

Geheimnisse der **FETTVERBRENNUNG**



Checkliste

“Geheimnisse der Fettverbrennung” Checkliste

Sie haben also das E-Book gelesen und sind nun bereit, Ihre eigenen Bemühungen in Angriff zu nehmen. Aber halten Sie sich zurück! Bevor Sie loslegen, ist es eine gute Idee, sich einen Moment Zeit zu nehmen, um nachzudenken und sicherzustellen, dass Sie alles haben, was Sie brauchen, um loszulegen.

Diese Checkliste führt Sie durch die Anforderungen und macht sicher, dass **Sie den Körper bekommen, den Sie sich immer gewünscht haben...**

Kapitel 1: Fettabbau Diät Geheimnis

Seit Jahren ist die allgemeine Weisheit, Gewicht zu verlieren und eine fettarme Diät zu praktizieren. Aber es kommt nicht nur auf die Fettmenge an, sondern auch auf die Art der Fette, die Sie zu sich nehmen. Wussten Sie, dass es sowohl gute als auch schlechte Fette gibt?

- Gute Fette vs. schlechte Fette
- Mehrfach ungesättigtes Fett vs. einfach ungesättigtes Fett

Jetzt lernen Sie, wie Sie Ihre eigene Diät gestalten können, um die überflüssigen Pfunde loszuwerden:

- 1) Identifizieren Sie Ihre aktuelle Ernährung
- 2) Entwerfen Sie eine neue Diät
- 3) Spielen Sie mit der Abwechslung

Kapitel 2: Fettverbrennungs-Mantra & wie Prominente essen (ohne dick zu werden!)

Wenn Ihr Körper ein Auto ist, ist Ihr Geist der Motor

Ihre Denkweise steuert Ihren Körper, sie treibt Ihren Willen und Ihre Entschlossenheit an, um auf Ihr Ziel hinzuarbeiten. Es kann schwierig sein, seine ideale Körperform und sein Idealgewicht zu erreichen und zu halten. Dazu gehört mehr als nur gesunde Ernährung und regelmäßiger Sport.

Denkweisen sind Annahmen oder Überzeugungen, die Sie für Ihr Verhalten und Ihre Entscheidungen zugrunde legen. Es gibt zwei Arten von Geisteshaltungen:

- 1) Starre Denkweise
- 2) Wachstumsorientierte Denkweise

Um erfolgreich Fett abzubauen, müssen **Sie zuerst Ihr negatives Denken ablegen!**

Befolgen Sie diese lebensverändernden Mantras, die Ihnen helfen können, jede Art von destruktiven Gedanken zu beseitigen, die Ihr Körpergewicht sabotieren.

1. Die Meinung anderer spielt keine Rolle, solange ich meinen Körper liebe.
2. Langsam und stetig, mit der Zeit lernen...
3. Ich bin vielleicht noch nicht da, wo ich sein möchte, aber ich bin besser als wo ich war...

Wie man wie ein Prominenter isst (und nicht dick wird!)

Tipps von prominenten Trainern

1. Berühmtheiten essen Frühstück
2. Sie essen frisches Gemüse
3. Sie naschen (gesunde Snacks)
4. Sie hören nicht auf zu trinken (Wasser!)

3 berühmte Promi-Diät-Pläne

- Die 5-Faktoren-Diät
- Die Zonen-Diät
- Die Saft-Diät

Kapitel 3: Einfache Fettkiller-Technik

Kardiotraining

Beim Kardiotraining werden im Körper Kalorien verbrannt. Die meisten Menschen machen Ausdauertraining, um Gewicht zu verlieren, Körpermasse zu gewinnen, ihre Ausdauer zu trainieren usw. Es gibt verschiedene Intensitäten von Cardio-Übungen.

Niedrige Intensität (LI) oder hohe Intensität (HI)?

Die kurze Antwort ist, dass die beste Art von Ausdauertraining, ob mit niedriger oder hoher Intensität, diejenige ist, die Sie über einen längeren Zeitraum hinweg konsequent durchführen.

Arten von Übungen

- 1) Niedrige Intensität
- 2) Mäßige Intensität
- 3) Hohe Intensität

Kapitel 4: Jo-Jo-Effekt - Der stille Mörder des Diäterfolgs

Was ist der Jo-Jo-Effekt?

Der Jo-Jo-Effekt ist eine zyklische Gewichtsabnahme und -zunahme, die der Auf- und Abwärtsbewegung eines Jo-Jos ähnelt.

Wenn Sie schnell abnehmen, indem Sie eine Diät machen und dann wieder zunehmen, indem Sie zu Ihren Essgewohnheiten zurückkehren oder Ihr Trainingsprogramm nicht einhalten, führt das zum Jo-Jo-Effekt.

Die Ursachen:

1. Zu schwierige Diäten
2. Überanstrengende Übungen
3. Unausgewogene Ernährung
4. Extreme Diäten

Kapitel 5: Leichte Yogapraxis

Forscher haben herausgefunden, dass das regelmäßige Praktizieren von Yoga viele gesundheitliche Vorteile mit sich bringen kann, darunter eine verbesserte Fitness und eine Normalisierung des Blutdrucks. Yoga ist ein bekanntes Gegenmittel gegen Stress. Im Laufe der Zeit berichten Yoga-Praktizierende über ein geringeres Stressniveau und ein gesteigertes Gefühl von Glück und Wohlbefinden. Das liegt daran, dass die Konzentration auf die Körperhaltungen und den Atem eine starke Form der Meditation darstellt.

Die Vorteile

- Verbesserung der Kraft
- Gleichgewicht
- Flexibilität
- Befreien Sie Ihren Geist

Meditation ist eine mentale Praxis, die sich bewährt hat, zum:

- Ängste und Stress abbauen
- Senkung des kortikalen Spiegels und Erhöhung der beruhigenden Hormone
- Verbesserung der kognitiven Funktion
- Senkung von Blutdruck und Herzfrequenz
- Erhöhung der Immunfunktion
- Diese Vorteile führen zu besserer Ruhe, besserem Schlaf und besserer Erholung sowie zur Fähigkeit, unter Druck klarer zu denken.

Tipps für die Yoga-Praxis

- Nebenwirkungen und Risiken
- Dinge, die Sie beachten sollten, wenn Sie beschlossen haben, Yoga zu praktizieren
- Ausbildung, Lizenzierung und Zertifizierung

Yoga-Bewegungen für Anfänger

- Krieger-Pose
- Baum-Pose
- Dreieckshaltung
- Sitzender Twist
- Aufwärts gerichtete Hundestellung
- Taubenhaltung
- Krähenstellung
- Kindliche Pose

Kapitel 6: Liste der zu vermeidenden fettfördernden Lebensmittel

1) Transfette

- Milchfreier Kaffeeweißer
- Erdnussbutter
- Tiefkühlpizza
- Popcorn
- Verpackte Kekse
- Margarine

2) Maissirup mit hohem Fruktosegehalt (HFCS)

- Erfrischungsgetränke
- Saucen und Salatdressing
- Joghurt
- Verarbeitete Snacks

3) Mononatriumglutamat (MSG)

- Vegane Frühstückswurst
- Chips
- Speckstücke
- Veggie-Burger und -Nuggets
- Frittierte Lebensmittel

4) Künstlicher Süßstoff

- Light Speisen und Getränke
- Cola light
- Abgepackte Snacks

5) Natrium

- Käse
- Salzige Snacks
- Gefrorene Mahlzeiten
- Brot und Tortillas

6) Kalorien

- Nudelgerichte
- Schokolade
- Chiasamen

7) Kohlenhydrate

- Bagel
- Kaffeegetränke
- Kino-Popcorn

Kapitel 7: Fettverbrennung, Ergänzungen & Entgiftungsplan.

Nahrungsergänzungsmittel

Auf allen Produkten, die als Nahrungsergänzungsmittel gekennzeichnet sind, sind die Inhaltsstoffe, die Menge der Wirkstoffe pro Portion und andere zugesetzte Inhaltsstoffe (wie Füllstoffe, Bindemittel und Aromastoffe) aufgeführt. Der Hersteller schlägt die Portionsgröße vor, aber Sie oder Ihr Arzt können entscheiden, ob eine andere Menge für Sie besser geeignet ist.

Es gibt jedoch einige Dinge, die Sie unbedingt wissen sollten, **bevor Sie es konsumieren**.

- 1) Effektivität
- 2) Sicherheit und Risiko
- 3) Qualität

Tipps für eine gesündere Ernährung

- Gestalten Sie ausgewogene Mahlzeiten
- Essen Sie reichlich Obst und Gemüse
- Essen Sie das gute Fett
- Trinken Sie genügend Wasser
- Essen Sie Frühstück

Sollten Sie Ergänzungsmittel einnehmen?

- Mögliche Fallstricke
- Mehr ist nicht immer besser

Spezialisierte Ergänzung

- Frauen
 - Frauen im gebärfähigen Alter
 - Schwangere
 - Frauen, die die Menopause erreicht haben
- Männer
- Ältere Erwachsene

Entgiftung

- **Planung Ihres Entgiftungsplans**
 - Beim Aufstehen
 - Frühstück
 - Zwischen Frühstück und Arbeitsbeginn
 - Zwischen Pausenbrot und Mittagessen
 - Mittagessen
 - Am Nachmittag
 - Frühes Abendessen
 - Vor dem Schlafengehen

"Das Rezept"

- Entgiftungsmahlzeit
- Entgiftungswasser

Kapitel 8: Wie man "Fettpölsterchen" loswird

● Workout für Frauen

- 1) Crunches auf dem Gymnastikball
- 2) Pilates 100er
- 3) Fahrrad-Crunches
- 4) Verdrehte Seitenplanke
- 5) Russischer Twist
- 6) Hängende Bauchcurls

● Workout für Männer

- 1) Sit-Ups
- 2) Beinerrhöhungen
- 3) Knie hochziehen
- 4) Zehentrenner
- 5) Crunches