



BESSER FETT WEG



**Inklusive
Trainingsplan &
Ernährungsplan**

ALS FETT DRAN

**Wie du natürlich Bauchfett verlierst,
deine Gesundheit erheblich erhöhst
und konsequent fitter wirst**

Dieses Buch zeigt klar und leicht verständlich auf, wie man auf natürliche Art und Weise abnehmen kann. Dabei gibt es einige Faktoren, die zu berücksichtigen sind. Um welche es sich hierbei handelt, möchte ich nicht vorwegnehmen.

Hier findest du eine klare Struktur, die sich wie ein roter Faden durch das Buch zieht. Angefangen haben wir mit den Grundlagen von Fett. Es ist wichtig zu verstehen, wie dieses sich verhält und woraus es besteht. Dann geht es weiter mit der Ernährung. Was ist „falsche“ und was ist „richtige“ Ernährung. Zum Schluss kommen wir auf das Thema Sport zu sprechen. Auch hier werden wertvolle Ratschläge und Tipps abgegeben.

Damit es jedoch nicht bei der Theorie bleibt, haben wir uns die Mühe gemacht, einen Ernährungsplan und einen Trainingsplan mit zu geben. Sonst steht deinem Ziel nichts mehr im Weg!

Let's go!

BESSER FETT WEG ALS FETT DRAN

Mark Wittgenborn

