



Bauchfett
reduzieren
mit diesen
5 Geheim-Tipps



Einleitung

Herzlich willkommen zu deinem gratis Ratgeber: „Bauchfett reduzieren mit diesen 5 Geheim-Tipps“

Lieben Dank für dein Interesse und dein Vertrauen in mich und meine Arbeit. Lass mich kurz ein paar Worte über mich sagen, damit du weißt, von wem diese 5 Tipps stammen.

Mein Name ist Martin Sunderbrink. Ursprünglich habe ich einen Abschluss als Diplomsportwissenschaftler, stellte aber schnell fest, dass ohne gesunde Ernährung meine Kunden ihre Ziele nicht erreichten. Also bildete ich mich als Ernährungsberater weiter.

Um den menschlichen Körper und den Stoffwechsel noch besser zu verstehen, schloss ich kurz darauf eine Ausbildung zum Heilpraktiker ab.

Ich besuchte nach meiner Ausbildung zum Ernährungsberater jedes Jahr Weiterbildungen und lernte die besten Ernährungskonzepte kennen. Dabei stellte ich fest, dass jedes Programm sowohl richtig gute als auch ziemlich schwache Details aufweist, aber keines mich zu 100% überzeugen konnte.

Ich las sehr viel Literatur zum Thema Ernährung und habe nun mein gesammeltes Wissen und meine langjährigen Erfahrungen mit zahlreichen Kunden zusammengefasst.

Mit den folgenden 5 Tipps erhältst du einen ersten Einblick in die Eckpunkte, die wirklich in der Praxis funktionieren. Zudem sind diese Tipps sehr einfach zeitlich und finanziell umsetzbar und mühelos in jeden Alltag zu integrieren.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren und freue mich, mehr von dir zu erfahren.



Mehr über gesunde & ausgewogene Ernährung für einen schlanken Körper findest du auf meiner Website unter <http://www.martin-sunderbrink.de/ernaehrungsberatung/>

Folge mir auf Facebook www.facebook.com/martinsunderbrinkHP

Martin Sunderbrink
Heilpraktiker – Personal Trainer – Ernährungsberater
Selma-Bruch-Str. 17
47906 Kempen
Tel. 0177/ 439 23 49
info@martin-sunderbrink.de

Leichter abnehmen mit diesen 5 Geheim-Tipps

Tipp Nr. 1:

Iss vor einer zuckerreichen Mahlzeit eine Grapefruit oder trinke ein Glas Grapefruitsaft. Dadurch wird nach dem Essen weniger Insulin ausgeschüttet und somit weniger Zucker in Form von Fett gespeichert. Zudem nimmst du wertvolle Vitamine zu dir.



Tipp Nr. 2:

Trinke morgens direkt nach dem Aufstehen auf nüchternen Magen ein Glas Wasser (mindestens 0,4 Liter). Dies kurbelt den Stoffwechsel von Leber und Nieren an, was sowohl Energie verbrennt, als auch für eine optimale Entgiftung sorgt. Du fühlst dich gleich frischer und vitaler.

Tipp Nr. 3:

Gönne dir gerne mal ein Stück Schokolade mit einem Kakaogehalt von mindestens 85%. Dies bietet sogar gesundheitliche Vorteile, da Kakao sehr viele Antioxidantien enthält, die unter anderem den Blutdruck senken. Zudem enthält dunkle Schokolade im Vergleich zu Vollmilchschokolade nur sehr wenig Zucker und hat somit kaum Auswirkungen auf den Anstieg des Blutzuckerspiegels. Zudem verwerten deine Körperzellen den Zucker wesentlich besser, sprich die Insulinempfindlichkeit der Zellen verbessert sich.





Tipp Nr. 4:

Iss abends Gemüse anstelle von Obst. Dadurch steigt dein Blutzuckerspiegel nur sehr geringfügig an und dein Körper wechselt schnell wieder in den Fettverbrennungsmodus. Dort bedient er sich bei deinen eingespeicherten Reserven anstelle von Zucker aus der Nahrung. Dadurch schläfst du besser ein, weil dein Körper kürzer damit beschäftigt ist, die letzte Mahlzeit zu verdauen.

Tipp Nr. 5:

Vermeide jegliche Form von Diäten. Insbesondere wenn diese einen enormen Erfolg in ganz kurzer Zeit versprechen durch eine limitierte Zufuhr an Kalorien. Inzwischen ist wissenschaftlich bewiesen, dass es weniger auf die Zahl der Gesamtkalorien ankommt, wenn ich Körperfett reduzieren möchte, sondern vielmehr auf die gesunde Auswahl der Lebensmittel. Mit jeder Diät verliere ich Wasser und Muskelmasse und ich bringe meinem Körper bei, immer mehr Fett einzuspeichern.



Erfahre noch mehr über das Thema gesunde Ernährung und einen schlanken Körper durch meine Online-Kurse. Sie helfen dir, noch einen riesigen Schritt weiterzukommen. Erhalte unter anderem:

Verschaffe dir hier einen Überblick und sichere dir deinen Kurs zum absoluten Vorzugspreis:

<https://martin-sunderbrinks-insider.coachy.net/>

Mehr über gesunde & ausgewogene Ernährung für einen schlanken Körper findest du auf meiner Website unter <http://www.martin-sunderbrink.de/ernaehrungsberatung/>

Folge mir auch auf Facebook www.facebook.com/martinsunderbrinkHP

Martin Sunderbrink
Heilpraktiker – Personal Trainer – Ernährungsberater
Selma-Bruch-Str. 17
47906 Kempen
Tel. 0177/ 439 23 49
info@martin-sunderbrink.de