



Neue Alternative gegen Übergewicht

In nur 4 Wochen auf natürliche Weise große Mengen Körperfett verlieren und danach garantiert keinen Jojo-Effekt erleiden. Mit der Kombination eines neuartigen Ernährungskonzeptes „Lipocrusher“ und nur wenigen Minuten Ganzkörpertraining am Body Transformer wird während der Reduktionsdiät Muskulatur erhalten und aufgebaut.

Bis zu 75 Prozent der täglich zugeführten Kalorien benötigt unser Körper allein für den Grundumsatz, also zum Erhalt seiner Vitalfunktionen. Dieser wird bestimmt von Geschlecht, Alter, Größe, Gewicht und der Menge vorhandener Muskelmasse. Muskeln nehmen jedoch mit zunehmendem Alter ab. Die Folge: Der Energiebedarf sinkt, und mit gleich bleibender Energiezufuhr steigt unser Körperfettanteil an.

Der Grundumsatz eines Erwachsenen beträgt im Durchschnitt 1 kcal pro Kilogramm Körpergewicht und Stunde. Das bedeutet: Bei einem Körpergewicht von 75 Kilogramm werden täglich rund 1800 kcal im Ruhezustand verbraucht, wobei Frauen aufgrund des geringeren Muskelanteils ca. 10 Prozent weniger Energie benötigen.

Entscheidend ist, die Muskulatur zu erhalten und zu vermehren, um nicht in die tückische Fettfalle zu geraten. Durch nur wenige Minuten Ganzkörpertraining am Body Transformer gelingt

kurzfristig ein schneller Muskelaufbau. Bei nur 20 Minuten entsprechen die muskulären Reize bereits dem 18fachen eines 90minütigen herkömmlichen Trainings an Kraftmaschinen*. Zwei Trainingseinheiten wöchentlich, von nur 10 bis 20 Minuten, sind daher bereits ausreichend, um schnell größere Muskelanteile aufzubauen.

Neues Ernährungskonzept senkt das Gewicht ohne Muskelabbau

LipoCrusher, ein diätetisches Lebensmittel, dient als vollwertiger Ersatz der normalen Ernährung. Dabei wird zu 100 Prozent auf Naturkost gesetzt: Die Grundsubstanz entsteht in einem patentierten biologischen 2fach-Fermentationsprozess aus Weizenvollkorn, in dem die Stärke fast vollständig abgebaut wird. Möglich wird dies durch Zusatz von Vitaminhefen und probiotischen Kulturen. Es enthält somit alles, was zu einer sinnvollen Gewichtsreduktion

durch Fettabbau benötigt wird: hochwertiges Protein (Eiweiß), essentielle Fettsäuren, Ballaststoffe sowie lebenswichtige Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Durch die Bereitstellung von Kohlenhydraten mit niedrigem glykämischen Index findet keine Fettstoffwechsel-Unterbrechung durch eine Insulinausschüttung statt.

Im Gegensatz zu üblicher Sportlernahrung (z.B. Riegel, Banane) wird beim Verzehr kein Wasser, mit den bekanntermaßen damit verbundenen Leistungseinbußen, in den Magen-Darmtrakt resorbiert. Dieser positive Effekt ist auf die Fermentierung der Kohlenhydrate zurückzuführen, sie liegen in aufgespalteter Form vor.

Dieser einzigartige Wirkmechanismus, kombiniert mit dem schnellen Muskelaufbau durch den Body Transformer reduziert erfolgreich Körperfett und steigert wirksam den Grundumsatz. Bindegewebe- und Hautstrukturen werden muskulär gefestigt und gestrafft. Die vielen begleitenden Effekte dieser Maßnahme führen zur Leistungssteigerung, Beschwerdelinderung, Vitalisierung, zum Stressabbau und deutlichem Anstieg des Wohlbefindens. Ein Konzept das auf einfache Art und Weise vielen Menschen eine schnelle Hilfe bieten kann.

■ **Weitere Informationen:**
Body Transformer Deutschland
www.bodytransformer.com

** Studie an der Deutschen Sporthochschule Köln*

