren Sie mehr darüber.

Aber bevor Sie dies ablehnen, müssen Sie verstehen, dass die 2-Wochen-Diät keine „Lifestyle-Diät“ ist, in der Ihnen geraten wird, Kohlenhydrate für immer wegzulassen. Diese Diät ist vielmehr darauf ausgerichtet, überschüssiges Körperfett abzubauen und Sie auf den Weg zu bringen, alle Ihre Lieblingsspeisen essen zu können, ohne wieder zuzunehmen. Wie Sie sehen werden, ist eine geringe Kohlenhydratzufuhr eine Methode, Ihr Wunschgewicht zu erreichen.

Bei der 2-Wochen-Diät geht es darum, die Nährstoffe zu maximieren, die wir brauchen, während wir diejenigen einschränken, die wir nicht brauchen.

Es geht darum, die richtigen Lebensmittel in der richtigen Menge zur richtigen Zeit zu essen. Wenn es richtig gemacht wird, können wir unseren Körper in einen 24/7-Fettverbrennungsmodus versetzen.

Protein, Fett und Kohlenhydrate

Die drei Hauptnährstoffe unserer Lebensmittel sind Protein, Fett und Kohlenhydrate. Das Verständnis dafür, wie sich jeder dieser Hauptnährstoffe auf unsere Gesundheit und unsere Fähigkeit auswirkt, auch um abzunehmen oder zuzunehmen, ist ein wichtiges Merkmal der 2-Wochen-Diät. Ich rate Ihnen dringend, sich mit diesem Teil der Diät vertraut zu machen, da dieser Teil langfristig Auswirkungen auf Ihr tägliches Leben haben wird.

Protein

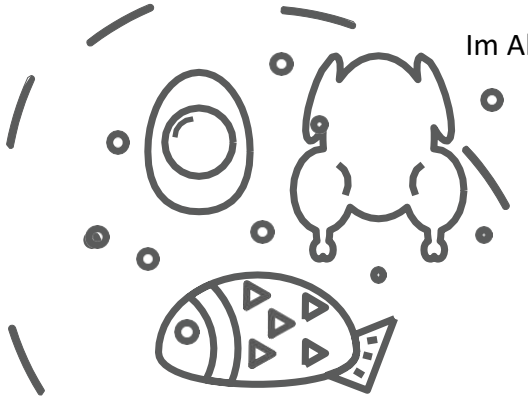
Proteine sind die Grundlage für die Zellen, für Gewebe und Organe Ihres Körpers. Sie sind wichtig für Ihre Muskeln, Haare, Haut, Organe und Hormone. Während der Körper ohne Kohlenhydrate überleben kann und es sogar möglich ist, für eine lange Zeit auf Fett zu verzichten, verursacht ein Proteinmangel die Schädigung Ihres Muskelgewebes und Ihrer Organe. Dieser Mangel kann sogar zum Tod führen. Wenn man weiß, wie wichtig Protein für den Körper ist, ist es einfach unglaublich, wie viele Menschen immer noch den größten Teil ihrer Kalorien aus kohlenhydratreichen Speisen beziehen.

Mehrere Studien zeigten, dass die empfohlene Tagesdosis Protein viel niedriger ist, als sie sein sollte. Insbesondere für diejenigen, die regelmäßig Sport treiben. Menschen, die die „empfohlene Tagesdosis“ Protein bei regelmäßiger körperlicher Aktivität einhalten, verlieren tatsächlich wertvolles Muskelgewebe. Gibt es nicht genügend Protein im Körper, können die Muskeln nach dem Training nicht wieder aufgebaut werden.

Proteine bestehen aus Aminosäuren. Es gibt nur 20 Aminosäuren, die ALLE menschlichen Proteine ausmachen. Von diesen 20 Aminosäuren kann der Körper nur 12 selbst herstellen. Somit müssen die anderen acht Aminosäuren durch Lebensmittel aufgenommen werden.

Lysin, Leucin, Isoleucin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan und Valin sind die essenziellen Aminosäuren, die nicht vom Körper gebildet werden können (zwei weitere sind für Säuglinge und Kleinkinder notwendig).

Wir erhalten diese Aminosäuren, wenn wir Proteine aus Fleisch, Fisch, Geflügel und Hülsenfrüchten verzehren. Proteinquellen, die ausreichende Mengen aller Aminosäuren enthalten, werden als „vollständige Proteine“ bezeichnet. Jene Nahrungsmittel, die nicht alle oder ausreichende Mengen an Aminosäuren enthalten, sind als „unvollständige Proteine“ bekannt.



Im Allgemeinen werden tierische Proteine (Fleisch, Fisch, Geflügel, Käse, Eier) als „vollständige Proteine“ betrachtet. Die „unvollständigen Proteine“ sind diejenigen, die pflanzlichen Ursprungs sind, wie z.B. aus Körnern, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen.

Um genügend essenzielle Aminosäuren durch pflanzliches Protein zu erhalten, muss man normalerweise mehrere verschiedene Nahrungsgruppen kombinieren.

Der Abbau und die Verarbeitung von Proteinen erfordern viel mehr Energie und viel mehr Zeit

als der Abbau anderer Nährstoffe. Mit anderen Worten: Der Körper muss viel härter arbeiten, um Proteine zu verdauen, als es bei Kohlenhydraten und Fett erforderlich ist.

Die zusätzliche Energie, die benötigt wird, um Protein abzubauen und zu verarbeiten, reduziert die Menge an Energie (Kalorien), die Ihr Körper von der Nahrung erhält. Das ist gut! Da es länger dauert, Protein abzubauen und zu verstoffwechseln, dauert es auch länger, den Magen zu entleeren.

Das führt wiederum dazu, dass wir uns länger satt fühlen – was wiederum Hungerattacken reduziert und den Zeitraum bis zur nächsten Mahlzeit verlängert. Effektiv führt dies dazu, dass weniger Mahlzeiten (oder zumindest weniger große Mahlzeiten) täglich gegessen und dadurch weniger Kalorien aufgenommen werden.

Es wird angenommen, dass der Körper nur etwa 50 % des konsumierten Proteins nutzt. Das bedeutet, dass die anderen 50 % als „Abfall“ aus dem Körper ausgeschieden werden. Ihr Körper kann Proteine schließlich nicht wie Fett und Kohlenhydrate speichern.

Wenn Sie also Kalorien in erster Linie durch Proteine aufnehmen, können Sie sicher sein, dass diese Protein-Kalorien zuerst zur Reparatur und Wiederaufbau Ihres Körpers genutzt werden und dass der Überschuss als Abfall beseitigt wird. Das zusätzliche Protein wird nicht als Körperfett gespeichert, ganz anders als bei überschüssigen Kohlenhydraten und Fetten. Diese werden in unseren Fettzellen gespeichert und nicht eliminiert.



Eine proteinreiche Ernährung ist essenziell für jeden, der überschüssiges Körperfett verlieren möchte. Der Proteinkonsum erhöht nicht nur die Fettoxidation, sondern hat auch die bemerkenswerte Fähigkeit, fettfreie Körpermasse zu sparen. Sie sollten alles Menschenmögliche tun, um sicherzustellen, dass diese magere Körpermasse geschont wird. Dann bleibt Ihre Stoffwechselrate auch im Ruhezustand erhalten. Wenn Sie fettfreie Masse (Muskulatur) verlieren, verlangsamt sich Ihre metabolische Rate. Der Verlust von fettverbrennender Muskulatur kommt oft bei kalorienarmen Diäten **ohne** genügend Protein oder auch bei kalorienarmen Diäten ohne ausreichender Proteinzufuhr (Vegetarier und Veganer) vor.

Wenn Sie Muskulatur verlieren, dann wird Ihr Körper mit Sicherheit wieder Fett ansetzen. Hierbei handelt es sich um den gefürchteten Jo-Jo-Effekt und den Grund für die vielen gescheiterten Diäten. Die meisten Diäten konzentrieren sich nur auf die Zahlen der Skala.

Ein Problem tritt auf, wenn Muskulatur während einer Diät verloren geht. Das ist bei den meisten Zeitschriften-Diäten der Fall. Sie verlieren zwar an Gewicht, aber auch an Muskulatur. Das verlangsamt Ihren Stoffwechsel und dieser ist nicht mehr in der Lage, Fett effektiv zu verlieren.

Fügen Sie Protein zu Ihren Mahlzeiten hinzu, wird Ihr Körper ein Hormon namens Glukagon freigeben. Glukagon wirkt gegen die schädliche Wirkung von überschüssigen Kohlenhydraten in unseren Fettzellen, indem die Kohlenhydrate langsamer abgebaut werden.

Es gibt neue Studien, nach denen der Körper Glukagon (durch den Verzehr von Protein aus

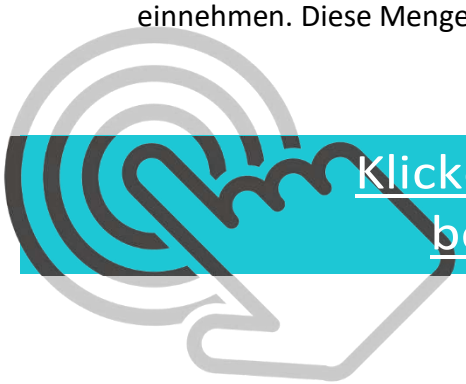
Molkenprotein

Milch-Protein gilt als „vollständiges Protein“, weil es alle Aminosäuren enthält, die Sie benötigen. In der Vergangenheit waren Milch-Protein-Shakes praktisch ungenießbar. Die Wissenschaft hat jedoch viel dafür getan, um dies zu ändern. Inzwischen schmecken Protein-Shakes sehr gut und abhängig von der Marke und dem Geschmack, gibt es einige Möglichkeiten, sie zu variieren und selbst leckere Shakes zu mixen.

Wenn Sie sich für ein Milch-Proteinpulver entscheiden, sollten Sie eine Marke wählen, die so wenig Kohlenhydrate wie möglich enthält (nicht mehr als 4 g pro Portion). Darüber hinaus sollten Sie während dieser Diät auch so wenig gesättigte Fettsäuren wie möglich zu sich nehmen (nicht mehr als 0,4 Gramm pro Portion). Dadurch haben Sie die besten Voraussetzungen, um Ihr Ziel zu erreichen!

Das Milch-Protein Natur-Protein-Plus ist aus mehreren Gründen das beste Protein für diese Diät: Es ist kalorienarm, reich an hochwertigem Eiweiß, schmeckt hervorragend und enthält Elektrolyte, die für diese Diät benötigt werden, sodass Sie sie nicht separat kaufen und einnehmen müssen. Ich verwende dieses Protein ausschließlich und es ist das gleiche Protein, das von meinen persönlichen Kunden verwendet wird. Ich kann es nur jedem, der die 2-Wochen-Diät macht, empfehlen.

Abhängig von Ihrem Gewicht benötigen Sie möglicherweise mehr als 1 Messlöffel. Wenn Sie 2 Messlöffel nehmen, achten Sie darauf, dass Sie nicht mehr als 6 g Kohlenhydrate einnehmen. Diese Menge hat keinen großen Einfluss auf Ihren Blutzuckerspiegel.



Klicken Sie hier, um dieses Protein online zu bestellen (schnelle Lieferung)

Wie Sie sehen, wird Molkenprotein einen großen Bestandteil der 2-Wochen-Diät ausmachen. Einige kaufen Molkenproteinpulver, um damit viele ihrer Mahlzeiten in den nächsten 14 Tagen zu ersetzen. Dies kann teuer erscheinen, aber wenn Sie daran denken, dass Sie alle Ihre Mahlzeiten für den Tag für etwa 5 Euro erhalten können, ist dies eigentlich ziemlich günstig.

Außerdem werden Sie dadurch zusätzlich viel Freizeit haben, die Sie normalerweise zum Kochen und dem Verzehr der Mahlzeiten nutzten. Es wird Ihnen mehr Zeit bleiben, um einen Spaziergang zu machen oder sich mit anderen Übungen zu beschäftigen, um diese Diät zu Hause durchzuführen.

Fett



… macht nicht unbedingt fett! Leider hat Fett seit Jahrzehnten einen schlechten Ruf: In unseren Köpfen ist fest verankert, intuitiv nach etwas zu greifen, das „fettarm“ ist. Sollten wir es nicht besser wissen?

Die Vorstellung, dass Fett uns fett macht, ergibt scheinbar einen Sinn. Besonders, wenn man bedenkt, wie kalorienreich Fett tatsächlich ist. 1 g Fett enthält 9 Kalorien, während das gleiche Gramm Protein oder Kohlenhydrate nur 4 Kalorien enthält – weniger als die Hälfte!

Fett hat aber nicht annähernd dieselbe thermische Wirkung wie Protein (nur 3 % vs. 30 %). Also wird Fett nicht unbedingt von unserem Stoffwechsel umgesetzt. Genauso wichtig ist es, anzumerken, dass Fett allein uns nicht fett macht.

Tatsächlich spielt Fett in vielen Teilen des Körpers eine wichtige Rolle. Wir kommen zwar lange ohne Fett aus, können aber ohne bestimmte Fette nicht leben. Diese Fette werden als essenzielle Fettsäuren (EFS) bekannt. Die Forschung zeigt, dass diese EFS uns tatsächlich helfen, gespeichertes Körperfett zu nutzen und es loszuwerden. Aber es hat auch zahlreiche andere gesundheitliche Vorteile. In der 2-Wochen-Diät werden wir uns darauf konzentrieren, eine optimale Menge dieser guten Fette aufzunehmen. Wir wollen unsere Fähigkeit verbessern, schnell Gewicht zu verlieren und dabei immer gesünder zu werden.

Essenzielle Fettsäuren (EFS)

Ob Sie gesund sind oder nicht, hängt zu einem Großteil ab von dem Ausmaß an Entzündungen in Ihrem Körper und von Ihrer Muskulatur. In der Tat gibt es mehrere Krankheiten (einschließlich Fettleibigkeit), die mit einer Entzündung und dem Mangel an Muskelmasse verbunden sind. Wenn Sie die Entzündung in Ihrem Körper kontrollieren, können Sie das Auftreten zahlreicher Krankheiten, einschließlich Typ-2-Diabetes, Herzerkrankungen, Depressionen, Arthritis und Fettleibigkeit, effektiv kontrollieren.

Die Muskelmasse nimmt im Laufe der Zeit ab, besonders wenn wir nicht genug Protein zu uns nehmen und uns nicht bewegen. Je weniger Muskelmasse wir haben, desto mehr Gewicht erlangen wir. Viel Muskulatur ist also entscheidend, um Körperfett in Schach zu halten.

Ein gesunder Körper hat nur geringe Entzündungswerte und ein hohes Maß an Muskelmasse. Während viele Menschen hohe Entzündungsraten und den Verlust von Muskeln dem Altern zuschreiben, ist es vielmehr so, dass wir unseren Körper durch richtige Ernährung und Bewegung jung halten können: Wir werden von innen heraus alt!

Essenzielle Fettsäuren sind, wie ihr Name schon sagt: essenziell, also lebenswichtig. EFS sind hauptsächlich mehrfach ungesättigte Fette. Menschen müssen sie zu sich nehmen, weil unsere Körper sie nicht selbst bilden können. Sobald sie abgebaut sind, tragen EFS zur lebenswichtigen Organfunktion bei.

Sie regulieren Körperfunktionen und sind lebenswichtig für unsere Herzzellen. Andere Funktionen, die von EFS beeinflusst werden, sind Herzfrequenz, Blutdruck,

Blutgerinnung, Fruchtbarkeit und Empfängnis sowie Funktionen des Immunsystems.

Möglicherweise haben Sie EFS bisher als Omega-3-Fettsäuren, Linolensäure oder Omega-6-Fettsäuren bezeichnet. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, 10 % der Gesamtenergiezufuhr abzudecken mit ungesättigten Fettsäuren.

Krillöl-Kapseln sind eine gute Möglichkeit, sich mit essenziellen Fettsäuren zu versorgen. Um die Effektivität dieser Diät zu maximieren, sind essenzielle Fettsäuren zwingend erforderlich.

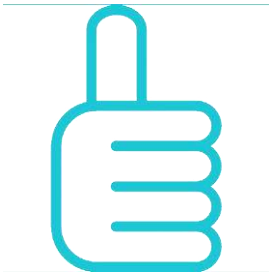
Die zwei Hauptformen von Omega-3-Fettsäuren, die vom Körper genutzt werden, sind Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA).

Die Forschung ergab, dass eine Person, die eine Diät mit hoher Omega-3-Dosis absolviert, ein geringes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen hat. Andere Studien haben auch darauf hingedeutet, dass EFS Depressionen und Suizidgefühle reduzieren können.

Sie fragen sich vielleicht: Wie hilft das bei meiner Ernährung?

Nun, die Antwort ist: Diese Fettsäuren werden von Ihrem Stoffwechsel als Energie genutzt. Während Ihrer Diät helfen Ihre Energiequellen aus Protein und essenziellen Fettsäuren Ihrem Stoffwechsel, immer weiter zu arbeiten und Kohlenhydrate (oder gespeichertes Fett) als Brennstoff zu verbrennen.

Krillöl hat weitere Vorzüge, wie z.B.:



- reduziert Entzündungen
- beseitigt Gelenkschmerzen
- verbessert die Sehkraft
- erhöht die Konzentrationsfähigkeit
- lindert Geschwüre, Morbus Crohn und Colitis
- Gesunderhaltung des Gaumens
- verbessert Haut, Haar und Nägel
- verringert den Triglyzeridspiegel
- erhöht den täglichen Kalorienverbrauch

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate stellen zwar die häufigste Energiequelle für Menschen dar. Aber es ist eine Tatsache, dass es kein einziges Kohlenhydrat gibt, das für das menschliche Leben überlebenswichtig ist. Sie sollten auch beachten, dass Zucker absolut keinen Nährwert bietet - NULL!

Kohlenhydrate werden in zwei Arten eingeteilt: einfache und komplexe Kohlenhydrate.

Einfache Kohlenhydrate

… sind auch als einfache Zucker bekannt. Sie kommen in raffiniertem Zucker vor und werden verwendet für die Herstellung von Keksen, Kuchen, Süßigkeiten, etc. Einfachzucker sind aber auch in Lebensmitteln wie Obst oder Milch enthalten.

Komplexe Kohlenhydrate

… sind als Stärke bekannt. Sie kommt in Produkten aus Getreide vor wie Frühstücksflocken und Müslis, in Brot, Nudeln, Crackern, aber auch im Naturprodukt Reis. Wie einfache Zucker können komplexe Kohlenhydrate raffiniert oder unraffiniert bleiben. Raffinierte Kohlenhydrate gelten als weniger gesund, da der Raffinationsprozess einen Großteil der Vitamine, Proteine und Ballaststoffe entfernt. Unraffinierte Kohlenhydrate regulieren Ihren Insulinspiegel und werden deshalb als die gesündesten Kohlenhydrate angesehen. Unabhängig davon, ob die Kohlenhydrate einfach oder komplex sind, verursachen sie beide jeweils hohe Blutzuckerwerte.

Wie Sie in Kürze sehen werden, sind diese Spitzen im Blutzucker die Nummer-eins-Ursache für unerwünschtes Körperfett.



Ballaststoffe

Ballaststoffe sind eigentlich Kohlenhydrate. Wegen der vielen Fehlinformationen zu diesem Thema möchte ich den Ballaststoffen einen eigenen Abschnitt widmen. In den meisten kohlenhydratarmen Diäten werden sie weder als „gefährliche“ Kohlenhydrate angesehen noch in Zusammenhang mit einer Gewichtszunahme genannt. Dies liegt daran, dass sie vom menschlichen Körper nicht verdaut werden können. Dadurch verursachen sie auch keinen schnellen Anstieg des Blutzuckers wie andere Kohlenhydrate. Damit entfällt auch die Insulinreaktion, die andere Kohlenhydrate hervorrufen.

Aber Vorsicht: Es gibt zwei Meinungen im Hinblick auf Ballaststoffe. Während die moderne Medizin eine ballaststoffreiche Ernährung fördert, gibt es andere medizinische Forscher, die behaupten, dass zu viele Ballaststoffe die Ursache für zahlreiche Krankheiten u. a. wie Verstopfung, IBS, Morbus Crohn, Dickdarmkrebs sind. Wenn Sie sich über einige der neuesten Forschungsergebnisse zu Ballaststoffen und möglichen irreparablen Schäden für Ihren Körper informieren möchten, empfehlen wir Ihnen diesen Link: www.gutsense.org.

Zu Ballaststoffen wird gesagt: In normalen Mengen wirken sie nicht nachteilig, sondern hilfreich für den Körper. Allerdings sollten Sie Ihre Ballaststoffe in Form von Gemüse und Salat zu sich nehmen! Zwingen Sie sich jedoch nicht, die allgemein empfohlene Menge von 30 g täglich zu essen. Nehmen Sie daher auch keine Ballaststoffergänzungen zu sich. Sobald Sie es tun, können verschiedene Probleme in Erscheinung treten.

Einige Forscher glauben, dass selbst Verstopfung durch zu viele Ballaststoffe in der Diät verursacht wird. Die Erhöhung Ihrer Wasseraufnahme während dieser Diät ist jedoch wesentlich für eine gute Gesundheit, eine ordnungsgemäße Nierenfunktion und lindert spürbar Verstopfungen.



Stoffwechsel

Die Hauptfunktion unseres Stoffwechsels (Metabolismus) besteht einfach darin, die richtige Menge an Treibstoff zur richtigen Zeit bereitzustellen. So hält er unseren Körper am Leben. Er erreicht dies durch eine komplexe Reihe von chemischen Reaktionen. Nahrung wird in Energie umgewandelt.

Wenn wir essen, gelangt die Nahrung in unseren Verdauungstrakt und wird von Verdauungsenzymen abgebaut. Kohlenhydrate werden in Glukose, Fette in Fettsäuren und Proteine in Aminosäuren umgewandelt. Sobald diese Nährstoffe abgebaut sind, werden sie vom Blutkreislauf aufgenommen und in die Körperzellen transportiert.

Unser Stoffwechsel arbeitet daran, diese Nährstoffe als Energie freizugeben, sie zu verwenden, um fettfreie Körpermasse aufzubauen und zu reparieren oder auch, um Energie für später zu speichern.

Es gibt zwei grundlegende Prozesse des Stoffwechsels. Einer ist konstruktiv und verantwortlich für den Aufbau und die Speicherung von Energie im Körper. Der andere ist destruktiv, wenn auch in einem positiven Sinne: Er baut Nährstoffmoleküle ab, um Energie freizusetzen. Der konstruktive Stoffwechselprozess wird Anabolismus genannt, während der destruktive Prozess Katabolismus genannt wird.

Der Anabolismus fördert das Wachstum neuer Zellen, die Erhaltung und Reparatur von Gewebe und die Speicherung von Energie – normalerweise durch Körperfett – für später. Kleine Nährstoffmoleküle werden in größere Moleküle von Protein, Kohlenhydraten und Fett umgewandelt.

Der Katabolismus ist dafür verantwortlich, den Körper sofort mit Energie zu versorgen. Anstatt Nährstoffmoleküle aufzubauen, werden sie zerlegt. So wird Energie freigesetzt.

Diese beiden Prozesse treten nicht gleichzeitig auf, sondern werden vom Körper aufgrund mehrerer Faktoren ausgeglichen.

Vor allem der Katabolismus – anders, als einige dies dem Gesamtstoffwechsel zuschreiben – hat drei Komponenten:

1. Basaler Metabolismus

Manchmal als Ruhemetabolismus bezeichnet, ist dies die Stoffwechselkomponente, die Sie am Leben erhält. Sie gewährleistet Ihre normalen Körperfunktionen. Auch wenn Sie den ganzen Tag bettlägerig sind, arbeiten Ihre Grundfunktionen. Der Grundstoffwechsel ist die Hauptkomponente des Stoffwechsels, da hierfür 60 bis 70 % der Kalorien genutzt werden. Menschen, die abnehmen wollen, versuchen daher, ihren Grundumsatz zu erhöhen.

2. Körperliche Bewegung

Das kann von einem einfachen Bewegen der Finger zu anstrengenden Übungen reichen. Bewegungen erhöhen die Menge an Kalorien, die unser Körper benötigt. Wenn wir die notwendige Menge an Nahrung reduzieren, müssen diese Kalorien aus unserem gespeicherten Körperfett entnommen werden.

3. Thermische Wirkung von Lebensmitteln

Sie zeigt die Verdauung und Verarbeitung der aufgenommenen Nahrung an. Abhängig von der Art der Nährstoffe, die Sie zu sich nehmen, werden ca. 10 % der Kalorien der konsumierten Lebensmittel verbrannt. Sie werden sehen, dass bestimmte Nahrungsmittel viel mehr Kalorien als andere liefern. Protein benötigt eine Menge Kalorien, um verdaut zu werden, während Kohlenhydrate viel weniger verbrauchen.

Was beeinflusst Ihren Stoffwechsel?

Ihr Stoffwechsel (Metabolismus) – wie schnell oder langsam dieser funktioniert – wird von einer Reihe von Faktoren beeinflusst.



- **Genetik:** Ja, die Stoffwechselrate wird auch vererbt. Manchmal macht das den entscheidenden Unterschied zwischen einer Person, die fast alles essen kann und schlank bleibt, und einer Person, die sehr leicht an Gewicht zunimmt.

- **Alter:** Es gibt zwei Ansätze zum Thema Alter und Stoffwechselrate. Auf der einen Seite sagen Experten, je jünger Sie sind, desto schneller ist Ihr Stoffwechsel. Sie glauben, dass der Stoffwechsel mit zunehmendem Alter langsamer wird. Es gibt jedoch neue Hinweise, dass der Stoffwechsel weitgehend auf unserem Aktivitätsniveau basiert und nicht auf dem Alter selbst. Diese Studien konzentrieren sich mehr auf die Tatsache, dass wir im Alter aufgrund einer Reihe von Gründen (Arbeit, Familie und andere Verpflichtungen) weniger aktiv werden.

- **Geschlecht:** Männer haben eine schnellere Stoffwechselrate – in der Regel 10-15 % schneller – als Frauen, weil ihre Körper eine größere Muskelmasse aufweist. Muskeln spielen eine Schlüsselrolle in einem schnellen Stoffwechsel, wie Sie in dem Übungsteil der 2-Wochen-Diät entdecken werden.

- **Menge an fettfreier Körpermasse:** Wie bereits erwähnt, wird der Stoffwechsel mit zunehmender Muskelmasse schneller.

- **Diät:** Manche Nahrungsmittel werden Ihnen helfen, manche werden Ihnen schaden. Aber Kalorien sind unschlagbar, wenn es um den Stoffwechsel geht.

- **Stresslevel:** Stress ist kontraproduktiv für den Stoffwechsel. Je mehr Stress Sie ausgesetzt sind, desto geringer ist der Stoffwechsel.

- **Hormone:** Bestimmte Hormone verstoffwechseln bestimmte Nährstoffe. Wie gut die Hormone wirken, wirkt sich direkt auf den Stoffwechsel aus. Bis zu einem gewissen Grad beeinflussen Diät und Stress die Hormone im Stoffwechsel. Hormonelle Störungen oder Ungleichgewichte können ebenfalls den Stoffwechsel beeinflussen.

Mit Blick auf all diese Faktoren, die den Stoffwechsel beeinflussen, wissen Sie vielleicht nun, was Sie machen müssen, um Ihren Stoffwechsel anzukurbeln.

Akzeptieren Sie die Dinge, die Sie nicht ändern können, und arbeiten Sie an denen, die Sie verändern können!

Nachdem wir uns nun einen Überblick über den Stoffwechsel und Nährstoffe verschafft haben, beginnen wir mit den Regeln des Fettabbaus und wie wir anfangen können, sie in der Praxis anzuwenden.

Handeln Sie!

Die 2-Wochen-Diät führt in der Regel zu einer Fettverbrennung von bis zu 0,5 kg täglich. Wenn Sie das 2-Wochen-Workout zur Diät hinzufügen, beträgt die Fettverbrennung in der Regel mehr als 0,5 kg pro Tag. Aus diesem Grund werden Sie innerhalb weniger Tage nach dem Start einige schöne Fortschritte sehen.

Ich habe noch nie einen Leser erlebt, der in diesen 14 Tagen nicht mindestens 5 kg abgenommen hat. Während ich diese Diät entwickelte – bevor ich sie veröffentlichte – verlor ich 11,5 kg in 14 Tagen. Es war nichts weniger als ein Wunder ... Und ich war aufgeregt, diesen Durchbruch seitdem mit anderen teilen zu dürfen.

In der 2-Wochen-Diät „tricksen" wir Ihren Körper aus, indem wir ihn in einen 24/7-Fettverbrennungs-Hunger-Modus versetzen. Während wir ihm allerdings die entsprechende Menge an Protein zur Verfügung stellen, die er benötigt, wird die fettfreie Körpermasse geschützt – ganz zu schweigen von der zusätzlichen thermischen Wirkung, dieses Protein zu verdauen.

Während Kohlenhydrate für den menschlichen Körper NICHT essenziell sind, können wir nicht ohne Protein und Fett leben. Interessanterweise könnten wir alle Kohlenhydrate essen, die wir wollen und könnten immer noch verhungern, hätten wir nicht Fett und Protein in unserer Ernährung.

Wir schränken Kohlenhydrate in dieser Diät ein, weil wir damit ab sofort vermeiden, weiteres Körperfett aufzubauen. Stattdessen zwingen wir unseren Körper, sofort Fett zu verbrennen.

Wir begrenzen das Fett in dieser Diät auf EFAs (essenzielle Fettsäuren). Wir schränken die Fettaufnahme ein, ohne auf Fette zu verzichten. Dadurch sieht sich unser Körper gezwungen, gespeichertes Fett zu verbrennen, anstatt das Nahrungsfett, das Fett, das wir essen, für unseren Energiebedarf zu verwenden.

Denken Sie daran, dass unser Körper jeden Tag eine bestimmte Menge an Fett braucht, um richtig zu funktionieren. Allerdings ist es Ihrem Körper egal, ob er das Fett aus Ihrer Ernährung oder aus dem Fett auf Ihren Hüften, Oberschenkeln, auf Bauch und Po stammt. Also geben wir Ihrem Körper die Art von Fett, die er in Form von EFAs liebt und braucht.

Wir erhöhen unseren Proteinkonsum. Dadurch wird die fettfreie Körpermasse nicht angegriffen und unser Stoffwechsel aufrechterhalten. Protein, das von Ihrem Körper verdaut wird, verbrennt aufgrund seiner chemischen Struktur dabei auch eine Menge Kalorien. Proteine zu verdauen erfordert also viel mehr Energie, als Fett und Kohlenhydrate zu verstoffwechseln. Protein hält Sie für Stunden satt und die Aminosäuren im Protein sind eine absolute Voraussetzung, um Sie am Leben zu erhalten und um gesund zu bleiben.

Denken Sie daran, dass es bei dieser Diät darum geht, das zu maximieren, was wir brauchen, und gleichzeitig zu reduzieren und einzuschränken, was wir nicht brauchen!

Starten Sie jetzt!

Genau jetzt stehen Sie vor der Tür zu einem schlankeren, gesünderen Ich.

Alles, was Sie brauchen, um durch diese Tür zu gehen, ist die Bereitschaft, jetzt zu handeln und in sich selbst zu investieren.

Sie sind es sich wert!

Lassen Sie die kraftvollen Prinzipien der 2-Wochen-Diät für Sie arbeiten.

Stellen Sie sich vor, wie Sie sich auf die 2-Wochen-Diät freuen und keine Angst davor haben, sie umzusetzen! Diese mächtige Diät wird Sie zu Ihrem neuen Spiegelbild führen. Sie ist die einzige Diät, die nicht Ihr Feind, sondern Ihr bester Freund ist.

Sie werden lernen, wie Sie Ihr erreichtes ideales Körpergewicht für immer erhalten, wie Sie Fett verbrennen und fettfreie Körpermasse erhalten können.

In der 2-Wochen-Diät Werde-fit-Anleitung zeigen wir Ihnen einige der unglaublichsten Fettverbrennungs-Übungen, die es gibt. In Kombination mit der Bauch-weg-Anleitung und der Starter-Anleitung verbrennen Sie eine unglaubliche Menge Körperfett.

Im Motivations-Handbuch erhalten Sie einige sehr effektive Möglichkeiten, das Abnehmen einfacher und angenehmer zu gestalten. Verabschieden Sie sich von Ihrem alten „Ich“ und treten Sie den erfolgreichen Absolventen der 2-Wochen-Diät bei.

Was haben Sie zu verlieren außer Fett?

STARTEN SIE DIE 2-WOCHEN-DIÄT

EINE PRAXISERPROBTE UND WISSENSCHAFTLICH BELEGTE DIÄT, DIE ZU **100 % FUNKTIONIERT** UND MIT DER SIE **4 – 8 KILOGRAMM** HARTNÄCKIGES KÖRPERFETT VERLIEREN

IN NUR 14 TAGEN!



Klicken Sie auf „Jetzt downloaden“

SICHERN SIE SICH DIE KOMPLETTE **2-WOCHEN-DIÄT** FÜR **37€**

60 Tage Geld-zurück-Garantie

JETZT DOWNLOADEN

VISA MasterCard PayPal SOFORT ÜBERWEISUNG

BESTELLUNG WELTWEIT MÖGLICH

60 TAGE GELD-ZURÜCK-GARANTIE

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

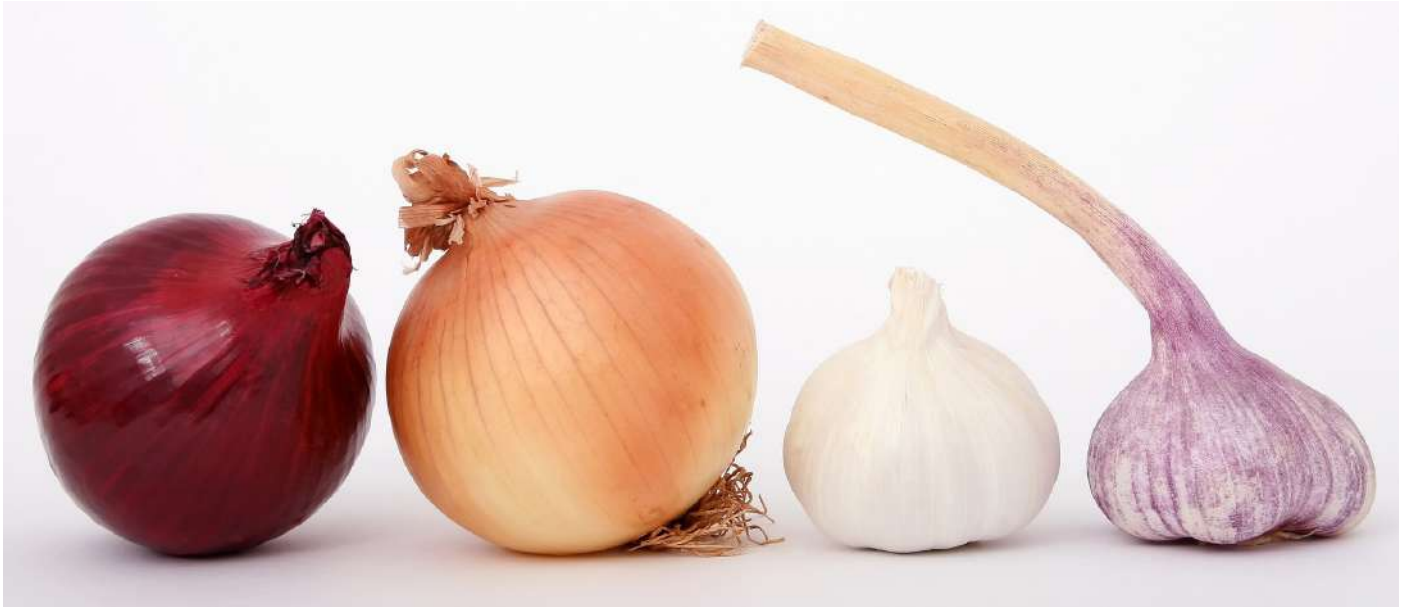


Die Johannisbeere ist voller basenbildender Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Magnesium und hilft Ihnen somit die Säure-Basen-Balance aufrecht zu erhalten.

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.

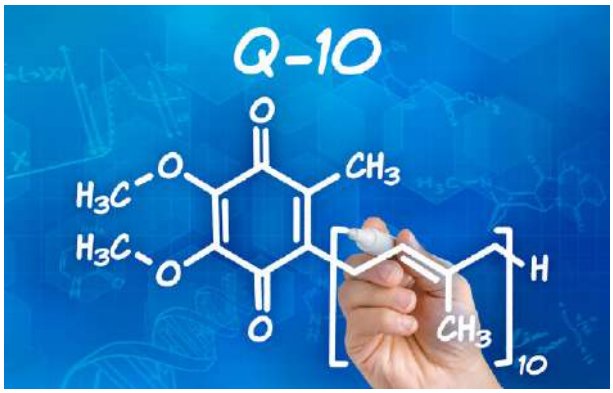
Deshalb muss man heute täglich bestimmte Stoffe zu sich nehmen, die die Mitochondrien gezielt anregen und schützen.

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]

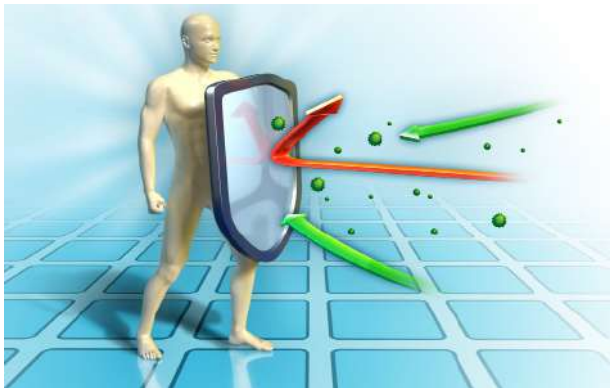
13 Vgl. Seamon, KB., Padgett, W., Daly, JW. (1981): Forskolin: unique diterpene activator of adenylate cyclase in membranes and in intact cells, Proc Natl Acad Sci USA 78(6): 3363-3367.

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