

Seminar zum Thema

Fatburner in unserer Nahrung

Kann man sich schlank schlemmen?

Zielstellung und Auswirkungen:

- ✓ Kenntnisse über die Auswirkungen von Nahrungsmitteln auf unseren Fett- und Energiestoffwechsel
- ✓ Praktisches Wissen über Nährstoffe, deren Funktionen und Wirkungen auf unseren Körper
- ✓ Bewusstsein über Fatburner in Nahrungsmitteln und Möglichkeiten gezielter Fatburner-Nahrungsauswahl
- ✓ Überblick zur Gestaltung von Fatburner-Mahlzeiten inklusive Kenntnisse von Rezepten, Tipps und Tricks
- ✓ Erfolgreiche Körperfettreduktion durch Fatburner in der Nahrungszufuhr und viel körperliche Bewegung

Spezifische Inhalte des Vortrags:

- ✓ Speckröllchen adé! Der Weg vom Übergewicht zur dauerhaften Wohlfühlfigur ohne JoJo-Effekt!
- ✓ Gibt es gute und schlechte Futterverwerter?
- ✓ 4 Schritte in ein neues Leben: Verbannen Sie Diäten, Schalten Sie den Fernseher aus, Bewegen Sie sich viel, Essen Sie Fatburner statt Fertigprodukte
- ✓ Wissen macht schlank: Zucker ist stärker als Ihr Wille, Dickmacher Hormon Insulin, Was ist der GLYX?
- ✓ Gute und schlechte Kohlenhydrate, gute und schlechte Fette
- ✓ Fatburner und Fettnäpfchen
- ✓ Schlankstoff der Natur: Eiweiß, Bedeutung, Wirkungen, Quellen
- ✓ Fatburner Vitalstoffe
- ✓ Schlemmen Sie sich schlank: Fatburner in Gemüse und Obst von A – Z , Empfehlungen im Umgang mit Fisch und Meeresfrüchten, Fleisch, Milchprodukten, Beilagen stets mit Köpfchen wählen
- ✓ Getränke von A wie Apfelsaft bis Z wie Zitronensaft
- ✓ Vorschläge und Tipps zur Fatburner-Mahlzeitengestaltung inklusive Fatburner-Vital-Rezepte
- ✓ Test: Wie fit sind Sie? Werden Sie aktiv! Professionelle Sport-, Trainings- und Bewegungsempfehlungen