

Das unglaubliche “Fett-Weg-System”

Das unglaubliche “Fett-Weg-System”



Rechtlicher Hinweis

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt ©. Alle Rechte vorbehalten. Unerlaubte Vervielfältigung ist strengstens verboten.

Die in dieser Publikation enthaltenen Informationen dienen nur der allgemeinen Information. Wir haben uns nach bestem Wissen bemüht, diese Informationen aktuell und korrekt zu halten, geben jedoch weder ausdrücklich noch stillschweigend eine Zusicherung oder Garantie über die Vollständigkeit, Genauigkeit, Zuverlässigkeit, Eignung oder Verfügbarkeit dieser Publikation oder der darin enthaltenen Informationen. Jegliches Vertrauen, das der Leser in diese Informationen setzt, geht strikt auf eigenes Risiko.

Wir haften nicht für direkte oder indirekte Schäden oder Verluste bzw. Folgeschäden in Zusammenhang mit der Nutzung dieser Publikation sowie der darin enthaltenen Informationen. Wir können keine Resultate garantieren, da Resultate je nach Person variieren können und von deren Anstrengungen abhängen. Sie entscheiden sich, diese Methode auszuprobieren, es gibt keine Garantie für Ihren Erfolg.

Kein Teil dieses Ebooks darf ohne die ausdrückliche schriftliche und unterzeichnete Genehmigung des Autors reproduziert, kopiert oder in ein anderes Medium umgewandelt werden. Verletzungen dieses Urheberrechtes ziehen straf- und zivilrechtliche Konsequenzen nach sich.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	5
Kapitel 1: Warum nehme ich zu?	
➤ Die Hauptgründe für Gewichtszunahme	7
➤ Soll ich eine Diät machen?	11
➤ Den richtigen Diät Plan wählen	11
➤ Wie Diäten funktionieren	13
➤ Industrie Geheimnisse	16
Kapitel 2: Was soll ich jetzt tun?	
➤ Gehen Sie aus Ihrer Komfort Zone	21
➤ An wen Sie sich wenden sollten wenn Sie Gewicht verlieren möchten	22
➤ Weitermachen trotz Fehlschlägen	24
➤ Das Kumpel System	25
➤ Weshalb ein täglicher Plan entscheidend ist	26
Kapitel 3: Gesunde Ernährung und seine Vorteile	
➤ Kalorien rein – Kalorien raus	28
➤ Sauberes Essen	30
➤ Verringern Sie Ihre Portionen	28
➤ Wasser ist unser bester Freund	34
Kapitel 4: Trainieren ist wichtig	
➤ Trainieren	36
➤ Die 3 Haupttypen von Training	37
➤ Übungen die Sie zuhause machen können	39
Kapitel 5: Leben Sie einen gesunden Lebensstil	

Der gesunde Lebensstil	43
Schlussfolgerung: Achtung, Fertig, Los!	50

Einleitung

Ist dieses Jahr endlich die Zeit gekommen um zu sagen "Genug ist genug"?

Ich bin bereit, für den Pfad zu einem gesünderen Ich zu beschreiten. Ich habe KEINE Ausreden mehr und ich möchte einige Extra-Pfunde abwerfen ... Egal wie.

Wenn das so ist, dann sind Sie bereit dafür.....

WERFEN SIE DAS FETT AB UND VERÄNDERN SIE IHR LEBEN!

In diesen Tagen ist die Versuchung groß, den Versprechungen gewisser Abnehmprogramme für einen schnellen Gewichtsverlust zu verfallen oder auf Angebote wie "Zauber-Abnehm-Diäten" oder gar "magische Diätpillen" hereinzufallen. Aber ehrlich gesagt ist das alles totaler Schwachsinn.

Es gibt ein paar grundlegende Wahrheiten, die Sie kennen sollten, bevor Sie sich entscheiden, wie Sie weiter machen wollen.

Zu allererst müssen Sie einsehen, dass es KEIN magisches Rezept für Gewichtsreduktion gibt.

Es ist möglich, maßgeblich Gewicht zu verlieren, wenn Sie sich an eine restriktive oder eine andere beliebte Modediät halten. In der Realität besteht allerdings das große Problem, dass dies Ihrem Körper schaden kann, weil Sie Ihren Körper um grundlegende Nährstoffe bringen.

Solche Diäten können brüchige Knochen, ein schwaches Immunsystem und einen generell schlechteren Gesundheitszustand hervorrufen, der alles noch schlimmer macht als vorher. Noch wichtiger jedoch: Wenn Sie nichts an Ihrem Lebensstil ändern und sich auf eine solche Crash-Diät einlassen, ist es sehr

wahrscheinlich, dass Sie wieder in Ihre alten Essgewohnheiten und Verhaltensmuster fallen, das führt dann zu dem gefürchteten Jo-Jo-Effekt.

Studien haben gezeigt, dass die meisten Übergewichtigen, die eine Blitzdiät gemacht haben, danach ihr altes Gewicht beinahe sofort wieder erlangt haben und sich in einem schlechteren Gesundheitszustand befanden als jene, die ihr Übergewicht behalten haben.

Das führt zu der Frage: Wie kann ich wirklich Gewicht verlieren? Und wie kann ich mein und das Leben meiner Familie verändern?

Die schlichte Antwort ist ... es gibt kein Wunder, nur erprobte und getestete Ernährungs- und Trainingsratschläge, und genau darum geht es in diesem Buch.

Dieses Buch will Durchschnittsmenschen helfen, die verzweifelt versuchen, ihr Leben etwas zu verändern, um ein gesundes, glückliches und erfülltes Leben zu führen.

Wenn Sie sich dafür einsetzen wollen, Ihr Gewicht zu verlieren und schlank zu bleiben, dann kann Ihnen dieses Buch dabei helfen und Ihnen beistehen mit allem, was Sie benötigen, um Ihre Ziele und Träume zu erreichen.

Heute ist der Tag, an dem Sie die Entscheidung fällen, IHR FETT ZU VERLIEREN UND IHR LEBEN ZU VERÄNDERN ... FÜR IMMER.

Warum nehme ich zu?

In unserem rasanten Alltagsleben und den voranschreitenden Technologien, zusammen mit all den Bequemlichkeiten, die Fast Food bietet, ist es sicher schwierig aktiv zu bleiben und eine gesunde und ausgewogene Ernährung beizubehalten. Aber wenn Sie wissen wie, können Sie auch abnehmen, wenn Sie einen sehr geschäftigen Lebensstil pflegen.

Im ersten Abschnitt dieses Buches widmen wir uns diesen Themen:

- Alle Gründe, warum wir zunehmen
- Menschen, mit denen wir reden sollten, wenn wir bereit sind, abzunehmen
- Warum es Ihnen hilft, Gewicht zu verlieren, wenn Sie sich an einen Plan halten
- Geheimnisse rund ums Abnehmen
- Plus viele andere Themen, die Ihnen helfen zu lernen, wie Sie endlich abnehmen und Ihr Gewicht kontrollieren können.

Die Hauptgründe für die Gewichtszunahme

Wir nehmen mehr Kalorien zu uns, als unser Körper an einem Tag braucht, der Überschuss wird als Fett gespeichert.

Unsere menschlichen Körper entwickelten sich in Zeiten, in denen es schwer war, an Nahrung heranzukommen, ein Überschuss wurde im Körper als Fett gespeichert. Heute ist es leicht, an Nahrung zu kommen. Viele Menschen tendieren dazu, zu viel zu essen und das ist das Problem; das macht viele Menschen fettleibig und übergewichtig.