



<http://www.toms-reseller-produkte.com>

Rechtliche Hinweise

Dieses Werk ist durch das Urheberrecht geschützt. Zuwiderhandlungen werden straf- und zivilrechtlich verfolgt. Ohne schriftliche Genehmigung des Autors ist jegliche – auch auszugsweise – Vervielfältigung und Verbreitung nicht gestattet, sei es

- in gedruckter Form,
- durch fotomechanische Verfahren,
- auf Bild- und Tonträgern,
- auf Datenträgern aller Art.

Außer für den Eigengebrauch ist untersagt: das elektronische Speichern, insbesondere in Datenbanken, und das Verfügbarmachen für die Öffentlichkeit zum individuellen Abruf, zur Wiedergabe auf Bildschirmen und zum Ausdruck beim jeweiligen Nutzer. Dies schließt auch Pod-Cast, Videostream usw. ein.

Das Übersetzen in andere Sprachen ist ebenfalls vorbehalten.

Die Informationen in diesem Werk spiegeln die Sicht des Autors aufgrund eigener Erfahrungen zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dar. Bitte beachten Sie, dass sich gerade im Internet die Bedingungen ändern können.

Sämtliche Angaben und Anschriften wurden sorgfältig und nach bestem Wissen und Gewissen ermittelt. Trotzdem kann von Autor und Verlag keine Haftung übernommen werden, da (Wirtschafts-) Daten in dieser schnelllebigen Zeit ständig Veränderungen ausgesetzt sind. Insbesondere muss darauf hingewiesen werden, dass sämtliche Anbieter für ihre Angebote selbst verantwortlich sind. Eine Haftung für fremde Angebote ist ausgeschlossen. Gegebenenfalls ist eine Beratung bei einem Anwalt, Wirtschafts- oder Steuerberater angeraten.

„10 Fettverbrennungsmythen“, 1. Auflage 2010/2011

© Copyright:

Thomas Skirde

16 Moo 2 Nong Kratum
30000 Nakhon Ratchasima
Thailand

Übersetzung aus dem Amerikanischen, Lektorat, Textbearbeitung, Satz: Roland Benn

SPRACHREGELUNG:

Zur Vereinfachung beim Schreiben und Lesen wird immer die männliche Form verwendet: der Leser, der Gründer usw. Dieser Artikel dient als allgemeiner Gattungsbegriff und schließt weibliche Personen automatisch mit ein.

Sofern wir auf externe Webseiten fremder Dritter verlinken, machen wir uns deren Inhalte nicht zu eigen und haften somit auch nicht für die sich naturgemäß im Internet ständig ändernden Inhalte von Webseiten fremder Anbieter. Das gilt insbesondere auch für Links auf Softwareprogramme, deren Virenfreiheit wir trotz Überprüfung durch uns vor Aufnahme aufgrund von Updates etc. nicht garantieren können.

Autor und Verlag sind nicht haftbar für Verluste, die durch den Gebrauch dieser Informationen entstehen sollten.

Die in diesem Werk erwähnten Anbieter und Quellen wurden zum Zeitpunkt der Niederschrift als zuverlässig eingestuft. Autor und Verleger sind für deren Aktivitäten nicht verantwortlich.

Dieses Handbuch versteht sich als Basisinformationsquelle. Daraus resultierende Einkommen und Gewinne sind allein von Motivation, Ehrgeiz und Fähigkeiten des jeweiligen Lesers abhängig.

Sämtliche Markennamen, Logos usw. sind Eigentum ihrer jeweiligen Besitzer, die diese Publikation nicht veranlasst oder unterstützt haben.

Über das Internet erhältliche Texte und Bilder, die in dieser Publikation verwendet werden, können geistiges Eigentum darstellen und dürfen nicht kopiert werden.

Empfehlung

Der GRATIS-Kredit

= das Darlehen, das sich selbst tilgt:

www.jeden-tag-reicher.com/gkeb/

Top 10 Fettverbrennungsmythen

Eine Diät durchzuziehen, ist nicht leicht und bei der Menge an Fettverbrennungsmythen, die herumschwirren, ist es oft schwierig zu unterscheiden zwischen effektiven Techniken und Strategien zur Gewichtsabnahme sowie in die Irre führenden Programmen und Taktiken, die nicht nur uneffektiv sind, sondern bisweilen auch gefährlich.

In diesem Report behandeln wir die 10 häufigsten Fettverbrennungslügen, die Diätetiker seit Jahren getäuscht und verwirrt haben, so dass Sie sich auf realistische Ziele und todsichere Strategien der Gewichtsreduzierung konzentrieren können.

Wie viele von diesen Mythen haben auch Sie geglaubt?

MYTHOS 1: TEILWEISE VERRINGERUNG GELINGT

Eine weit verbreitete Ansicht ist, dass die Konzentration der Übungen und des Gewichtstrainings auf spezielle Teilbereiche des Körpers in der Lage ist, die Fettmenge in eben diesem Bereich zu reduzieren.

In Wirklichkeit gibt es so etwas wie eine begrenzte Fettverbrennung nicht. Sobald Sie anfangen zu trainieren, verlieren Sie Gewicht gleichmäßig über den Körper verteilt.

Genau so falsch ist die Annahme, dass eine hohe Zahl an Wiederholungen einer Übung mehr Fett verbrennt. Tatsächlich führen weniger Wiederholungen mit größeren Gewichten zu verbesserter Fettverbrennung, und das in kürzerer Zeit.

Erprobte, Anfänger-freundliche Strategie der Gewichtsreduzierung – schnell, leicht und dauerhaft!
Besuchen Sie <http://www.fatloss4idiots.com/> für Sofortzugang zum einfachen Programm, das garantiert funktioniert!

MYTHOS 2: KALTE GETRÄNKE REDUZIEREN FETT

Das ist ein häufig anzutreffender Mythos, der tatsächlich glaubwürdig scheint, wenn Sie die zugrunde liegenden Überlegungen berücksichtigen. Die Aussage lautet: Sobald Sie kaltes Wasser trinken, begänne Ihr Körper automatisch Kalorien zu verbrennen, um das Wasser zu erwärmen. Diese Kalorienverbrennung erfolge so lange, bis sich die Wassertemperatur Ihrer Körpertemperatur angeglichen hat.

Zwar ist das Trinken von Wasser (jeglicher Temperatur) ein wichtiger Teil jeder Gewichtsreduzierung, aber rechnen Sie nicht damit, dass Sie vom Trinken allein Gewicht verlieren.

Wasser ist wichtig für die Gesundheit, weil damit Schadstoffe aus dem Körper geschwemmt werden, aber Sie können allein durch Trinken keine Kalorien ohne gesunde Ernährung verbrennen.

Shannon verlor 27 Pfund in 17 Tagen, Martin 16.

Die Frage ist: Wie viel verlieren SIE?

<http://www.TopSecretFatLossSecret.com> - das top

Gewichtsverlust-System im Internet!

MYTHOS 3: VERZICHT AUF GANZE LEBENSMITTEL-GRUPPEN FÜHRT ZU FETTVERLUST

Dieser Mythos ist ein bisschen verwirrend, daher die folgende Aufklärung.

Das Vermeiden (oder zumindest Reduzieren) bestimmter Nahrungsmittel, die reich an Zucker sind, sollte grundsätzlich Teil Ihrer gesunden Ernährungsweise sein. Sie müssen die Menge von Lebensmitteln, die reich an Fett (aber arm an Energie) sind, minimieren, wann immer das möglich ist.

Das Streichen ganzer Lebensmittelgruppen und die einseitige Ernährung durch einige wenige Lebensmittel ist jedoch auf Dauer nur schwierig durchzuführen. Für eine wirklich gesunde Ernährung bedarf es einer abgerundeten Auswahl aus allen Lebensmittelklassen (Kohlenhydrate, Fette, Proteine, Vitamine).

Tip: Ernähren Sie sich ausgewogen mit allen 4 Nahrungsmittelgruppen und machen Sie ein fettverbrennendes Trainingsprogramm, ohne auf Lebensmittel zu verzichten, die Sie lieben!

Nähere Details auf www.TurbulenceTraining.com!

MYTHOS 4: KALORIENARME ERNÄHRUNG IST DER EINZIGE WEG, GEWICHT ZU REDUZIEREN

Fast jede Diät propagiert, die Kalorienzufuhr zu senken und körperliche Betätigung zu erhöhen, was auch richtig ist. Ein Problem entsteht allerdings, wenn Leute glauben, die Kalorienzufuhr dramatisch zurückfahren zu müssen, um Gewicht zu verlieren und dann das Gewicht zu halten.

Es ist jedoch wichtig, die Kalorienaufnahme schrittweise zu reduzieren, so dass Ihr Körper nicht in den "Hunger-Modus" schaltet. Andernfalls glaubt er, es kommen schlechte Zeiten mit geringer Nahrungszufuhr auf ihn zu. Als Reaktion senkt er den Stoffwechsel, um Fettreserven aufzusparen, (das ist seit Beginn der Menschheit so).

Sie müssen also aufpassen, dass der natürliche Stoffwechsel Ihres Körpers nicht unterbrochen wird, da dramatische Kalorien-Rückgänge zu einem vermindertem Stoffwechsel führen, die es schwerer machen, überflüssige Pfunde los zu werden.

MYTHOS 5: IMMER ZU BESTIMMTEN ZEITEN TRAINIEREN

Dieser Mythos ist mir im Laufe der Jahre immer wieder begegnet. Während die „beste Zeit des Tages“ Veränderungen zu unterliegen scheint, ist die Grundidee immer dieselbe geblieben:

Man muss zu bestimmten Zeiten trainieren, um die besten Resultate zu erzielen.

Fakt ist, Sie müssen nicht immer früh am Morgen oder spät am Abend oder zu irgendeiner Zeit dazwischen trainieren, solange Sie überhaupt trainieren.

Statt auf spezielle Zeiten, sollten Sie lieber den Fokus auf regelmäßige und konstante Aktivitäten legen.

Für vielbeschäftigte Mütter oder Geschäftsleute ist es nicht immer leicht, bestimmte Zeiten einzuhalten. Nicht schlimm, denn die gute Nachricht lautet: Egal wann Sie trainieren, Ihr Körper verbrennt für das gleiche Pensum immer die gleiche Menge Kalorien, ungeachtet der Tageszeit.

MYTHOS 6: MAN MUSS XX MINUTEN TRAINIEREN, BEVOR ES ZU WIRKEN BEGINNT

Ich hatte diesen Mythos früher selbst geglaubt. Die Idee dahinter lautet, dass Ihr Körper erst eine Zeitlang "warm laufen" muss, bevor er in den Fettverbrennungsgang schaltet, weshalb alles unter xx Minuten nicht zählt.

Das ist kompletter Unsinn! Zwar sollten Sie während Ihres Trainings immer auf eine heiße Phase hin arbeiten (und auch langsam wieder runterfahren), aber tatsächlich verbrennen Sie Fett ab dem Moment, wo Sie beginnen!

Heiße Empfehlung für alle frustrierten Gewichtsreduzierer!

Ich habe jahrelang vergeblich versucht abzunehmen und fast alle online erhältlichen Weight Loss und Diät Programme ausprobiert.

Combat The Fat war aber das erste Programm, das mir wirklich half, ein einfaches Gewichtsverlust-System zu erstellen, dem ich nicht nur leicht folgen konnte, sondern das auch schnell erstaunliche Resultate erzielte.

Schauen Sie selbst: www.CombatThatFat.com

MYTHOS 7: FETTVERBRENNENDE NAHRUNGSMITTEL, UM GEWICHT ZU VERLIEREN

Wenn Sie jemals ein Lebensmittel finden sollten, das zu sofortigem Gewichtsverlust führt, dann lassen Sie es mich bitte wissen! 😊

In Wirklichkeit gibt es keine Nahrungsmittel, die augenblicklich Fett verbrennen. Es gibt lediglich bestimmte Lebensmittel, die Ihren Stoffwechsel erhöhen (was letztendlich hilft, Gewicht zu verlieren)

MYTHOS 8: PROTEINREICHE/KOHLEHYDRATARME LEBENSMITTEL SIND AM BESTEN

Es ist schwierig, sich nur von solchen Lebensmitteln zu ernähren, die diese Anforderung erfüllen, denn Sie schränken damit die Auswahl der „erlaubten“ Nahrungsmittel stark ein.

Außerdem verlieren Sie zwar zunächst schnell an Gewicht, aber dann pendelt sich Ihr Körper auf einem bestimmten Level ein und Sie werden Schwierigkeiten haben, weiteres Gewicht zu reduzieren.

Besser ist es, Sie folgen einem gesunden Ernährungsplan, der Nahrungsmittel aus allen vier Bereichen enthält. Damit haben Sie nicht nur mehr Flexibilität, Ihre Speisen zusammen zu stellen, sondern versorgen sich auch mit allen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, die Ihr Körper braucht.

MYTHOS 9: WENIGER ESSEN, MEHR VERBRENNEN

Wussten Sie, dass es eine “Sumo-Ernährung” gibt? Darunter versteht man, dass Sumo Ringer kaum tagsüber essen, sondern direkt vor dem Zubettgehen mit dem Zweck, ordentlich Pfunde draufzupacken.

Der Grund dafür ist nicht nur, dass Mahlzeiten nach 19 Uhr zu starker Gewichtszunahme führen (die Kalorien, die man am Ende des Tages zu sich genommen hat, werden in Fett umgewandelt, gleichgültig, was man gegessen hat), sondern auch weil wenig essen zur Verlangsamung des Stoffwechsels führt, wodurch Fettreserven angelegt werden.

Um Gewicht zu verlieren, ist es wichtig, den ganzen Tag über regelmäßig zu essen, möglichst 6-8 Mal (drei Mahlzeiten und gesunde Snacks alle zwei Stunden vermeiden Hungergefühl und halten den Körper in ständigem Fettverbrennungszustand).

MYTHOS 10: AUF FETT VOLLKOMMEN VERZICHTEN

Dies ist nicht nur sehr schwer umzusetzen, es kann auch Ihre Gesundheit schädigen. Wir brauchen ein gewisses Maß an Fett zum Leben, zum Wachstum und zur Gesunderhaltung.

Eine reduzierte Fettaufnahme hilft zwar abzunehmen, aber es ist schwierig, wenn nicht gar unmöglich, ganz darauf zu verzichten.

***Runter mit dem Fett und her mit dem Körper,
den Sie sich wünschen!***

“Strip That Fat” wurde für all diejenigen geschaffen, die nach einer sicheren und effektiven Methode suchen, ohne Einschränkungen abzunehmen.

Gehen Sie zu <http://www.StripThatFat.com> , um mit Ihrer Transformation zu beginnen!

Hinweis: Alle Gewichtsreduzierungsprogramme in diesem Report sind sicher und wirkungsvoll. Dennoch ist es angeraten, Ihren Hausarzt zu konsultieren, bevor Sie mit Diät und Training beginnen.