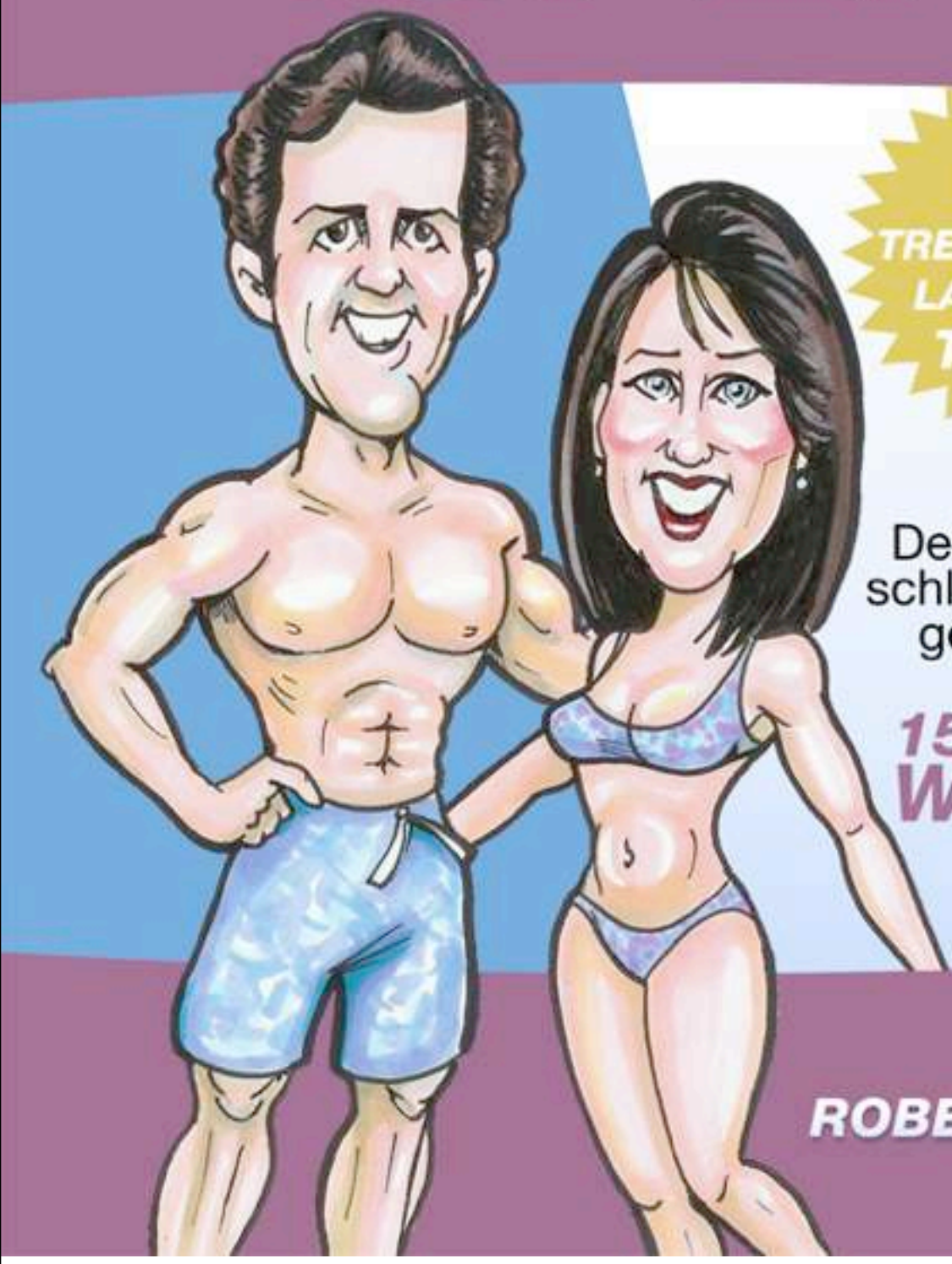
FETT VERBRENNUNGS™ OFEN



NIE WIEDER TREND-DIÄT ODER LANGWEILIGES TRAINING!

Dein Weg zu einem schlanken, fitten und gesunden Leben mit dem...

15 MINUTEN WUNDER!

ROBERT PAULUS

Inhaltsverzeichnis

VORWORT BITTE ZUERST LESEN! 4

WAS IST DER BRENNSTOFF FÜR DEINEN OFEN? 8
DIE IRREFÜHRUNG DER MASSEN DURCH DIE FITNESSINDUSTRIE! 9
LERNE AUS MEINEN FEHLERN 11
JETZT MAL BUTTER BEI DIE FISCHE! 13
DEIN KÖRPERTYP 15
TOTALE FETTVERBRENNUNG UND FITNESS - LEBENSLÄNGLICH! 18
DIE MACHT DES WISSENS UND DER GEWOHNHEITEN 19

DAS FEUER ENTFACHEN 22

DER MUSKELZAUBER 22
WARUM SOLLEN WIR DENN NICHT AUF DEM ERGOMETER SCHWITZEN? 26
DIE HOCHINTENSITÄTSLÖSUNG ZUR FETTVERBRENNUNG 28
DAS GROSSE TRAININGSGEHEIMNIS 29
DIE 3 PRINZPIEN DES EFFEKTIVEN KRAFTTRAININGS 30
PRINZIP 1 - INTENSITÄT 31
VOLUMEN UND FREQUENZ 33
PRINZIP 3 – PROGRESSION 34
WIEDERHOLUNGEN, SÄTZE UND ÜBUNGEN... MEINE GÜTE! 35
WIE VIELE WIEDERHOLUNGEN? 36
DIE ANZAHL DER TRAININGSTAGE 40
AUSWAHL DER ÜBUNGEN 42
FREIE GEWICHTE VS. MASCHINEN 43
DU RAUBST MIR DEN ATEM 44
STRETCHING UND AUFWÄRMEN! 44
DIE BESTEN ÜBUNGEN - AN DIE SOLLTEST DU DICH HALTEN 45
DAS WERKZEUG 71
IM FITNESSSTUDIO 71
ZU HAUSE 73
DU WILLST OHNE EQUIPMENT TRAINIEREN? 75
FETT-VERBRENNUNGS-OFEN-TRAININGSROUTINEN - AUF EINEN SCHLAG 77
DAS ANFÄNGER-SCHNELLSTART-PROGRAMM 77
DAS ANFÄNGER-TRAININGSPROGRAMM 80
DAS FORTGESCHRITTENEN-TRAININGSPROGRAMM 84
DAS MEISTER-TRAININGSPROGRAMM 86
FÜR ALLES NACH DEN ERSTEN 12 WOCHEN... HÖRE AUF DEINEN KÖRPER 89
DIE FVO TRAININGSROUTINEN UND ÜBUNGEN 90
ZUSÄTZLICHE HIIT- (Hoch Intensives Intervall Training) ÜBUNGEN 96
EIN LANGER SPAZIERGANG AM STRAND IST TOTAL IN ORDNUNG 99
DIE 11 GEHEIMNISSE DES RICHTIGEN TRAININGS 100

WIE DU DEINEN FETT-VERBRENNUNGS-OFEN WIEDER AUFTANKST 102

WARUM „DIÄTEN“ NICHT FUNKTIONIEREN 103
DIE WAHRHEIT ÜBER KALORIEN UND DAS WUNDER DER MIKRONÄHRSTOFFE 104
DAS GROSSE ERNÄHRUNGSGEHEIMNIS 105
ÜBERNIMM DIE KONTROLLE ÜBER DEINEN GRUNDUMSATZ 106
NÄHRSTOFFREICHE LEBENSMITTEL 107
DIE WAHRHEIT ÜBER KOHLENHYDRATE 107
DIE BESSESSENHEIT VON (TIER-) PROTEIN 110
PFLANZEN VS. TIERE 111
THERMOGENESE DURCH PFLANZLICHE PROTEINE 112
FETTE 113
OBST UND GEMÜSE 114
BIO, GLYKÄMISCHER INDEX & PH- WERT 115
DER ZAUBER DES WASSERS 118
WERDE ZUR NASCHKATZE - MINIMAHLZEITEN 121
DIE BEIDEN WICHTIGSTEN MAHLZEITEN 123

KOCHEN UND DIE VORBEREITUNG DER LEBENSMITTEL *125*
DIE VERTEILUNG DER NÄHRSTOFFE *126*
ZUBEREITUNG DER MAHLZEITEN - BENUTZE PORTIONIERER *126*
DAS GEHEIMNIS EINES SCHLANKEN KÖRPERS *127*
ZUBEREITUNG DER MAHLZEITEN UND SNACKS *128*
BEISPIEL FÜR EINEN TÄGLICHEN MAHLZEITEN/SNACK PLAN *130*
REZEPTIDEEN *131*
ERNÄHRUNGSSÜNDEN, GESCHMACKSVERSTÄRKER UND ALKOHOL 131
MEINE GESUNDE LIEBLINGSSÜßIGKEIT *132*
EIN WORT ZU SODIUM *133*
ZEIT ZUM FETTABBAU... EIN NACHRUF FÜR DEN ALKOHOL *133*
NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL - EINE HELFENDE HAND 133
NAHRUNGSERSATZPULVER / RIEGEL *134*
MULTIVITAMIN-/MINERALSTOFFPRÄPARATE *135*
DIE 11 GEHEIMNISSE DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG 135

MAXIMIERE DIE LEISTUNG DEINES FETT-VERBRENNUNGS-OFENS 138

SPIEGLEIN SPIEGLEIN AN DER WAND 138
SCHLAF, KINDLEIN SCHLAF... 140
7,5 STUNDEN FÜR EINEN SCHLANKEN KÖRPER *141*
KICKE STRESS AUS DEINEM LEBEN 143
DENKE NACH UND VERBRENNE FETT 144
SETZE DAS GESETZ DER ANZIEHUNG IN DIE TAT UM *146*
DER 5 MINUTEN-STRESS-ZERSTÖRER *147*
DER FVO FÜR SENIOREN *148*
DIE 2 FORMEN DES ALTERNS *149*

MEIN VERSPRECHEN AN DICH 153

ÜBER DEN AUTOR 155

VORWORT
Bitte zuerst lesen!

Seit hunderten von Jahren suchen Männer und Frauen nach Methoden, ihre körperliche Erscheinung und ihr Wohlbefinden zu verbessern. Im letzten Jahrhundert hat die Wissenschaft eine unglaubliche Menge an Geheimnissen über den menschlichen Körper gelüftet - z.B. wie er auf verschiedene Nahrungs- und Trainingsgewohnheiten reagiert. Obwohl wir diese Fortschritte erzielt haben, gibt es eine Menge Verwirrung um den effektivsten und besten Weg, einen schöneren Körper aufzubauen.

Frage zehn Trainer in zehn verschiedenen Studios nach Trainings- und Ernährungsplänen und Du wirst ebenso viele Antworten bekommen. Betrachte diese Studios mal genauer und Du wirst feststellen, dass die meisten Mitglieder sich nicht im Geringsten verbessern, Monat für Monat, Jahr für Jahr.

Ein Großteil dieser Verwirrung geht auf das Konto der Desinformation, die durch überholte Forschungsergebnisse darüber, wie man richtig essen und trainieren sollte, verbreitet wurde. Dazu gehören die neueste Trend-Diät und die zwielichtige Nahrungsergänzungsmittelfirma, die versucht, ihre neueste Magische-Fett-Weg-Pille an den Mann zu bringen.

Also habe ich, wie Du vielleicht bereits weißt, angefangen, nach der Antwort zu suchen, wie ich in kürzester Zeit in die beste körperliche Verfassung kommen kann. Ungefähr 10 Jahre lang habe ich wie ein verrückter Wissenschaftler fieberhaft und besessen nach dem wahren Geheimnis gesucht, wie ich in die beste Form kommen kann und das mit dem geringsten Zeitaufwand. Ich habe also fieberhaft jahrelang jedes erdenkliche Muskelaufbau-, Fettverbrennungs-, und Abnehmsystem ausprobiert, das ich in die Finger kriegen konnte.

Mein engerer Freundeskreis und ich wurden zu Versuchskaninchen dieser Experimente. Zunächst sah es danach aus, als sei der Weg zur Wahrheit eine schier endlose Reise, da die

Enthüllung dieser Geheimnisse dem Geldbeutel der heutigen Fitness-Industrie abträglich wäre.

Nach Jahren des Experimentierens habe ich bemerkt, dass es einfache Formeln dafür gibt, die jedem ermöglichen, sein genetisches Potenzial voll auszuschöpfen, Fett zu verbrennen, straffes Muskelgewebe aufzubauen und für sich eine lebenslange Gesundheit zu garantieren... und das nur durch wenige Minuten Training pro Woche.

Ich wurde aber auch sehr schnell mit der traurigen Realität konfrontiert, dass die meisten Leute mir keinen Glauben schenken, wenn ich ihnen von meinen Erfahrungen erzähle. Sie meinten, es könne einfach nicht so leicht sein. Einige von ihnen hatten sogar selbst von diesen Methoden gehört, aber sofort als „Quatsch“ abgestempelt. Angesichts dessen, was die Fitness- und Diätindustrie seit Jahren in ihre Köpfe hämmert, war es für sie einfach zu schön, um wahr zu sein.

Bitte verstehe mich hier richtig. Ich behaupte nicht, dass ich ausschließlich von Neuigkeiten spreche. Die Techniken und Prinzipien, die ich hier in diesem Buch detailliert aufführe, sind eine Sammlung dessen, was viele andere und ich als am erfahrungsgemäß effektivsten empfinden, um maximale Fitness und Gesundheit... in der kürzesten Zeit zu erreichen.

Unterm Strich: Diese Techniken funktionieren! Nicht nur für mich, meine Frau oder meine Freunde, sondern für jeden, der sie richtig anwendet. Der Beleg hierfür sind die begeisterten Kommentare und Erfolgsgeschichten, die ich jede Woche von Tausenden Lesern dieses Buches aus aller Welt bekomme. Für manche hat der Fett-Verbrennungs-Ofen ihr ganzes Leben verändert und darauf bin ich sehr stolz.

Die Information, die Du in diesem Buch lesen wirst, ist so einfach wie möglich gehalten, sodass Du wirklich das Meiste für Dich herausholen kannst und diese effektiven Fettverbrennungs- und Fitnessstrategien schnell anwenden kannst. Diese Konzepte werden das Leben eines manchen Lesers komplett verändern... eine 180 Grad Drehung bezüglich dessen sein, was sie über Fettverbrennung und Fitness zu wissen glauben.

Für andere fortgeschrittene Enthusiasten mögen diese Konzepte wie alte Bekannte erscheinen, aber alleine in der Anwendung dieser spezifischen Techniken liegt deren wahre Magie.

Ich wiederhole: Begehe bitte nicht den Fehler, die Details zu übersehen. Wie in vielen anderen Lebensbereichen werden 80% Deines Erfolgs aus 20% der Details resultieren (80/20 Regel). Ein Beispiel: In Kürze wirst Du lernen, dass die Top 1 Aktivität, um Fett zu verbrennen, ein hochintensives Krafttraining ist.

Einige Leute, die bereits etwas Erfahrung im Bereich Fettverbrennung auf dem Buckel haben, mögen das bereits wissen. Ich halte aber trotzdem dafür meine Hand ins Feuer, dass sie sicherlich nicht alle Tricks und Techniken kennen, um das Meiste aus ihrem Krafttraining zu holen. Das alles werde ich Dir hier im Fett-Verbrennungs-Ofen Programm zeigen. Es wäre ein großer Fehler, wenn Du nicht jedes Detail beherzigst - Du würdest eine große Gelegenheit verpassen, das Meiste aus Deiner Trainingszeit herausholen zu können.

Zusätzlich möchte ich, dass Du weißt, dass diese Fettverbrennungs- und Fitnesstechniken sowohl für Männer als auch für Frauen und für Jung und Alt funktionieren. Manche dieser Übungen werden den Anschein erwecken, sie seien ausschließlich für Männer, aber das ist ausdrücklich NICHT der Fall.

Ich habe selbst viel zu vielen Frauen und älteren Menschen zusehen müssen, wie sie ihre Gelegenheit, einen gesunden und schlanken Körper aufzubauen, an sich vorbeiziehen ließen, weil sie dachten, sie wären zu alt, sie würden sich dabei verletzen oder sie glaubten schlicht, Krafttraining sei ausschließlich etwas für Männer. Ich werde Dir in diesem Buch beweisen, warum nichts der Wahrheit ferner liegen könnte.

Begehe bitte ebenfalls nicht den Fehler, Dir einzubilden, diese Übungen wären nicht für Dich gemacht, falls Du nicht die Möglichkeit hast, Mitglied in einem Fitnessstudio zu werden. Du kannst die Mehrheit der vorgeschlagenen Übungen mit einem einfachen Set aus Kurzhanteln und einer Trainingsbank zu Hause absolvieren. Tatsächlich werden diese

beiden Dinge die beste Investition Deines Lebens bezüglich Deiner Gesundheit und Fitness sein... Ich garantiere es Dir.

Baue Dir zu Hause Dein eigenes kleines Fitnessstudio auf, in dem Du die besten Fettverbrennungsübungen verrichten kannst.

Falls Du überhaupt kein Equipment haben solltest, kannst Du die Fett-Verbrennungs-Ofen Übungen mit einigen wenigen Körpergewichtsübungen durchführen (Wie das genau geht, erkläre ich Dir später). Bitte begehe also nicht den schweren Fehler, Dir einzubilden, dass diese Übungen ohne Equipment nichts für Dich wären... denn man sagt nicht umsonst: Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg!

Schließlich möchte ich Dir noch empfehlen, Dich bei dem Arzt Deines Vertrauens vollständig körperlich untersuchen zu lassen, bevor Du mit jeglichem Übungs- bzw. Ernährungsprogramm startest. Es wird oft übersehen, dass einer der Hauptgründe dafür, dass ein Fettverbrennungsprogramm nicht optimal funktioniert, einem gesundheitlichen Problem zugrunde liegt.

Falls Du krank sein solltest, einen unausgewogenen Hormonhaushalt hast, oder Dich gerade von einer Krankheit erholst, kann Dein Körper diese Tatsache nicht einfach beiseite schieben und einfach gleich anfangen, maximal Fett zu verbrennen. Dein Körper wird in diesem Fall seine Ressourcen dafür aufwenden, eventuell entstandene Schäden zu reparieren. Fettverbrennung wird als Letztes auf seiner Liste stehen. Achte also darauf, dass Du Dich vor Deinem Start mit dem Fett-Verbrennungs-Ofen Programm in bester gesundheitlicher Verfassung befindest.

Ich bitte Dich darum, dieses Buch mit einem offenen Herzen und ohne Voreingenommenheit zu lesen. Ich bitte Dich ebenso, die Sehnsucht in Dir, möglichst schnell schlank und fit zu werden, zuzulassen und sogar zu verstärken. Wenn Du nämlich ein unvergleichliches Verlangen in Deinem Herzen trägst, die richtige Einstellung hast und das Wissen dieses Buches... dann wird diese Kombination Dir zu Resultaten verhelfen, die Dir buchstäblich den Atem rauben werden - für den Rest Deines Lebens.

Die Strategien und Übungen in diesem Buch werden intensiv und fordernd sein. Du trägst selbst die Verantwortung für das, was Du aus diesen Empfehlungen machst.

SCHNALL DICH AN UND MACH DICH BEREIT, DEINEN KÖRPER… UND DEIN LEBEN FÜR IMMER ZU VERÄNDERN! JETZT!

WAS IST DER BRENNSTOFF FÜR DEINEN OFEN?

AUF DER JAGD NACH DEM BESSEREN KÖRPER

Du willst also einen besseren Körper? Natürlich willst Du das! Es gibt nur Wenige, die das nicht wollen. Jeder hofft auf einen besseren Körper. Vielleicht hast Du schon das eine oder andere Mal davon geträumt, wie Dein Körper aussehen könnte oder wie er aussehen sollte. Vielleicht hast Du die besten Absichten, wie Du Deine Hoffnungen und Träume in die Realität umsetzen kannst, aber aus irgendeinem Grund wurdest Du bisher dabei aufgehalten.

Einfach nur gut auszusehen, ist noch nicht genug… Du willst Dich auch besser fühlen. Vielleicht willst Du Dich morgens, wenn Du aufwachst, voller Energie fühlen und diese Energie im Laufe des Tages auch behalten. Vielleicht willst Du in Schule und Beruf Spitzenleistungen erbringen und trotzdem am Abend nach Hause kommen können und beim wöchentlichen Basketballspiel mit Nachbarn und Freunden mitmachen. Oder Du willst einfach nur den Haushalt schmeißen und Dich um die Kinder kümmern, ohne vor Erschöpfung zusammenzubrechen.

Vielleicht willst Du auch Dein ganzes Leben lang gesund bleiben und so lange wie möglich bei Deinen Kindern, Deiner Familie oder Deinen Enkelkindern sein dürfen. Vielleicht willst Du stärkere Muskeln. Vielleicht willst Du Fett verlieren. Vielleicht aber auch beides.

Vielleicht möchtest Du andere Menschen dabei erwischen, wie sie Dir nachschauen, wenn Du im Sommer am Strand etwas mehr von Dir zeigst.

Vielleicht bist Du bereits über die Phase hinweg, in der Du lediglich davon träumst, einen besseren Körper zu haben und vielleicht hast Du bereits viele Diäten und Trainingsroutinen ausprobiert. Mit manchen ist es möglicherweise schief gelaufen. Manche haben vielleicht eine Weile lang funktioniert, aber sie waren zu extrem, um sie auf Dauer durchzuhalten. Vielleicht hast Du jeden Monat etwas anderes ausprobiert, nur um am Ende noch tiefer in einer ungesunden Lebensweise zu versinken.

Vielleicht ernährst Du Dich sehr vorsichtig und trainierst, aber Du fühlst Dich von der sich so schnell bewegenden Gesellschaft gefangen und hast das Gefühl, oft einfach nicht das Richtige tun zu können. Vielleicht lebst Du mit der Überzeugung, dass Du zu wenig Zeit hättest, eine regelmäßige Trainingsroutine durchhalten zu können. Vielleicht misst Du Dich an von der Gesellschaft diktierten Maßstäben. Vielleicht erwartest Du unmögliche Resultate innerhalb von nur wenigen Wochen und gibst schließlich auf, weil es doch nicht so lief, wie Du es Dir anfangs vorgestellt hattest. Vielleicht hast Du aber auch alles oben Beschriebene schon durchgemacht - möglicherweise mehrmals.

DIE IRREFÜHRUNG DER MASSEN DURCH DIE FITNESSINDUSTRIE!

Wenn Du dieses Buch gekauft hast, stehen die Chancen gut, dass Du Dich mit einigem, was ich oben aufgezählt habe, identifizieren kannst. Viele unserer Freunde, Familienmitglieder, Klassenkameraden oder Arbeitskollegen mussten es täglich durchleben. Die Menschen sind verunsichert. Sie sind verwirrt und fragen sich, was denn nun wirklich funktioniert und was nicht. Sie tragen aber keine Schuld.

Es scheint, als gäbe es jeden Tag ein neues Trainingsgerät oder einen neuen Ernährungsplan, der das Eldorado in Form eines fitten und schlanken Körpers verspricht.

Darüber hinaus werden wir durch das Fernsehen mit Werbung für „magische Pillen“ überschüttet, der man schlecht aus dem Weg gehen kann. Wir versuchen Vieles, in der Hoffnung, wir würden eines Tages auf die geheimnisvolle Maschine stoßen... auf dieses spezielle Nahrungsergänzungsmittel, auf die perfekte Trainingsroutine, die in der Lage ist, uns den Körper zu verschaffen, von dem wir immer geträumt haben. Rate mal... es wird nie passieren.

Das liegt daran, dass ein wirklich gesunder und fitter Körper nicht aus einer Flasche oder aus einem hübschen Trainingsgerät kommt. Die große Mehrheit dieser Maschinen, Diäten und Magischen Pillen sind einfach das Produkt der milliardenschweren Fitnessindustrie. Die Industrie fördert die „Magische Pille“-Mentalität. Ernsthaft, es gab Produkte auf dem Markt, die einen Ersatz für Sport versprechen wollten. Großer Gott.

Okay, Du hast also all die Late Night Werbesendungen bereits hinter Dich gebracht... vielleicht ist dann das Beste, das Du jetzt tun kannst, ein gutes Fitnessstudio zu finden und einen Personal Trainer anzuheuern...
nicht so schnell mit den jungen Hunden! Fitnessstudios sind ebenfalls kommerziell und möchten in erster Linie Geld verdienen. Die meisten Trainer werden Dir ein zu aerobiclastiges Programm verordnen und zu geringe Krafttrainingsanteile einplanen. Das wird Dich nur unnötig Zeit ohne Resultate kosten. Sie wollen nämlich, dass Du so viel Zeit wie möglich in ihrem Studio verbringst! Am besten sollst Du dort gleich einziehen! Du glaubst, ich scherze?

Eines der populärsten Mainstream-Fitnessstudios in den USA hat ein Restaurant und sogar einen Frisiersalon im Haus. Hey, Du kannst hier nicht nur 6 Tage pro Woche trainieren, sondern auch essen und Dir die Haare schneiden lassen! Ich wette, sie werden demnächst Appartments im zweiten Stock bauen, damit man immer im Fitnessstudio bleiben kann.

Nimm Dir ein Fitnessmagazin aus dem Zeitungsstand und Du wirst immer dieselben Trainingspläne vorfinden. Auch wenn einige dieser populären Programme tatsächlich funktionieren könnten - willst Du wirklich so viel Zeit und so viele Tage mit Training im

Fitnessstudio verbringen? Eine tolle Figur zu haben, ist sicherlich eines der schönsten Dinge, die man im Leben haben kann, aber ist sie wertvoller als unsere begrenzte Zeit hier auf der Erde? Ich bin sicher, die meisten werden diese Frage mit „nein“ beantworten.

Wenn Du mal genauer überlegst, gibt es nichts Wertvolleres als Deine Zeit. Selbst das Lesen dieses Buchs wird Dich eine wertvolle Menge an Zeit kosten, die Du nie wieder zurückbekommen wirst. Die Fitnessindustrie will, dass Du Dich derart unattraktiv und verzweifelt fühlst, dass Du dazu übergehst, ihre überlangen Trainingsprogramme, ihre unqualifizierten Trainer und ihre magischen Pillen zu konsumieren. Wenn Du in diesem Teufelskreis gefangen bist, kannst Du Dein Geld und, was noch wichtiger ist, Deine Zeit nehmen und Dich von ihnen verabschieden.

Die Preisgabe der Geheimnisse, die in diesem Buch veröffentlicht werden, wäre nach dem Dafürhalten der Fitnesslobby am besten verboten. Sie wollen nicht, dass Du die Wahrheit erfährst. Sie kennen sie und leugnen die Effektivität dieser Methoden. Warum? Weil die Methoden, die in diesem Buch beschrieben werden, ihnen keine neuen Mitgliederverträge und 6 Tage-pro-Woche-Fitnessstudio-Dauerbesucher bescheren werden. Sie werden Dich ebenfalls davon abbringen, nächtelang ihre Fitnessprodukt-Dauerwerbesendungen zu konsumieren.

Trotzdem werden sie Dir den effektivsten Weg zeigen, schnellstmöglich den besten Körper und die beste Gesundheit zu erlangen - und das lediglich durch einige Minuten Training pro Woche und einen einfachen Ernährungsplan. Ich kann bereits das Wimmern der Fitnesslobby hören, während ich diese Zeilen hier schreibe.

LERNE AUS MEINEN FEHLERN

Ich war mir lange Zeit nicht darüber im Klaren, wie ich meine Fitnessziele erreichen kann. Meine Reise zum Traumkörper begann schon als Teenager. Ich war dünn und fett in einem... ich hatte kaum Muskeln aber war zu fett... keine gute Mischung, um die hübschen jungen Frauen zu beeindrucken!

Also verbrachte ich Tage, Wochen, Monate und Jahre damit, mich ins Fitnessstudio einzusperren und den Trainingsprogrammen meiner Helden nachzueifern.

Später hatte ich bemerkt, dass die große Mehrheit der Trainingsprogramme der Superstars entweder zu viel des Guten oder für den arbeitenden Durchschnittsbürger schlichtweg ungeeignet sind.

Nach Jahren erfolgloser Versuche habe ich schließlich gelernt, dass es einfache Trainings- und Ernährungsprinzipien gibt, mit denen auch ich die bestmögliche Figur erreichen kann. Ich hörte auf, bloß davon zu träumen und fing an, es in die Tat umzusetzen. Das Beste daran ist - es hat mich nur sehr wenig Zeit gekostet!

Nach einigen Jahren an hartem Training, ich war im College Abschlussjahr, hatte ich bereits 15 kg an Muskelmasse zugenommen. Ja, ich habe in der Tat eine Menge Muskelmasse aufgebaut, aber ich war auch fett. Also habe ich mehr Zeit damit verbracht, zu lernen, wie ich 24 Stunden pro Tag, 7 Tage die Woche Fett verbrennen kann und gleichzeitig stark, fit und gesund bleibe... Du weißt genau, was ich meine. Ich spreche von einem wohlgeformten, muskulösen Körper - einem typischen Fitness-Körper.

Ich habe mich zu dieser Zeit ebenfalls vermehrt für das Thema Gesundheit, Wohlbefinden und Herz-Kreislauf-Training interessiert.

Dann habe ich die nächsten Jahre damit verbracht, interessierten Freunden, Verwandten und Mitarbeitern dabei zu helfen, ihre eigene Fettverbrennung anzukurbeln. Die Befriedigung, die diese Leute durch ihren neuen Körper erfuhren, war für mich ebenso erfreulich wie für sie selbst. Gerade diejenigen dabei zu beobachten, die die größten Probleme hatten, ihre körperlichen Ziele zu erreichen, ist für mich besonders bewegend.

Aus diesem Grund habe ich entschieden, dass es an der Zeit sei, diese Strategien in Form eines leicht verständlichen Buchs, das mittlerweile Tausenden überall auf der Welt hilft, ihren Körper und ihr Leben zu verändern, zu Papier zu bringen.

Ich werde hier sehr effektive Techniken und Geheimnisse verraten. Alles was Du tun musst, ist den simplen Richtlinien Folge zu leisten. Klingt das gut?

JETZT MAL BUTTER BEI DIE FISCHE!

Ich gehe davon aus, dass Du es wirklich ernst damit meinst, einen schlanken, fitten und schönen Körper aufzubauen. Bevor wir weitergehen, ist es wichtig... nein es ist überlebenswichtig, dass Du zunächst verstehst, wie einzigartig der menschliche Körper aufgebaut ist.

So wirst Du in der Lage sein, Dich besser auf das Wesentliche zu konzentrieren und wissen, was Du wirklich aus Dir machen kannst, während Du Dich an die Anweisungen dieses Buchs hältst. So wirst Du Fallstricke vermeiden und Dir keine falschen Hoffnungen machen, die durch die Fitnesslobby doch so gerne propagiert werden.

Wir alle sind verschieden, aber in vielerlei Hinsicht doch gleich. Nein, ich bin nicht verrückt geworden, lass es mich Dir erklären. Unsere Körper reagieren ziemlich ähnlich auf die Faktoren Training, Ernährung, Ruhephasen, Stress, Traumata, etc.

Beispielsweise braucht jeder Trainierende Ruhephasen nach dem Workout; es ist biologisch. Die Tatsache, dass wir alle gleichermaßen auf Training und Ernährung reagieren, liefert uns die Basis für das Wissen, wie wir alle in die bestmögliche Form kommen können.

Für die Mehrheit der gesunden Bevölkerung wird dasselbe funktionieren, das auch für Einzelne funktioniert. Das mag überraschend klingen.

Menschen mögen es, zu behaupten, dass das, was für sie funktioniert, nicht für andere funktioniert und umgekehrt. Was sie wirklich damit sagen wollen, ist, dass sie das mögen, was für sie funktioniert. Vielleicht würdest Du etwas anderes mögen. Der Typ

beispielsweise, der Rollerblading liebt, schwört darauf, dass es die beste Methode sei, um in Form zu kommen, während sein Kumpel überhaupt nichts damit anfangen kann. Also wird er auch keine Möglichkeit für sich darin sehen wollen.

Wenn Du also Deine Übungen und Deinen Ernährungsplan nicht magst, werden sie mit großer Wahrscheinlichkeit auch nicht für Dich funktionieren, weil Du Dich nicht konsequent an sie halten wirst! Aber, wie ich bereits gesagt habe, gibt es Prozesse in Deinem Körper, die auf richtiges Training und die richtige Ernährung positiv reagieren werden. Sie sind universell und werden bei fast jedem funktionieren. Die tolle Neuigkeit dabei ist, nebenbei erwähnt, dass es ziemlich flott gehen kann.

Was ist aber mit unseren genetischen Unterschieden? Unsere Genetik übt einen großen Einfluss darauf aus, wie nahe Du Deinem Traumkörper kommen kannst. Diese Nachricht mag für viele schockierend klingen und eine Menge selbsternannter Fitnessexperten wird es Dir nicht verraten, weil sie Dir das Blaue vom Himmel versprechen - und die Sterne noch dazu! Sie werden Dir Glauben machen, Du könntest wie Dein Lieblingsathlet oder wie eine Filmfigur aussehen, wenn Du nur tust, was sie Dir sagen.

Es ist natürlich total in Ordnung, ein Vorbild zu haben, aber Du solltest ebenfalls realistisch bleiben. Jeder hat seine eigene individuelle Situation und sein eigenes genetisches Potenzial. Ich sage Dir das, weil so viele Leute enttäuscht vorzeitig aufgeben, weil sie es einfach nicht schaffen, an ihr Ideal heranzukommen.

Möglicherweise kommen Deine Verwandten dem Ideal nicht unbedingt gleich - jedenfalls werden sich einigen Merkmale, die Du bei ihnen siehst, ebenfalls bei Dir wieder finden. Es ist, wie wenn jemand in Deiner Familie ein neues Baby hat. Alle werden nach Gemeinsamkeiten suchen und sagen... „Oh, er hat Deine Nase“, etc. Ich empfand das immer als albern, aber es hat ein Körnchen Wahrheit in sich, dass körperliche Merkmale vererbt werden. Willst Du wissen, wie es um Dich steht? Lies weiter.

DEIN KÖRPERTYP

Dein genetischer Hintergrund wird Dir eine Vorstellung davon vermitteln, welche Knochenstruktur Du hast, wie groß Dein Muskelkraft-Potenzial ist und wo Deine Problemzonen sind. Werfen wir einen Blick auf das, was alle wollen: Weniger Körperfett. Wir sind alle mit einer vorbestimmten Menge an Fettzellen geboren, die individuell auf dem Körper verteilt sind. Männer tragen zum Beispiel den größten Teil ihrer Fettzellen in der Bauchgegend (klassischer Bierbauch), während Frauen mehr Fett an Hüften, Po und Schenkeln haben.

Frauen haben einen höheren Körperfettanteil als Männer. Das steht im Zusammenhang mit der Geburt von Kindern und vielen Jahren an Evolution. Die Mutter kann ihr Kind aus der zusätzlichen Energie ihres Körperfetts ernähren, falls eine Hungerperiode eintritt. Trotzdem haben manche Männer kaum Fett an ihren Bäuchen und manche Frauen ungewöhnlich schmale Hüften, Schenkel und Hintern.

Wie bei allen genetischen Merkmalen ist es gewissermaßen ein Glücksspiel. Es ist ebenfalls wichtig, zu verstehen, dass wir diese angeborenen Fettzellen in ihrer Zahl nicht verringern können... wir sind an sie gefesselt, bzw. sie sind an uns gefesselt (natürlich können wir sie uns wegoperieren lassen, aber ich hoffe doch, dass Du diesen Schritt nicht gehen wirst!). Trotzdem können wir diese Fettzellen verkleinern - das ist übrigens, was man landläufig unter „Fettverbrennung“ versteht. Dein Fett verringert sich prozentual am ganzen Körper, das bedeutet insgesamt und nicht nur in einer speziellen Körperregion.

Wegen dieser unterschiedlichen Fettverteilung sind so viele Menschen wegen einiger ihrer Körperregionen so frustriert. Es gibt Hunderttausende Männer, die sich selbst nicht als „fett“ oder „übergewichtig“ sehen, aber sie würden sehr wohl gerne an Bauchspeck verlieren - sie haben nur keine Ahnung, wie sie das anstellen könnten.

Die Realität sieht so aus: Du musst am ganzen Körper Dein Fett reduzieren, um dem Fett am Bauch, den Schenkeln oder irgendwo anders zuleibe rücken zu können. Basta!

Unglücklicherweise wirst Du feststellen, dass es gerade da, wo Du es nicht haben willst, hartnäckig bleibt, weil Du dort eben mehr Fett zur Verfügung hast. Du wirst die ersten Veränderungen tendenziell in Deinem Gesicht, an Deinen Händen, Füßen, Waden und Unterarmen sehen, bevor sich etwas in den Problemzonen bewegt.

Falle nicht auf die Idee herein, zu glauben, Du könntest in einer Körperpartie verstärkt Fett verbrennen. Das ist schlichtweg unmöglich, es sei denn, Du begibst Dich unters Messer. Stundenlange Sit-Ups werden keinen Beitrag dazu leisten, Dein Bauchfett abzuschmelzen.

Genauso, wie Du eine unterschiedliche Anzahl an Fettzellen in Deinen Körperpartien hast, hast Du auch eine unterschiedliche muskuläre Ausprägung in den verschiedenen Körperregionen. Die Kombination aus Körperfett, Muskulatur und Knochenaufbau repräsentiert Deinen Körpertyp.

Es gibt zwar sehr viele verschiedene Körpertypen, aber im Grunde genommen kann man sie auf 3 Gruppen reduzieren. Du musst verstehen, dass Dein Körpertyp bestimmt, wie Du realistischerweise im schlanken und fitten Zustand aussehen wirst. Deswegen ist es so wichtig, sich realistische Ziele zu setzen.
Wenn Du zum Beispiel ein Mann bist und einen 76 cm Bauchumfang willst, kann es gut sein, dass Du es nicht schaffen wirst. Es könnte sein, dass Du bestenfalls auf 86 cm kommst. Ich bin beispielsweise mit 195 cm Körpergröße relativ groß und komme bei 10% Körperfett auf ca. 82-84 cm.

Wenn Dein Bauchumfang in einem fettarmen und fitten Zustand 86 cm beträgt, was kümmern Dich dann die 76 cm! Du hast bereits einen flachen und muskulösen Bauch!
Hier die 3 Körpertypen:

Endomorpher Körpertyp: Dieser Körpertyp ist durch Rundungen charakterisiert. Die Statur wird durch einen eher dicken Hals und einen stämmigen Rumpf geprägt. Beine und Arme sind ebenfalls tendenziell kürzer und fetter. Ein gutes Beispiel für den endomorphen Körpertypen ist der Schauspieler Phillip Seymour Hoffman.

Mesomorpher Körpertyp: Dieser Typ wird durch eine natürliche Musklosität bei einem realtiv geringen Fettanteil charakterisiert. Er hat in der Regel eine V-förmige Körperform, breite Schultern und eine ausladende Brustmuskulatur. Dasselbe gilt für seine Arme und Beine. Ein Beispiel hierfür ist der Schauspieler Vin Diesel.

Ektomorpher Körpertyp: Dieser Körpertyp zeichnet sich durch schlanke Linien aus. Für gewöhnlich ist er eher größer, seine Gliedmaßen wirken dünn und lang, die Muskulatur ist schwach ausgeprägt und der Körperfettanteil gering. Ein Paradebeispiel für den ektomorphen Körpertypen ist Ashton Kutcher.

Viel Leute haben die typischen Merkmale zweier dieser Körpertypen, oder sogar etwas von allen. Wenn Du aber ehrlich bist, wirst Du natürlich eine Haupttendenz an Dir feststellen können.

Die gute Nachricht ist, dass jeder seinen Körper drastisch verändern kann, wenn er seine Fettverbrennung nach den Methoden dieses Buchs ankurbelt. Auf das Resultat kannst Du dann mehr als stolz sein.

Ich habe viele Endomorphe gesehen, die unglaublich schlank wurden und Ektomorphe, die eine derartige Muskelmasse aufgebaut haben, dass man meinen konnte, sie seien als Mesomorphe auf die Welt gekommen!

Ich bin hier, um Dir zu sagen, dass Du diese Fettzellen fast unendlich verkleinern kannst... und dass Du mageres Muskelgewebe, wo immer Du willst, aufbauen kannst, um einzelne Körperpartien hervorzuheben... Du kannst breitere Schultern haben und dadurch zu einer schmäler wirkenden Taille und Hüfte kommen, indem Du Muskeln auf- und Fett abbaust. Auf diese Weise wirst Du Deine Freunde, Familie und jeden anderen beeindrucken! Du wirst selbst über Deine Resultate überrascht sein. Du darfst Dich freuen... Du wirst unglaublich gut aussehen!

TOTALE FETTVERBRENNUNG UND FITNESS - LEBENSLÄNGLICH!

Äußerlich toll auszusehen, ist sicherlich wichtig und ein ehrenwertes Ziel. Einen geringen Körperfettanteil zu haben, ist allerdings auch gesund für Dein Herz-Kreislauf-System. Dadurch wird Dir ein längeres und angenehmeres Leben in Deinem Körper ermöglicht!

Die meisten Leute, die gut aussehen wollen, haben ebenfalls Interesse daran, auch durch und durch gesund zu sein. Sie wollen in der Lage sein, ihren Alltag locker zu meistern - Viele setzen das als selbstverständlich voraus. Ich spreche von Dingen wie dem Treppensteigen zu Hause oder bei der Arbeit, dem Spielen mit den Kindern und dem Freizeitsport mit Freunden. Sie wollen die totale Fitness und ich habe gute Neuigkeiten. Ich werde in diesem Buch zeigen wie!

Unter „totaler Fitness“ versteht man:

Das Fett-Muskel Verhältnis: Das ist die Menge an magerer Muskelmasse, die Du im Vergleich zu der Menge an Körperfett mit Dir herumschleppst. Es ist wohl offensichtlich, dass Du weniger Fett und mehr magere Muskelmasse willst!

Muskelkraft und -flexiblität: Dies ist die relative Kraft und Dehnbarkeit Deiner gesamten quergestreiften Muskulatur. Sie macht Deine Bewegungen leichter und weniger anstrengend. Sie ist ebenfalls eng mit Deiner Knochendichte sowie Deinen Sehen und Bändern, die diese Muskeln umgeben, verbunden.

Kardiovaskuläre Ausdauer: Dies ist der Zustand Deines Herzens und den damit verbundenen Transportsystemen. Eine gute kardiovaskuläre Kondition erhöht Deine Fähigkeit, Blut hin zu und von der arbeitenden Muskulatur weg zu transportieren, was Dir ebenfalls dabei behilflich sein wird, körperlich anstrengende Aktivitäten wie Treppensteigen oder Basketballspielen mit Leichtigkeit zu bewältigen.

Wenn Du die totale Gesundheit und Fitness mit Hilfe dieses Buchs erreicht hast, wird es in jeder Hinsicht Dein Leben verändern. Wenn Du erst den Körper hast, auf den Du stolz sein wirst, wirst Du ebenfalls feststellen, dass Deine mentale Stärke und Dein Selbstbewusstsein davon profitieren. Du wirst es in allen Lebensbereichen spüren.

Du wirst mehr Energie haben und es wird Dir leichter fallen, Dich auf Deine Arbeit oder Deine Ausbildung zu konzentrieren. Du wirst Dich nicht so schnell erkälten und Dir nicht so leicht eine Grippe einfangen wie früher - wenn überhaupt. Du wirst in der Lage sein, wesentlich schneller und leichter Deinen Alltag und Deinen Haushalt zu meistern. Du wirst selbstbewusster und Dein Selbstbild wird sich ändern, was Dich wiederum attraktiver und erfolgreicher machen wird.

Du wirst einen stärkeren Willen haben, mental und körperlich, denn Diese Bereiche werden durch Dein Training stark gefordert. Du wirst glücklicher werden, Du wirst neue Beziehungen zu Menschen knüpfen, die ebenso wie Du selbst das Ideal eines gesunden Körpers und eines gesunden Geistes haben.

Nicht zuletzt wird es Dir einfach Spaß machen, zu leben und Du wirst für den Rest Deines gesunden Lebens die körperlichen und mentalen Sonnenseiten genießen - durch nur wenige Minuten pro Woche. Hört sich gut an, nicht wahr?

DIE MACHT DES WISSENS UND DER GEWOHNHEITEN

Du kannst alle Wünsche der Welt haben, wenn Du aber nicht das nötige Wissen dafür hast, wie Du Deine Ziele erreichen kannst, wirst Du sie unweigerlich verfehlen. Nehmen wir an, Du hättest etwas aus Versehen richtig gemacht. Dann hat es wahrscheinlich trotzdem sehr lange gedauert, an diesen Punkt zu gelangen. Nehmen wir aber an, Du nimmst Dir die nötige Zeit, Dir im Vorfeld das Wissen anzueignen, das nötig ist, um Deinem Ziel näherzukommen. Wahrscheinlich wirst Du auf schlechte Informationsquellen stoßen, die

Deinen Erfolg nur verzögern. Was wäre aber, wenn jemand käme, der Dir genau sagen würde, was Du tun musst, um Deine Ziele auf dem schnellsten und effizientesten Weg zu erreichen?

Nehmen wir an, Du wärst auf dem Weg von Berlin nach Hamburg. Nimm an, Du würdest in Dein Auto steigen, einen Blick auf die Karte werfen und in Richtung Westen Fahren. Du wärst Dir nicht sicher, ob Du auf der richtigen Straße bist, aber Du bewegst Dich zumindest in der richtigen Richtung. Unterwegs wirst Du Dich ein paar Mal verfahren. Du wirst anhalten und nach dem Weg fragen müssen, wie Du auf die Straße nach Hamburg kommst - mehrmals.

Auf diese Weise verbrauchst Du eine Menge Sprit, Geld und Zeit. Offensichtlich ist das nicht die effizienteste Methode, um diese Reise anzutreten. Aber genau so gehen die meisten Menschen vor, wenn es darum geht, einen besseren Körper aufzubauen. Sie versuchen es, indem sie die erstbeste Information umzusetzen, die sie an der nächsten Ecke von einem selbsternannten Experten bekommen können. Es klappt nicht, weil die Informationen unvollständig sind. Also müssen sie wieder nach dem richtigen Weg suchen. Nun probieren sie eine völlig andere Strategie (Ernährungs- oder Trainingsroutine). Bald kommen sie wieder in eine Sackgasse... und müssen wieder nach dem Weg fragen.

Was wäre aber, wenn jemand Dir einen genauen Fahrplan von Berlin nach Hamburg geben könnte... auf dem Du genau erfahren würdest, welcher der direkteste Weg ist und wie Du den geringsten Spritverbrauch hast. Wie wäre es, wenn Du das Wissen hättest, den bestmöglichen Körper in der kürzesten Zeit zu erlangen? Wären beide Trips dann nicht viel leichter und ergiebiger? Wissen ist Macht angesichts der Gehirnwäsche durch die Fitnesslobby.

Bewaffnet mit diesem Buch hast Du genau diesen Fahrplan!

Das Wissen dieses Buchs ist brisant. Es wird Dir aber nur nützen, wenn Du es anwendest und in Dein Leben integrierst. Menschen begehen den großen Fehler und glauben, es

würde ausreichen, nur für eine kurze Dauer einen Plan zu verfolgen. Okay, nehmen wir an, Du würdest gleich bekommen, was Du willst. Was kommt dann? So wirst Du niemals an Dein Ziel gelangen, denn es zählt nur eine Sache, um Deinen Traum wahr werden zu lassen: Dranbleiben! Nur so wirst Du das Aussehen und das Gefühl erlangen, von dem Du schon so lange geträumt hast.
Mein Tipp an dieser Stelle: Höre damit auf, in Form KOMMEN ZU WOLLEN und fange damit an, direkt in Form zu kommen und zu BLEIBEN. Diese kleine Veränderung in Deinem Kopf, gepaart mit der Landkarte dieses Buchs, wird wie eine Lampe im Dunkel Deines Kopfes sein.

Ich habe festgestellt, dass alle erfolgreichen Leute, die einen schlanken, starken und gesunden Körper haben, eine Gemeinsamkeit besitzen: Sie denken ständig darüber nach. An jedem Tag, an dem sie aufstehen und ihr Frühstück zu sich nehmen, denken sie darüber nach, welchen Nährwert es hat. Sie planen das nächste Workout. Wenn sie dann in den Tag starten, denken sie an die nächste gesunde Mahlzeit oder den nächsten Snack und überlegen, was sie sonst noch für ihre Gesundheit tun könnten. Dieser Prozess wurde mehr und mehr zur Gewohnheit.

Wenn Du Deinen Körper wirklich für immer verändern willst, musst Du es zu einem Teil Deines Lebens werden lassen. Man sagt, schlechte Gewohnheiten leben länger. Aber ich kann behaupten, dass gute Gewohnheiten sogar noch länger leben können. Wenn Du es erst einmal geschafft hast, Deine Fettverbrennung für einige Wochen wirklich anzukurbeln, so wird es Woche für Woche leichter. Jede Woche wird geradezu an Dir vorbeirauschen.

Untersuchungen über die Entwicklung menschlicher Angewohnheiten haben gezeigt, dass Du Dir bereits innerhalb von nur 2 Wochen kleine Angewohnheiten aneignen kannst. Größere, wie zum Beispiel einen wöchentlichen Trainings- und Ernährungsplan einzuhalten, ist in weniger als einem Monat möglich.

Die meisten Leute, die dieses Buch erfolgreich anwenden, haben sich die Trainings- und Ernährungsvorschläge innerhalb von 4-6 Wochen zur Gewohnheit gemacht. Sobald Du

erst die 12-Wochen Marke überschreitest, pass auf! Ab da geht es wirklich in Fleisch und Blut über! Du wirst unbewusst ständig darüber nachdenken, es wird automatisch.

Die gute Neuigkeit ist, dass Du die Information, die ich in diesem Buch biete, sehr leicht in Dein vielbeschäftigtes Leben integrieren kannst. Es ist absolut nicht notwendig, dass Du etwas Anderes dafür opfern müsstest, weil Du von nun an 6 Tage pro Woche ins Fitnessstudio müsstest. Du darfst ebenfalls weiter Kohlenhydrate zu Dir nehmen und es ist absolut nicht notwendig, dass Du irgendeiner verrückten Diät folgen müsstest, die Deine Lebensqualität einschränken würde.

Du bist kurz davor, zu verstehen, wie Du Dein körperliches Potenzial mit nur wenigen Minuten Training pro Woche ausschöpfen kannst. Es wird alles in Deinem Leben verändern. Ich bin sehr angetan davon, dass Du Deine wertvolle Lebenszeit dafür verwendest, Dein Leben zum Positiven hin zu verändern.

NUN ZUM ERSTEN TEIL DES ENTFACHENS DES

FETTVERBRENNUNGSFEUERS... DAS FEUER ENTFACHEN!

DAS FEUER ENTFACHEN

DER MUSKELZAUBER

Vielleicht klingt das für Dich jetzt überraschend, aber der schnellste und effektivste Weg, Deinen Körper positiv zu verändern und 24 Stunden pro Tag, 7 Tage die Woche auf Dauer-Fettverbrennung umzuschalten, ist Krafttraining. Du dachtest doch wohl nicht etwa wirklich, dass Du lediglich durch stundenlanges Laufen in Form kommst, oder? Durch Krafttraining, oder auch anaerobem Training, sollst Du Deine Muskelkraft stärken und magere, gutaussehende Muskelmasse aufbauen.

Warum solltest Du mehr Muskelmasse haben wollen? Zunächst mal ist es sexy anzusehen, es erhöht die Knochendichte (es beugt also Osteoporose vor - im Alter ein wichtiges Thema) und hinzu kommt noch, dass ein muskulöser Körper in Ruhephasen weit mehr Kalorien als ein weniger muskulöser verbrennt. Somit wird also der Grundumsatz erhöht. Diese letztgenannte Tatsache ist einer der Hauptschlüsselfaktoren dafür, dass Du den Körper bekommst, den Du Dir wünschst.

Jedes zusätzliche Kilo an Muskelmasse wird pro Tag zusätzliche 80-100 Kalorien verbrennen, einfach nur, um es aufrecht zu erhalten. Stell Dir nun vor, Du würdest 10 Kilo zusätzlich an magerer Muskelmasse haben... Du würdest automatisch 800-1000 Kalorien pro Tag mehr verbrennen... und das, während Du fernsiehst oder im Büro sitzt! Rate mal, was passiert, wenn Du mehr Kalorien verbrennst, als Du zuführst! Du hast ein Kaloriendefizit und Dein Körper fängt an, Fett zu verbrennen.

Zusätzlich verbraucht der Erholungsprozess nach einem angemessenen Krafttraining eine große Menge an gespeicherter Energie in Form von weiteren Kalorien. Jetzt weißt Du also, dass Du sogar noch mehr Kalorien verbrennen wirst, wenn Du an Kraft und Muskelmasse zulegst. Tatsächlich wird Dein Körper, wenn Dein Krafttraining vorüber ist, sein Fettgewebe dafür einschmelzen, um den Erholungsprozess voranzutreiben. Das summiert sich dann darauf, dass Du wie verrückt Fett verbrennen wirst und zwar innerhalb von 48 Stunden nach Deinem Workout!

Ein weiteres wichtiges Konzept beim Krafttraining ist, dass wir im Alter von Natur aus Muskelmasse verlieren. Ist Dir jemals aufgefallen, dass Männer und Frauen, die in ihren 20ern und 30ern schlank waren, ab 40 dazu tendieren, Fett anzusetzen? Es ist ein kontinuierlicher Prozess und ehe sie sich versehen, haben sie 10 kg an Fett zugenommen. Fast über Nacht!

Der Muskelabbau spielt eine große, vielleicht sogar die größte Rolle bei diesem Problem. Im Alter baut der Mensch Muskeln ab. Für jedes Kilo, das wir an Muskelmasse verlieren, verbrennen wir 80 Kalorien weniger pro Tag. Unsere Stoffwechselrate sinkt. Summiere das

über Jahre auf und schon weißt Du genau, warum es so schnell geht, im Alter fett zu werden.

Wir können den Muskelabbau nicht ganz ausschalten, aber wir können ihn stark verringern, indem wir aktiv so viel magere Muskelmasse wie möglich aufbauen! Deswegen machen wir Krafttraining und deswegen wollen wir schön geformte Muskeln haben. Es ist das Fundament dafür, in die beste Form unseres Lebens zu kommen... deswegen ist dies der Zündfunken für das Feuer Deiner Fettverbrennung - die den ganzen Tag laufen soll.

ICH WILL ABER NICHT AUSSEHEN WIE ARNOLD SCHWARZENEGGER!

Was sagtest Du gerade? Du möchtest nicht so massiv und muskulös wie diese Bodybuilder aussehen? Oder vielleicht doch? Ich verrate Dir ein kleines Geheimnis. Die einzige Möglichkeit, so auszusehen, ist, die entsprechende Genetik zu haben UND GLEICHZEITIG große Mengen an Anabolika und Wachstumshormonen zu nehmen. Es ist ein hoher Preis, den diejenigen zahlen müssen, die vorhaben, Bodybuilding-Wettkämpfe zu gewinnen. Uns wurde von Kind auf eingetrichtert: „Nichts ist unmöglich“, also richten wir unsere Gedanken entsprechend aus und viele wollen es trotzdem nicht glauben. Natürlich solltest Du Deinen Glauben, Du könntest großartige Dinge erreichen (denn das ist wahr!), nicht verlieren. Dein körperliches Potenzial in Bezug auf Muskelmasse-Aufbau (es hängt davon ab, wie viele Muskelzellen Dein Körper besitzt) wird hauptsächlich durch Deine Herkunft und Deine Gene bestimmt.

Tatsächlich ist der größte Faktor bei der Einschätzung, wie viel Muskelmasse Du aufbauen und Fettmasse abbauen kannst, Dein Erbgut. Es führt kein Weg daran vorbei. Es ist derselbe Grund, warum Du niemals so groß wie Yao Ming, der 2,29 m große NBA Basketballspieler wirst. Das Muskelaufbau- und Fettabbaupotenzial ist genauso genetisch

vorbestimmt wie Deine anderen Merkmale (Augenfarbe, Haarfarbe, Körpergröße, Krankheitsanfälligkeit etc.).

Wie schon vorher in diesem Buch erwähnt, brauchst Du nur Deine Eltern und Großeltern anzusehen, um festzustellen, woran Du bist. Faktoren wie die Länge der Muskelfasern, ihre Ansätze und Ursprünge, die Widerstandsfähigkeit gegenüber Training, spielen alle eine Rolle dabei, wie viel Muskelmasse und Kraft Du tatsächlich aufbauen kannst.

Hinsichtlich Deines Potenzials zur Verringerung Deines Körperfettanteils spielen folgende Faktoren eine maßgebliche Rolle: Die Menge an Fettzellen, mit denen Du bereits auf die Welt gekommen bist, die Dicke der Haut und die Verarbeitung der Nahrung. Nur ein geringer Prozentsatz der Männer und ein sogar noch geringer Prozentsatz der Frauen hat überhaupt die Möglichkeit, eine außergewöhnlich ausgeprägte Muskulatur aufzubauen oder einen abnorm niedrigen Körperfettanteil zu erreichen. Es sind weit weniger als 1% der Weltbevölkerung.

Es ist extrem selten und bei Frauen sogar noch seltener. Hinzu kommt noch, dass die meisten, wenn nicht sogar alle „abnormal“ muskulösen Leute Anabolika, Wachstumshormone und noch andere Medikamente dafür nehmen, um ihren Körper unnatürliche Ausmaße annehmen zu lassen.

Noch etwas: 99% aller Frauen haben lange nicht den Testosteronspiegel im Blut, der dafür nötig ist, eine abnorm anmutende Muskulatur aufzubauen. Verbunden mit der Tatsache, dass magere Muskelmasse Dich tatsächlich schlanker werden lässt, weil Muskeln sehr viel kompakter als Fett sind (sie verbrauchen viel weniger Platz), wirst Du leicht sehen können, dass Du mit großer Wahrscheinlichkeit sowieso keine „massigen“ Muskeln aufbauen kannst.

Bitte vergiss also Deine Sorgen um eine zu große Muskelmasse. Die Mehrheit der Leute wird in der Lage sein, im Schnitt 7 kg an magerer Muskelmasse aufzubauen, wenn sie die Vorschläge dieses Buchs beherzigen und umsetzen.

Wenn Du es Dir dann ausrechnest, wirst Du ca. 600-700 Kalorien am Tag zusätzlich verbrennen, nur aufgrund der Tatsache, dass Du mehr Muskelgewebe hast. Das Ausmaß des Fettverlusts ist direkt verbunden mit dem Ausmaß Deines bisherigen Körperfettanteils. Wenn Du mehr zu verlieren hast, wirst Du mehr verlieren können! Dieser Muskelaufbau in Verbindung mit dem Fettverlust wird Dir einen wesentlich attraktiveren Körper und ein sehr viel besseres Selbstbewusstsein bescheren.

Falls Du tatsächlich außergewöhnlich gute Erbanlagen dafür hast, Muskeln aufzubauen und Fett zu verlieren, dann fühle Dich gesegnet. Es ist sehr leicht, das Ganze zurückzuschrauben. Falls das aber der Fall sein sollte, dann wirst Du wahrscheinlich bereits jetzt schon phantastisch in Form sein.

WARUM SOLLEN WIR DENN NICHT AUF DEM ERGOMETER SCHWITZEN?

Wenn Du alt genug bist, erinnerst Du Dich vielleicht daran, dass die Aerobic und Kardio-Explosion in den späten 70ern begann. Du erinnerst Dich vielleicht daran, dass die meisten Fitnesstrainer behauptet haben, man solle sich auf diese Übungen konzentrieren. Man hat jedenfalls nachgewiesen, dass Kardiotraining Kalorien und Fett verbrennt. Das klingt zwar auf den ersten Blick nicht schlecht, aber Du musst verstehen, dass die Medaille noch eine Kehrseite hat:

Ein langwieriges Ausdauertraining mit geringer Intensität, wie es für gewöhnlich betrieben wird, verbrennt während des Workouts Fett. Es sendet aber gleichzeitig Deinem Körper das Signal, dass er sich eine Fettreserve für das nächste Workout anlegen soll. Das sind schlechte Neuigkeiten! Dein Körper wird also unter‘m Strich noch mehr Fett aufbauen wollen. Das ist einer der Gründe, warum endloses aerobes Training Dir nicht den Fettverlust bescheren kann, den Du Dir wünschst.

Was noch schlimmer ist - ein übertrieben langes aerobes Ausdauertraining ist auf Dauer sogar gesundheitsschädlich. Lass es mich Dir erklären. Wenn Du nach diesem Schema trainierst, arbeitest Du innerhalb Deiner existierenden aeroben Grenzen, ohne Deine Leistungsfähigkeit erhöhen zu können. Du zwingst Deinen Körper nicht dazu, seine Leistungsfähigkeit zu erhöhen, also fängt Dein Herz-Kreislaufsystem an, effizienter zu arbeiten.

Deine Absicht war aber, sie zu trainieren, damit er seine Leistungsfähigkeit erhöht. Mit der Zeit kann es sogar sein, dass Du an Herz-Lungen-Leistungsfähigkeit einbüßen musst. Die Leistungsfähigkeit erlaubt Deinen Lungen, mehr Luft zu holen und Deinem Herzen, in stressigen Zeiten schneller zu schlagen, wenn Du mal klettern musst oder eine lange Treppe hochläufst. Ohne diese Leistungsfähigkeit werden Dein Herz und Deine Lunge nicht wirklich gut fertig mit der Bewältigung dieses Stresses und das wiederum kann sogar das Risiko für einen Herzinfarkt erhöhen.

Das Übertreiben vieler Standard Aerobictrainings führt sogar zum Muskelabbau, weil der Stress des langwierigen Trainings so groß ist. Das verringert Deinen Grundumsatz... tödlich, wenn Du vorhast, maximal an Fett zu verbrennen.

Darüber hinaus können die meisten Ausdauer-Übungen (speziell Jogging und Laufen auf dem Laufband) mit den Jahren zu Verletzungen führen. Ich beziehe mich hierbei auf die Verschleißerscheinungen bei Ausdauersportarten wie dem Laufen, bei denen der Sportler ständig seine Knorpel, Sehnen, Bänder und Gelenke belastet. Unsere Sehnen und Bänder wurden nicht dafür gemacht, derartige Belastungen Jahr für Jahr auszuhalten. In vielen Fällen verschleißt Du so Deinen Körper, anstatt ihn zu stärkten.

Eine andere Gefahr von traditionellen Ausdauerübungen ist die Gefahr, die von muskulären Unregelmäßigkeiten ausgeht. Dein Unterkörper leistet nämlich die Hauptarbeit, wenn nicht sogar die gesamte Arbeit bei Ausdauersportarten und das wiederum führt zu Unausgewogenheiten.

Den Unterkörper sehr viel und den Oberkörper kaum oder überhaupt nicht zu trainieren, erhöht die Verletzungsgefahr.

Ich will Dir dadurch natürlich keine Angst machen, aber es ist wichtig, zu wissen, was passieren kann, wenn Du exzessives Ausdauertraining betreibst. Es gibt eine weit gesündere und zeitsparendere Methode, den Körper und die Gesundheit zu erlangen, die Du Dir wünschst.

Jemand hat einmal gesagt, die Definition von Geisteskrankheit sei, immer wieder dasselbe zu tun und ein anderes Ergebnis zu erwarten. Ich sage jetzt nicht, es wäre gestört, Ausdauertraining zu machen, aber wirf einen genaueren Blick auf Laufbänder und Crosstrainer, wenn Du das nächste Mal in‘s Fitnessstudio gehst... sehen die Leute denn besser aus als letzte Woche, letzten Monat oder letztes Jahr? Und wenn doch, verbringen sie in diesem Fall wirklich 2 Stunden oder mehr pro Woche, um ihren Körper ohne Ende auf dem Laufband zu quälen?

DIE HOCHINTENSITÄTSLÖSUNG ZUR FETTVERBRENNUNG

Wir wollen also immer noch damit aufhören, mit Kardiotraining zu übertreiben, aber wir wollen unsere Kondition erhöhen, anstatt nur die bestehende Kondition effizienter auszuschöpfen. Aber wie? Wir können das tun, indem wir eine bestimmte Reihe an Übungen in unser Trainingsprogramm einbauen. Der beste Weg das zu tun und dabei Körperfett zu verbrennen, ist es, eine Reserve aufzubauen. Das erreichen wir durch Intervalltraining - es hält zusätzlich unser Herz gesund. Wir erreichen das, indem wir die Übungen mit hoher und niedriger Intensität abwechseln.

Mit traditionellen relativ langsamen Ausdauerübungen verbrennst Du zwar etwas Fett und Kalorien während des Trainings, aber sobald das Training vorbei ist, verbrennst Du

augenblicklich kein Fett mehr. Ich meine damit, dass Dein Grundumsatz kaum davon berührt wird, sobald das Training vorüber ist.

Wenn Du es nun mit dem unglaublichen Schub, den Dein Grundumsatz und damit Deine Kalorienverbrennung nach einem hochintensiven Training erfährt, vergleichst, ist es wie Tag und Nacht!

Wie ich bereits erwähnt habe, wird hochintensives Training Deinen Körper dazu bringen, seinen Grundumsatz innerhalb der nächsten 48 Stunden nach dem Workout drastisch zu steigern. Das verspricht eine bessere Fettverbrennung und sehr viel bessere Resultate. Diese Vorteile kannst Du durch jede Art von Intervalltraining haben:

Sprinten gegen den Wind (wie damals in der Schule), Intervalltraining im Kardiobereich, auch genannt HIIT (Hochintensives Intervall Training, Wettkampfsportarten wie Basketball, Tennis, Racquet, etc.). Sie alle haben einen positiven Einfluss auf die Fettverbrennung, basierend auf ihrem Intensitätslevel.

DAS GROSSE TRAININGSGEHEIMNIS

Du könntest exzellent Deine Fettverbrennungs- und Fitnessziele erreichen, indem Du diese Sportarten mehrmals pro Woche intensiv ausübst. Aber…

Die Top 1 Übung, die Deinen Grundumsatz am effektivsten erhöhen wird, ist Krafttraining. Zusätzlich wird diese Art von Training Dir ermöglichen, Deinen Grundumsatz „permanent“ zu erhöhen, indem Du Deinem Körper neues Muskelgewebe hinzufügst. Dadurch wirst Du ebenfalls einen schön geformten, ideal proportionierten Körper bekommen, der so begehrenswert ist.

Allerdings wollen wir ebenfalls, wie schon erwähnt, unsere Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit und damit unsere Kondition neben allem Muskelaufbau und Fettabbau erhöhen. Wie also machen wir das?

Wir könnten sowohl ein sehr intensives Krafttraining als auch ein separates intervallbasiertes Kardiotraining absolvieren. Aber es würde uns 4-5 Tage à 1 Stunde pro Woche im Fitnessstudio kosten... viel zu viel für die meisten vielbeschäftigten Leute!

Das große Geheimnis, das ich herausgefunden habe: Du kannst Dein Herz-Kreislauf-System mit der Art Krafttraining, die in diesem Buch empfohlen wird, sehr gut stärken, indem Du die Intensität des Trainings sehr hoch und die Pausen zwischen den Übungen sehr klein gestaltest.

Wenn Du Krafttraining nach diesem Plan machst, wirst Du den Körper zwingen, eine bessere Versorgung mit Nährstoffen für neues Muskelgewebe aufzubauen. So wird der Körper dazu übergehen, neue Kapillaren zu bilden, um den erhöhten Blutfluss sicherzustellen und gleichzeitig wird das Herz gezwungen sein, sich an die Mehrbelastung anzupassen.

DIE 3 PRINZPIEN DES EFFEKTIVEN KRAFTTRAININGS

Okay, wir haben nun die Grundlage gelegt und die Gründe erörtert, warum wir ein hochintensives Krafttraining als unsere primäre Form der Übung wählen sollten, um das Wachstum an so viel natürlicher, magerer Muskelmasse wie möglich zu stimulieren. Werfen wir nun einen Blick auf die Prinzipien, die Deinem Körper ermöglichen, das zu tun. Falls Du an diesem Punkt immer noch nicht davon überzeugt sein solltest, warum Krafttraining der beste Weg ist, um Deine Fettverbrennung anzukurbeln, lies bitte die vorherigen Kapitel dieses Buchs. Nun zu den Leckerbissen!

PRINZIP 1 - INTENSITÄT

Der erste Schlüssel zum richtigen Krafttraining ist die Intensität. Genauer gesagt, hochintensives Krafttraining. Intensität ist das Wort, das so oft in Fitnessstudios die Runde macht wie ein Baby schreit, wenn es hungrig ist. Du wirst Leute sagen hören, sie hätten ein sehr intensives Workout gehabt und dass sie ziemlich erschöpft davon seien, so intensiv zu trainieren, etc. Aber lass uns mal definieren, was genau in diesem Zusammenhang unter Intensität verstanden wird.

Intensität ist schlicht und einfach die Menge oder der Prozentsatz an Leistung, die der Trainierende erbringt. Betrachten wir eine reguläre Krafttrainingsübung, um zu zeigen, worüber ich hier gerade spreche. Nimm beispielsweise stehende Langhantelcurls für den Bizeps. Hierbei hält der Trainierende eine Langhantel mit Gewichtsscheiben in einem Untergriff, die zunächst auf der Höhe seiner oder ihrer Oberschenkel gehalten wird.

Nehmen wir an, der Trainierende schafft 25 kg für 10 Wiederholungen. Das bedeutet, er ist nicht in der Lage, auch nur eine einzige Wiederholung mehr trotz größter Mühe zu schaffen. Wenn der Trainierende 5 Wiederholungen machen und dann aufhören würde, bedeutet das 50% der Intensität. Wenn der Trainierende sein Maximum von 10 Wiederholungen schafft, dann bedeutet das 100% Intensität. Bis zum Maximum an möglichen Wiederholungen zu trainieren, nämlich bis zum momentanen „Muskelversagen“, bedeutet maximale Intensität. Das ist genau dann der Fall, wenn der Trainierende trotz größter Mühe nicht in der Lage ist, auch nur eine einzige weitere Wiederholung zu absolvieren.

Und genau das wollen wir bei unserem Krafttrainingsprogramm erreichen. Warum? Weil der Vorgang, einen Muskel so nahe an sein „momentanes Versagen“ zu führen, die Voraussetzung dafür ist, dass die Muskeln zum Wachstum stimuliert werden und dass ein Kraftzuwachs zu verzeichnen ist. Der Körper hat keinen Grund, neue Muskelmasse aufzubauen, oder stärker zu werden, solange wir ihn nicht dazu zwingen, sich diesem Stimulus anzupassen. In diesem Fall eben dem Krafttraining.

Wenn die Intensität nicht hoch genug ist und wir lediglich tun, was wir sowieso schon leicht schaffen, wird der Körper keinen Grund haben, sich anzupassen bzw. zu verbessern. Ein blutiger Anfänger wird natürlich auch eine kleine Menge an Muskelzuwachs mit Krafttraining geringer Intensität haben. Aber das ist langfristig nicht genug, um seinen Körper auf diese Weise verändern zu können. Wenn Du Deine Übung auf einem Intensitätslevel von 100% verrichtest, forderst Du geradezu von Deinen Muskeln, aufzuwachen und jetzt stärker zu werden. Wenn nicht, werden sie nicht dazu bereit sein, sich weiterzuentwickeln und somit zu wachsen.

Es ist dem Prozess der Hornhautbildung durch Gartenarbeit sehr ähnlich. Die Haut wird in diesem Fall einer intensiven Belastung ausgesetzt und passt sich der neuen Aktivität an, indem sie Hornhaut bildet. Deine Muskeln arbeiten auf eine ähnliche Weise. Sie reagieren auf den neuen Stimulus und bereiten sich so auf die nächste intensive Belastung vor... sie haben keine andere Wahl, als stärker zu werden!

Der andere Schlüsselfaktor, die Intensität bei Deinen Workouts zu erhöhen, sind die Pausen zwischen den Trainingsphasen. Wenn Du dazu jeden Trainingssatz bis zum momentanen Muskelversagen ausführst und Deine Pausenzeiten zwischen den Übungen auf 30 Sekunden oder weniger bringst, wirst Du sowohl phantastische Fortschritte im Bereich Deiner Kardiovaskulären Gesundheit haben als auch mehr Fett verbrennen. Sich stattdessen jedes Mal 2-3 Minuten auszuruhen, wie man es in den meisten Fitnessstudios beobachten kann, ist nicht der richtige Schritt.

Super, sagst Du vielleicht, „dann trainieren wir täglich!“... nicht so schnell mit den jungen Hunden. Gehen wir zurück zum Beispiel mit der Hornhaut. Nehmen wir an, wir würden diese hochintensive Belastungsmethode täglich pausenlos anwenden. Das würde zu Schmerzen, Verletzungen und Infektionen führen. Es wäre einfach nicht gut und so würde sich keine Hornhaut bilden.

Stattdessen hätten wir unsere Haut buchstäblich bis auf den Knochen abgerieben! Einen solchen Effekt können wir nur verhindern, wenn wir den fundamentalen Prinzipien des

effektiven Krafttrainings folgen. So können wir einer Überbelastung vorbeugen und die Resultate bekommen, die wir uns wünschen.

VOLUMEN UND FREQUENZ

Das nächste Prinzip des effektiven Krafttrainings basiert darauf, das richtige Übungsvolumen und die richtige Trainingsfrequenz zu haben. Dies hängt damit zusammen, wie lange wir trainieren und wie viele Übungen wir in dieser Zeit machen. Die andere Seite der Gleichung macht eine Aussage darüber, wie oft Du diese Übung durchführst. Letztendlich aber entscheidet über Dein Trainingsvolumen und Deine Häufigkeit, wie schnell Du Dich tatsächlich von den Trainingseinheiten erholst. Falls Du Dich an das erinnerst, was ich zuvor in diesem Buch bezüglich der genetischen Faktoren geschrieben habe, so wirst Du sehen, dass letzten Endes die Genetik eines Menschen bestimmt, welches körperliche Potenzial er hat. Dazu gehört nämlich ebenfalls, wie schnell man sich von einem intensiven Training erholen kann. Diese Eigenschaft ist ebenfalls nicht bei allen Menschen gleich stark ausgeprägt.

Die Erholungsfähigkeit kann, wie alle anderen genetischen Faktoren, durch die Gauss`sche Glockenkurve grafisch dargestellt werden. Diese Kurve sagt uns, dass es Menschen gibt, die sich sehr gut und sehr schnell von einem intensiven Training erholen können. Dann gibt es wiederum Menschen, bei denen das nicht der Fall ist. Sie repräsentieren ein Ende des Spektrums der Kurve. Das andere Extrem, nämlich diejenigen, die sich nur langsam erholen, befinden sich am anderen Ende und die Mehrheit befindet sich schließlich in der Mitte der Kurve.
Genau wie Die Glockenkurve zeigt, wie die Körpergrößen verteilt sind, so befindet sich die Mehrheit auch in der Mitte (Kleinwüchsige befinden sich an einem Ende, Profi-Basketballspieler am anderen). Der mittlere Bereich repräsentiert die Mehrheit der Bevölkerung. Was will ich also damit sagen?

Wenn wir von einer 100% Intensität ausgehen, dann zielt das Trainingsprogramm in Bezug auf Volumen und Häufigkeit auf den mittleren Teil der Glockenkurve ab, nämlich auf 70-80% der Bevölkerung.

Woher wissen wir denn, ob eine bestimmte Trainingshäufigkeit und ein bestimmter Trainingsumfang optimal sind? Durch die Kraftzunahme. Wenn Du tendenziell nicht stärker bei den Übungen und Workouts wirst, dann trainierst Du entweder nicht hart genug (Intenisität), Du trainierst zu lange, zu kurz (Trainingsumfang), zu oft oder zu selten (Trainingshäufigkeit).

Deine Erholungsfähigkeit wächst nämlich nicht in der Geschwindigkeit, mit der Deine Kraft wächst.
Tatsächlich wird Dein Körper je stärker gefordert, desto größer Deine Kraft ist. Ein Bizeps, der 25 kg heben kann, braucht länger, um sich davon zu erholen als ein Bizeps, der nur 12 kg schafft. Deswegen solltest Du mit der Zeit Deine Trainingshäufigkeit und Deinen Trainingsumfang reduzieren, um Dein genetisches Potenzial auszuschöpfen. Dieses Konzept funktioniert natürlich nur, wenn Du regelmäßig und hart trainierst. Sorry, aber ein Workout pro Monat reicht dafür einfach nicht aus!

Die richtige Kombination aus Intensität, Trainingsumfang und Trainingshäufigkeit wird, wie oben beschrieben, Dir das höchste Maß an Muskelmasse und Kraftzuwachs bescheren. Ich bin mir darüber bewusst, dass das viele Faktoren sind, aber das Trainingsprogramm in diesem Buch ist von A bis Z auf die Mehrheit der Bevölkerung zugeschnitten. Wenn Du alle Anweisungen in diesem Programm befolgst, kann ich Dir versichern, dass Du die effizienteste Methode anwendest, um Deinen Traumkörper zu bekommen.

PRINZIP 3 – PROGRESSION

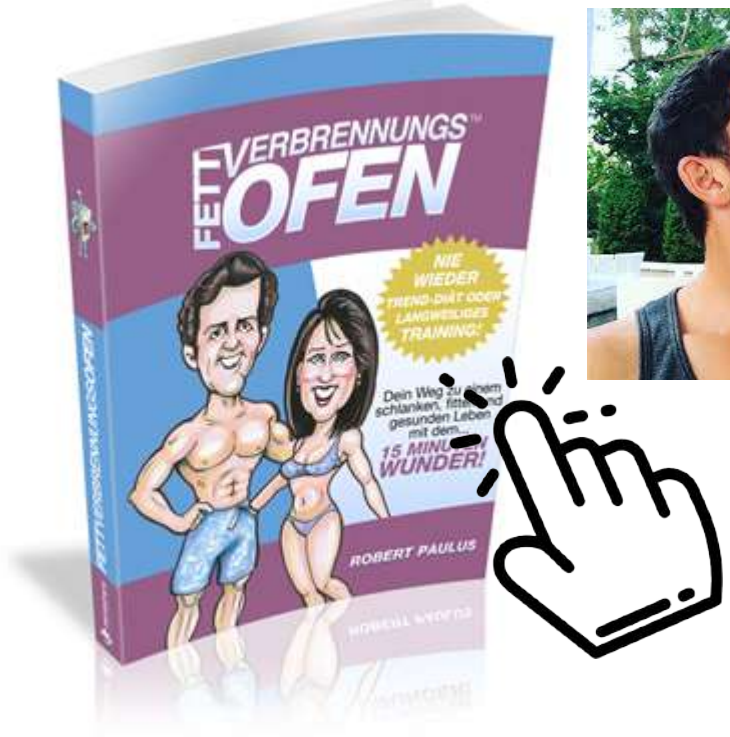
Wenn Du an Muskelmasse und Kraft zunehmen willst, musst Du Deinen Körper kontinuierlich fordern. Nehmen wir an, Du bist in der Lage, bei einer bestimmten Übung 8 Wiederholungen mit 50 kg zu schaffen, aber Du schaffst beim besten Willen keine weitere

Wiederholung mehr. Falls Du Dich hinreichend erholt hast, wirst Du in der Lage sein, eine oder mehr Wiederholungen über die bisherigen 8 hinaus zu schaffen, weil Dein Körper sich an Dein intensives Trainings bis zum Versagen angepasst hat und als Resultat dessen etwas stärker wurde.

Bei den darauffolgenden Workouts versuchst Du, zusätzliche Wiederholungen zu schaffen, bis Du 10 oder mehr Wiederholungen mit diesem Gewicht bewältigst. Sobald das passiert, erhöhst Du das Gewicht wiederum um 5-10% für das nächste Workout, sodass Du wieder nur 8-10 Wiederholungen schaffst. Man nennt das „Doppelte Progression“.

Du erhöhst zunächst die Anzahl an Wiederholungen und dann erhöhst Du das Gewicht. Das nennt man „Doppelte Progression“. Mit der richtigen Intensität, dem richtigen Trainingsumfang und der richtigen Trainingshäufigkeit wirst Du Deinen Traumkörper schneller bekommen als mit jeder anderen Methode der Erde. Sind wir gespannt?!

Ende der Vorschau.
Jetzt die Vollversion laden.





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

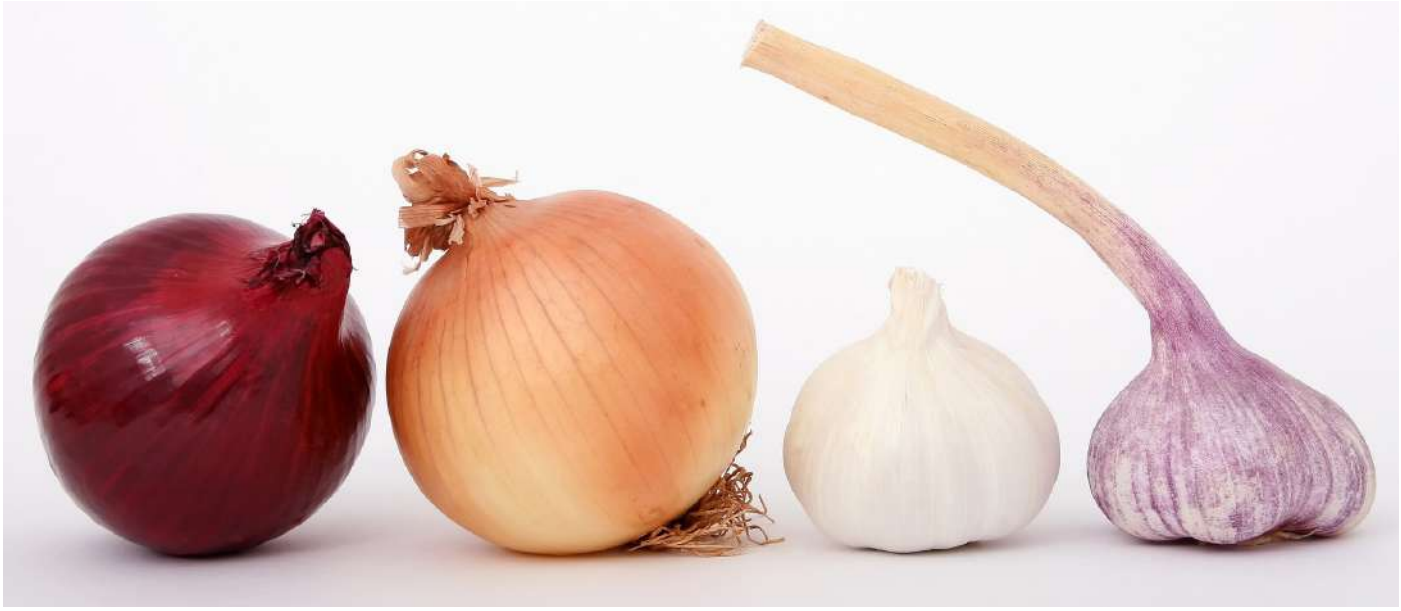


Die Johannisbeere ist voller basenbildender Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Magnesium und hilft Ihnen somit die Säure-Basen-Balance aufrecht zu erhalten.

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.

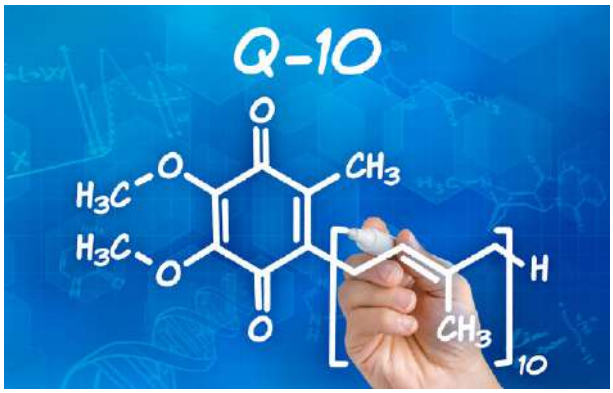
Deshalb muss man heute täglich bestimmte Stoffe zu sich nehmen, die die Mitochondrien gezielt anregen und schützen.

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]

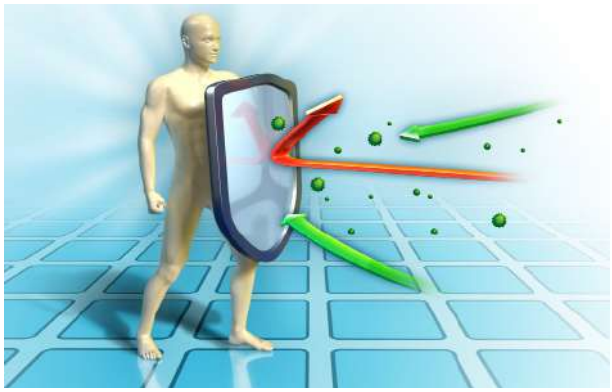
13 Vgl. Seamon, KB., Padgett, W., Daly, JW. (1981): Forskolin: unique diterpene activator of adenylate cyclase in membranes and in intact cells, Proc Natl Acad Sci USA 78(6): 3363-3367.

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