



www.slimbody.at

INTENSIV- KURS „BAUCHFREI“



TRAININGSBUCH

INTENSIV-KURS „BAUCHFREI“

www.slimbody.at



NUR 30 MINUTEN

...für weniger Bauchumfang und mehr
Gesundheit und Wohlbefinden!

Name:

Geburtsdatum:

Ziel | Motto:

Nur gültig für Slim-Body Einheiten nach telefonischer Terminvereinbarung. Pass ist nicht übertragbar. Keine Barablöse möglich. Terminabsagen bitte spätestens 24h vorher.

Trainingseinheiten:

1 START	2	3	4 ERSTE ERGEBNISSE
5 WEITER- FÜHRENDE BERATUNG	6	7	8 ABSCHLUSS- ANWENUNG

1. Messung

Gewicht:

Bauchumfang
oben:

Bauchumfang
unten:

2. Messung

Gewicht:

Bauchumfang
oben:

Bauchumfang
unten:

3. Messung

Gewicht:

Bauchumfang
oben:

Bauchumfang
unten:

Erfolgs - Checkliste:

- Ernährungstipps einhalten
- letzte Mahlzeit um 18:00 Uhr
- Entgiften, Übersäuerung vermeiden
- Abends eiweissbetont essen
- Ergebnisse absichern/erhalten


simply effective

Notizen:

Dein Erfolg:

www.slimbody.at