



INTENSIV-PROGRAMM „BAUCHFREI“

Infos zum Erfolgsprogramm

Sie haben sich für das Slimbody® Bauchprogramm entschieden. Damit Sie maximale Erfolge erzielen können, empfehlen wir Ihnen, diese Informationen aufmerksam durchzulesen. Wenn Sie alle Programmpunkte befolgen, sind wir sicher, dass Sie Ihre gewünschten Ergebnisse erreichen werden.

Slimbody® arbeitet mit spezieller Tiefenwärme. Es handelt sich hierbei um gezieltes Abnehmen an Problemzonen wie Bauch und Hüfte. Die spezielle Tiefenwärme ist nicht mit dem Saunaeffekt zu vergleichen, da es hier nicht nur zu einem Wasserverlust, sondern zu einer verstärkten Umfangreduktion kommt. Rein physikalisch gesehen, ist „Tiefenwärme“ zunächst nichts anderes als eine thermische Behandlung an den Problemzonen - da, wo die lästigen Fettpölsterchen sind, wird der Gürtel angelegt.

Der Slimbody®-Bauchgurt wird über ein elektronisch gesteuertes Gerät angesteuert und erhitzt. Auf der Haut entsteht so eine feuchte Wärme von 50 bis zu 55 Grad Celsius. Die Wärme dringt bis zu 4 cm tief ein und stimuliert dort das Fettgewebe. Aus hygienischen Gründen wird unter dem Slimbody-Gurt ein Neopren Bauchshaper getragen.

Das Training mit Slimbody®:

Um ein optimales Ergebnis zu erzielen, wird vorab für Sie die richtige Herzfrequenz für das Training bestimmt. Die Wahl des Fitnessgerätes macht keinen Unterschied im Ergebnis. Wichtig ist die Herzfrequenz und die Umdrehungszahl (Fahrrad: 70-80rpm und Crosstrainer: 90-100rpm).

Wir empfehlen zwei Stunden vor ihrem Training nichts zu essen und keine Getränke mit Zucker oder Alkohol zu trinken. Das Entscheidende bei der Gewichtsreduktion ist eine negative Kalorienbilanz, d.h. sie müssen mehr Kalorien verbrauchen als sie verzehren.

Richtige Ernährung:

Durch das Bauchprogramm werden vermehrt Fettsäuren aus den Fettzellen freigesetzt und Ihre Körperumfänge reduzieren sich. Um diesen Vorgang nicht zu behindern müssen sie auf ihre Ernährung achten. Bitte nehmen Sie nicht mehr als drei Mahlzeiten pro Tag zu sich und halten Sie fünf Stunden Abstand zwischen den Mahlzeiten.

Nahrungsmittel die erlaubt sind: Vollkornprodukte (Roggen), Obstsorten, Gemüsesorten, Salate, mageres Huhn und Rind, Fisch.

Nahrungsmittel die verboten sind: Zucker- und Zuckerprodukte, Produkte mit mehr als 10% Fettgehalt, Alkohol, Limonaden, Essen sie um spätestens 18.00 - 19.00 Uhr ihre letzte Mahlzeit. Die schlimmsten Ernährungsfehler begeht man am Abend. Darum empfehlen wir am Abend einen speziellen Proteinshake zwischen 18.00 und 19.00 als letzte Mahlzeit. Allein durch diese Maßnahme steigern sie ihren Abnehmerfolg um 100%. Dadurch haben sie auch die Gewissheit ihren Körper mit ausreichend Proteinen und Mineralstoffen zu versorgen, welche enorm wichtig für ihre Muskulatur und Gewebestraffung ist.

Ausreichend trinken:



Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist grundsätzlich wichtig. Hier gilt für sämtliche Ziele die gleiche Empfehlung: Das beste Getränk ist Wasser. Jedoch schmeckt Wasser manch einem zu „langweilig“ und enthält keine Mineralstoffe. Wer es lieber etwas fruchtiger mag, sollte isotonische Mineralstoffgetränke bevorzugen - diese schmecken und liefern große Mengen an Mineralstoffen.

Viel Spass und Erfolg!



Bauch
€ 24,90
statt € 29,90



Hose
€ 34,90
statt € 39,90

BODY - SHAPER (Bauch, Beine & Po)

- Maximale Fettreduktion an den Problemzonen
- Dreifachwirkung an Bauch, Beine und Po (Hose)
- Stoffwechselaktivierung durch Erhitzung der Fettzellen
- Kompression bewirkt besseren Lymphabfluss
- Temperaturerhöhung um 2°C an den betroffenen Zonen fördert den Fettabbau
- Ideal in Kombination mit dem SLIM-BODY©-System
Keine Folie erforderlich, noch bessere Ergebnisse!
- Mikromassage verbessert die Durchblutung
- Auch zum Training, Laufen und Walken geeignet
- Erhältlich in den Größen XS-XXL