

GESUNDE ERNÄHRUNG BLEIBT WICHTIG!

Die Lösung für Ihre effektive Gewichtsregulation ist **nicht, mittels einer Diät auf Kalorien zu verzichten, sondern sich für die richtigen Nährstoffe in ausreichender Menge zu entscheiden.** Außerdem sollten Sie Ihren Kalorienumsatz durch Sport steigern.

Essen Sie **vollwertige Kohlenhydrate** z.B. Naturreis oder Vollkornbrot und optimieren Sie Ihre **Eiweißversorgung** mit magerem Geflügel, magerem Fisch und Sojaprodukten.

DIE SCHNELLE UND EFFEKTIVE LÖSUNG: EIWEISS-SHAKES.

Wenn es besonders schnell und effektiv sein soll, eignen sich Eiweiß-Shakes nach dem Training. Die Kombination der unterschiedlichen Eiweißkomponenten ermöglicht eine **konstantere Versorgung** des Körpers als herkömmliche Lebensmittel.

Kurz: Sie genießen gesund, ohne zu sündigen. Und das auch Zwischendurch – wenn der Heißhunger kommt.

UNSERE 3 BESTEN FÜR IHR BESTES ERGEBNIS!

Fitness Shake

Nutzen Sie den Heimweg vom Training als Regenerations-Zeit: Den Fitness Shake können Sie einfach mitnehmen und unterwegs genießen.
Kühl, lecker, kalorienarm.



Shake & Shape

Gerade Frauen profitieren von einem Eiweißplus zur „Festigung“ der Körperform.

- Milcheiweiß sättigt und bremst den Heißhunger
- Soja verbessert die Blutfettwerte
- Molkeeiweiß wird schnell resorbiert und fördert die Regeneration
- Zusätzlich L-Carnitine enthalten für eine bessere Regeneration



FIT ACTIVE L-CARNITINE



- 11 g hochwertiges Milchprotein zur Figurunterstützung
- Leicht und gesund: 4 g Fett pro 45 g Riegel
- 200 mg L-Carnitin für ein effektives Fettstoffwechsel-Training und bessere Regeneration.

SO MACHEN SIE EINE GUTE FIGUR!

Gewichtsregulation leicht gemacht – mit der richtigen Ernährung.

EIWEISS UND GEWICHTSREGULATION.

In der heutigen Zeit ist durch Alltagsstress und Zeitmangel eine ausgewogene Basisernährung kaum möglich. Trotzdem bleibt die **Ernährung einer der Erfolgsfaktoren** für Ihr persönliches Trainingsziel.

Wir wollen Ihnen mit dieser Broschüre kurze Ernährungstipps und die **Bedeutung des Nährstoffes Eiweiß erklären**. Sie werden vielleicht erstaunt sein, wie viele Vorurteile gegenüber diesem so wichtigen Baustein am Ende entkräftet werden.

Also: Profitieren Sie von diesen Informationen zum Thema Gewichtsregulation, Training und Eiweiß und **erreichen Sie Ihr fokussiertes Trainingsziel mit richtiger Sporternährung noch schneller!**

Eiweiß: formt den Körper und macht schön!



EIN GUTER PLAN IST DAS HALBE ZIEL:

10 TIPPS ZUM THEMA EIWEIß UND ERFOLGREICHE GEWICHTSREGULATION.

Studien haben bewiesen, dass die Kombination aus einem **Ganzkörper-Muskeltraining und einem puls-gesteuerten Ausdauertraining** die Gewichtsregulation optimiert. Achten Sie dabei auf folgende Punkte:

1. Formen Sie Ihren Körper durch Krafttraining: Mehr Muskulatur lässt mehr Fett im anschließenden Ausdauertraining verbrennen.
2. Fette werden in der Muskelzelle verbrannt.
3. Keine Muskulatur, kein Fettstoffwechsel.
4. Eiweiß bildet das Jungbrunnenhormon, das Falten glättet, Fett verbrennt, Muskeln aufbaut und Knochen stärkt.
5. Muskulatur stabilisiert nicht nur Gelenke und Wirbelsäule, sondern schützt die Organe und sieht einfach gut aus.

Mit Kraft- und Ausdauertraining purzeln die Pfunde.



6. Führen Sie dem Körper vor Trainingsbeginn keine unnötigen Kalorien in Form von Zucker zu. Denn diese werden bei sportlicher Betätigung zuerst verbrannt und hemmen so den Fettstoffwechsel.
7. Trinken Sie kalorienarme, mineralhaltige Getränke während des Trainings.
8. Schnelle Unterstützung: Unmittelbar nach dem Training und an trainingsfreien Tagen hilft ein leckerer Eiweiß-Shake. Er schmeckt nicht nur gut, sondern sorgt für Sättigung und damit für weniger Heißhungerattacken.
9. Eiweiß unterstützt die Regeneration für einen schnelleren Einstieg in Ihr nächstes Fettreduktionstraining.
10. Krafttraining und Eiweiß bewirken keine riesige Muskelmassenzunahme, weil Frauen genetisch bedingt weniger Muskeln aufbauen als Männer.

Die richtige Ernährung ist der Schlüssel zur Traumfigur.

