

# Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis .....	3
Einführung .....	4
Warum Six Packs so wichtig sind .....	5
Garantiert: Six Packs in sechs Wochen!!! .....	8
Schritt 1: Wählen Sie ein geeignetes Studio aus .....	8
Schritt 2: Erstellen Sie einen Trainingsplan.....	10
Schritt 3: Machen Sie einen Ernährungsplan .....	13
Schritt 4: Beständigkeit und Engagement.....	16
Schritt 5: Motivation und Inspiration .....	18
Abschließend .....	20

## Einführung

Früher war das Leben noch einfach, es gab nicht so viele Wünsche und nicht so viel Wettbewerb unter den Menschen. Die moderne Welt bringt positive und negative Aspekte mit sich. Die Wissenschaft hat unsere Lebensqualität verbessert und unser Leben leichter gemacht, aber gleichzeitig wurden die Menschen selbstbewusster.

In der heutigen Welt kämpft jeder gegen jeden. Es gibt einen Kampf ums Überleben. Mann und Frau wollen sich beweisen, und andere übertreffen. Jeder will die Aufmerksamkeit der anderen gewinnen. Der erste Eindruck ist der Wichtigste. Das gilt auch für Menschen, aber natürlich wird der Mensch auf den ersten Blick nur nach dem Äußeren beurteilt. Wie gut Ihr Charakter ist, wie hilfsbereit Sie sind, ob Sie ein gutes Herz haben, alle diese Aspekte werden erst an zweiter Stelle beachtet.

Vergangen sind die Tage, als bestimmte Bereiche nur den Männern vorbehalten waren. In der heutigen Welt vergleicht eine Frau sich mit dem Mann in allen Aspekten auf Augenhöhe, sei es Haushalt, Büroarbeit oder die persönliche Pflege.

Sich fit zu halten ist das grundlegende Mantra der heutigen Generation, sowohl für Männer als auch für Frauen. Ins Studio oder zum Trainieren zu gehen, ist jetzt keine Männerdomäne mehr. Beide Geschlechter haben begriffen, dass es in der heutigen Welt grundlegend ist, einen gesunden Körper zu haben.

Was sie brauchen, ist eine Anleitung, damit Sie dieses wichtige Ziel auch erreichen können.

## Warum Sixpacks so wichtig sind

Bevor wir anfangen, uns an die Arbeit zu machen, sollten wir uns Klarheit verschaffen, warum Sixpacks so wichtig sind.

Unsere Persönlichkeit ist der Schlüssel zum Austausch mit anderen. Wenn wir gut aussehen, verbessert dies unser Selbstvertrauen und die eigene Wertschätzung. Nicht nur unser Selbstvertrauen wird gestärkt, auch andere haben mehr Vertrauen in einen fitten und gesunden Menschen.

Sicher haben auch Sie schon bemerkt, dass ein Mensch mit wohlgeformtem Körper, sofort bemerkt wird, wenn er in den Raum kommt und ernst genommen wird. Dies ist häufig nicht der Fall, wenn Menschen mit unförmigem Körper eintreten. Wie gesagt, man wird nach dem Äußeren beurteilt.

Ein guter gesunder Körper sorgt nicht nur dafür, dass Sie gut aussehen, Sie fühlen sich auch wohl. Wenn Sie aufrecht und sportlich gehen, werden Sie die Aufmerksamkeit des anderen Geschlechts anziehen. Ein attraktiver, flacher, Bauch ist immer ein schönerer Anblick als ein dicker Bauch.

Wenn Sie eine geläufige Größe haben, haben Sie viel mehr Möglichkeiten Ihre Kleidung auszuwählen. Angenommen Sie haben, teure Designerkleidung im Schrank hängen, die Sie nicht mehr anziehen können, weil Sie zugenommen haben, dann haben Sie das ganze Geld vergeudet. Um wirklich attraktiv zu wirken, sind allerdings gute Kleidung oder Make-Up nicht genug.

Man muss auch die Figur haben, sie zu tragen. Kleidung kann Ihren Körper nur etwas aufwerten. Kleidung ist Zubehör nicht die Basis.

Eine Person mit einem athletischen, vollkommenen Körper muss sich weniger anstrengen, attraktiv auf das andere Geschlecht zu wirken. Ein guter Körperbau wirkt wie ein Magnet.

Jeder findet es schön in der Gesellschaft von gut aussehenden und gesunden Menschen gesehen zu werden. Ihr soziales Leben wird sich völlig verändern, wenn Sie fit und stark sind. Ein Mann mit einem athletischen Körper und starken Muskeln ist immer umgeben von Mädchen. Genauso zieht eine attraktive Frau mit einer guten Figur immer Männer zu Dutzenden an.

Leute, die krank sind und eine vernachlässigte Figur haben, auch wenn sie klug und intelligent sind, neigen dazu, allein zu bleiben. Mit ihrer schlechten Haltung haben Sie ein so niedriges Selbstvertrauen in die eigene Fähigkeit, die Aufmerksamkeit des anderen Geschlechtes zu erreichen, dass sie versuchen, im Hintergrund zu bleiben, so dass niemand sie bemerkt. Wenn Sie aber gesund und fit sind, werden Sie sozial akzeptiert.

Ob Mann oder Frau, ein gesunder und attraktiver Körper ist ein Muss für das eigene - schrittweise Fortkommen. Die Modernisierung und die Fortschritte auf vielen Gebieten, haben dazu geführt, dass man ständig sein Bestes geben muss. Überall herrscht Konkurrenz. Man kann es sich nicht leisten, den Körperbau dem Zufall zu überlassen.

Selbstbewusstsein und die Präsentation des eigenen Körpers spielen eine lebenswichtige Rolle dabei, begehrt und bewundert zu werden. Unser Körper versorgt uns mit den Mitteln und Werkzeugen, um unsere Wünsche und Ziele zu erreichen.

Wir alle sind in der Lage einen wohl geformten, athletischen, gesunden, fitten Körper zu haben. Wir brauchen nur ausreichend Motivation und Begeisterung, um das zu erreichen.