



**Deine ultimative Anleitung, den Stoffwechsel
anzuregen und dauerhaft Fett zu verbrennen....**

Inhaltsverzeichnis

| | |
|----------------------------------------------------------------|----------|
| Einleitung..... | Seite 4 |
| Kapitel 1 – Dein Stoffwechsel – Die Grundlagen..... | Seite 5 |
| Kapitel 2 – Warum Du Deinen Stoffwechsel anregen solltest..... | Seite 10 |
| Kapitel 3 – Bekomme die richtige Einstellung..... | Seite 12 |
| Kapitel 4 – Wir legen los | Seite 14 |
| Kapitel 5 – Starte jetzt, Deinen Stoffwechsel anzukurbeln..... | Seite 35 |

Einleitung

Wenn wir etwas über Stoffwechsel hören, steht dies meist in Verbindung mit dem Thema Diät, abnehmen, Gewichtsverlust, usw...

Dein Stoffwechsel kann aber wesentlich mehr!

Er macht Dich nämlich nicht nur schlank, er macht Dich auch noch gesünder, fitter und attraktiver!

Warum?

Das ist einfach: Wenn Du Deinen Stoffwechsel anregst, wirst Du nicht nur schneller Fett verbrennen, sondern auch noch gesünder, fitter und attraktiver.

Dieses eBook habe ich speziell für Dich geschrieben, wenn:

- Du Dich zum Thema Stoffwechsel informieren möchtest.
- Du bereits dabei bist Deinen Stoffwechsel anzuregen, aber noch keine sichtbaren Ergebnisse hast.
- Du schnell und gesund abnehmen möchtest und dabei auch noch attraktiver aussehen möchtest.

Ich wünsche Dir viel Spaß beim Lesen und **UMSETZEN!**

Das Wort „umsetzen“ habe ich bewusst GROSS geschrieben. Es bringt uns nämlich keine Diät etwas, auch keine Stoffwechseldiät, wenn Du nicht konsequent an Dir arbeitest. Wenn Du Dich einmal bezwingst durchzuhalten, wirst Du Dich nie wieder bezwingen müssen. Denn dann wirst Du dauerhaft schlank bleiben und Dein Leben wieder mehr genießen können....

So, jetzt aber viel Spaß beim Lesen und UMSETZEN! ;0)

Kapitel 1

Dein Stoffwechsel – Die Grundlagen

Definition Stoffwechsel:

Ganz einfach erklärt ist Dein Stoffwechsel, jener Vorgang der die aufgenommenen Kalorien Deines Essens in Energie umwandelt.

Dabei passieren eine Reihe von chemischen Vorgängen in Deinem Körper.

Dein Stoffwechsel ist ständig im Einsatz, um Dich am Leben zu erhalten. Wäre er das nicht, wärest Du nicht in der Lage Dich zu bewegen oder zu denken. Er liefert die gewonnene Energie an die verschiedensten Organe und Zellen in Deinem Körper.

Falls Dir die Definition sowieso klar ist, kannst Du ruhig auf die nächste Seite blättern.....

Falls nicht habe ich noch eine einfache, aber knallharte Erklärung, zum besseren Verständnis:

*Wenn Dein Herz aufhört zu schlagen, stirbst Du,
wenn Dein Stoffwechsel stoppt, stirbst Du auch.*

Wenn Dein Stoffwechsel nicht mehr funktionieren würde, könnte er nicht mehr die nötige Energie zu Deinem Herzen liefern, um es schlagen zu lassen!

Wie Stoffwechsel funktioniert

Lass uns zuerst mit dem Akt des Essens beginnen. Nachdem Du Deine Nahrung gekaut und geschluckt hast, gelangt diese in den Verdauungstrakt.

Verdauungsenzyme teilen die Nahrung:

Kohlenhydrate in Glukose, Fette in Fettsäuren und Eiweiß in Aminosäuren.

Nachdem die Nährstoffe effektiv geteilt wurden, gelangen sie über Zellen in den Blutkreislauf. Andere Enzyme und Hormone verbinden sich mit diesen, um Bausteine für das Gewebe freizulassen oder es kommt als Energieversorgung des Körpers, zum sofortigen Einsatz.

Stoffwechsel-Typen und Komponenten

Es gibt zwei grundlegende Stoffwechselprozesse

- Einer ist konstruktiv, und verantwortlich für den Aufbau und die Speicherung von Energie, für den Körper.
- Der andere ist destruktiv, wenn auch in einem positiven Sinne. Er wandelt komplexe Stoffwechselprodukte zu einfachen Molekülen um. Diese dienen dann der Entgiftung des Organismus.

Der konstruktive metabolische Prozess wird als **Anabolismus**, während der destruktive Prozess **Katabolismus** genannt wird.

Anabolismus

Damit bezeichnet man bei Menschen den Aufbau körpereigener Bestandteile. Dabei wird Energie umgewandelt, die bei chemotrophen Organismen aus chemischen, energiefreisetzenden Stoffumsetzungen, bei phototrophen Organismen aus Licht gewonnen wird. (Quelle: Wikipedia)

Katabolismus

Wird der Abbau von Stoffwechselprodukten von komplexen zu einfachen Molekülen zur Entgiftung des Organismus und zur Energiegewinnung genannt. Mit dem Anabolismus ist er durch die Energiekopplung verbunden: Die hier gewonnene Energie dient dort zum Aufbau komplexer Moleküle. (Quelle: Wikipedia)

Katabolismus besteht aus drei Komponenten:

1. **Grundumsatz** – Wird auch oft als Ruhemetabolismus bezeichnet. Er ist dafür verantwortlich, dass alle lebensnotwendigen Körperfunktionen versorgt werden. Selbst wenn Du bettlägrig wärst, ist Dein Grundumsatz aktiv.
Für den Grundumsatz wird der meiste Anteil benötigt. Rund 60 bis 70 Prozent der Kalorien aus Nahrung, werden für den Grundumsatz verwendet.
2. **Körperliche Bewegung** – Diese reicht von einer einfachen Bewegung der Finger, bis zu schweren körperlichen Anstrengungen. Im Schnitt werden ca. 25 Prozent der Kalorien hierfür verbraucht.
3. **Thermische Wirkung von Essen** – Dies ist zum Beispiel die Verdauung und Verarbeitung von Nahrungsmitteln. Dafür werden rund 10 Prozent an Kalorien verbraucht.

Daraus entsteht die „Stoffwechsel Formel“:

Kalorien aus der Nahrung = Kalorien aus Grundumsatz (60-70 %) + Kalorien durch körperliche Bewegung (25%) + Kalorien die die Verdauung verbraucht (10%)

Was beeinflusst Deinen Stoffwechsel?

Deine metabolische Rate, oder wie schnell oder langsam Dein Stoffwechsel funktioniert, wird durch eine Reihe von Faktoren beeinflusst:

1. **Genetik** - Ja, diese wird vererbt. Der Unterschied besteht zum Beispiel darin, dass manche Menschen soviel Essen können wie sie nur möchten und manche nur vom Ansehen ein paar Kilo mehr auf den Rippen haben. Den Spruch kennst Du doch, oder?
2. **Alter** - Je jünger Du bist, desto schneller funktioniert Dein Stoffwechsel. Im Alter wird dieser immer langsamer. Bei Frauen beginnt diese Phase im Alter von 30 Jahren, bei Männern im Alter von 40 Jahren.
3. **Geschlecht** – Männer haben einen schnelleren Stoffwechsel als Frauen. In der Regel ist dieser um 10 – 15% Prozent schneller als bei Frauen. Der Grund dafür ist die größere Muskelmasse bei Männern. Muskeln spielen beim Anregen des Stoffwechsels eine große Rolle. Dies wird in Kapitel 4 näher erklärt.
4. **Höhe der fettfreien Körpermasse** - Wie bereits oben erwähnt, mehr Muskeln = schnellerer Stoffwechsel.
5. **Diät** – Lebensmittel werden dich unterstützen, aber einige Lebensmittel werden Dir nur schaden. Das Thema wird im Kapitel 4 über die richtige Ernährung behandelt.
6. **Stress** – Stress ist schlecht für Deinen Stoffwechsel. Je mehr Stress Du ausgesetzt bist, desto geringer ist Dein Stoffwechsel. Das Thema wird ein bisschen später behandelt.
7. **Hormone** – Spezifische Hormone metabolisieren bestimmte Nährstoffe. Wie gut die Hormone arbeiten, wirkt sich direkt auf den Stoffwechsel aus. Zu einem gewissen Grad beeinflussen die Ernährung und Stress die Hormone im Stoffwechsel. Hormonelle Störungen oder Ungleichgewichte können den Stoffwechsel beeinträchtigen.

Betrachten wir jetzt alle Faktoren, die den Stoffwechsel beeinflussen, hast Du nun eine allgemeine Vorstellung von dem, was Du alles tun musst um Deinen Stoffwechsel anzuregen. Dinge die Du nicht mehr beeinflussen kannst, musst du akzeptieren und weiter an den Faktoren arbeiten, die Du beeinflussen kannst.

Aber bevor wir in das detaillierte Programm zum Anregen Deines Stoffwechsels einsteigen, müssen wir uns noch einem zweiten Kapitel widmen, um alle Prozesse, die den Stoffwechsel betreffen, auch verstehen zu können.

Nur wenn Du verstehst warum Du etwas tust, machst Du es auch gerne!!!

Kapitel 2

Warum Du Deinen Stoffwechsel anregen solltest?

Es dreht sich dabei nicht nur um die Gewichtsabnahme, obwohl man hauptsächlich den Stoffwechsel in Verbindung mit Diäten und Abnehm-Methoden bringt.

In der Tat, auch wenn Du denkst, dass Dein Gewicht in Ordnung ist, kannst Du einiges an Dir verbessern, indem Du Deinen Stoffwechsel anregst.

Ich möchte Dir ein paar Punkte auflisten, warum es es sich lohnt Deinen Stoffwechsel zu steigern und warum dieses Buch die richtige Entscheidung für Dich war:

1. **Du verlierst Gewicht!**

Beginnen wir mit dem offensichtlichsten Vorteil. Durch die Erhöhung des Stoffwechsels, wirst Du automatisch mehr Kalorien verbrennen. Sogar während Du im Bett liegst und an die Decke starrst oder schläfst, ist Dein Körper am arbeiten, um die vom Tage zugenommenen Kalorien wieder zu verbrennen. Wenn Du Deinen Stoffwechsel anregst, kannst Du es tatsächlich schaffen 1-2 kg pro Woche abzunehmen. Das Beste von allem, sind die langfristigen Erfolge, im Gegensatz zu einer "Crash-Diät"!

2. **Du kannst essen, ohne Dir Gedanken zu machen!**

Da Du jetzt schneller Kalorien verbrennst, kannst Du ohne schlechtem Gewissen auch mehr essen. Dies bedeutet aber nicht, dass Du nun einen Freibrief zum Naschen oder Fast-Food essen hast. Aber im Allgemeinen kannst Du mehr gutes Essen zu Dir nehmen.

3. **Du bekommst mehr Energie!**

Menschen mit schnellerem Stoffwechsel, haben auch mehr Energie. Mit einem schnelleren Stoffwechsel, ist Dein Körper wieder effizienter und leistungsfähiger.

4. **Du siehst besser aus!**

Die Haut von Menschen mit einem schnellen Stoffwechsel ist heller und strahlender. Ihre Gesichter sind rosa, und lebendiger. Mit einem schnelleren Stoffwechsel, wirst Du Dich nicht nur besser fühlen, sondern auch besser aussehen!

5. **Du bist insgesamt einfach gesünder!**

Deine Körperfunktionen arbeiten effizienter mit einem schnelleren Stoffwechsel. Die Verdauung, die Aufnahme von Nährstoffen und die Durchblutung werden verbessert. Und Du brauchst nicht mehr so viel Schlaf, um wieder frisch auszusehen.

Wenn Du Deinen Stoffwechsel anregst, wirst Du Dich insgesamt besser fühlen, sowie gesünder und schneller Dein Wunschgewicht erreichen!

Kapitel 3

Bekomme die richtige Einstellung

Vielleicht wunderst Du dich jetzt, was Stoffwechsel anregen mit Deiner Einstellung zu tun hat. Vielleicht bist Du auch schon etwas verärgert, dass ich Dir nicht gleich die tollen Maßnahmen, wie Du Deinen Stoffwechsel anregen kannst, zeige.

Der Grund dafür ist, dass Du alles verstehen musst bevor wir los legen. Nur wenn Deine innere Einstellung bereit ist, wirst Du die gewünschten Effekte sehen können.

Deinen Stoffwechsel anzuregen ist nicht vergleichbar mit einer „Crash-Diät“. Crash-Diäten sind der typische Grund für den JoJo Effekt. Wenn Du aber Deinen Stoffwechsel steigerst und ein paar grundlegende Dinge in Deinem Leben veränderst, wirst Du langfristige Erfolge haben. Nämlich genau die Erfolge, von denen Du schon immer geträumt hast.

Wenn Du an Deinem Stoffwechsel arbeitest erfordert dies viel Disziplin und Konsequenz. Wenn Du verstehst wofür Du investierst, wirst Du es gerne tun und bald ist alles wieder normal, nur dass Du dann in einem besseren Körper steckst.

Ich hoffe Du hörst auf meinen Rat und ließt das ganze eBook von oben nach unten aufmerksam durch.

Nachfolgende Tipps sind die Summe aus einzelnen Studien. Das System wie Du Deinen Stoffwechsel anregst ist harmonisch aufgebaut um die besten Ergebnisse zu liefern.

Ich möchte jetzt eine Übung mit Dir machen. Dazu folge einfach meinen Anweisungen:

- **Schließe Deine Augen**
- **Stelle Dir vor, wie Du nach diesem eBook aussehen möchtest?**
- **Stelle Dir vor, wie Du Dich fühlen möchtest usw...**

Halte diese Erwartungen schriftlich fest und wiederhole diesen Vorgang nach drei Monaten, dann nach sechs Monaten – oder sogar nach einem Jahr. Beachte dabei die Unterschiede die Du siehst und fühlst.

Es ist eine wirklich tolle Hilfe, wenn Du Dir die erwarteten Ergebnisse aufschreibst.

Es wird Dir helfen durchzuhalten, besonders in schwierigen Zeiten.

Herzlichen Glückwunsch!

Wir haben im Kopf begonnen und starten sofort mit den praktischen Möglichkeiten Deinen Stoffwechsel anzuregen und natürlich abzunehmen. Glaube mir, Du wirst Dich viel besser fühlen, als jetzt.

Am besten wir legen gleich los mit dem wichtigsten Kapitel, Kapitel 4....

Kapitel 4

Wir legen los

Wie bereits erwähnt ist es von entscheidender Wichtigkeit, dass Du nun alle Schritte aufmerksam liest und nach und nach umsetzt.

Zunächst werden wir über einfaches Training sprechen. Das richtige Training ist essentiell um überschüssige Pfunde los zu werden. Es steigert nämlich Deinen Grundumsatz enorm.

Als nächstes werden wir über den Aufbau von Muskelmasse und über den Einsatz der richtigen Übung sprechen.

In einem weiteren Abschnitt geht es um die richtige Ernährung. Ich werde Dich nicht auffordern weniger zu essen, wie die meisten Diätpläne. Ich werde Dir Möglichkeiten zeigen, wie Du ohne schlechtem Gewissen genüsslich Essen kannst.

Im letzten Abschnitt behandeln wir das Thema, Stressbewältigung. Vielleicht magst Du diesen Abschnitt als unnötig empfinden. Wie Du aber bereits weißt ist Stress ein Faktor, wenn es darum geht Deinen Stoffwechsel anzuregen.

Arbeite Dich jetzt ganz aufmerksam, durch die einzelnen Abschnitte durch und versuche Step-by-Step das Gelernte umzusetzen.

Mit der notwendigen Disziplin, wirst Du bald die Früchte deiner Arbeit ernten können und in Deinem Traumkörper stecken.

Los geht's....

Teil 1 - Einfache Übungen

Beachte, dass ich sage „einfache“ Übungen, nicht harte. So meine ich es auch. Obwohl einige Übungen mit einer hohen Intensität durchgeführt werden, sind es einfache Übungen.

Die Trainings bestehen aus zwei Elementen, dem Krafttraining und den Aufbau magerer Muskelmasse. Außerdem lernst Du das Intervall-Training kennen, um Deinen Stoffwechsel nochmals zu beschleunigen.

Krafttraining

Die Übungen im Rahmen dieses Ausbildungsprogramms sind so ausgelegt, dass wir uns nur mit der Festigung und dem Aufbau Deiner Muskelmasse beschäftigen.

Muskelaufbau ist wichtig. Je mehr Muskeln Du hast, desto mehr Kalorien verbrennst Du auch.

Fitnessberater und Coach Robert Reames erklärt die Wichtigkeit an Muskelmasse wie folgt: Stelle Dir vor, dass jeder Muskel wie ein Kamin arbeitet, der Brennstoff verbrennt. In unserem Fall Kalorien, statt Brennstoff. Je mehr Kamine du besitzt desto mehr Kraftstoff verbrennst Du auch. Für jeden Pfund Muskelmasse verbrennt Dein Körper durchschnittlich 40-50 Kalorien mehr pro Tag.

Wenn Du eine Frau bist, brauchst Du Dir keine Gedanken über hässliche Muskeln machen. Der Körper einer Frau ist anders als der von Männern. Muskeln geben Frauen eine schön definierte Form und machen sexy.

Der Aufbau von Muskelmasse ist in der Regel mit Krafttraining verbunden. Dies ist aber nicht immer der Fall. Es gibt in der Tat einige Übungen, die keine Gewichte benötigen.

Für die besten Ergebnisse ist eine Kombination aus Kraftübung mit Geräten und ohne Geräte, die beste Mischung.

Gewichtheben

Dies ist die bequemste und einfachste Form, Muskeln aufzubauen.

Die Auswahl der Gewichte ist von Körper zu Körper und von Mensch zu Mensch unterschiedlich.

Nimm zuerst leichte Gewichte, wenn Du dann schon fortgeschritten bist, kannst Du auch schwerere Gewichte verwenden.

Am besten Du nimmst ein Gewicht, dass eine leichte Spannung in deinen Muskeln auslöst, aber Dich nicht müde macht.

Die beste Übung um Deinen Stoffwechsel enorm zu steigern ist eine Kombination aus den verschiedenen Muskelbereichen. Für den Anfang solltest Du Dich aber an eine Übung halten. Wenn Du dann weitere Übungen machen möchtest spricht natürlich nichts dagegen.

Hier sind einige einfache Beispiele mit Gewichten zu trainieren:

Bankdrücken

Diese Übung ist eine Multi Level Übung. Hierbei werden die großen Muskeln der Schulter, der Brust und des Trizeps trainiert.

Lege Dich dazu mit dem Rücken auf eine längliche Bank oder etwas ähnlichem. Die Füße sollten dabei fest am Boden stehen.

Strecke die Arme mit den Gewichten in die Luft und beuge Sie zu 90 Grad, drücke die Gewichte nach oben, bis deine Arme ganz durchgestreckt sind. Dann senkst Du Deine Arme im 90 Grad Winkel wieder, in Richtung Brust.

Chest Fly

Lege Dich dazu wieder auf eine Bank und halte die Gewichte über Deinem Kopf. Die Handflächen schauen nach innen. Senke nun die Gewichte an beiden Seiten bis zur Schulter. Kurz halten und wieder in die Ausgangslage.

Oberarmtraining

Dies ist eine der Hauptübungen mit Gewichten. Hier wird der Bizeps trainiert.

Zuerst stellst Du Dich gerade hin. Die Gewichte hältst Du in den Händen und lässt die Arme zum Körper hängen, mit den Handflächen nach außen. Nun beuge Deinen Ellenbogen und ziehe die Gewichte an beiden Seiten, Richtung Schulter. Senke die Gewichte wieder langsam nach unten, aber dabei immer in Spannung bleiben.

Armmuskeltraining

Diese Übung trainiert den Bizeps ebenfalls. Setze Dich dazu auf einen Stuhl, die Beine stehen im rechten Winkel fest am Boden.

Die Gewichte nimmst Du zum Beispiel in die rechte Hand.

Nun lege den Handrücken auf die Innenseite Deiner Unterschenkel.

Wenn Du Dich auf das rechte Bein kniest, nimm die Gewichte in die rechte Hand und umgekehrt. Die andere Hand stützt Du einfach in der Hüfte ab. Lass den Arm nach unten hängen, indem Du das Gewicht seitlich am Bein anlegst. Hebe nun das Gewicht nach vorne an die Schulter und wieder zurück, bis Deine Arme fast durchgestreckt sind.

Schulterdrücken

Diese Übung trainiert die Schultermuskulatur. Stehe oder setze Dich gerade hin. Halte die Gewichte, mit dem Ellenbogen angewinkelt, in Augenhöhe. Nun hebe die Gewichte über Deinen Kopf, während Dein Rücken stets gerade ist. Ziehe die Gewichte wieder langsam in unsere Ausgangslage.

Kraftübungen ohne Gewichte, und mit Gewichte, solltest Du stets kombinieren.

Übungen ohne Gewichte:

Kniebeugen

Mit Kniebeugen trainierst Du gleich mehrere Muskeln. Diese Übung kräftigt die hinteren Oberschenkelmuskeln, den Quadrizeps, das Gesäß und den unteren Rückenbereich.

In der Tat ist dies die effektivste Kraftübung ohne Gewichte.

Stelle Dich gerade hin und halte die Hände gestreckt, vom Körper weg. Senke nun Deinen Körper bis Deine Knie in einem 90 Grad Winkel gebeugt sind. Die Füße stehen dabei fest am Boden. Richte Dich wieder auf und wiederhole.

Liegestütze

Dies ist auch eine sehr effektive Übung ohne Gewichte.

Lege Dich dazu auf den Bauch. Winkle die Arme seitlich ab und drücke Deinen Körper nach oben. Die Zehenspitzen bleiben dabei fest am Boden. Nun senkst Du Deinen Körper in Richtung Boden. Dabei berührst Du den Boden aber nicht. Nun stütze Dich wieder auf. Wiederhole diesen Vorgang.

Sit-ups

Ja, Sit-ups ist nicht unbedingt die einfachste Übung, aber eine sehr effektive, wenn es um Fettverbrennung geht.

Lege Dich dazu flach auf den Boden oder auf eine Matte. Die Beine sind angewinkelt und die Füße stehen fest am Boden. Nun lege Deine Handinnenflächen unter Deinen Kopf. Hebe Deinen Oberkörper langsam in Richtung Knie, bis Du einen leichten Zug im Bauch verspürst. Die Position kurz halten und wieder auf den Rücken legen. Nun wiederhole diese Übung.

Achtung!

Hebe nicht nur Deinen Kopf, sondern Oberkörper und Kopf!

Sei kreativ! Du kannst Übungen kombinieren und auch die Utensilien austauschen. Zum Beispiel kannst Du anstatt einer üblichen Hantel, einfache Bälle oder eine Wasserflasche nutzen.

Hier eine kleine Auflistung der wichtigsten Muskelpartien:

Bizeps

Diese befinden sich an der Vorderseite des Oberarms

Trizeps

Dieser befindet sich an der Rückenseite des Oberarms

Deltamuskeln

Diese befinden sich an Deinen Schultern

Pectoralis

Diese sind die großflächigen Muskeln an der Vorderseite des oberen Brustbereichs.

Rückenmuskeln

Diese Muskeln befinden sich in der Mitte des oberen Rückens, zwischen den Schulterblättern.

Trapezius

Dieser befindet sich am oberen Rücken. Er verläuft vom Nacken zur Schulter.

Latissimus

Dieser große Muskel liegt in der Mitte des Rückens. Wenn Du diesen Muskel trainierst wirst Du eine schöne v-förmige Taille bekommen.

Unterer Rückenmuskel

Dieser umfasst die Region der Wirbelsäule. Diese Muskeln helfen Dir auch aufrecht zu stehen.

Bauchmuskeln

Natürlich! Hier sitzt das Bauchfett!

Gesäß

Auch der Gesäßmuskel darf nicht vernachlässigt werden.

Quadrizeps

Diese Muskeln befinden sich an der Vorderseite des Oberschenkels.

Wadenmuskeln

Diese befinden sich an der Rückseite des Unterschenkels.

Nach der Auswahl Deiner Übungen, musst Du Dir über die Intensität und die Dauer der einzelnen Übungen Gedanken machen.

Die Anzahl der Wiederholungen ist von Deiner allgemeinen Fitness abhängig. Du solltest es langsam angehen und Dich nicht überfordern. Wenn Du Deine Muskeln nämlich überforderst, wirst Du einen unangenehmen Muskelkater bekommen.

Eine amerikanische Studie besagt, dass die besten Ergebnisse mit 6-8 Wiederholungen pro Übung erreicht werden. (Wenn Du ein Anfänger bist, wird es einige Zeit brauchen, bis Du so viele Wiederholungen machen kannst.)

Die Pausen zwischen zwei Übungen sollten 45 Sekunden nicht übersteigen um Deinen Stoffwechsel optimal anzuregen.

An dieser Stelle möchte ich betonen, dass kontinuierliche Übungen, die beste und gesündeste Möglichkeiten sind, Deinen Stoffwechsel anzuregen. Die Vorteile von Krafttraining liegen klar auf der Hand. Außer der Förderung Deines Stoffwechsels, senkst Du Deinen Blutdruck, verbesserst Dein Gleichgewicht und Deine Flexibilität. Du stärkst Deine Ausdauer. Bewegungen Deines Körpers werden Dir ab sofort wesentlich leichter fallen.

Intervall-Training

Ja, am besten ist es Deine Übungen in stetigen Intervallen durchzuführen. Als Intervall-Training bezeichnet man das Abwechseln von Belastungs- und Erholungsphasen. Dabei werden die Erholungsphasen von der Dauer und Intensität so gestaltet, dass sich der Organismus nicht vollständig erholen kann.

Intervall-Training lässt Deinen Kalorienverbrauch regelrecht platzen. Aufgrund des plötzlichen Energieschubs, wird auf einmal Energie freigesetzt, die Deinen Stoffwechsel erheblich anregt.

Es ist wichtig die Übungen konsequent in einem Intervall-Training durchzuführen, als immer wieder im längeren Stillstand zu verweilen. Nur damit ist die stetige Freisetzung von Energie gewährleistet.

Laufen, Radfahren, Schwimmen und vieles mehr – Intervall-Training kann für fast jede Art von Herz-Kreislaufübung durchgeführt werden.

Du kannst zum Beispiel einfach nur „flott“ gehen, oder das Treppenhaus anstatt dem Lift nutzen.

Jedes Intervall (Erholungsphase) sollte circa 4 Minuten dauern. Sehr gute Ergebnisse erreichst Du bereits nach 30 Minuten konsequentem Intervall-Training.

Eine Studie von Wissenschaftler Jason Talanian zeigt uns, dass Dein Stoffwechsel bereits um 36 Prozent ansteigt, wenn Du zum Beispiel, zwei Wochen lang in 7 Intervall-Trainings Fahrrad gefahren bist.

Andere Studien zeigen uns auch, dass selbst noch nach 46 Stunden eines Trainings Dein Stoffwechsel hoch angeregt ist und Fett verbrennt.

Bedenke, dass bei einem Intervall-Training die Würze in der Kürze liegt.

Los geht's mit Intervall-Training

Der 7 Tage Schritt-für-Schritt Plan

Wie schon erwähnt solltest Du alle Übungen (Kraft- und Intervall-Trainings) miteinander kombinieren. Zudem empfehle ich Dir folgenden 7 Tage Schritt-für-Schritt Plan:

Tag 1: Kraft und Ausdauertraining

Tag 2: Intervall-Training

Tag 3: Kraft und Ausdauertraining

Tag 4: Intervall-Training

Tag 5: Kraft und Ausdauertraining

Tag 6: Intervall-Training

Tag 7: AUSRUHEN und NICHTS TUN

Wie Du sehen kannst wechseln sich Kraft- und Intervall-Trainings an jedem zweiten Tag ab. Das ist wichtig für Deine Muskeln. Mache niemals ein Intervall-Training und ein Krafttraining am selben Tag. Das würde nämlich genau das Gegenteil bewirken und Deinen Muskelaufbau behindern.

Ein Tag ohne jeglicher Übung ist wichtig um Deinen Körper wieder vollkommene Erholung zu bieten.

Zudem solltest Du Deinen Körper niemals überfordern. Dies würde nämlich eine Stressreaktion herbei rufen, was sich leider negativ auf Deinen Stoffwechsel auswirkt. Dazu erfährst Du aber mehr, in unserem letzten Abschnitt

Achte bei den Übungen auf die richtige Atmung. Die richtige Atmung ist die Bauchatmung.

Die meisten Menschen atmen leider falsch und zwar über die Brust.

Bei der Bauchatmung atmest Du in den Bauch ein. Das erkennst Du auch daran, dass sich beim Einatmen Dein Bauch nach außen „wölbt“.

Lege vor jeder Trainingseinheit eine Aufwärmübung ein. Das sind leichte Übungen, die Deine Muskeln entspannen. Zum Beispiel könntest Du eine Weile mit den Armen vom Körper weg, kreisende Bewegungen machen, usw...

Variiere verschiedene Trainings!

Mal gehst Du laufen, mal schwimmen!

Mache Krafttraining mit unterschiedlichen Gewichten!

Abwechslung macht Dir mehr Freude und langweilt Dich nicht!

Hier sind einige weitere Punkte, über die Du nachdenken solltest

Alter spielt keine Rolle...

Egal wie alt oder wie jung Du bist. Du kannst darauf vertrauen, dass dieser Trainingsplan für jeden machbar ist. Älteren Menschen empfehle ich das Intervall-Training nicht so intensiv zu gestalten. ABER Du wirst überrascht sein, wie schnell sich Dein Körper daran gewöhnt und Du immer längere Intervalle schaffst.

Andere Übungen sind auch gut, aber....

ich empfehle Dir lediglich die Übungen aus meinem Stoffwechsel-BOOSTER. Es ist zwar richtig, dass jede Form der körperlichen Aktivität, deinen Stoffwechsel anregt, jedoch hat es nur eine einmalige Wirkung. Ausdauertraining ist gut, aber Intervall-Training noch besser und effektiver um Deinen Stoffwechsel in Schwung zu bringen.

Mehr Bewegung bedeutet nicht schnellerer Stoffwechsel...

Durch mehr Bewegung, verbrennst Du mehr Kalorien. Aber Dein Ziel ist eine langfristige Steigerung Deines Stoffwechsels. Hier zählt nicht, wie viel Du trainierst, sondern die Qualität Deines Trainings.

Du bist nun bestens über die verschiedenen Trainings informiert, ABER Du darfst jetzt nicht aufhören weiter zu lesen....

Trainings sind nur ein Teil, Deinen Stoffwechsel wieder anzukurbeln!

Teil 2 – Ernähre Dich richtig

Lebensmittel sind wichtigste Brennstoff für die Energiegewinnung. Nahrung hilft Deinem Körper Kalorien zu verbrennen oder Energie zu speichern.
Die richtige Nahrung zur richtigen Zeit, bringt die bestmöglichen Ergebnisse.

Du solltest wissen, dass ein Ernährungsplan für den Stoffwechsel anders aussieht, als bei herkömmlichen Diäten.

Bei einer „normalen“ Diät sind Kalorien Dein Feind!
Bei einer Stoffwechseldiät sind Kalorien Deine Freunde! (Zumindest die guten Kalorien)

Vergiss nicht, dass wir dabei sind Muskeln aufzubauen. Dabei werden viele Kalorien verbrannt. Nachdem Du ein paar Intervall-Trainings durchgeführt hast, wird Dein Körper automatisch mehr Kalorien verbrennen.

Worum es hier genau geht, wird etwas später klarer...

Gute Nährstoffe für Deinen Stoffwechsel

Kohlenhydrate sind einer der wichtigsten Nährstoffe für das Verbrennen von Fett. Es ist ein grundlegender Stoff den Du für Deine körperlichen Aktivitäten benötigst.

Wenn Du regelmäßig trainierst, sind Kohlenhydrate notwendig. Wenn Du Deine Muskeln aufbaust sind Kohlenhydrate ein Muss.

Durch die Kraft- und Intervall-Trainings verbraucht Dein Körper mehr Energie, wodurch eine Aufnahme von Kohlenhydraten essentiell ist.

Wenn Du keine Kohlenhydrate zu Dir nehmen würdest, würde Dein Körper Muskelmasse abbauen, um die Energie zu halten.

JA, Deine hart erarbeiteten Muskeln gehen einfach verloren.

Mehr als 50 % der Kalorienzufuhr sollte aus Kohlenhydraten bestehen. Es gibt zwei Arten von Kohlenhydraten – Einfache und Komplexe.

Einfache Kohlenhydrate sind leichter zu verdauen.

Komplexe Kohlenhydrate gelten als gesunde Lebensmittel. Während einfache Kohlenhydrate in Lebensmitteln, in der Regel mit Konservierungsstoffen und künstlichen Süßstoffen versehen sind.

Aber Du solltest die einfachen Kohlenhydrate jetzt nicht vernachlässigen. Es gibt auch gesunde, einfache Kohlenhydrate, wie zum Beispiel: Honig, Milch und frische Fruchtsäfte.

Beispiele für komplexe Kohlenhydrate:

- Getreide und Getreideprodukte
- Hackfrüchte
- Gemüse
- Haferflocken
- Kartoffeln
- Brokkoli
- Süßkartoffeln
- Blumenkohl
- Vollkornnudeln
- Marmelade
- Kohl
- Brauner Reis
- Aubergine
- Gurke
- Mais
- Grüner Pfeffer
- Tomaten
- Bohnensprossen
- Spargel
- Knoblauch
- Zwiebel

Protein ist ein weiterer wichtiger Nährstoff in der Ernährung für einen schnelleren Stoffwechsel und folglich auch für Deine Muskulatur.

Ich zeige Dir nun ein paar gesunde Möglichkeiten Protein zu Dir zu nehmen:

1. Hühnchen

Ein Huhn hat einen hohen Proteingehalt

2. Fische

In Fisch steckt viel gesundes Protein. Abgesehen von dem hohen Eiweißgehalt, ist Fisch auch gut für das Herz. Insbesondere Kaltwasserfische wie Lachs und Thunfisch.

3. Eier

Eier sind reich an Eiweiß. Eier enthalten alle essentiellen Aminosäuren für das Wachstum. Anders als die meisten Menschen denken kommt der hohe Eiweißgehalt aus dem Eigelb und nicht aus dem Eiweiß.

4. Milch

Ein MUSS für jeden, der seinen Stoffwechsel anregen möchte

5. Molke

Ist zwar keine natürliche Vollwertkost, aber Molke ist reich an Eiweiß und ist auch noch gesund. Es ist ein Grundnahrungsmittel unter Bodybuildern. Molke wird auch als Protein-Pulver verkauft.

Fette sind auch wichtig für einen schnelleren Stoffwechsel. Vielleicht hebst Du jetzt Die Augenbrauen, wenn Du Dich schon mit anderen Diäten auseinander gesetzt hast.

Zu viel Fett ist schlecht! Eine kleine Menge an gesunden Fetten ist unter anderem für einen guten Stoffwechsel erforderlich.

Fettarme Diäten sind schlecht für die Hormonproduktion und verursachen einen langsameren Stoffwechsel.

Gesunde Fette sind:

- Olivenöl
- Avocados
- Sonnenblumenkerne
- Nüsse

Wie bei Fetten, hilft **Kalzium** dem Stoffwechsel ebenfalls. Milch ist natürlich die beste Quelle für Kalzium. Auch Joghurt ist stark mit Kalzium angereichert.

Nährstoffe Die Du unbedingt meiden solltest

Vermeide leere Kalorien wie die Pest! In der Regel sind das einfache Kohlenhydrate. Leere Kalorien enthalten kaum Nährstoffe, aber viel Zucker. Und wie Du bereits weißt beeinträchtigt Zucker Deinen Stoffwechsel negativ.

Beispiele für Lebensmittel mit sogenannten leeren Kalorien:

- Bonbons
- Schokoriegel
- Gebäck
- Kuchen
- Softdrinks
- Fast Food
- aromatisierte Getränke
- Weißbrot
- Reis
- Nudeln
- Koffein

Hier noch eine Reihe empfohlener Lebensmittel:

Gewürze

Cayenne Pfeffer und Pepperonis enthalten Capsaicin, das angeblich den Stoffwechsel um 25% für rund 3 Stunden erhöht.

Grüner Tee

Es geht doch nichts über Antioxidantien. Regelmäßig getrunken, wirkt sich Grüner Tee positiv auf Deine Fettverbrennung aus. Zudem hat Grüner Tee, weniger Koffein als Kaffee.

Soja

Laut einer neuen Studie der University of Illinois wirken sich Sojaproteine positiv auf den Stoffwechsel aus.

Wasser

ist Leben und Kraftstoff für den Stoffwechsel!

Du solltest ca. 8 Gläser Wasser pro Tag trinken. Das sollte aber mit unserem Übungsplan kein Problem darstellen. Durch das ständige Training wirst Du mehr Wasser verlieren und musst es wieder aufnehmen. Trinke anstatt von CocaCola ab sofort Wasser.

Wasser ist zudem erfrischender und allgemein am gesündesten.

Befolge folgende Ratschläge und Du wirst die besten Ergebnisse ernten.

1. Esse mehrere Mahlzeiten am Tag

Alle zwei oder drei Stunden. Aber esse niemals vor dem Schlafengehen. Dein Körper hat während des Schlafes echt hart zu arbeiten, überfordere ihn nicht zusätzlich.

2. Immer Frühstück

Durch die Ruhezeit des Stoffwechsels im Schlaf, brauchst Du schnell wieder den richtigen Schwung. Ein gesundes und reichhaltiges Frühstück lässt den Tag mit einer Stoffwechsel-Power starten.

3. Lasse keine Mahlzeiten aus

Unter keinen Umständen solltest Du Mahlzeiten auslassen. Auf keinen Fall solltest Du eine der 3 grundlegenden Mahlzeiten auslassen. Wenn Dein Terminkalender einmal voll sein sollte, kannst Du Dir mit kleinen Snacks, wie einer Banane oder Vollkornkekse helfen. Besonders an hektischen Tagen empfehle ich immer ein paar Snacks mitzunehmen.

4. Nimm einen Snack oder eine Mahlzeit nach dem Training

Eine Mahlzeit oder ein Snack mit Eiweiß und Kohlenhydraten sollte innerhalb einer Stunde nach dem Training eingenommen werden.

5. Esse 2 – 3 Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr

Obwohl Dein Körper auch im Schlaf aktiv ist, wird es schwierig werden genug Nahrung in Energie umzuwandeln. Stattdessen setzt sich das Fett im Körper ab.

Speisepläne

Hier sind 2 Speisepläne als mögliches Beispiel für Dich:

SPEISEPLAN 1

06.00 Uhr - Mahlzeit 1

Haferflocken mit Bananen, ein Ei

09.00 Uhr - Mahlzeit 2

Protein-Shake

13.00 Uhr - Mahlzeit 3

Hähnchenbrustfilet mit Olivenöl, Brauner Reis, Gedämpfter Brokkoli

16.00 Uhr - Mahlzeit 4

Grüne Bohnen mit Kartoffeln

19.00 Uhr - Mahlzeit 5

Lachsfilet, Süßkartoffel, Blumenkohl

SPEISEPLAN 2

06.00 Uhr - Mahlzeit 1

Eiklar Pfannkuchen (nur ein oder zwei Eigelb können hinzugefügt werden)

Obst – Banane, Erdbeeren, Himbeeren, etc.

09.00 Uhr - Mahlzeit 2

Joghurt und eine Frucht

13.00 Uhr - Mahlzeit 3

Gemüsecurry, Brauner Reis

16.00 Uhr - Mahlzeit 4

Obstsalat und gegrilltes Huhn

(Hinweis: Dressing mit Olivenöl)

19.00 Uhr - Mahlzeit 5

Chili (aus der Türkei, Bohnen und Salsa)

Gedämpftes Gemüse

Diese Speisepläne sind nur eine Idee. Erstelle Deinen eigenen Speiseplan. Du kannst mit den Zeiten variieren wie Du möchtest. Nur esse nicht mehr spät Abends.

Wir sind jetzt bei der letzten Etappe des Programms angelangt....

Teil 3 – Stressbewältigung

Vielleicht stellst Du Dir die Frage, was dieser Abschnitt eigentlich soll. Schließlich willst Du ja nicht Stress bewältigen, sondern gesund Deinen Stoffwechsel anregen.

Stressbewältigung sollte ein täglicher Bestandteil Deines Lebens sein. Aber genau das ist der Punkt. Wir leben in einer schnelllebigen Kultur. Angetrieben von Terminen und Fristen. Je mehr Du in kurzer Zeit erledigst, desto mehr Zeit hast Du für die schönen Dinge.

Stress, besonders langanhaltender Stress ist schlecht für Deinen Stoffwechsel, Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden.

Stress versus Stoffwechsel

Stress ist ein Hormon in unserem Körper. Auch Cortisol genannt. Es dient der Regulierung des Blutdrucks, der Freisetzung von Insulin, zur Blutzuckerbestimmung, es erhöht die Immunität.

Kleine Erhöhungen von Cortisol können vorteilhaft sein.

Wenn jedoch zu viel Cortisol freigesetzt wird, führt dies zu folgenden Schäden:

- Blutzucker Ungleichgewicht
- Hoher Blutdruck
- Verminderte Abwehrkräfte
- Geringere Leistungsfähigkeit
- Abnahme der Knochendichte
- Abnahme von Muskelmasse

Die Freisetzung von Cortisol wird vor allem durch Stress ausgelöst, egal ob körperlicher oder seelischer Stress.

Durch Stress wird mehr Säure im Körper produziert. Diese Säure wiederum stört das Gleichgewicht deines Körpers. Zu viel Säure lässt Deine Abwehrkräfte sinken und Du bist anfälliger für Krankheiten.

Diese Säure wirkt sich auch negativ auf Deinen Stoffwechsel aus.

Du kannst lernen mit Stress umzugehen!

Ich zeige Dir dazu ein paar Beispiele:

Es gibt viele Möglichkeiten, Stress abzubauen. Da es aber unterschiedliche Ursachen für Stress gibt, habe ich ein paar Beispiele für Dich aufgelistet.

Aromatherapie

Dies ist besonders effektiv, um den Stress des Tages hinter sich zu lassen. Lavendel, Minze und ätherische Öle haben eine schön entspannende Wirkung auf Deinen Organismus.

Ein paar Tropfen von ätherischen Öle auf ein Dufthäuschen oder die Heizung, kann Dir bei der Entspannung helfen.

Aromatherapie kannst Du auch im Büro anwenden. Stelle ein Dufthäuschen auf, füge ein bisschen Wasser und ein paar Tropfen ätherischer Öle hinzu. Fertig! Aber frag vielleicht vorher Deine Kollegen, ob sie es auch nicht stört, sonst könnte es Arger geben und wiederum Stress auslösen.

Massage

Eine ausgezeichnete Therapie! Eine Massage ist nicht nur gut um Stress zu bewältigen, sondern auch noch gut für deine Muskeln und Gelenke.

Kombiniere verschiedene Varianten. Zum Beispiel gibt es gute Masseur*innen die gleichzeitig eine Aromatherapie anbieten. So hast Du gleich doppelte Entspannung! Oder Du verwendest spezielles Massageöl mit ätherischen Ölen.

Musiktherapie

Entspanne Dich bei sanften Klängen und entspannender Musik. Setze oder lege Dich bequem ins Bett oder auf die Couch, lege eine CD Deiner Wahl ein und versuch Dich zu entspannen.

Du solltest natürlich keine Heavy Metal CD einlegen! Es gibt extra Entspannungsmusik mit Klängen aus der Flora und Fauna.

Aktiviere Deine Vorstellungskraft

Stelle Dir vor wie entspannend es sein kann, einen Drachen in die Lüfte steigen zu lassen und dabei in einer saftig grünen Wiese zu liegen.

Stelle Dir vor, Du schwebst wie ein Vogel durch die Lüfte.

Stelle Dir schöne Dinge vor und versuche diese zu verinnerlichen und Dich komplett darauf einzulassen.

Eine Kombination aus Aromatherapie, Massage, Musiktherapie und Deiner eigenen Vorstellungskraft, sollte Deinen täglichen Stress lösen.

Für eine langfristige Stressbewältigung gibt es folgende Möglichkeiten:

Positives Denken

Gedanken haben einen großen Einfluss auf Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden. Deine Gedanken können sich tatsächlich in der Realität manifestieren.

Befreie Dich von negativen Gefühlen

Wenn Du immer in negativen Gefühlen schwelgst produziert Dein Körper mehr Säure. Kein Wunder, dass Angst und Anspannung zu Sodbrennen oder Verdauungsstörungen führt.

Du darfst Deine Gefühle aber auch nicht unterdrücken. Das löst ebenfalls Stress aus und regt die Säureproduktion an.

Der Schlüssel ist loszulassen, von negativen Gefühlen.

Meditiere täglich

Auf langfristige Sicht, ist die Meditation ein sehr gutes Werkzeug, vollkommen frei und entspannt zu sein. Wenn Du meditierst, wirst Du in der Lage sein besser mit Stress umzugehen. Bei der Meditation liegt die Kraft in der Ruhe!

Hier eine einfache Übung zur Meditation:

Setze Dich in eine bequeme Position auf den Boden. Nun atme langsam tief ein und wieder aus. Atme in Ruhe weiter und konzentriere Dich auf jeden Teil Deines Körpers. Nach kurzer Zeit wirst du spüren, wie sich der Stress löst und Du vollkommen entspannt bist.

Mach YOGA

Nimm ein wenig Yoga Unterricht. Yoga ist eine ausgezeichnete Möglichkeit mit Stress umzugehen.

Plane im Voraus

Oftmals ist Stress ein Resultat aus ungenauer Planung oder gar keiner Planung.

Wir sind nun fast am Ende angelangt.

Du hast nun ein komplettes Werkzeug erhalten, Deinen Stoffwechsel anzuregen und dauerhaft, gesund, schlank und sexy zu sein.

Leider sind Menschen vergesslich, daher habe ich im nächsten Kapitel, Kapitel 5 nochmals eine Zusammenfassung für Dich.

Kapitel 5

Starte jetzt, Deinen Stoffwechsel anzukurbeln!

Jetzt ist es an der Zeit endlich los zu legen. Du hast alles was Du brauchst um Deinen Stoffwechsel anzuregen, gelernt.

In Summe hast Du gelernt, dass der Prozess der Umwandlung von Kalorien in Energie eine wesentliche Funktion unseres Körpers ist. Der Stoffwechsel bestimmt unter anderem jede Sekunde Deines Lebens, auch während du schläfst.

Du kennst die Stoffwechsel Formel:

Grundumsatz + Bewegung + thermische Wirkung auf Lebensmittel, sowie die Faktoren die Einfluss auf den Stoffwechsel haben.

Du hast nun das komplette Wissen, wie Du Deinen Stoffwechsel ankurbelst und eine Menge Kalorien verbrennst.

Wiederholen wir noch einmal die wichtigsten Punkte:

Mache einfache Übungen

- Baue Muskeln in einer Kombination von Stärke und Beständigkeit auf.
- Übe mit Gewichte und ohne Gewichte.
Mache diese Übungen 2-3 mal am Tag mit 6-8 Wiederholungen.
- Erhöhe Deinen Kalorienverbrauch durch Intervall-Training mit Herz-Kreislauf-Übungen.
- Alternativ kannst Du Übungen von hoher Intensität ausüben.
- Mache diese Übung 30 Minuten mit 4 Minuten pro Intervall
- Teile Dir diese Übungen auf die Woche ein.
- Zudem lege auch einen Tag ein an dem Du Dich mal entspannst und einfach nichts tust!

Ernähre Dich richtig

- Wenn etwas weniger gut für eine traditionelle Diät ist, ist es umso besser für Deinen Stoffwechsel.
- Esse mehr Kohlenhydrate und Proteine, diese Stoffe sind die treibende Kraft Deines Stoffwechsels.
- Nimm Kalzium und gesunde Fette zu Dir.
- Das Timing ist WICHTIG – Zu Beginn des Tages solltest Du immer ein Frühstück zu Dir nehmen, damit Dein Stoffwechsel gleich von der Früh an in Schwung kommt.
- Esse 5 – 6 Mahlzeiten pro Tag. Jede zweite oder dritte Stunde.
- Überspringe niemals Mahlzeiten.
- Trinke mindestens 8 Gläser Wasser pro Tag.
- Nimm einen Snack oder eine Mahlzeit innerhalb von einer Stunde nach dem Training zu dir.

Stresse Dich nicht

- Mache ein paar Entspannungsübungen, wie zum Beispiel: Aromatherapie, Massage, oder höre einfach entspannende Musik um den Stress abfallen zu lassen.
- Für eine langfristige Verbesserung deines Stoffwechsels, mache täglich Yoga und denke positiv. Denke nicht an negative Gefühle oder Erlebnisse.
- Plane im Voraus um Stresssituationen zu vermeiden.

Nun hast Du alles, was Du benötigst um Deinen Stoffwechsel wieder anzukurbeln. Alles was Du jetzt noch tun musst, ist umsetzen und dran bleiben. Dann wirst du langfristig die größten Erfolge genießen können.

Falls Du Dich einmal nicht mehr motivieren kannst weiter zu machen, gehe in Dich und denke an die Dinge, die Du Dir vorgenommen hast zu erreichen. Ich kann Dich aber beruhigen! Die ersten Erfolge wirst Du bereits nach 2 – 4 Wochen erkennen. Spätestens dann wirst Du die Kraft haben, weiter zu machen.

Jetzt wünsche ich Dir viel Erfolg bei der Umsetzung, eine Menge Spaß und fröhliches Kilopurzeln...

