

Lieber Kunde,

wir begrüßen Sie zu ihrer ersten Trainingsstunde am Body Transformer. Dieses Training ist die wohl revolutionärste aller bekannten Trainingsformen. Es trainiert alle ihre Muskeln zugleich und in höchster Effektivität.

So werden schnell außergewöhnliche Ergebnisse realisiert, die nur durch jahrelanges, hartes und konsequentes Training erzielbar wären. Sie gewinnen eine Vielzahl sehr positiver Effekte, die weit über normale Trainingsresultate und deren Empfindungen hinausgehen werden.

So außergewöhnlich wie die kurzen Trainingseinheiten und deren Ergebnisse sind auch die Maßnahmen zur Vorbereitung. Diese sollten Sie gewissenhaft befolgen, um bestmögliche Ergebnisse für sich zu erzielen.

■ Ernährung

Vor Trainingsbeginn

- ca. 2½ bis 3 Std. vorher kohlenhydratreich essen (Nudeln, Reis, Kartoffeln, Getreideprodukte, Gemüse, Obst)
- ca. 30 bis 45 Minuten vorher mindestens 0,5 bis 0,75 Liter (warmes) stilles Wasser trinken!
- *unmittelbar vor dem Training* ist ein spezielles Energiegetränk erforderlich

Nach Trainingsende

- *unmittelbar nach dem Training* ist ein hochwertiges Eiweißgetränk notwendig

■ Was sollte ich mitbringen

komplette Baumwollkleidung (90 bis 100% Baumwolle)

- enge Radler o. Legins (mind. Knielänge) können im Body Transformer-Shop erworben werden
- T-Shirt, Ärmel mind. Ellenbogenlänge
- Slip oder Hot Pants, Baumwollsocken

Für die Entspannung (nach Bedarf)

- wärmende Jacke, Handtuch oder Decke bereit halten

