



DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM...

Erneuert Ihren Stoffwechsel, beschleunigt Ihren Gewichtsverlust und verschlankt Ihre Taille

Haftungsausschluss

Die in diesem Ratgeber zur Verfügung gestellten Informationen sind ausschließlich für Bildungszwecke gedacht. Der Autor ist kein Arzt und die gegebenen Informationen sollten nicht als medizinische Ratschläge verstanden werden. Wir empfehlen Ihnen, vor der Anwendung der Ratschläge einen Arzt aufzusuchen und dessen Zustimmung für die Durchführung einzuholen. Der Ratgeber wurde für gesunde Personen ab 18 Jahren konzipiert. Sollten Sie unter Verletzungen, Erkrankungen oder anderen gesundheitlichen Problemen leiden, so klären Sie bitte mit Ihrem Arzt die Anwendung der Ratschläge ab, bevor Sie mit der Durchführung beginnen. Der Autor ist nicht verantwortlich oder haftbar für jedwede Schäden, die durch die Anwendung dieses Ratgebers entstehen können. Sollte Ihr Arzt von der Umsetzung des Programms abraten, so halten Sie sich bitte an diese Anweisung.

Alle Rechte sind vorbehalten. Es ist ohne die schriftliche Erlaubnis und Unterzeichnung des Autors nicht gestattet, Teile dieser Publikation zu reproduzieren, zu transkribieren, zu übertragen oder in eine andere Sprache zu übersetzen.

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Inhaltsverzeichnis

WARNUNG!!!	5
Normale Menschen mit Gewichtsproblemen	15
Warum verlieren manche Menschen Gewicht und die meisten nicht? ..	21
4 Schritte, die Sie jetzt machen müssen!!	25
Was habe ich bisher falsch gemacht?.....	33
Ist es mein Lebensstil oder sind es die Gene?	36
Die Wahrheit über Ihren Bauch.....	41
Alkalisch statt Säurehaltig	49
Essen Sie diese Gemüsesorten nicht!	55
Warum sollte ich mehr essen, um Gewicht zu verlieren?	61
Fertiggerichte sind der Teufel!!	74
3 geheime Lebensmittel, die Ihr Fett verbrennen	78
Die zwei größten Trainingsfehler	103
Wie oft und wie lange sollte ich trainieren?	110
Fragen können Ihr Leben ändern	125
Sexgeheimnisse	127
WAS wollen Sie jetzt tun?	130
Das 7-Minuten-System	137
Der Fettverbrenner-Drink.....	139
Der ideale Ernährungsplan für den Tag	140
Wöchentlicher Essensplan	144
Rezepte für den Essensplan	147

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

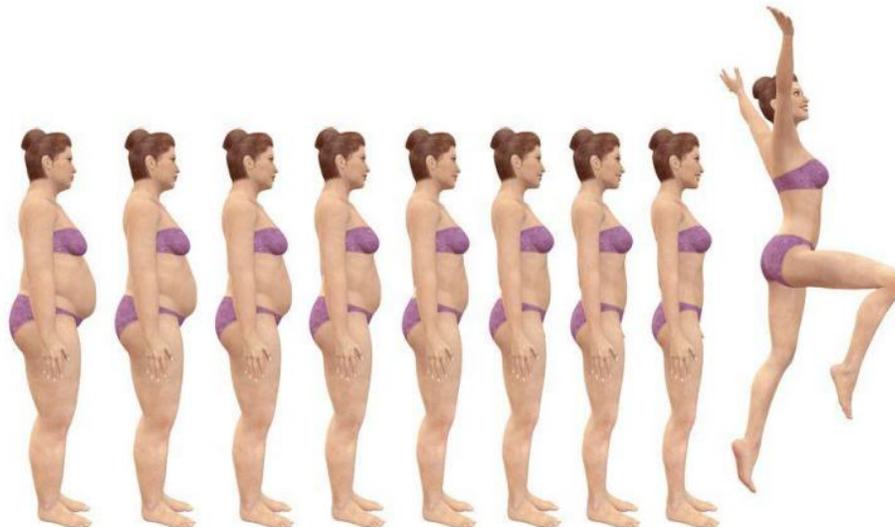
Süße Snacks für den Notfall.....	157
Wesleys Zauber-Smoothies	158
Das 7-Minuten Training, das Ihre Ergebnisse verdoppeln wird	166
Häufig gestellte Fragen	167

WARNUNG!!!

Was Sie jetzt lesen werden, ist nicht dazu bestimmt überflogen oder unvollständig gelesen zu werden. Bitte nehmen Sie sich die Zeit und lesen Sie JEDES EINZELNE Wort. Ich werde Ihnen Dinge verraten, die Ihnen die Gesundheits- und Fitnessindustrie verschweigen möchte. Die Medien und die Fitnessindustrie fürchten sich regelrecht vor dieser Veröffentlichung. Haben Sie bisher Unmengen von Geld investiert um Gewicht zu verlieren? Haben Sie bereits jedes Fitnessprogramm und Diätprodukt getestet? Oder haben Sie hunderte von Euro für Trainer und Fitnessstudio-Mitgliedschaften ausgegeben und trotzdem nur geringe Resultate erzielt? Sie werden schockiert sein, wenn Sie erfahren, wie einfach es ist Fett zu verbrennen und Muskeln aufzubauen.

ES WIRD IHR LEBEN VERÄNDERN!

Lassen Sie uns beginnen!



DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Aber bevor wir anfangen, erkennen Sie den Typ im pinken Hemd links von mir? Vielleicht haben Sie ihn schon einmal in der TV-Show mit dem Namen „Höhle der Löwen“ gesehen? Lassen Sie mich zunächst eine lustige, aber wahre Geschichte erzählen...



Ich traf ihn in Las Vegas während der TV-Show „Mastermind“. Ich klärte ihn über die Geheimnisse auf, welche Sie gleich lesen werden. Ich tat dies, obwohl ich bemerkte, dass er sich gerade beeilte die Toilette aufzusuchen!

Aber das musste sein!!

Aber was passierte dann? Nachdem ich ihm meine Entdeckung mitteilte, gewann ich sein Interesse. Aber er weigerte sich, diese Informationen der Masse zugänglich zu machen.

Warum?

Weil sie, nachdem die Menschen mein Buch gelesen haben, sicher kein Geld mehr für Diätpillen, einen Personal-Trainer oder eine sehr teure Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio ausgeben werden.

Um ehrlich zu sein, würde es der Fitness-Industrie finanziell schwer schaden. Schließlich würden deren Verkaufszahlen massiv einbrechen. Niemand würde dafür mehr Geld ausgeben, wenn sie erfahren, wie sie dieselben Resultate zuhause, in ihren eigenen vier Wänden, und das auch noch viel preiswerter erreichen können.

Ich habe einige Geheimnisse in den abgelegensten Ländern der Welt entdeckt. Diese verborgenen Schätze werden es Ihnen erlauben, sich einen perfekten Körper zu kreieren und wieder die Energie eines 20-

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

jährigen Teenagers zu erlangen.

Aber jetzt zurück zu Ihnen. Ja, Sie lesen gerade dieses E-Book! Ich möchte mich dafür bei Ihnen bedanken und Ihnen auch gratulieren. Schließlich haben Sie den ersten Schritt in die richtige Richtung gemacht. Sie werden hier u. a. erfahren, wie Ihr Körper wirklich funktioniert. Ich bringe Ihnen bei, wie Sie sofort Fett verbrennen können und dies mit einfachen Methoden und innerhalb von nur 7 Tagen.

Ich selbst wurde früher oft falsch beraten, wenn es um das Thema Gewichtsreduktion ging.

Ärzte erzählen einem Lügen. Sie verschreiben Ihnen Tabletten, welche nicht helfen. Der durchschnittliche menschliche Körper wurde so mit Diätpillen und Gewichtsreduktionsmitteln zugeschüttet, dass er eher schädliches Fett speichert, als dass er es abbaut.

Ich möchte Sie bitten, sich für die nächsten 30 Minuten einen ruhigen Ort zu suchen. Sie werden eine Vielzahl an Informationen und Systemen von professionellen Athleten erfahren. Sie werden die genaue Anleitung dafür erhalten, wie es die Menschen in den gesundesten Ländern der Welt machen. In diesen Ländern beträgt das Risiko an Krebs zu erkranken oder einen Herzinfarkt zu erleiden weniger als ein Prozent.

Sie werden erfahren, wie es sich anfühlt, wenn der Körper innerhalb von 7 Tagen Körperfett verliert. Wie gut sich dies anfühlt, auch wenn Sie körperliche Beschwerden wie einen kaputten Rücken, entzündete Gelenke oder eine schlechte Kondition aufweisen.

Sie werden auch erfahren, wie einige natürliche Mittel, wenn man diese

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

kombiniert, Ihrem Körper guttun werden und Fetttoxine neutralisiert werden. So können Sie trotz des Auslassens einer Übungseinheit Gewicht verlieren.

Die gleichen Informationen können Sie zudem an Ihre Kinder weitergeben. So haben diese die Chance, niemals aufgrund Ihres Gewichtes in der Schule gemobbt zu werden. Ich liebe meine Kinder!



Sie sind der Treibstoff meiner Leidenschaft. Die Antriebskraft, welche mich am Leben hält. Sie sind zudem der Grund dafür, dass es für mich nunmehr sehr wichtig ist gesund zu bleiben.

Sie sind der **GRUND, WARUM** ich dieses Buch geschrieben habe!

So liebe Leserinnen und Leser, machen Sie sich jetzt bereit jedes einzelne Wort sehr genau zu lesen, weil heute bekommen Sie die Informationen um Gewicht zu verlieren und Ihren Körper neu und sensationell zu formen! Sie werden Ihre Ziele SCHNELLER und OHNE Kampf und ständige Frustration erlangen.

Die 7-Minuten Übungen am Ende des E-Books werden dafür sorgen, dass Sie die Möglichkeit bekommen, mit Ihren Händen über Ihren dann fantastisch aussehenden Körper zu streichen. Sie werden eine ganz neue

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Art von Energie kennenlernen, welche es Ihnen erlaubt, lebhaft mit Ihren Kindern und Enkeln herumzurennen und zu toben.

Vielleicht haben Sie nur 7 Tage bis zu einer Hochzeit oder einem Urlaub. Aber auch diese kurze Zeit genügt vollkommen! Wenn Sie diese Informationen umsetzen, werden Sie aufgrund Ihres neuen fantastischen Aussehens das Stadtgespräch sein. Ihr Bild wird auf Facebook geliked und über 1.000-mal kommentiert werden. Dabei spielen Ihr Alter oder Ihre Größe absolut keine Rolle. Das Programm wird für jeden funktionieren, der sich eine langfristige Veränderung erhofft.

Mit dieser 7-Minuten Methode haben viele meiner Kunden u. a. ihr hartnäckiges Bauchfett, ihr Doppelkinn, ihr Unterarm-Fett, ihr Nackenfett und ihr Oberschenkelfett verloren.

Aber ich muss Sie warnen!

Sie werden während Sie dieses E-Book lesen viele „Aha“ - Momente erleben. Auch wenn Sie zu hohem Blutdruck, einem hohen Cholesterinspiegel oder in Ihrer Familie Herzkrankheiten vorkommen, werden Sie durch diese Methode Ihre Gesundheit und Ihren Körper zum Besseren verändern.

Auch wenn es mich ggf. in Schwierigkeiten bringen wird, werde ich Ihnen alle Tricks dennoch verraten! Schließlich verdienen Sie die Wahrheit!!!!

Sparen Sie Geld und kündigen Sie Ihre Fitness-Club-Mitgliedschaft!

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Hören Sie auf, Ihr hart verdientes Geld mit Trainings-DVDs zu verschwenden!

Hören Sie auf, Ihr Geld Diätpillen-Konzernen in den Rachen zu schmeißen!

Nachdem Sie sich diese Produkte kauften, ... Wer unterstützte Sie?
Wer motivierte Sie während des Abnehm-Prozesses?

Niemand!!!!!!!!!!!!

Aber wenn Sie dieses E-Book zu Ende gelesen haben und sich die Essenspläne ausgedruckt haben und die Übungen befolgen, fängt es erst richtig an.

Sie sind Teil einer Bewegung von Menschen aus aller Welt, was Sie unterstützen und motivieren wird, sodass Sie gar nicht verlieren können.

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM



Aber WARUM sollten Sie auf mich hören?

Sicher bin ich in den US-Medien wie FOX-TV, ABC und Yahoo-News bekannt! Und auch andere nationalen und internationalen Medien weltweit zitieren mich. Ich bin unter meinen Fans als weltbeste Autorität in der Fitness und Nahrungsmittelindustrie anerkannt.

Meine Anleitung ist in vielen Ländern, wie Brasilien, Kanada, Frankreich und Deutschland, Österreich und der Schweiz erhältlich. So können die Menschen auch in diesen Ländern von meiner Entdeckung profitieren.

Aber **EINES** möchte ich klarstellen!

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Ich stelle Ihnen die Informationen auch unter der Gefahr zur Verfügung, dass es der Industrie hinsichtlich ihres Profites schaden wird und sie nicht gut auf mich zu sprechen sein wird. Auch wenn sie mich verklagen und meinen Facebook-Account lahmlegen sollten. Ich mache es trotzdem!

Ich bin nicht hier, um gemocht zu werden. **Ich bin hier**, um Informationen die funktionieren weiterzugeben. Und noch eine Sache, bevor wir loslegen.

Lassen Sie niemals zu, dass ein Arzt Sie wie folgt stereotypisiert:

- „Sie sind zu fettleibig. Sie werden niemals Gewicht verlieren!“
- „Ihre katastrophale Kondition wird verhindern das Sie Gewicht verlieren!“
- „Ihre Gene sind an Ihrem Übergewicht schuld!“
- „Ihr Stoffwechsel wird sich in Ihrem Alter niemals beschleunigen!“
- „Sie werden eine Fettabsaugung benötigen, um Gewicht zu verlieren!“

Für mich sind diese Aussagen absoluter Schwachsinn!! Das ist sehr weit von der Wahrheit entfernt. Zudem werde ich in einem späteren Kapitel die Aussage „Die Gene sind an Übergewicht schuld“ als einen absoluten Mythos entlarven. Ich weiß, Sie können es kaum erwarten die Informationen zu erhalten, aber lassen Sie mich Ihnen zuerst meine Geschichte erzählen.

Meine Geschichte

Meine Leidenschaft anderen dabei zu helfen Ihren Körper zu verändern begann im Teenageralter. Wie die meisten Teenager hasste ich mein Aussehen!

Ich weiß nicht ob Sie das nachempfinden können, aber der Schmerz, wegen des Aussehens gemobbt zu werden, sich für das andere Geschlecht nicht attraktiv zu fühlen, sich wie ein Außenseiter zu fühlen und fehlendes Selbstbewusstsein, brachten mich in eine wirklich schlechte mentale Verfassung.

Haben Sie sich jemals so gefühlt? Nun ja, ich schon

Was habe ich nun deswegen getan?

Ich verfolgte die nächtlichen Fitnessprogramme. Ich machte Pushups, Situps, kaufte Hanteln und schwere Gewichte und habe dabei fast meine Gesundheit und Gelenke ruiniert. Ich tat dies alles um endlich von anderen akzeptiert zu werden.

Aber schlussendlich **FUNKTIONIERTE ES NICHT!!!**

Dann machte ich etwas Verrücktes, was gleichzeitig aber auch ehrenhaft war. Ich trat der Armee bei. Warum? Hauptsächlich wollte ich mein Elternhaus verlassen. Mein Vater war sehr streng!!! Auch wenn ich ihn abgöttisch liebte, ich musste einfach raus!

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

In der Armee lernte ich grundlegende Fitnessübungen. Jedoch fehlten auch bei diesen Übungen VIELE elementare Bestandteile, welche ich Ihnen in diesem E-Book schildern werde. Ich habe seitdem ein ideales Gewicht, mit einer beeindruckenden Muskelbildung erreicht und gefestigt. Zudem verfüge ich nun auch morgens und abends, trotz Arbeit, über viel mehr Energie. Ich schaffte es schlussendlich nun, einen sehr begehrenswerten Körper zu haben, nach welchem sich Frauen und Männer umschauen und der manche sprachlos macht.

Genau das können Sie auch erreichen! Sie müssen sich nur an die Vorgaben halten und es durchziehen. Und zwar solange, bis Sie dieses Resultat erreicht haben.

Diabetes, Herzkrankheiten, Krebs oder Bluthochdruck werden niemals ein Teil meines Lebens sein. Ich werde Ihnen jedes Geheimnis der Fettverbrennung offenbaren, genauso wie die kraftspendenden Smoothie-Rezepte und täglichen Gewohnheiten, die mich gesund, schlank und für Jahre fit halten.

So, lassen Sie uns nun beginnen!

Ihr

Wesley Virgin

Normale Menschen mit Gewichtsproblemen



Jamie - 41 Jahre alt - weiblich

Jamie kämpft bereits seit Jahren mit ihrem Gewicht. Vor kurzem wurde sie geschieden.

Aufgrund des Stresses ihrer Scheidung erhöhte sich ihr Gewicht, sodass sie nun schwerer ist als je zuvor.

Mit einem BMI von 33 verlor sie ihr Selbstvertrauen und wurde depressiv. Auch wenn sie sich strikt schon fast einer Null-Diät unterzog, erzielte sie kaum bis gar keine Erfolge. Sie sagte, dass ihr Gewicht einen sehr großen Einfluss auf ihr Selbstvertrauen hatte und das sie kein Interesse mehr daran hatte auszugehen.

Aufgrund des geringen Selbstvertrauens hatte sie Probleme auf der Arbeit. Sie konnte nicht so gut arbeiten wie ihre Kollegen. Sie bereut es, so viele Jahre nichts gegen ihr Gewicht unternommen zu haben.

Jamies Problem – Wir fanden heraus, was ihr Hauptproblem war. Die Diät-Variante die sie nutzte, fast nichts zu essen, half nichts, da ihr Körper nun in den Energiesparmodus wechselte und KEINE Kalorien verbrannte, so wie es eigentlich sein sollte.



Crystal – 30 Jahre alt – weiblich

In Crystals Fall passierte alles ziemlich schnell. Sie hatte einmal einen athletischen Körper, aber dann begann sie mit ungefähr 21 Jahren Gewicht zuzunehmen.

Sie versuchte jede mögliche Diät. Sie beendete jedoch diese „extremen“ Diätformen, da sie es einfach nicht mehr ertragen konnte.

Nachdem sie ein paar Übungsvideos ausprobierte, tat ihr Körper aufgrund eines kräftigen Muskelkaters mehrere Tage immer höllisch weh, sodass sie auch diese Vorgehensweise beendete.

Crystals Problem – Crystals Problem ist, dass sie sich nicht an einen ordentlichen Ernährungsplan hielt. Zudem aß sie nicht genug.

Dies beides ist jedoch sehr wichtig um Fett zu verlieren. Dies war somit ihre Schwachstelle. Wenn Sie wirklich Fett an ihrem ganzen Körper verlieren wollen, dann halten Sie sich strikt an dieses E-Book und befolgen Sie alles konsequent.



Bill- 51 Jahre alt - männlich

Bill hatte Probleme mit der Essenskontrolle. Er trank eine Menge Bier und dies sorgte für eine Fettzunahme am Bauch, dem sogenannten Bierbauch.

Bill pflegt zudem einen heutzutage typischen Lebensstil. Er bevorzugt es zu Hause zu bleiben und sich Sport ausschließlich im Fernsehen anzusehen. Selbst sportlich aktiv zu werden, war nichts für ihn.

Diese Art von Lebensstil, in Kombination mit seinen Essgewohnheiten, sorgten für eine sehr hohe Gewichtszunahme. Sein BMI beläuft sich auf 35. Das ist bereits gefährlich hoch. Er befürchtet zudem, dass ihn aufgrund seines Aussehens niemand heiraten wird.

Bill's Problem – Das Problem von Bill ist, dass der Grund für sein Übergewicht ihm kristallklar war. Was er jedoch nicht hatte, war ein anständiges Diätprogramm, welches ihm auch die Motivation und den Mut gab, aktiv zu bleiben.



Jennifer – 45 Jahre alt – weiblich

Jennifer kämpft mit der Reduzierung ihres Gewichts, seitdem sie Kinder hat. Mutter von 3 Kindern und Ehefrau zu sein, sorgte für erheblichen Stress und eine zeitweise Überforderung.

Sie aß um sich besser zu fühlen und war nach der Arbeit zu müde um noch irgendwelche Trainingsübungen auszuführen.

Ihr morgendlicher Kaffee mit viel Zucker und die ständige Einnahme von Antidepressiva sorgten leider für eine Gewichtszunahme auf fast 100 kg.

Jennifer's Problem – Ihr Problem war zudem das nächtliche Essen, um sich besser zu fühlen. Zudem begünstigte auch ihr enormer Stress den Prozess.

Stress ist einer der größten Faktoren, wenn es darum geht, warum Frauen kein Gewicht verlieren. Aber Sie werden in diesem Buch eine fantastische Atemtechnik lernen, welche dafür sorgen wird, dass Sie keinen Stress mehr empfinden.



Cassie – 36 Jahre alt – weiblich

Cassie ist eine alleinstehende Frau, welche seit einiger Zeit mit Ihrem Gewicht kämpft. Sie erzählte uns, dass es für sie schrecklich war übergewichtig zu sein.

Sie teilte uns mit, dass sie alle möglichen Diätprogramm ausprobiert hatte. Sogar die Diät-Tipps welche nachts im Fernsehen zu sehen sind. Sie verlor zwar ein paar Kilogramm, jedoch kamen diese auch schnell wieder zurück, da sie sich während der Diäten fast zu Tode hungerte.

Sie hat einen ganztags Arbeitsplatz und besucht Weiterbildungs-Abendkurse und fand keine Zeit, um ein nächtliches Training zu integrieren. Ihre größte Angst ist es niemals zu heiraten. Sie denkt, dass kein Mann sie mit diesem Gewicht jemals attraktiv finden wird.

Cassies Problem – Wir fanden heraus, dass ihr Lebensstil der Grund für Ihre Gewichtsprobleme war. Sie benötigt ein regelmäßiges Training. Jedoch müssen die Übungen schnell umsetzbar sein. Es müssen Übungen sein, die sie ganz früh oder abends nach ihrem letzten Kurs problemlos umsetzen kann.

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Es gibt sehr viele Menschen, die wie Jamie, Crystal, Bill und Cassie nie die richtige Anleitung und Unterstützung zum Thema Gewichtsreduzierung erhalten haben. Diese Menschen geraten oft in eine Abwärtsspirale, welche zu weiteren Problemen wie z. B. zu einem sehr geringen Selbstvertrauen führen.

Dieses E-Book wird Ihnen unter anderem ein tägliches 7-minütiges Workout zeigen. Dazu finden Sie am Ende einen Link zu 4 Trainings-Videos. Wenn Sie dieses Workout befolgen, werden Sie nicht nur Gewicht verlieren, sondern auch später ihr Gewicht auf eine natürliche Art und Weise halten.

Warum verlieren manche Menschen Gewicht und die meisten nicht?

Haben Sie schon einmal etwas von der 3 von 97-Prozent -Regel gehört?

Nein?

Nun, dann lassen Sie mich das erklären. Ist Ihnen jemals eine Person begegnet, die immer erreicht was sie sich vornimmt und die immer gute Ergebnisse erzielt?

Ja? Dafür gibt es einen Grund! Es gibt zwei unterschiedliche Arten von Menschen auf der Welt.

- Die 3 Prozent, die einfach immer in Form sind und Komplimente über ihr Aussehen und ihren Körper bekommen und
- Die 97 Prozent, die den größten Teil der Menschheit bilden, die von Diät zu Diät springen und für die diese neue und weiterentwickelte Lösung gedacht ist.

Ich hasse es Ihnen das mitteilen zu müssen. Aber so etwas wie eine geheime Lösung gibt es nicht! Aber ich werde Ihnen sagen was funktioniert und was nicht funktioniert.

Die einfache Strategie, die ich Ihnen hier beibringen werde, wird dafür sorgen, dass Sie bald zu den 3 Prozent gehören. Den attraktiven und

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

fitten Personen!

Lassen Sie uns ein Spiel spielen, und ich möchte, dass Sie ehrlich zu mir sind.

ZU WELCHER KATEGORIE GEHÖREN SIE? ES GIBT KEIN ZWISCHEN DEN KATEGORIEN; ALSO SEIEN SIE EHRlich ZU SICH SELBST!

Die 97 Prozent:

Machen Sie ein Kreuz in die Kästchen die zu Ihnen passen:

- Ich finde Ausreden, Ausreden und noch mehr Ausreden.
- Ich suche Rechtfertigungsgründe und Gründe, warum ich das nicht machen kann!
- Ich bin einer der weltgrößten Zögerer.
- Ich habe keinen Antrieb! Keinen Willen! Keine Standhaftigkeit!
- Ich zahle für Fitness Clubmitgliedschaften, Fitness-DVD's und Trainer, aber nutze nie etwas von alledem.
- Ich sage immer „Ich sollte das tun“ anstatt „Ich werde das tun“ oder „Ich muss das tun“.

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

- Ich benutze immer die Worte: „Ich kann das nicht!“
- Ich träume von einem fantastischen Körper, aber arbeite nie an der Umsetzung dieses Traumes!

Jetzt die 3 Prozent, die anders sind:

Machen Sie ein Kreuz in die Kästchen die zu Ihnen passen:

- Ich rede mich niemals raus!
- Ich finde immer, dass das Glas halb voll ist, auch wenn nicht mal ein einziger Tropfen Wasser drin ist.
- Ich habe mehr Gründe für den Erfolg, als GRÜNDE für's versagen.
- Ich bin immer zielstrebig, egal was passiert.
- Ich verbringe keine Zeit mit negativen Personen!
- Ich erwarte von mir selbst jeden Tag etwas mehr!
- Ich sehe immer die positiven Seiten, auch bei Herausforderungen oder Problemen.
- Ich arbeite jeden Tag sehr hart.

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

- Wenn es sich gut anfühlt, gut aussieht und gut klingt, nutze ich diese Gelegenheit ohne zu zögern!!
- Ich mache das genaue Gegenteil von den 97 Prozent.

Sind Sie froh nicht zu den 97 Prozent zu gehören?

Oder gehören Sie doch zu ihnen? Machen Sie sich keine Sorgen, wir ändern das noch heute.

Ich stufe Sie direkt bei den 3 Prozent ein, und zwar nicht nur, weil Sie das Buch gekauft haben, sondern auch, weil Sie alles Lesen und die Informationen verinnerlichen.

Unglücklicherweise werden die 97 Prozent immer noch zögern und das Internet nach einer schnelleren Erfolgsmethode durchsuchen.

Aber ich kann Ihnen gratulieren: Sie sind anders!

4 Schritte, die Sie jetzt machen müssen!!

1. Nehmen Sie sich eine Minute und überlegen Sie, warum es Ihnen so wichtig ist Gewicht zu verlieren.

Warum machen Sie das wirklich? Denken Sie bitte zuerst ganz scharf nach, bevor Sie antworten. Es ist völlig in Ordnung keine klare Antwort auf diese Frage zu haben!

Ich tue es zum Beispiel, weil ich die Aufmerksamkeit anderer Menschen liebe und weil ich es liebe in den Spiegel zu sehen.

Jetzt schreiben Sie sich den Grund für Ihre Entscheidung auf (die Antwort sollte Sie zum Lächeln bringen und glücklich machen) und legen Sie diesen Zettel in Ihr Portemonnaie oder Handtasche.

2. Nachdem Sie den Grund für Ihren Abnehmwunsch aufgeschrieben haben, schreiben Sie: ICH NEHME GERNE UND MIT LEIDENSCHAFT AB. Nach 30 Tagen wird diese Aussage für Sie mehr Sinn ergeben.
3. Jetzt suchen Sie im Internet nach einer Person, die Sie attraktiv finden. Ich mag zum Beispiel das Aussehen von Brad Pitt und habe aus diesem Grund ein Foto von ihm an meiner Wand. Nehmen Sie ein Foto von einer Person, die Sie attraktiv finden, und kleben Sie es an Ihren Spiegel. So können Sie es immer sehen, wenn Sie das Badezimmer betreten oder aus der Dusche kommen.
4. Zum Schluss suchen Sie sich einen Partner, gegenüber dem Sie sich

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

verpflichten wollen. Vielleicht jemanden wie mich! Oder eine sehr gute Freundin oder einen Freund.

Das ist genau das, was ich eigentlich den ganzen Tag mache. Ich erstelle nicht nur 7-minütige Übungen, sondern ich bin hier, damit Sie an sich arbeiten und weiter vorankommen. Ich motiviere Sie während der ersten 30 Tage des Prozesses.

Ich werde Sie coachen und unterstützen und zwar solange, bis Sie den starken Körper haben, den Sie sich schon immer gewünscht haben und mit dem Sie sich selbstbewusst am Strand von Mallorca sonnen können.

Was die Umsetzung Ihrer Ziele angeht, bin ich unbarmherzig!

Machen Sie diese 4 Schritte bevor Sie fortfahren. Posten Sie auf meiner Facebookseite <https://www.facebook.com/7DayFitness/> oder schreiben Sie eine Mail an wesley.virgin@fett-verbrenner.com und teilen Sie mir mit, wie Sie diese 4 einfachen Schritte umsetzen. Das ist nämlich genau das, was die 3 Prozent machen.

Es ist sehr wichtig, dass Sie meine nächste Aussage ganz genau lesen. Denn Sie werden es einfach nicht glauben....

Ich werde vermutlich deswegen in Schwierigkeiten kommen, aber ich erzähle Ihnen nun die Wahrheit über die Fitnessindustrie und deren Produkte.

Erinnern Sie sich noch an die Samstagabende, mit Feiern, einer Menge

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Alkohol und der Zeit, die Sie mit Freunden verbracht haben? Genau zu dieser Zeit waren Sie jedoch schon in Gedanken bei Ihrem nächsten Arbeitstag.

Und dann sahen Sie die Fitnesswerbung und diese selbsternannten Experten wollten Sie dazu verleiten, deren Fitnessprogramme zu kaufen. Aber nicht nur das! Sie versuchten Sie mit Berichten, Vor- und nachher Fotos und Geschichten emotional anzusprechen und so zum Kaufen zu veranlassen.

Sehen Sie hier: Meine Recherche ergab, dass es sich dabei um gestellte Personen handelt. In Wirklichkeit wurden diese Personenextra engagiert, um Gewicht zu verlieren und das Fitnessprogramm zu absolvieren. Deren Ergebnisse wurden dann für die Werbemaßnahmen des Fitness-Programms genommen.

Sie machen Fotos, nehmen Videos auf, und beschaffen sich das zusätzliche Material um - TROMMELWIRBEL BITTE!!!! -

...EINE KLEINE, NÄCHTLICHE FITNESSWERBESENDUNG ZU ERSCHAFFEN!

Diese Leute wollen Ihnen dann auch noch weitere Produkte verkaufen und zwar ganz egal, ob Sie diese in Ihren Alltag integrieren können oder nicht.

Verstehen Sie mich bitte nicht falsch, diese Programme sind für Teenager und Menschen ohne Verpflichtungen und Vorbelastungen, die sie wirklich anwenden können, fantastisch!!!!

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Aber für die hart arbeitende Bevölkerung, die keine Zeit hat, Eltern sind (so wie ich) und sich für Familie, Freunde und ihre Gemeinde engagieren, sind diese Programme nichts. Viele dieser Übungen verursachen Schmerzen im Rücken und in den Gelenken. Und ich weiß nicht wie Sie das sehen, aber ich mag diese Art von Schmerzen nicht!

Ich erinnere mich noch daran, wie ich eine Übung mit dem Namen „WAHNSINNIG SCHNELL SCHLANK“ absolvierte, um ein sehr süßes Mädchen aus der Nachbarschaft zu beeindrucken.

Sagen wir mal so, nach dem ersten Tag der Übungen empfand ich das Mädchen nicht mehr süß genug um diese Art von Schmerzen weiter durchzumachen.

Wes, was soll ich denn nun machen?

Nun, das nächste Mal, wenn Sie ein Programm sehen, dass nur dazu kreiert wurde damit Sie es kaufen, Ihnen nicht zu Ihrem Traumkörper verhelfen kann, schalten Sie es aus und suchen Sie im Internet nach Fitnessprogrammen die Sie motivieren, immer bestärken und tagtäglich mit Ihnen kommunizieren!!

Ich habe in den letzten 10 Jahren gelernt, dass die meisten Superstars (Ich hasse den Begriff „Kunde“) eigentlich nur jemanden wollen, der sie immer bestärkt und unterstützt.

Schließlich verlieren die meisten Menschen ihre Motivation nicht, weil

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

sie es nicht genug wollen, sondern weil ihnen irgendwann einfach der Antrieb fehlt.

Das ist vergleichbar mit dem Szenario, wenn Sie ihren PKW volltanken und dann zur Arbeit und wieder nach Hause fahren, tagelang, ohne nachzutanken. Irgendwann bleiben Sie einfach liegen. Egal wie sehr sie weiterfahren wollen. Ohne Tankstelle und neuen Sprit gibt es kein Vorwärtkommen mehr. Lassen Sie mich deshalb Ihre Tankstelle und Ihr Sprit sein.

Ich erinnere mich noch wie ich eine Zeitlang fast täglich Strafzettel für zu schnelles Fahren sammelte und keinen davon bezahlte. Ich hatte schlicht und ergreifend das Geld nicht.

Als ich dann vor dem Richter stand und dieser mich zur Rede stellte, sagte ich ihm nur „Ich habe nun einmal kein Geld“.

Kümmerte ihn das? Keine Chance!

Kein Geld = Gefängnis!!!

Es ist komisch, wir werden auf andere Menschen wütend, obwohl wir wissen, dass es eigentlich unsere Schuld ist.

Ich wurde wütend auf den Polizisten, den Richter und die Bußgeldstelle. Aber es war einzig und allein MEINE SCHULD. Ich war schließlich derjenige, der zu schnell gefahren ist und nicht die Verantwortung für seine Fehler übernehmen wollte und sein Verhalten nicht ändern wollte.

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Verstehen Sie, was ich damit sagen möchte? Es ist Zeit, dass Sie VERANTWORTUNG FÜR IHREN KÖRPER UND IHR LEBEN ÜBERNEHMEN.

Ich und viele meiner Superstars (= Sie, mein Kunde) wiederholen die folgende Aussage täglich mindestens 10 Mal. Es ist ihr Mantra. Versuchen Sie es auch!!!

ALLES, WAS ICH ZUM ERFOLG BRAUCHE STECKT IN MIR!!

ALLES, WAS ICH ZUM ERFOLG BRAUCHE STECKT IN MIR!!

ALLES, WAS ICH ZUM ERFOLG BRAUCHE STECKT IN MIR!!

ALLES, WAS ICH ZUM ERFOLG BRAUCHE STECKT IN MIR!!

ALLES, WAS ICH ZUM ERFOLG BRAUCHE STECKT IN MIR!!

ALLES, WAS ICH ZUM ERFOLG BRAUCHE STECKT IN MIR!!

ALLES, WAS ICH ZUM ERFOLG BRAUCHE STECKT IN MIR!!

ALLES, WAS ICH ZUM ERFOLG BRAUCHE STECKT IN MIR!!

ALLES, WAS ICH ZUM ERFOLG BRAUCHE STECKT IN MIR!!

ALLES, WAS ICH ZUM ERFOLG BRAUCHE STECKT IN MIR!!

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Ich weiß, Sie sind gerade von diesem E-Book total gefesselt, aber ich möchte, dass Sie jetzt sofort aufstehen. STEHEN SIE BITTE AUF! JETZT!

Gehen Sie zu einem Spiegel und sagen Sie zu sich selbst die folgenden Sätze:

1. Ich bin heute aktiv!
2. Ich verstecke mich nicht hinter Entschuldigungen!
3. Ich bin ein guter Mensch!
4. Ich kreierte mir einen perfekten Körper und zwar HEUTE!
5. Ich gebe niemandem die Schuld für die Dinge, die mir passieren!
6. Ich bin ein Superstar!
7. Ich bin stark!
8. Ich bin fantastisch!
9. Ich bin hübsch!
10. Ich bin einzigartig!
11. Ich gebe jeden Tag mein Bestes!

Sie haben sicher schon bemerkt, dass diese Sätze in der GEGENWARTSFORM geschrieben stehen.

Es sind kraftvolle „Ich bin“ Aussagen.

Hören Sie auf „Ich möchte“, „Ich sollte“ oder „Ich werde“ zu sagen.

Streichen Sie diese Worte aus Ihrem Vokabular!

Sagen Sie sich diese 11 Sätze der Kraft und Bestärkung täglich.

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Sprechen Sie diese Sätze in den nächsten 30 Tage jeden Morgen in Ihrem Badezimmer zu Ihrem Spiegelbild. Und zwar nur 30 Tage lang!!

Nach den 30 Tagen ist das nicht mehr nötig, da Sie dann anders über sich denken werden. Sie werden sich mit anderen, erfolgreichen Menschen identifizieren. Sie werden das Leben als Segen und nicht mehr als Kampf betrachten. Die Menschen werden sich zu Ihnen hingezogen fühlen und sie werden mit Ihnen und Ihren Gedanken übereinstimmen.

Und eines Tages werden Sie nicht nur den besten Körper Ihres Lebens erschaffen.

Sie werden erleben, wie jeder Aspekt Ihres Lebens sich zum besseren verändern wird!!

Finanzielle Unabhängigkeit!!!

Glückliche Ehefrau!

Glücklicher Ehemann!

Glückliche Kinder!!

Eine tolle und glückliche Partnerschaft!

Eine enge spirituelle Verbindung mit dem Schöpfer!

Woher ich das weiß? Weil ich nach diesem Muster lebe, und weiß, dass Sie es auch schaffen können.

Sagen Sie ja! Denken Sie daran JETZT zu beginnen und Sie werden nie mehr die gleiche Person sein.

Was habe ich bisher falsch gemacht?

Die Statistiken sind alarmierend. In diesem Kapitel werde ich Ihnen aufzeigen, wie viele Menschen auf der Welt unter Übergewicht und Fettleibigkeit (zu viel Körperfett) leiden.

Zu viel Körperfett zu haben ist etwas anderes als übergewichtig sein! Das Gewicht kann von den Muskeln, Knochen, Fett und / oder im Körper befindlichem Wasser stammen.

Beide Varianten beziehen sich darauf, was für eine Person mit der entsprechenden Größe gesund ist. Fettleibigkeit ist dann gegeben, wenn Sie mehr Kalorien essen als Ihr Körper verarbeiten kann.

Die Menge an Kalorien, die eine Person verarbeiten kann variiert von Person zu Person. Ihr Körpergewicht kann z. B. durch Ihre Gene, zu viel Nahrung, Konsum von sehr fetthaltigen Lebensmitteln und fehlender körperlicher Aktivität herrühren.

Fettleibigkeit erhöht das Risiko für Diabetes, Herzkrankheiten, Herzinfarkt, Arthritis und manche Krebsarten.

Wenn Sie fettleibig sind und nur 5 bis 10 Prozent Ihres Körpergewichtes verlieren, vermindert sich bereits Ihr Risiko für viele von den zuvor genannten Krankheiten dramatisch. Bei einem Gewicht von 100 kg müssen Sie also nur 5 bis 10 kg verlieren, um schon einen entscheidenden Schritt zur Verbesserung Ihrer Gesundheit zu machen.

Es ist nicht Ihre Schuld!

Viele unserer Lebensmittel sind heutzutage sehr stark mit genetisch veränderten Organismen und Hormonen angereichert. Diese sorgen dafür, dass Sie noch schneller Fett ansetzen.

Die Diäten und Fitnessprogramme, die Sie im Fernsehen sehen, verschlimmern zudem dieses Problem. Viele Diätpillen und Tabletten beinhalten gefährliche Zusatzstoffe wie z.B. die nachfolgend benannten:

Ernährungszusätze, die Sie vermeiden sollten:

Ma Huang – Ma Huang ist ein Aufputzmittel, beinhaltet Ephedrine und Pseudoephedrine. Sie können das Nervensystem beeinflussen und zu hohem Blutdruck, einer erhöhten Herzfrequenz, Herzrhythmusstörungen und Herzinfarkt führen. Es ist seit 2004 in den USA verboten.

Bitterorangen-Extrakt – Das Extrakt kann die Herzfrequenz erhöhen, zu Übelkeit, Gedächtnislücken, hohem Blutdruck, einen Herzanfall und sogar einen Schlaganfall führen.

Sibutramin – Sibutramin ist ein sehr wirksamer Appetitzügler. Jedoch steigt durch dieses Mittel das Risiko für einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall. Aufgrund dieser drastischen Nebenwirkungen wurde es 2010 vom Markt genommen. Man fand jedoch heraus, dass viele Abnehmprodukte illegaler Weise mit diesem Stoff versehen sind.

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Fenproporex – Es gehört zu den Amphetaminen und kann zu Herzrhythmusstörungen führen. Zudem macht es abhängig.

Phenolphthalein – Dieses krebserregende Abführmittel wird vielen Abnehmprodukten versteckt beigemischt, da es nur sehr schwer nachzuweisen ist.

Bitte lesen Sie sich aus diesem Grund immer sehr genau den Beipackzettel von Diätpillen durch, sodass Sie nicht unbewusst einen dieser sehr gefährlichen Stoffe zu sich nehmen.

So viele Menschen werden getäuscht, weil Sie die Diätprodukte mit Prominenten, die dafür Werbung machen, in Verbindung bringen. Es gibt sehr vieles das wir tun können, um die Fettverbrennung und den Stoffwechsel anzuregen und so zehnmal bessere Resultate zu erzielen.

Es gibt so viele Länder, in denen die Menschen nicht eine Geschichte von Herzkrankheiten, Fettleibigkeit, Krebs und Stoffwechselstörungen aufweisen. Also machen Sie sich nicht fertig. Das Problem sind nicht Sie! Allerdings ist es Ihre Verantwortung heute etwas zu verändern und die Probleme anzugehen.

Lassen Sie uns mit dem Anfang beginnen und arbeiten wir uns zu einem gesünderen Leben für Sie vor. Verschwenden Sie keine Zeit mehr damit sich Sorgen zu machen, sondern handeln Sie.

Ist es mein Lebensstil oder sind es die Gene?

So viele Menschen fragen mich: „Wesley, meine Mutter hat Übergewicht, hohen Blutdruck und hohe Cholesterinwerte. Bedeutet das, ich werde die gleichen Probleme haben? Warum ist das so?“

Nach 10 Jahren Recherche und Experimenten, habe ich herausgefunden, dass man keine mehrjährige medizinische Ausbildung braucht um den menschlichen Körper zu verstehen. Lassen Sie mich an einem Beispiel erklären, warum Fettleibigkeit und viele Krankheiten nicht auf Ihren Genen beruhen, sondern fast ausschließlich mit Ihrem Lebensstil zu tun haben.

Wenn Sie den Müll rausbringen und ihn auf Ihrem Balkon wochenlang stehen lassen und immer neuen Müll auf den alten Müll legen, was passiert dann? Es beginnt irgendwann zu stinken! Der Müll in den Müllsäcken beginnt sich zu zersetzen. Das lockt wiederum Insekten, Maden und viele andere unappetitliche Tiere an.

Wissen Sie was?

Das ist genau das, was auch in Ihrem Körper passiert. Nachdem wir unsere Körper in unseren 20-er und 30-er Jahren mit irgendwelchem Mist vollgestopft haben, bemerken wir nun einige interessante Veränderungen an unseren Körpern. Die Quittung für diesen Lebensstil werden Sie mit spätestens 40 Jahren erhalten.

Die Folgen können Krebs, Herzkrankheiten, Fettleibigkeit, hoher

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Blutdruck, Diabetes und viele andere Krankheiten sein. Auch wenn viele immer noch denken, dass es genetisch bedingt ist. So muss ich Ihnen nochmals unmissverständlich sagen:

Das ist Unsinn! Es sind nicht Ihre Gene schuld, sondern Ihr Lebensstil.

Wenn Ihre Mutter Sie 18 Jahre lang mit ungesundem Essen versorgt hat, wie z. B. Weißbrot, Fertiggerichten und sehr salzhaltige Speisen, dann wird sich dieser Kreislauf vermutlich wiederholen und Sie züchten die nächste Generation chronisch kranker und fettleibiger Nachkommen heran.

Menschen sind Gewohnheitstiere und ich wette darauf, dass auch Sie manche Gewohnheiten von Ihren Eltern übernommen haben. Aber wir nennen es Gene. Nein, meine Damen und Herren! Es ist die Art und Weise wie Sie leben! Sie können diesen Kreislauf jetzt durchbrechen und sicherstellen, dass Ihre Familie ab sofort gesund lebt.

Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie Ihren Körper in Schuss bringen und das in nur 30 Tagen. Ihr Körper wird täglich Fett verbrennen und schädliche Gifte, die Ihrem Immunsystem schaden, konsequent abbauen.

Ihre nächste Frage könnte diese sein: „Wes, mein Freund, ich kenne Leute, die fast alles essen können, ohne auch nur ein Gramm zuzunehmen. Warum ist das so?“

Es existiert ein direkter Zusammenhang zwischen Ihren Gefühlen, Ihrem Stoffwechsel und der Fettverbrennung sowie der Bekämpfung

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

schädlicher Körpergifte.

Ich erkläre Ihnen das an einem Beispiel.

Wenn Sie ein halbes Kilogramm zunehmen, fühlen Sie sich wahrscheinlich schlecht, demotiviert, traurig, depressiv und wütend. Aber jemand der sich bewusst einen Tag gönnt, wo er oder sie trickst und etwas Ungesundes isst, wird vermutlich nicht die gleichen Gefühle haben, da diese Person diesen Tag gezielt ausgewählt hat und aß, was ihm oder ihr schmeckte.

Lassen Sie uns über Cortisol und Oxytocin sprechen. Diese sorgen nämlich dafür, dass manche schneller wütend werden als andere.

Cortisol (Stresshormon)

Cortisol, ist ein Glucocorticoid und entsteht aus Cholesterin, welches aus den oberen Teil der Nieren stammt. Es wird normalerweise bei bestimmten Anlässen wie z. B. dem morgendlichen Aufstehen, Sportübungen oder akutem Stress freigesetzt.

Cortisol beeinflusst viele menschliche Prozesse und den Hormonstatus des Körpers. Die nachfolgende Auflistung ist ein typisches Beispiel dafür, wie Stress sich auf den Körper auswirken kann:

Jemand wird mit einem Stressauslöser konfrontiert. Daraufhin lassen die Nebennieren Cortisol entstehen und folgende komplexe hormonelle

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Kaskade spielt sich in Ihrem Körper ab:

1. Cortisol bereitet den Körper darauf vor zu kämpfen oder sich zu verteidigen. Der Körper schüttet dazu Glukose aus, was zu einem sofortigen Energieschub in den Muskeln führt.
2. Cortisol hemmt die Insulinproduktion. Glukose wird gelagert und begünstigt so den unmittelbaren Gebrauch.
3. Cortisol verengt die Arterien, während das Epinephrin und die Herzfrequenz zunehmen und das Herz schneller und intensiver das Blut durch den Körper pumpt.
4. Nach einer Weile löst sich die Situation auf, aber die Glucose bleibt im Körper haften.
5. Das Hormonniveau begibt sich wieder in den Normalbereich.

Um es umgangssprachlicher auszudrücken: Je mehr Cortisol Ihr Körper produziert, umso weniger werden Sie an Gewicht verlieren. Ihr Körper wird vielmehr aus reinem Selbstschutz Fett speichern.

Oxytocin (Glückshormon)

Oxytocin ist der Popstar unter den körpereigenen Hormonen. Wenn wir jemanden küssen, umarmen oder sonst wie unsere Zuneigung zeigen, steigt unser Oxytocin sehr schnell an. Es fungiert darüber hinaus auch als Neurotransmitter im Gehirn. Um es auf den Punkt zu bringen, dieses Hormon spielt in der zwischenmenschlichen Beziehung eine entscheidende Rolle! Dieses Hormon wird auch sehr stark während des Geschlechtsverkehrs, der Geburt eines Kindes und beim Stillen ausgeschüttet. Es ist dieses Gefühl, bei welchem Sie sich glücklich und

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

angenehm aufgeregt fühlen. Es sorgt zudem dafür, dass unser Körper optimal funktioniert.

Menschen, die normalerweise glücklich sind oder ein sehr ausgeprägtes Sexualleben haben, erzeugen viel körpereigenes Oxytocin und sind dadurch stärker motiviert Sport zu treiben. Sie sind zudem weniger lethargisch als Menschen, die einen anderen Lebensstil pflegen.

Ich wiederhole es nochmals, dies hat nur mit Ihrem Lebensstil zutun! Unser Körper wird von unseren Erlebnissen und unserer Umgebung geprägt. Aber nichtsdestotrotz funktionieren unsere Körper, anatomisch betrachtet, alle gleich.

Also nehmen Sie sich einen Moment Zeit und denken Sie über sich und Ihr Umfeld nach. Was glauben Sie? Produzieren Sie mehr von dem schädlichen Hormon Cortisol oder dem Glückshormon Oxytocin? Egal was auf Sie davon zutrifft, bitte halten Sie sich immer vor Augen, dass Sie mit harter Arbeit Ihr Ziel erreichen und etwas verändern können. Geben Sie nicht auf und lassen Sie niemals zu, dass Sie jemand demotiviert Ihre Ziele anzugehen. Ihre Ziele SIND zu erreichen! Und ich werde Ihnen zeigen, wie Sie das schaffen können!

Die Wahrheit über Ihren Bauch

Einen flachen Bauch oder einen sogenannten „Sixpack“ zu haben, ist der Traum vieler Erwachsener. Sollten Sie jedoch in den Wechseljahren sein, eine Schwangerschaft hinter sich haben oder etwas zu viel gegessen oder ein wenig zu viel Bier getrunken haben, dann haben Sie vermutlich einen Bauch, den Sie eigentlich nicht haben wollen.

Was ist also die beste Strategie um Bauchfett loszuwerden?

Ist es so einfach, wie bestimmte Lebensmittel dem Speiseplan zuzufügen oder bestimmte Übungen zu absolvieren?

Nun, ja und nein.

In den letzten 10 Jahren studierte ich Frauen und Männer in Ihren 30-er, 40-er, 50-er und sogar 60-er Jahren, die über 100 kg wogen. Die Frauen hatten zum Teil mehrere Kinder. Die Männer tranken gerne Bier. Und sowohl die Frauen als auch die Männer aßen sehr gerne Fast Food.

Nachdem Ich Ihren Ernährungsplan um ein paar Lebensmittel ergänzte und Ihnen Fitnessübungen an die Hand gab, verloren mehr als 88 % von Ihnen über 25 kg. Manche bekamen sogar einen Sixpack oder einen flachen Bauch.

Studien zeigten, dass 99 % der Menschen den ersten Gewichtsverlust an den Oberschenkeln und im Bauchbereich verzeichnen.

Warum ist das so?

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Viszerales Fett, die Art von Fett, die tief in Ihrer Taille versteckt ist, ist leichter zu verlieren als subkutanes Fett, welches sich unter der Haut befindet.

Wenn Sie z.B. 100 kg wiegen, und versuchen 10 kg abzunehmen, werden Sie schneller abnehmen als eine Person die 65 kg wiegt und 5 kg abnehmen möchte. Je mehr Gewicht Sie verlieren wollen, desto schneller wird Ihr Körper vermutlich Bauchfett abbauen müssen.

Doch um Ihre Hosen- und Kleidergröße zu verringern, gibt es auch eine neue Technik, die ich Ihnen in einer Sekunde vorstellen werde. All diese Männer und Frauen wandten die Detox-Diät an. Diese Methode wende ich selbst seit Jahren erfolgreich an.

Die Mehrheit der Nahrung in unserer Kultur steckt voller Wachstumshormone, Herbizide, Keimtöter und Pestizide, so dass es fast unmöglich, Ihrem Körper gesunde Nährstoffe zukommen zu lassen. Bitte schenken Sie den folgenden Informationen ungeteilte Aufmerksamkeit. **Im Folgenden beschreibe ich, was Sie sofort machen können, um in den nächsten 7 bis 14 Tagen signifikant Ihre Kleider- und Hosengröße zu verringern.**

Halten Sie Ihren Bauch angespannt, während Sie sich bewegen.

Der Bauch ist ein Muskel! Auch wenn sie nur atmen, übt ihr Bauch Kontraktionen aus, welche die Atmung ermöglichen.

Viele von uns trainieren vor einem Spiegel, während sie Situps oder

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Liegestütze machen und sehen danach in den Spiegel, um herauszufinden, ob der Bauch schon schmaler geworden ist.

Ich möchte, dass Sie ihren Bauch über den ganzen Tag einziehen und somit anspannen.

Instruktionen für den Aufbau von Bauchmuskeln

Wenn Sie von dem Sofa oder einem Stuhl aufstehen, dann ziehen Sie ihren Bauch ein und laufen ganz normal weiter.

Machen Sie dies immer. Egal ob Sie in Ihrer Nachbarschaft, im Park oder an jedem anderen beliebigen spazieren gehen. Stellen Sie sich vor, Sie machen das jeden Tag. Sie halten Ihre Bauchmuskeln angespannt und ziehen den Bauch ein.

Ich mache diese Übung seit Jahren. Das ist auch der Grund, warum ich nie einen Bauch bekomme, egal ob ich mal ein Stück Kuchen oder ein Eis esse.

Je häufiger und konsequenter Sie diese Übung machen, desto schneller werden Sie Resultate erzielen.

Aber diese Übung hat noch mehr Vorzüge!

Sie werden gleich viel aufrechter stehen, gehen und laufen. Das ist auch sehr wichtig, um keine Rückenprobleme zu bekommen, wie sie über 90 % der Menschen in den Industrienationen haben. Diese Menschen lassen

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

ihre Schultern nach vorne fallen und laufen nicht gerade. Deswegen kommt es zu massiven Rückenbeschwerden.

Diese Rückenbeschwerden können auch zu andere Erkrankungen des Rückens führen. Also lassen Sie es uns jetzt gleich gemeinsam versuchen. Stehen Sie auf!

Wenn Sie in den nächsten 30 Tagen aufstehen, um zu gehen oder zu laufen, stehen Sie gerade, rollen Sie Ihre Schultern zurück, stecken Sie ihre Brust heraus und spannen Sie Ihren Bauch so gut sie können an. Am Anfang wird diese Übung etwas unbequem sein.

Aber wenn Sie dies nur als kleine Übungen machen, so ist es dennoch vergleichbar mit ca. 1.000 Situps am Tag.

Wenn Sie dieses Programm konsequent umsetzen, dann werden innerhalb von 7 bis 14 Tagen, mehrere Zentimeter Umfang Ihrer Taille verschwinden.

Sie können diese Übung sogar an Ihrem Schreibtisch sitzend und während Sie arbeiten absolvieren. Es benötigt etwas mehr Anstrengung, aber wenn Sie diese Übung 21 Tage lang umsetzen, wird es zu einer Gewohnheit werden.

Ich würde es sehr begrüßen, wenn Sie bereits heute mit der Übung anfangen.

Je schneller Sie mit der Umsetzung beginnen, umso schneller werden Sie

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Resultate erzielen. Wie dem auch sei, am Ende dieses E-Books werde ich Ihnen einen detaillierten Essensplan und die 7 Minuten Workout-Pläne vorstellen, die bereits über 104.565 Menschen geholfen haben.

Lassen Sie uns im Folgenden darüber sprechen, warum Fotomodells und Athleten einen schnelleren Stoffwechsel haben, als die meisten anderen Menschen.



Wie erreicht man eine schnellere Verdauung der Nahrung?

In diesem Kapitel zeige ich Ihnen, wie Sie Ihre Verdauung anregen können und dadurch Ihren Körper in eine Fettverbrennungsmaschine verwandeln.

Das ist nämlich der Schlüssel, um Fett zu verbrennen. Schließlich muss die aufgenommene Nahrung gespalten und verarbeitet werden, um eine Gewichtsreduktion zu ermöglichen. Viele Menschen hungern, um

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Gewicht zu verlieren. Diese Vorgehensweise bewirkt jedoch, dass der Körper dann jede Nahrung die er bekommt sofort speichert, da er nicht weiß, wann es wieder was zu essen gibt.

Hungern bewirkt also nur, dass der Körper in den Nahrungsspeicher-Modus wechselt. Wenn Sie jedoch die drei Phasen der Verdauung verstehen, dann wissen Sie auch wie Sie effektiv Fett verbrennen können.

Die meisten Deutschen, Österreicher und Schweizer sind sich darüber nicht im Klaren. Aus diesem Grund leiden in diesen Ländern so viele an Übergewicht und Fettleibigkeit.

Diese Kreisläufe basieren auf offensichtlichen Funktionen des Körpers. Um es einfach zusammen zu fassen: jeden Tag nehmen wir Nahrung auf, wir verarbeiten und nutzen diese Nahrung (Assimilation) und wir entledigen uns dessen, was wir nicht gebrauchen konnten (Elimination).

Jeder dieser Prozesse ist zu unterschiedlichen Zeiten des Tages, unterschiedlich stark aktiv. Wenn Sie den nachfolgenden Plan verinnerlichen, dann sind Sie den meisten Menschen überlegen, da dieses Wissen in Mitteleuropa nahezu unbekannt ist!

12:00 Uhr mittags-20:00 Uhr abends: Essen und Verdauen

20:00 Uhr abends – 4: 00 Uhr nachts: Assimilation

4:00 Uhr nachts – 12: 00 Uhr mittags: Elimination

Haben Sie jemals bemerkt was passiert, wenn Sie abends viel essen? Wie fühlen Sie sich am nächsten Morgen?

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Wenn Sie aufwachen, führen Sie sich geschafft und etwas benommen. Das liegt daran, dass der Assimilations-Kreislauf gestört wurde.

Besser ist es, 3 Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr zu essen. So wird der Assimilations-Kreislauf nicht gestört. Wenn Sie später essen, ist Ihr Körper noch nicht bereit für den Assimilations-Kreislauf, da die Verdauung noch nicht abgeschlossen ist.

Durch das späte Essen stören Sie die Abläufe der jeweils 8 Stunden dauernden Kreisläufe und Sie bringen Ihren Körper damit vollständig durcheinander. Die natürlichen Funktionen des Körpers werden verändert und wir fühlen uns nach dem Aufwachen müde und benommen.

Wenn Sie das Frühstück weglassen, werden Sie bis zum Mittag vermutlich sowieso keinen Hunger verspüren, da Ihr Körper noch in der Eliminationsphase steckt. Essen Sie deshalb grundsätzlich Ihre Hauptmahlzeit zwischen 12 und 18 Uhr und davor und danach nur leichte Mahlzeiten. Eine genaue Anleitung finden Sie am Ende dieses E-Books.

Das vorliegende System wurde dafür konzipiert, Ihnen dabei zu helfen, Ihre normalen natürlichen Körperfunktionen wiederherzustellen. Je mehr Sie sich mit dem System und seinen grundlegenden Funktionen vertraut machen, desto mehr wird Ihnen seine Bedeutsamkeit klar werden.

Um Gewicht zu verlieren ist es also erforderlich, die giftigen und nutzlosen Nahrungsbestandteile loszuwerden.

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Aber wo kommen diese giftigen Überreste her und wie kann man sie loswerden?

Alkalisch statt Säurehaltig

Eine überraschende Vielzahl an Verdauungsproblemen und Stoffwechselkrankheiten kann durch säurehaltige Lebensmittel entstehen.

Unsere heutige moderne Nahrung beinhaltet sehr viele säurehaltigen Lebensmittel wie z. B. Zucker, Proteine und Müsli. Diese Nahrung kann jedoch eine Vielzahl an Krankheiten hervorrufen.

Anderen Substanzen wie z. B. Kaffee, Tee, Tabak und Alkohol sind zudem ebenfalls sehr säurehaltig.

Alkalische Lebensmittel wie z. B. Gemüse, werden viel weniger gegessen. Diese Lebensmittel können jedoch den Säuregehalt von säurehaltigen Lebensmitteln und Substanzen neutralisieren.

Auch Stress und körperliche Anstrengungen führen zu einer Übersäuerung des Körpers.

Bemerken Sie die Anzeichen für eine Übersäuerung an sich?

Finden Sie es anhand dieser Checkliste von 14 Symptomen heraus.

- Fehlende Energie, ständige Müdigkeit, Verlust der Antriebskraft, das Gefühl der Schwere in den Gliedern und das Gefühl der Unfähigkeit Dinge zu bewältigen.
- Die Körpertemperatur sinkt; Ihnen ist häufig kalt.

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

- Häufige Erkältungen und Infektionen.
- Der Verlust von Freude und Begeisterung.
- Depressive Tendenzen nehmen zu.
- Nervosität, Wut ohne Ursache, Hyperaktivität und Überempfindlichkeit gegenüber lauten Geräuschen.
- Ein sehr blasses Gesicht.
- Sie haben Kopfschmerzen.
- Die Augen tränen schnell.
- Magengeschwüre.
- Die Nägel sind dünn, gespalten und brechen leicht.
- Das Haar sieht stumpf aus, hat Spliss und fällt aus.
- Trockene Haut.
- Häufige Hautentzündungen.

Viele Lebensmittel wie Fleisch und Milchprodukte werden in säurehaltige Bestandteile zersetzt. Diese Säure ist nicht gut für den Körper. Aus diesem Grund speichert der Körper dann Fett und Cholesterin, um Organschäden durch diese Säuren zu vermeiden.

Ein sehr hoher Säureanteil im Körper kann dazu führen, dass die lebenswichtigen Organe nicht mehr mit genügend Sauerstoff versorgt werden.

Die Konsequenz wäre, dass Sie sich über den Tag hinweg müde fühlen und Ihre Muskeln an Kraft verlieren. Kopfschmerzen und sehr starke Müdigkeit werden es Ihnen sehr schwer machen sich über den Tag hinweg zu konzentrieren oder Ihren normalen Aktivitäten nachzugehen. Ein saurer Körper wird Ihren Stoffwechsel praktisch zerstören. Er wird

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

zudem den Abbau und die Verdauung von Lebensmitteln verlangsamen.

Fettleibigkeit und Säure

Zu viel Säure im Körper kann Fettleibigkeit begünstigen. Die Säure im Körper baut sich aufgrund der natürlichen Verdauung und anderer zellulärer Prozesse des Körpers allmählich auf.

Unglücklicherweise ist diese Säure für den Körper schädlich. Sie kann zu Krebs, Alterung, Diabetes und anderen Problemen führen.

Laut Dr. Young, Direktor der Forschung am PH Miracle Living Center in Utah, dient das Fett bei Fettleibigkeit tatsächlich zum Schutz vor zu viel Säure im Körper. Das Fett dient dazu, die überschüssige Säure zu absorbieren. Es bewahrt somit den Körper davor Schaden zu nehmen.

Als Ergebnis könnte Fettleibigkeit ein Zeichen dafür sein, dass der Körper eines Menschen zu viel Säure aufweist und der Körper auf diese Art versucht, den Überschuss an Säure zu kompensieren.

Einige säureabsorbierende Lebensmittel

- Tierische Proteine: Speck, Rindfleisch, Schweinefleisch,
- Molkereiprodukte
- Soda

Ich habe gute Neuigkeiten für Sie: Sie können Ihren Körper von den über Jahren aufgebauten Säure-Reserven und falscher Nahrung befreien, und in einen alkalischen Körper umwandeln. Dadurch erhalten Sie neue

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Energie und Vitalität. Verwandeln Sie Ihren Körper in eine Fettverbrennungsmaschine und stellen Sie diesen auf Autopilot.

Aber wie geht das?

Alkalisch

Wenn Ihr Körper alkalisch ist, dann ist es für Sie einfacher Gewicht zu verlieren. Sie werden zudem mehr Energie haben als andere Personen.

Warum sind alkalische Speisen so wichtig? Eine alkalisch haltige Ernährung ist der Schlüssel zur optimalen Vitalität. Sie halten das Gewebe geschmeidig und verringern Entzündungen. Entzündungen sind, wie Sie bereits wissen, der Grund für viele Krankheiten wie z. B. Arthritis, Fibromyalgie und Krebs.

Den Körper alkalisch zu halten, sorgt zudem für den Aufbau und die Stärkung von Knochen. Es verringert somit auch Krankheiten wie Osteoporose.

Woher wissen Sie, ob Ihr Körper alkalisch ist?

Der pH-Wert bezieht sich auf eine Messung von Säure oder Alkali.

Es ist leicht den PH-Wert mit einem pH-Dip-Stick zu messen. Diesen können Sie in der nächstgelegenen Apotheke oder [hier](#) kaufen. Mit Ihrem ersten morgendlichen Urin können Sie herausfinden, ob Ihr Körper säurehaltig oder alkalisch ist.

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Ein niedrige pH-Werte (unter 7,0) gilt als sauer, während ein Messwert über 7,0 als alkalisch gilt. Ihr Körper funktioniert am besten, wenn der pH-Wert etwas alkalisch ist. Allerdings produzieren viele körperliche Prozesse, zum Beispiel die Verdauung, saure Rückstände. Ihr pH-Wert ist also immer in Bewegung: Säuren werden ständig produziert und auch neutralisiert.

Diese Säuren werden im Körper hergestellt und Sie erfordern eine Neutralisation. Ein Konsum von alkalischen Lebensmitteln ist somit besonders wichtig, um die Säurebelastung des Körpers zu reduzieren.

Was sind Beispiele für alkalische Lebensmittel? Die meisten alkalischen Lebensmittel finden Sie als Gemüse und Obst. Blattgemüse sind besonders alkalisch und damit sehr hilfreich.

Auch einige andere Gemüsesorten können sich dem anschließen:

- Wurzelgemüse: z. B. Radieschen, Rüben, Karotten, Meerrettich und Steckrüben
- Kreuzblütler, wie z. B. Brokkoli, Kohl, Blumenkohl und Sprossen
- Blattgemüse, einschließlich Kohl, schweizer Mangold, Rübe und Spinat.
- Gurke
- Knoblauch
- Zitrone
- Äpfel
- Hirse

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Ehrlich gesagt: Sie sind, was Sie essen!

Je alkalischer Ihr Körper ist, desto besser werden Sie sich fühlen und auch aussehen.

In dem System werde ich Ihnen zeigen, wie Sie Ihren Körper mehr alkalisch bekommen. Regenerieren Sie Ihren Körper sowohl innen als auch außen. So können Sie ein optimales Leben wie in Ihren 20er Jahren leben.

Aber jetzt lassen Sie uns zu dem Thema kommen, warum Sie wissenschaftlich betrachtet mehr essen sollten, um schneller abzunehmen.

Essen Sie diese Gemüsesorten nicht!

Gemüsesorten, die Sie VERMEIDEN sollten

Lassen Sie uns über Gemüse sprechen.

Dieses Kapitel wird Sie vielleicht aufregen oder gar etwas wütend machen. Schließlich wurden Sie bisher in dem Glauben gehalten, dass alle Gemüsesorten gut und gleich sind.

Nun, in wenigen Sekunden werden Sie 6 Gemüsesorten kennenlernen, von denen Sie sich besser fernhalten sollten.

Mais

Mais ist ein großes Problem in Ihrer Ernährung. Mais kann vielfältig genutzt werden. Man kann es gerillt an einem Grillabend servieren oder als Popcorn zu Filmen verzehren. Mais kann zu Sirup verarbeitet werden. Er kann allerdings auch als Bestandteil von Salsa oder Frühstücksflocken dienen.

Mais wurde jedoch sehr stark genetisch verändert. Das Problem bei dieser Veränderung ist, dass sich neue Gene in dem Mais befinden. Diese neuen Proteine kann der Körper jedoch nicht erkennen und verarbeiten. Daraus kann eine starke Sensibilität oder hormonelle Veränderung entstehen. Darüber hinaus handelt es sich bei Mais um ein Produkt, das bei sehr vielen Menschen allergische Reaktionen auslöst.

Mais wird jedoch auch bei der Mästung von Schweinen und Kühen

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

eingesetzt. Die Tiere werden mit Mais gefüttert, um eine starke und schnelle Gewichtszunahme zu bewirken. Zudem sorgt der Mais auch für einen hübschen Marmorierungseffekt des Fleisches.

Stellen Sie sich jetzt bitte mal vor, was das mit unserem Körper macht? Wenn Mais für Sie unverzichtbar ist, dann verwenden Sie bitte nur Bio-Mais. Dieser weist in der Regel keine genetischen Veränderungen auf.

Paprika

Viele Menschen leiden unter Entzündungen, was die größte Ursache für Herzkrankheiten, Krebs und Diabetes ist.

Diese Art der Entzündungen wurde nicht selten durch massiv verarbeitete Lebensmittel, Stress und Gene verursacht. Der Verzehr von Paprika kann die Entzündungswirkung jedoch noch verstärken.

Dieses Gemüse enthält Alkaloide wie z. B. Solanine. Solanine können die Funktionen der Nerven beeinflussen. Diese Beeinflussung kann z. B. zu einem unkontrollierten Zittern beim Menschen führen. Der Verzehr von Paprika stellt zudem ein Problem für die Gesundheit der Gelenke dar, sodass es für Menschen mit Rheuma, Arthritis oder Osteoporose ungeeignet ist.

Paprika gehört zudem zu den pestizidreichsten Gemüsesorten.

Herkömmlicher Spinat

Herkömmlich bedeutet in diesem Fall **nicht organisch**. Spinat gehört somit zu den ungesündesten Gemüsesorten. Er enthält zwar sehr viel Vitamin A und K und weist eine krebsvorbeugende Wirkung auf, leider sind auf ihm jedoch auch sehr viele Pestizide enthalten.

Gemäß einer [Pestiziduntersuchung](#) der US-Behörde USDA und dem deutschen Bundesamt für Verbraucherschutz konnten auf Spinat mehr als 48 unterschiedliche Pestizidrückstände festgestellt werden. Aus diesem Grund stellt dieses Gemüse ein hohes Risiko für die Entstehung von Karzinogenen, Hormonstörungen und Neurotoxine dar.

Spinat beinhaltet darüber hinaus Oxalate und Purine. Diese können zu Nierensteinen oder Gicht führen.

Wenn Sie also z. B. Nierenprobleme haben, sollten Sie sicherheitshalber auf Spinat verzichten.

Für den Fall, dass Sie Spinat essen wollen, empfehle ich Ihnen biologischen Spinat und diesen z. B. auf einem Wochenmarkt oder direkt beim Bauern zu kaufen.

Cherry-Tomaten

Cherry-Tomaten sind ein fantastischer Snack. Sie enthalten z. B. Lycopin. Er stellt einen tollen Schutz gegen Prostatakrebs oder Osteoporose dar.

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Allerdings handelt es sich bei Cherry-Tomaten um Nachtschattengewächse. Es ist somit möglich, dass sie Entzündungen des Körpers begünstigen können. Menschen welche unter Arthritis oder Gelenkproblemen leiden, sollten somit den Verzehr von Cherry-Tomaten minimieren.

Zudem stehen Cherry-Tomaten auf die Liste der stark pestizidbelasteten Gemüsesorten, da man auf ihnen ca. 35 unterschiedliche Pestizidrückstände feststellte.

Sellerie

Viele Menschen verdammen dieses Gemüse als Nährstofflos. Zudem sei es ein Gemüse, welches ausschließlich für Dips und nichts anderem zu verwenden ist. Eine neue Recherche ergab jedoch, dass dieses Gemüse sehr kraftvoll gegen Entzündungen wirkt. Diese entzündungshemmende Wirkung resultiert auf den enthaltenen Antioxidantien. Jedoch ist Sellerie auch sehr weit oben auf der Liste der pestizidbelasteten Gemüsesorten anzutreffen.

Gem. des USDA fand man auf ihm über 68 unterschiedliche Pestizidrückstände. Die meisten dieser Pestizide waren leistungsstarke Störfaktoren in Bezug auf Hormone. Es ist also an der Zeit auf Bio-Sellerie zu setzen und nicht die mit Pestiziden verseuchte Variante.

Speisekürbis

Der Sommer Speisekürbis beinhaltet viele wertvolle Nährstoffe wie z. B. Ballaststoffe und Vitamine.

Allerdings ist auch er auf der Liste der stark pestizidbelasteten Gemüsesorten anzutreffen. Genauso wie Spinat ist Speisekürbis mit Organophosphaten kontaminiert. Die USDA fand auf ihm 41 unterschiedliche Pestizid-Sorten. Die meisten dieser Pestizide wirken hormonell und waren giftig für Bienen.

Zudem kann Speisekürbis die Entstehung von Nierensteinen begünstigen. Aus diesem Grund sollten Personen mit Nierenprobleme auf den Verzehr von Speisekürbis verzichten oder sehr stark reduzieren.

Hat Sie eine der zuvor genannten Gemüsesorten überrascht?

Es ist heutzutage normal, dass wir immer mehr in immer kürzerer Zeit wollen. Und dies gilt sehr oft auch im Hinblick auf unsere Ernährung. Jedoch sind sehr viele Gemüsesorten mit sehr vielen Pestiziden kontaminiert oder genetisch verändert. Das Zufügen von Pestiziden oder die genetische Veränderung erfolgt vor dem Hintergrund, um ein schnelleres Wachstum zu erzielen und diese Gemüsesorten länger haltbar zu machen.

Was mache ich jetzt?

Kaufen Sie Ihr Gemüse nur auf dem Wochenmarkt, beim Bio-Bauern oder in einem Bio-Geschäft. Ich habe in den letzten 5 Jahren kein nicht Bio-Gemüse mehr gegessen. Was bewirkte dies?

Ich sehe jünger aus und fühle mich jünger als je zuvor. Auch meine Mutter, welche 60 Jahre jung ist, ist für Ihren Arzt ein Rätsel. Er versteht einfach nicht, wie sie es schafft so gesund zu sein und so gut auszusehen.

Ich versorge meine Mutter jeden Monat mit den richtigen Nährstoffen und Mineralien, sodass Sie auch noch mit ihren Enkelkindern spielen und Zeit verbringen kann.

In den späteren Kapiteln werde ich Ihnen zeigen, welche Gemüsesorten Sie brauchen und wie diese Fett neutralisieren und giftige Stoffe aus Ihrem Körper verbannen.

Warum sollte ich mehr essen, um Gewicht zu verlieren?

Das ist vermutlich die am meiste gestellte Frage in der Welt.

Was kann ich essen und wie viel davon ohne zuzunehmen?

Ich gehe einen anderen und sehr ungewöhnlichen Weg, wenn es um Lebensmittel geht. Ich sage Ihnen auch warum. Die meisten von uns, mich eingeschlossen, aßen in ihrer Kindheit die falschen Lebensmittel. Unsere Eltern besaßen keine Farm, von welcher man mit Bio-Lebensmitteln hätte versorgt werden können.

Die Meisten von uns hatten diesen Luxus der selbst angebauten Lebensmittel nicht. Ich könnte Ihnen somit auch den weltbesten Ernährungsplan geben und Sie würden ihn auch 30 Tage lang befolgen. Aber am 31. Tag würden Sie erneut in alte Muster verfallen.

Stimmt das nicht?

Und darüber hinaus denken die Meisten von uns immer noch, dass man weniger Essen muss, um abzunehmen. Aber dazu möchte ich Ihnen Folgendes sagen:

Wenn Sie weniger essen und während der Diät hungern, dann stellt sich Ihr Körper darauf ein und wird jede Nahrung, die ihm doch zugeführt wird, einlagern, um Vorräte für die erneute Hungerperiode zu haben. Aus diesem Grund würden Sie nach Abschluss der Diät nicht nur Ihr altes

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Gewicht wiedererlangen, sondern vielmehr noch an Gewicht zulegen.

Ihr Körper speichert dann die Nahrung, auch wenn ihm ausreichend Nahrung zugeführt wird. Ihr Körper will sich so einfach absichern, schließlich könnten Sie ja gleich wieder mehrere Tage hungern. Das ist eine ungesunde Art Gewicht zu verlieren, die darin resultiert, dass Sie in kürzester Zeit wieder 5 bis 10 kg zunehmen werden. Ein prominentes Beispiel für diese Form der Diät ist die amerikanische Moderatorin Oprah. Ich möchte jedoch, dass Sie so viel Essen, bis Sie satt und zufrieden sind.

Das Schlüsselwort ist: ZUFRIEDEN! Essen Sie aber nicht bis zu dem Punkt, an dem Sie sich zu voll oder erschöpft fühlen.

Es ist wichtig, dass Sie so viel essen, wie Ihr Körper benötigt. Essen Sie aber nicht so viel, dass Sie zunehmen oder sich voll fühlen.

In dem System werden Sie sehen, dass Sie am 7. Tag einen Schlemmertag einlegen, an welchem Sie essen können was Sie wollen. Unsere Körper haben sich mit der Zeit an gut schmeckende schwere Kost gewöhnt. Unser Ziel ist es somit nicht unseren Speiseplan drastisch zu verändern und von nun an nur noch Salat und gekochte Hühnerbrust zu essen.

Unser Stoffwechsel reguliert schließlich täglich, dass unser Körper all die Stoffe ausscheidet, welche nicht notwendig sind oder ihm nicht guttun. Aber bevor wir uns darüber unterhalten, sprechen wir über Stärke.

Stärke

Stärke ist eine gute Energiequelle und die Hauptquelle für Nährstoffe in unserem Speiseplan. Sie beinhaltet Ballaststoffe, Calcium, Eisen und Vitamin B.

Manche Menschen halten stärkehaltige Lebensmittel für fettansetzende Lebensmittel.

Allerdings beinhaltet Stärke weniger als die Hälfte der Kalorien von Fett. Achten Sie deshalb auf gesättigte Fette, wenn Sie diese Lebensmittel zubereiten und servieren. Die gesättigten Fette sorgen in Wirklichkeit für den Anstieg der Kalorien. Stärke ist bei Weitem das wichtigste Polysaccharid.

Sie wird von traditionellen Grundnahrungsmitteln wie Getreide, Wurzeln und Knollen geliefert. Stärke (insbesondere Maisstärke) wird beim Kochen verwendet, um z. B. die Verdickung von Lebensmitteln wie einer Soße vorzunehmen. Industriell wird es in der Herstellung von Klebstoffen, Papier und Textilien und auch in der Herstellung von Süßigkeiten wie Wein, Kaugummi und Gelee genutzt.

Reis und Körner

Reis und Körner sind eine hervorragende Wahl für stärkehaltige Lebensmittel. Sie geben uns Energie, haben kaum Fett und sind

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

preisgünstig.

Es gibt viele mögliche Typen, aus denen Sie auswählen können: Couscous, Weizengrütze, alle Sorten von Reis, wie z. B. schnellkochender Reis, Arborio, Basmati, langkörniger Reis, brauner Reis, kurz körniger Reis und Wildreis.

Zusätzlich zu den Kohlenhydraten enthalten Reis und Körner auch noch folgendes:

Protein, welches der Körper benötigt um zu wachsen und sich zu regenerieren, Ballaststoffe, welche dem Körper helfen unnötige Stoffe wieder loszuwerden, Vitamin B, welches dabei hilft die Energie aus den Lebensmitteln herauszulösen, die wiederum dafür sorgt, dass der Stoffwechsel richtig funktioniert.

Reis und Körner, wie z. B. Couscous oder Weizengrütze, können kalt oder heiß und in einem Salat gegessen werden.



Avocado

1. Die Avocado ist eine Frucht (kein Gemüse), die ursprünglich aus Mexiko stammt und welche erst nach der Ernte reift. Es gibt mehr als 500 Arten. Zudem wurde Sie über mehr als 10.000 Jahre kultiviert. Sie ist aufgrund ihrer schuppigen Haut auch als die Alligatorbirne bekannt. Die Außenhaut und der Kern sind trotz der Jahrtausende der Bemühungen ungenießbar.



2. Cremige Köstlichkeit und nährstoffreich!

Während Avocados eine hohe Kalorienzahl aufweisen (eine Avocado hat 320 Kalorien), enthalten sie auch verschiedene Nährstoffe und "gesunde" Fette, welche es zu einem fantastischen

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Lebensmittel machen. Manche nennen die Avocado das Alphabet Obst, da sie alle Vitamine enthält. Eine Avocado versorgt Ihren Körper mit Vitamine A, C, E, K und B6, zusammen mit einer enormen Menge an Kalium und "gesundem" Fett. Der vielleicht größte gesundheitliche Nutzen von Avocados ist, dass Sie durch das Hinzufügen von Avocado zu bestimmten Lebensmitteln, den Nährstoffgehalt der Mahlzeit aufbessern können. Das heißt, wenn Sie andere fettverbrennende Lebensmittel mit Avocado kombinieren, dann können Sie Ihre Nährstoffaufnahme um bis zu 400 % verbessern! Avocados können auch die Zeichen des Alterns verbessern, den Blutzucker regulieren und die Augengesundheit verbessern.

3. Gut für das Herz

Studien zeigten, dass der Fettgehalt einer Avocado Schutz vor Herzkrankheiten bietet. Die Ölsäure verbessert zudem die Herz-Kreislauf-Gesundheit. Ölsäure ist die primäre Fettsäure in Avocados. Viele Menschen nehmen zur Ergänzung mehr Omega – 3 – Fettsäuren zu sich, um ihr Risiko für Herzkrankheiten zu verringern. Avocados sind reich an Omega-3-Fettsäuren und liefern pro Tasse 160 Milligramm Alpha-Linolensäure.

4. Vegetarier und Veganer freuen sich - Protein!

Avocados liefern alle 18 essentiellen Aminosäuren, die der Körper

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

zum Bilden eines vollständigen Proteins benötigt. Anders als das Protein im Steak, das für die meisten Menschen nur schwer zu verdauen ist, sind Avocado-Proteine für den Körper leicht zu absorbieren, da sie auch Ballaststoffe enthalten. Wenn Sie versuchen, tierische Proteine in Ihrem Speiseplan zu reduzieren oder wenn Sie Vegetarier oder Veganer sind, der mehr Proteine benötigt, dann sind Avocados fantastisch für Sie. Sie können diese als regelmäßigen Teil in Ihren Speiseplan integrieren.

Die Vorteile von 1 Avocado pro Tag

Niedriger Cholesterinspiegel

Avocados sind reich an einer Verbindung namens Beta-Sitosterol, die wirksam bei der Senkung des Cholesterinspiegels im Blut mithilft.

Laut einer Studie, hatten Patienten mit leichter Hypercholesterinämie, die Avocados 7 Tage in ihren Speiseplan einschließen, 17 Prozent von ihnen eine Abnahme im Gesamt-Blut-Cholesterinspiegel, eine 22-prozentige Abnahme in beiden schlechtes Cholesterin und Triglyceridspiegel und eine 11-prozentige Erhöhung des guten Cholesterinspiegels zu verzeichnen.

Blutdruck kontrollieren

Avocados sind auch eine fantastische Kaliumquelle. Kalium hilft Ihnen dabei, Ihre Blutdruckwerte zu kontrollieren.

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

☐ Entzündungshemmende Eigenschaften

Die Phyto-Nährstoffverbindungen in Avocados, wie Polyphenole und Flavonoide haben entzündungshemmende Eigenschaften. Dadurch wird das Risiko von entzündlichen und degenerativen Störungen reduziert.

☐ Förderung der Augengesundheit

Die Avocado ist eine ausgezeichnete Quelle für Carotinoid-Lutein, was vor altersbedingter Makuladegeneration und Katarakten schützt.

☐ Regulierung des Blutzuckerspiegels

Die einfach ungesättigten (guten) Fette in Avocados können Insulin umkehren und damit den Blutzuckerspiegel regulieren. Avocados enthalten zudem lösliche Ballaststoffe, welche den Blutzuckerspiegel konstant halten.

☐ Fehlbildungen bei Neugeborenen vermeiden

Avocados sind reich an Folsäure, B-Vitamin und Acid. Eine Tasse Avocado liefert etwa 23 % der empfohlenen Tagesdosis von Folsäure. Die hohe Menge an Folsäure ist wichtig, um Fehlbildungen bei Neugeborenen, wie Neuralrohrdefekt und Spina-bifida zu vermeiden

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

☐ Verringerung eines Schlaganfallrisikos

Das hohe Niveau von Folsäure in Avocados kann auch gegen einen Schlaganfall schützen. Eine Studie zeigte, dass Personen, die viel Folsäure zu sich nahmen, ein geringeres Risiko für einen Schlaganfall als andere aufweisen.

☐ Schutz vor Krebs

Viele Studien zeigten zudem, dass Avocados das Wachstum von Prostatakrebs hemmen kann. Die Ölsäure in Avocados ist auch zur Verhinderung von Brustkrebs wirksam.

☐ Bekämpft freie Radikale.

Avocados enthalten Glutathion, welches ein starkes Antioxidans ist. Es hilft dabei, freie Radikale im Körper zu bekämpfen.

☐ Anti-Aging-Eigenschaften

Da reich an Antioxidantien, ist Avocado bei der Vermeidung von Alterungssymptomen sehr vorteilhaft. Das Glutathion in Avocado kann das Immunsystem stärken, den Alterungsprozess verlangsamen und ein gesundes Nervensystem fördern.

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

☐ Bekämpft Mundgeruch

Avocados sind eines der besten natürlichen Mundwasser, die es gibt. Sie gelten als regelrechtes Heilmittel gegen Mundgeruch. Es reinigt den Darm. Diese Verschmutzung ist die eigentliche Ursache der beschichteten Zunge und von Mundgeruch.

☐ Erhöhung der Nährstoffaufnahme

Die Avocado-Aufnahme ist mit einer erhöhten Nährstoffaufnahme verbunden. Einer Studie zur Folge bewirken Avocados in einem Salat, dass Sie die 5-fache Menge an Carotinoiden (eine Gruppe von Nährstoffen, die Beta-Carotin und Lycopin enthalten) aufnehmen.

☐ Hautpflege

Das Avocado-Öl wird in vielen Kosmetika wegen seiner Fähigkeit genutzt, die Haut zu verbessern und regelrecht zu strahlen zu bringen. Es hilft zudem auch bei der Behandlung von der Hautkrankheit Viktoriasis, welche eine Rötung und Reizung der Haut verursacht.

Ballaststoffe

Ballaststoffhaltige Nahrung wird Ihre Fettverbrennung massiv ankurbeln. Ballaststoffe findet man vor allem in Obst, Gemüse und Körnern.

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Ballaststoffe können anders als Fette und Proteine direkt und unverarbeitet vom Körper aufgenommen werden.

Es wird zudem Ihren Blutzuckerspiegel und Cholesterinwerte regulieren.

Hier finden Sie nun ein paar ballaststoffreiche Snacks, die Sie zu sich nehmen können, wenn Sie Heißhunger haben:

1. Orangen Spinat Smoothie

Dieses fantastische Getränk beinhaltet eine Unmenge an Obst und Gemüse. Geben Sie eine geschälte und geschnittene große Orange, ½ große Banane, 1 Handvoll Erdbeeren, 2 Becher Spinat, 1/3 Tasse eines naturbelassenen griechischen Joghurts und einen Becher Eis in den Mixer. Sollte von dem Smoothie etwas übrig bleiben, lagern Sie diesen im Gefrierschrank, sodass Sie ihn auch morgens noch genießen können. Ein kleiner Tipp: Füllen Sie den übrig gebliebenen Smoothie in einen Eiswürfelbehälter und frieren Sie es dann ein. So können Sie den Smoothie auch noch später genießen.

2. Himbeeren Frischkäse Toast

1 Scheibe Vollkornbrot, bestrichen mit 1 oder 2 Esslöffeln fettarmer Frischkäse und ½ Tasse Himbeeren (1 Tasse Himbeeren enthalten 8 Gramm Ballaststoffe, also können Sie ruhig ein paar extra Himbeeren, währenddessen naschen oder auf den Toast packen).

3. Mediterrane Artischocken

Nutzen Sie ein $\frac{3}{4}$ Glas Artischocken, aus welchen Sie alle Flüssigkeit entfernen. Diese können Sie pur essen oder Sie bereiten sie zu einer Speise zu. Nehmen Sie dazu 1 Esslöffel Fetakäse, träufeln Sie etwas Zitronensaft, ein wenig Olivenöl und etwas gemahlene Pfeffer darüber. Das innere der Artischocke enthält mehr als 7 Gramm Ballaststoffe und zudem viel Vitamin C. (Wir erzählen es auch niemanden, wenn Sie mit einer Gabel direkt aus dem Glas Essen!)

4. Apfel gefüllt mit Haferbrei

Dieser Snack sieht nicht nur super aus, er schmeckt auch fantastisch. Kochen Sie 1 Tasse Hafer in 4 Tassen Wasser. Rühren Sie je eine Prise Zimt und Muskatnuss und etwas Ahornsirup hinein. Drehen Sie die Temperatur während der 20-minütigen Kochzeit (bedeckter Topf) herunter. Füllen Sie in einen ausgehöhlten Apfel (wir mögen es überfüllt) etwas von dem Haferbrei. Wenn Sie den Apfel nicht roh essen wollen, dann packen Sie ihn für eine Minute in die Mikrowelle und füllen ihn anschließend. Sollten Sie jedoch viel Zeit haben, dann füllen Sie den Apfel mit Haferbrei und backen Sie ihn für 20 bis 30 Minuten, solange bis der Apfel weich ist.

5. Süßkartoffel Ecken

Diese herzustellen ist so einfach wie eine Süßkartoffel zu backen.

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Schneiden Sie eine Süßkartoffel längs und schneiden Sie aus ihr keilförmige Stücke wie Orangenstücke heraus. Backen Sie sie im Backofen in etwas Öl. Bitte behalten Sie die nachfolgende Information für sich! Es ist ein Geheimnis!!!!: Eine medium gebackene Süßkartoffel hat mehr Kalium als eine Banane, und dazu auch noch 5 Gramm Ballaststoffe.

6. Birne und Hüttenkäse

Schälen Sie eine Birne und schneiden Sie sie in 2 Hälften. Verteilen Sie Hüttenkäse auf den oberen Teil der Birne und geben Sie etwas Zimt oder Mohn darauf. Eine mittelgroße Birne enthält zudem 6 Gramm Ballaststoffe!

7. Sojabohnen-Hummus

Bring Sie einen Topf Wasser zum Kochen und geben Sie 2 Tassen von gefrorenem Sojabohnen, am besten von der Edamame-Sorte (16 satte Gramm Ballaststoffe!) hinein. Nach dem Kochen nehmen Sie den Topf vom Feuer und lassen Sie den Edamame-Hummus abtropfen. Kombinieren Sie Edamame, 3 Knoblauchzehen, 6 Esslöffel Olivenöl, eine Prise Salz, Kreuzkümmel, Paprika, Cayenne und eine Zitrone in einer Küchenmaschine. Mixen Sie das ganz, bis es eine glatte Masse ergibt und servieren Sie es mit geröstetem Brot oder geschnittenem Gemüse wie Karotten und Gurken.

Fertiggerichte sind der Teufel!!

Zucker und Glukose-Fruktose-Sirup

Um dieses Kapitel sehr kurz zu halten: Fertiggerichte werden Sie umbringen.

Die meisten Lebensmittel, die in einer Box oder in einem Karton verkauft werden, wurden sehr stark verarbeitet. Verarbeitete Lebensmittel enthalten sehr oft viel Zucker oder (dessen bösen Zwillingbruder) Glukose-Fruktose-Sirup.

Es ist hinlänglich bekannt, dass wenn Sie Zucker in großen Mengen konsumieren, es Ihnen schaden wird. Wir wissen schließlich alle, dass Zucker leere Kalorien sind, welche keine Nährstoffe enthalten aber dafür umso mehr Energie die sich in Fett umwandelt.

Aber die leeren Kalorien sind nur die Spitze des Eisberges, wenn es um die negativen Auswirkungen von Zucker geht!

Viele Studien zeigen, dass zu viel Zucker verheerende Effekte auf den Stoffwechsel haben kann. Er kann zu einer Insulinresistenz, erhöhtem Blutfett, einem hohen Cholesterinspiegel sowie Fettablagerungen in der Leber und am Bauch führen.

Es überrascht somit nicht, dass Zucker mit einigen der tödlichsten Krankheiten wie Krebs, Herzkrankheiten, Diabetes und Fettleibigkeit in

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Verbindung gebracht wird. Die meisten Menschen verwenden jedoch nicht zu viel Zucker in Ihrem Kaffee oder auf ihrem Müsli. **Sie essen vor allem Fertiggerichte und trinken mit Zucker gesüßte Getränke.**

Bevor Sie Lebensmittel kaufen die in einer Box oder einer Flasche verkauft werden, überprüfen Sie bitte die Inhaltsstoffe, welche immer auf dem hinteren Etikett angegeben sind.

Wenn Sie einen Inhaltsstoff mal nicht identifizieren können, dann ist die Chance sehr hoch, dass es sich dabei um einen chemisch oder künstlich hergestellten Zusatzstoff handelt, der das Aussehen oder den Geschmack des Produktes verbessern soll. Versuchen Sie sich von Fertiggerichten fernzuhalten! Am Ende dieses E-Books werde ich Ihnen zeigen, wie Sie sich vor diesen täglichen Gefahren schützen können.

Die besten wasserhaltigen Lebensmittel der Welt

Essen Sie stattdessen Lebensmittel wie Obst und Gemüse, die viel Wasser enthalten. Ich zeige Ihnen nun einen Trick, wie Sie sicherstellen können, dass Sie immer die ausreichende Menge an Gemüse und Früchten Ihren Speisen zufügen.

Ich nutze die 80 zu 20 Regel. 80 Prozent der Lebensmittel die ich esse enthalten viele Nährstoffe und sind gesund. 20 Prozent der Lebensmittel die ich esse, können alles andere sein, z. B. auch verarbeitete Lebensmittel.

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Gemäß einer Studie der Universität von Aberdeen (aus dem Jahr 2009) hydriert der Körper nach einem anstrengenden Training durch das Essen einer Wassermelone oder einer Gurke, zwei Mal so gut, als wenn man nur ein Glas Wasser trinken würde.

Das liegt daran, dass Wassermelonen oder Gurken Ihnen auch viele Nährstoffe, natürlichen Zucker, Mineralsalze und Vitamine liefern. Das sind alles Nährstoffe, die Sie während des Trainings ebenfalls verloren haben.

Diese Studie fand heraus, dass diese Art der Kombination Sie viel besser hydrieren kann als Wasser oder ein Sportgetränk.

Durch das Essen von Obst und Gemüse mit einem hohen Wassergehalt können Sie Ihren Körper hydrieren, ohne ihn mit künstliche Farbstoffen und Aromen wie in Sportgetränken aufzufüllen.

Der größte Vorteil des Verzehrs von Lebensmitteln mit einem hohen Wassergehalt ist, dass sie **nur wenige Kalorien** enthalten und dennoch ein Gefühl von Sättigkeit verursachen.

Jede Mahlzeit, die Sie für die nächsten 30, 60 oder 90 Tage einnehmen, sollte von zwei Handvoll Rohkost begleitet werden. Wenn Sie dies befolgen, wird Ihre Verdauung noch besser funktionieren.

Wenn Sie **zum Beispiel** einen Burger und Pommes essen, sollten Sie nach diesem schweren Essen, 2 Handvoll Rohkost zu sich nehmen. Das Gemüse wird dafür sorgen, dass die zuvor gegessenen Lebensmittel

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

richtig verarbeitet und die Giftstoffe aus Ihrem Körper befördert werden. Das ist ein fantastischer Weg zu leben, ohne jegliches Vergnügen aufgeben zu müssen!

Am Ende dieses E-Books gebe ich Ihnen einen persönlichen 7 Tage-Plan, welcher auch Angaben dazu enthält, was und wann Sie in den nächsten 30 Tagen essen sollten, um maximales Gewicht in der kürzesten Zeit zu verlieren.

Über 100.000 Menschen haben bereits über 10 % ihres Körperfetts in dem ersten Monat verloren, solange Sie sich an meinen Plan und die Vorgaben hielten.

Aber nun lassen Sie mich Ihnen noch ein paar viel interessantere Informationen zu den besten Lebensmitteln der Welt mitteilen.

3 geheime Lebensmittel, die Ihr Fett verbrennen

Dieses Kapitel wird Sie faszinieren und erfreuen! Es wird Ihnen die Antwort auf die Frage geben, welche sich Millionen Menschen seit Jahrzehnten stellen.

Ist es möglich Gewicht zu verlieren (mind. 15 kg) ohne auch nur einen Fuß in ein Fitnessstudio setzen zu müssen? Verdammt noch mal, JA!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! Lächeln Sie bereits? Das sollten Sie. Denn die 3 Lebensmittel die ich Ihnen gleich vorstellen werde, werden Ihr Leben und Ihre Vorstellung von Diät verändern.

Diese 3 Lebensmittel sind weitaus besser als jede Pille, Getränk oder Lotion dieser Erde!!!!!!!!!!!!!! Sie werden Gewicht verlieren, haben mehr Energie und werden die jugendliche Kraft eines Teenagers wiedergewinnen.

Ich möchte ehrlich zu Ihnen sein.....

Die meisten unserer westlichen Lebensmittel sind Müll. Sie enthalten Chemikalien, Pestizide, Herbizide und Fungizide. Diese befinden sich in fast jedem unserer täglichen Gerichte.

Aber ich habe eine fantastische Neuigkeit für Sie! Die kraftvollen Superlebensmittel der Zukunft werden alle Giftstoffe, Metalle und Säuren aus unseren Körpern rausschmeißen und das in nur 30 Tagen.

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Ja, es benötigt nur 30 Tage! Sie werden super schnell Gewicht verlieren, solange Sie den einfachen Ablauf den ich Ihnen schildere einhalten. Auch wenn Sie einen Burger, oder ein Stück Kuchen oder Ihre Lieblingspizza essen, Sie können DENNOCH Gewicht verlieren!

Diese Super-Lebensmittel werden in nur 30 kurzen Tagen Ihren Körper in eine fantastische Fettverbrennungsmaschine verwandeln.

1. Weizengras

Das erste Superlebensmittel, das ich Ihnen vorstellen möchte, ist [Weizengras](#).

Ich spreche jedoch nicht von dem Rasen vor Ihrem Haus! [Weizengras](#) ist wahrscheinlich die kraftvollste Quelle von Chlorophyll auf unserer Erde.

Okay Wes, sprichst du jetzt chinesisches?

Ich werde es Ihnen kurz zusammenfassen: NUR 1 Teelöffel [Weizengras](#) ist vergleichbar mit einer Portion Rohkost!!

Dieses ist voll mit Chlorophyll, welches durch die Sonnenenergie entsteht!!!!!!

Habe ich bereits erwähnt, dass es vergleichbar damit ist, **frisch geerntetes Gemüse zu sich nehmen**.

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Die Meisten von uns essen bereits Gemüse. Aber haben Sie gewusst, dass bereits das leichte Dünsten des Gemüses die lebenden Enzyme vollständig zerstört? Aus diesem Grund beinhaltet der Weg zum Erfolg, dass Sie mindestens 50 % des Gemüses roh essen. So werden alle Giftstoffe aus Ihrem Körper verbannt und Sie fühlen sich gleich gesünder.

Diese Inhaltsstoffe werden die Giftstoffe in der ersten Woche neutralisieren. Als weiteres Ergebnis verlieren Sie innerhalb von 7 Tagen auch noch Fett. Und Sie werden ohne jegliches Training an Gewicht verlieren!

Aber die Fettverbrennung muss gesichert werden!!



Hier finden Sie eine Zusammenstellung weiterer wichtiger und interessanter Vorzüge von Weizengras:

Es erhöht die Anzahl der roten Blutkörperchen und senkt den Blutdruck. Es reinigt das Blut, die Organe und den Magen-Darm-Trakt von Ablagerungen. [Weizengras](#) regt zudem den Stoffwechsel und das körpereigenen Enzymsystem an. Durch die Erweiterung der Blutgefäße verringert es den Blutdruck.

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Es stimuliert die Schilddrüse und korrigiert Fettleibigkeit, Verdauungsstörungen und viele andere Beschwerden.

Es stellt die Alkalität des Blutes wieder her. Der Saft von alkalischen Lebensmitteln hilft, die Säure im Körper zu neutralisieren. Es kann zur Verringerung vieler innerer Schmerzen, zur Behandlung von Magengeschwüren, Verstopfung, Durchfall und andere Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes eingesetzt werden.

Es ist ein kraftvoller Entgifter und ein super Schutz für die Leber und den Blutkreislauf.

Die im [Weizengras](#) enthaltenen Enzyme und Aminosäuren können uns vor Karzinogenen, wie kein anderes Lebensmittel, schützen. Es verstärkt die Zellen, entgiftet die Leber und den Blutkreislauf und neutralisiert chemische Schadstoffe der Umwelt.

Wenn Sie es auf die Haut auftragen, kann es fast sofort Juckreiz beseitigen.

Es wird sonnenverbrannte Haut beruhigen und wie ein Desinfektionsmittel wirken. Wenn Sie es vor dem Auftragen des Shampoos auf die Kopfhaut aufgetragen, wird es dabei helfen, geschädigte Haare zu regenerieren und die Bedingungen für eine juckende, schuppige Kopfhaut beseitigen.

Es fördert auch den Schlaf. Legen Sie einfach ein Tablett mit [Weizengras](#) in die Nähe Ihres Kopfes, wenn Sie schlafen. Es wird den Sauerstoffgehalt der Luft verbessern und generiert gesunde negative Ionen die Ihnen

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

helfen, noch besser und tiefer zu schlafen.

Es verbessert Ihr Bad. Fügen Sie etwas von dem Weizengras in Ihr Badewasser und lassen Sie es schön lange einweichen.

Es verbessert den Atem und strafft das Zahnfleisch. Gurgeln Sie einfach mit dem Saft.

Es neutralisiert giftige Stoffe wie z.B. Kadmium, Nikotin, Strontium, Quecksilber und Polyvinylchlorid.

Es bietet die Vorzüge einer flüssigen Sauerstoff-Transfusion, da der Saft flüssigen Sauerstoff enthält. Sauerstoff ist für viele Prozesse des Körpers entscheidend. Es stimuliert die Verdauung, fördert ein klareres Denken (das Gehirn nutzt 25 % der Sauerstoffversorgung des Körpers) und es schützt das Blut gegen anaerobe Bakterien.

Es sorgt dafür, dass graues Haar wieder zu seiner natürlichen Farbe zurückkehrt und erhöht das Energieniveau des Körpers erheblich. Voraussetzung ist jedoch, dass das [Weizengras](#) täglich konsumiert wird.

Es ist eine fantastische Behandlung, welche den Alterungsprozess verlangsamt. [Weizengras](#) wird Ihr Blut reinigen und Ihnen helfen, das Altern von Zellen zu verlangsamen, den Alterungsprozess als solches Verlangsamen und Sie werden sich sofort viel besser fühlen. Es wird Ihnen dabei helfen, Ihre Haut zu straffen.

Es stellt zudem die Fruchtbarkeit wieder her und fördert jugendliches Aussehen.

Tipp:

Nehmen Sie 1 Teelöffel **Weizengras** am Morgen und 1 Teelöffel am Abend. Ich vermische mein **Weizengras** mit Orangensaft (frisch gepresst, nicht aus dem Supermarkt), Quellwasser, Kokoswasser oder ich benutze meinen Mixer, um ein paar Früchte zu variieren, um den Geschmack zu verdünnen.



2. Kakaopulver

Mögen Sie Schokolade?

Sicher wissen Sie bereits, dass Kakao nicht nur ein Aphrodisiakum ist, sondern auch die reinste Form von Vitamin C enthält?! Kakao ist die rohe Form von Schokolade. Jedoch hat es alle Nährstoffe und Kofaktoren die unserem täglichen Speisen fehlen. Kakao ist buchstäblich einer der stärksten Antioxidantien der Erde.

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Es verhindert, dass Sie krank werden, und reduziert Allergien um bis zu 90 %. Dazu müssen Sie jedoch jeden Tag Kakao konsumieren. Persönlich vermische ich morgens und abends Mandelmilch mit einem Esslöffel Kakao und trinke dieses kakaohaltige Getränk sogleich.

Wesley, Kakao wird mir die morgendliche Energie wie ein heißer Kaffee geben?

Kakao wird den Kaffee ersetzen und Ihnen zweimal die Menge an Energie zuführen, als trinken Sie Koffein pur.

Was, keinen Kaffee mehr?

Verzichten Sie auf Kaffee, da er sehr sauer ist und Ihrem Körper langfristig mehr Schaden als Nutzen zufügen wird.

Hier finden Sie die Vorzüge von Kakao:

- **Antioxidantien:** Kakao hat mehr Antioxidans Flavonoide als alle bisher getesteten Lebensmittel, inklusive Heidelbeeren, Rotwein und Schwarzer und Grüner Tee. In der Tat hat es bis zu viermal so viele Antioxidantien als grüner Tee.

Die Gesundheitsvorteile von Antioxidantien sind:

- Förderung der Herzgesundheit – Es hilft durch Erweiterung der Blutgefäße, reduziert die Blutgerinnung, verbessert die Durchblutung, hilft den Herzschlag und den Blutdruck zu regulieren, fördert niedrigeres Cholesterin und verringert das Risiko eines Schlaganfalls und Herzinfarktes.

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

- Schutz vor Umweltgiften – Es hilft bei der Reparatur und dem Vermeiden von Schäden, welche durch freie Radikale verursacht wurden und es reduziert das Risiko von bestimmten Krebsarten.
- **Der Glücklichmacher:** Kakao fördert positive Ansichten, erleichtert die Verjüngung und hilft uns dabei, uns gut zu fühlen.
- **Serotonin** – Kakao steigert den Serotoninspiegel im Gehirn. Es wirkt zudem als Antidepressiva und hilft dabei wie z.B. menstruelle Beschwerden zu lindern. Es hilft uns einfach, uns richtig gut zu fühlen.
- **Endorphine** – Kakao sorgt für eine Anregung der Endorphinausschüttung des Körpers. Endorphine sorgen für ein absolutes Glücks- und Zufriedenheitsgefühl.
- **Phenethylamin** – Dieses ist in Schokolade vorhanden. Es wird jedoch auch im Gehirn produziert und immer dann ausgeschüttet, wenn Sie z. B. verliebt sind. Es fungiert als eine Art psychische Stütze und wirkt zudem wie ein.
- **Anandamid** - Anandamid wird ebenfalls vom Gehirn freigesetzt, wenn wir uns gut fühlen. Kakao enthält sowohl N-Acylethanolamine, um vorübergehend das Niveau von Anandamid im Gehirn zu erhöhen, und Enzym-Inhibitoren, die seinen Zusammenbruch verlangsamen. Es fördert auch die Entspannung und hilft uns dabei uns länger wohlfühlen.
- **Wesentliche Minerale:** Kakaobohnen verfügen über eine Menge

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

natürlicher Minerale, Sulfate, Kalzium, Eisen, Zink, Kalium und Mangan.

- **Magnesium** – Kakao scheint die Nr. 1 der Magnesiumquellen unter den Lebensmitteln zu sein. Es hilft dem Gehirn, verstärkt die Knochen und hilft dabei den Herzschlag und Blutdruck zu regulieren. Ein Magnesiummangel kann verheerende Folgen wie. Z. B. Diabetes, Herzkrankheiten und Gelenkprobleme nach sich ziehen.
- **Schwefel** – Kakao ist reich an Schwefel. Dieses wird für die Bildung starker Nägel und Haare benötigt. Zudem sorgt es für eine fantastische Haut, entgiftet die Leber und unterstützt die Funktion des Pankreas.
- **Gute Fette:** Viele denken, dass Schokolade zu einer vermehrten Fettspeicherung des Körpers führt. In Wahrheit sind die in Kakaobutter enthaltenen Fette, gesunde Fette. Kakao enthält Ölsäure, welches ein ungesättigtes Fett ist. Dieses Fett ist z. B. gut für das Herz, zudem wurde auch Olivenöl gefunden. Olivenöl erhöht z. B. gutes Cholesterin. Auch andere Inhaltsstoffe des Kakaos sind gut für den Körper und helfen z. B. dabei Appetit zu verringern.
- **Appetitzügler:** Ja, das ist richtig! Bittere Schokolade hat tatsächlich Eigenschaften eines Appetitzüglers und oft zu Produkten, die zu Gewicht verringern sollen, hinzugefügt. Schließlich hilft die Schokolade den Hunger zu kontrollieren! Fügen Sie z. B. einen halben Teelöffel bitteres Schokoladenpulver in eine Tasse mit

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

lauwarmem Wasser.

Wenn Sie dies 10 Minuten vor einer [Mahlzeit zu sich nehmen](#), wird [dieses Getränk Ihren Appetit](#) zügeln. Und dies auch noch auf eine köstliche und natürliche Weise.

- [Aphrodisiakum](#): Schokolade ist seit Langem das Essen für die Liebhaber und ein Symbol für Sinnlichkeit und Sexualität. Die alten Azteken gaben Schokolade als Hochzeitsgeschenke und andere südamerikanische Zivilisationen glaubten, dass Schokolade das Essen des Herzens war. Rohe Schokolade aus Südamerika muss nach meiner Ansicht das beste Aphrodisiakum sein!



Schokolade ist seit langer Zeit als Glücklichermacher bekannt. Neue Recherchen ergaben, dass Kakao auch Phenylethylamin und Serotonin enthält. Diese sind auch in unserem Gehirn vorhanden. Sie sorgen dafür, dass die Person sich glücklicher, entspannter, verspielter und kreativ ist.

In späteren Kapiteln werde ich Ihnen erklären, wie Sie dieses fantastische Lebensmittel in Ihren Speiseplan integrieren können.

3. Spirulina

Dieses großartige Nahrungsmittel ist ein Geheimtipp. Ich nenne es das Luxus-Gesundheits-Lebensmittel, da Sie kein anderes Vitamin jemals wieder zusätzlich zu sich nehmen müssen!

Spirulina, eine Art der blaugrünen Alge, ist ein fantastisches Lebensmittel. Es beinhaltet sehr viele Proteine, Vitamine, Antioxidantien und andere Nährstoffe und diese auch noch in konzentrierter Form.

Es geht gem. seriöser Quellen, auf eine der ältesten Lebensformen auf der Erde (9. Jahrhundert Tschad) zurück, welche Spirulina als Nahrung verwandten. Es wird jedoch auch geglaubt, dass sie von den Azteken im 16. Jahrhundert in Mexiko verwandt wurden.

Spirulina, eine Art von einzelligen Organismus, bekam seinen Namen vom lateinischen Wort für "Helix" oder "Spirale". Dieses beruht auf ihrer spiralförmigen Form. In den USA ist **Spirulina** meist als Nahrungsergänzung oder als eine Zutat bekannt, um einem Smoothie Nährstoffe hinzuzufügen und fettverbrennende Getränke herzustellen. Doch in anderen Teilen der Welt gilt sie vielmehr selbst als eine wertvolle Nahrungsquelle, welche dazu eingesetzt wird, Mangelernährung zu vermeiden.

Spirulina ist eine Quelle der Vitalität und Lebensenergie. Wer sie isst, verzeichnet in der Regel eine Erhöhung der Energie und der gesamten Gesundheit.

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Es liefert viele benötigte Nährstoffe, die den Körper reinigen und heilen, während sie auch einen Schutz vor vielen Krebsarten und Stoffwechselkrankheiten wie Fettleibigkeit bei Kindern und Erwachsenen bietet.

Es ist hinlänglich bekannt, dass wir alle Fisch wegen dessen Omega-Fettsäuren essen sollten. Aber woher bekommt ein Fisch die Omega-Fettsäuren?

Z. B. durch die blau-grüne Alge Spirulina. Omega Fettsäuren sind zur Bekämpfung von Herzkrankheiten und der Reduzierung von Arthritis, Osteoporose, Diabetes und Depressionen sehr nützlich. Zudem verringern sie das schlechte Cholesterin.

Der hohe Gehalt an Vitamin B12 macht es hervorragend für die Entwicklung des gesunden Nervengewebes und des Zellstoffwechsels des Körpers.



DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Spirulina hilft somit auch Nervenschäden und Krankheiten wie Fibromyalgie zu bekämpfen. Es ist zudem für seinen hohen Anteil an Beta Carotin bekannt, das in Vitamin A umgewandelt wird, und ein wesentlicher Nährstoff für ein gesundes Immunsystem, gesunde Zähne, Knochen, Haut und Augen ist.

Habe ich Sie bereits verloren?

Keine Sorge. Ich habe eine Überraschung für Sie!

Nun, wenn Sie so wie ich viele Verpflichtungen wie Kinder, Arbeit, Kirche, Sport, Schule und Freunde haben, dann haben Sie wenig Zeit.

Ich habe lange nach einem Turbo-Mittel gesucht, das all die guten Eigenschaften von Weizengras, Kakaopulver und Spirulina vereint und das ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis bietet. Die Suche war mühsam, da die meisten Präparate auf dem Markt entweder zu schlecht oder zu teuer waren. Doch ich habe nicht aufgegeben und bin froh, dass ich endlich ein Produkt gefunden habe, das ich mit reinem Gewissen an meine Kunden weiterempfehlen kann und das ich Ihnen jetzt vorstellen möchte...

Es handelt sich um einen Nährstoff, der auch als **“Fettverbrenner der Natur”** bekannt ist. Wenn Sie ihn kennen und strategisch zu sich nehmen, können Sie Ihre Fettverbrennung enorm beschleunigen! Einige Studien sprechen sogar von einer bis zu **200-prozentigen Erhöhung der Fettverbrennung** nach regelmäßiger Aufnahme dieses Nährstoffs und zwar zu einem bestimmten Zeitpunkt.

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Viele Athleten, Models und Schauspieler kennen diesen Trick schon längst und können damit ihren Körper in Bestform halten. Nun hat die Wissenschaft enthüllt, wie das genau funktioniert.

Können Sie erraten, um welchen Nährstoff es sich dabei handelt?

Es geht um Eiweiß oder auch Protein genannt. **Aber nicht um irgendein Eiweiß, sondern um ein ganz spezielles.**

Warum wird Protein der “Fettverbrenner der Natur” genannt?

Eine Studie der Universität von Illinois, die im “Journal of Nutrition” veröffentlicht wurden, konnte belegen, dass Frauen, die sich proteinreich ernährten, bei ihrer Gewichtsreduktion **66 % mehr Fettmasse im Verhältnis zur Magermasse verloren** als die Kontrollgruppe, die nur halb so viele Proteine verzehrte. Das bedeutet, dass die Gruppe mit der proteinreichen Ernährung **erheblich mehr Fettmasse verlor** (einschließlich Bauchfett) und bei dieser Gruppe zudem erheblich mehr Muskelmasse erhalten blieb, obwohl die Probandinnen die gleiche Anzahl an Kilokalorien zu sich nahmen.

In einer weiteren Studie der Universität von Illinois konnten die Forscher nicht nur einen höheren Gewichtsverlust der Probanden mit der proteinreichen Ernährung feststellen, sondern auch eine **deutlich bessere Insulinsensitivität** und eine **Stabilisierung der Blutzuckerwerte**.

Das Geheimnis liegt in dem **erhöhten thermogenetischen Effekt**, bei dem überschüssige Energie verbrannt und der Stoffwechsel angekurbelt wird. Während Ihr Körper für Lebensmittel wie Brot und Pasta nur ca. 5 % Energie zur Verbrennung verwenden muss, sind es bei Protein

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

sagenhafte 30 %! Das heißt, Sie können durch einen höheren Anteil an Protein in Ihrer Ernährung die Fettverbrennung vervielfachen!

Neben diesem tollen fettverbrennenden Effekt von Protein gibt es noch einen weiteren großen Vorteil: Protein hilft dabei, fettarmes, schlankes Muskelgewebe aufzubauen und zu erhalten. So wird die Fettverbrennung noch zusätzlich angeregt, denn je mehr Muskeln Sie besitzen, desto höher ist Ihr Kalorienverbrauch, sogar während Sie schlafen.

Und wo erhalten Sie nun das "richtige" Protein, und wie viel davon benötigen Sie, um den gewünschten Effekt zu erzielen?

In der Regel liefern Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Hülsenfrüchte wichtiges Protein. Dabei handelt es sich zweifellos um gute Proteinquellen, doch damit Sie Ihre Fettverbrennung um bis zu 200 % erhöhen können, müssen Sie viel zu große Mengen dieser Lebensmittel zu sich nehmen, was auf Dauer nicht gesund und empfehlenswert ist!

Neben dem Eiweiß liefern diese gleichzeitig eine enorme Menge an gesättigten Fettsäuren, die erwiesenermaßen in Verbindung mit einem hohen Blutdruck, schlechten Cholesterinwerten, Verkalkung der Arterien und Übergewicht gebracht werden. Nicht zu unterschätzen sind auch die Antibiotikaresten und die schädlichen Chemikalien, die wir heutzutage durch den Konsum von Fleisch und tierischen Produkten unbewusst zu uns nehmen.

In diesem Fall ist es also schlicht unmöglich Ihre Proteinaufnahme zu erhöhen, ohne gleichzeitig Ihre Aufnahme an gesättigten Fettsäuren und giftigen Chemikalien zu erhöhen.

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Die einfachste Lösung ist es, Ihren Mahlzeitenplan durch ein hochqualitatives Proteinpulver zu ergänzen und mit einem gesunden Proteinshake in den Tag zu starten.

So erhöhen Sie Ihren Proteinkonsum um genau die richtige Menge, um den fettverbrennenden Effekt zu erzielen, ohne dass Sie gleichzeitig zu viel tierisches Fett und allgemein zu viele Kalorien zu sich nehmen.

Das große Problem besteht allerdings darin, das "richtige" und qualitativ beste Proteinpulver zu finden. Viele Proteinhersteller füllen ihre Produkte mit billigen Proteinen und mischen hochwertige graduell wirkende Proteine nur in mikroskopisch kleinen Mengen bei. Dies ist sogar bei vielen bekannten Marken der Fall...

Ich habe lange versucht, ein geeignetes Proteinpulver zu finden das meinen Qualitätsansprüchen genügt, und nach langem Suchen bin ich schließlich fündig geworden!

Dieses Proteinpulver, das sehr lecker schmeckt, besteht aus 18 verschiedenen schnell und langsam wirkenden Proteinen, die Ihren Körper mit hochwertigen Nährstoffen für bis zu 8 Stunden versorgen. Es beinhaltet keine künstlichen Zusätze, Farbstoffe, Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe oder Süßstoffe und - ganz besonders wichtig: keinen Zucker.

Ferner ist es nachweislich hormonfrei und wird von Kühen gewonnen, die nicht mit gefährlichen Wachstumshormonen wie Rinder-Somatotropin (bST) behandelt wurden (was bei den meisten anderen Proteinprodukten der Fall ist).

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Als mein geschätzter Kunde vom "Fettverbrenner-System" erhalten Sie dieses außergewöhnliche Protein, namens **Natur Protein Plus**, [über diesen Link](#) zu einem besonderen Preis.

Hinzu kommt, dass **Natur Protein Plus** im Gegensatz zu anderen, möglicherweise kontaminierten Proteinpulvern von einem **renommierten deutschen Hersteller** produziert wird, dem nichts wichtiger ist als **optimale Reinheit und Wirksamkeit**.

Dieser Hersteller ist **zertifiziert für das Biosiegel** und auch für das **noch strengere Naturlandsiegel**.

Das heißt: Das Produkt wird regelmäßig von unabhängigen Kontrollinstanzen überprüft.

Ein weiterer Vorteil dieses Proteinpulver ist, dass es ein Enzym namens Ficin enthält. Ficin ähnelt in seiner Wirkung den menschlichen Verdauungsenzymen Pepsin und Trypsin und ist verwandt mit den Enzymen Papain aus der Papaya und Bromelain aus der Ananas.

Allerdings ist die **eiweißspaltende und -aufnehmende Wirkung von Ficin 15-mal stärker** als die von Papain.

Durch diese Eigenschaft **verbessert Ficin die Bioverfügbarkeit** von BodyFokus Natur Protein Plus und verhilft so zu einer **optimalen und schnellen Aufnahme der Proteine** durch den Körper.

Das bedeutet, dass Sie von diesem Proteinpulver **weniger verwenden müssen** als von herkömmlichen Proteinmischungen und **sogar noch bessere Ergebnisse** erzielen.

All dies ist **extrem selten** in der Nahrungsergänzungsmittelindustrie - im Grunde sogar fast nicht existent, da der Aufwand die Kosten erheblich in die Höhe treibt und die Gewinnspanne schmälert. Und Sie werden

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

vielleicht besorgt sein und sich denken, dass ein so **erstklassiges Produkt** auf diesem **Qualitäts- und Wirksamkeitslevel** extrem teuer ist, denn schließlich hat Qualität ihren Preis...

Nun, Sie werden **begeistert** sein zu erfahren, dass BodyFokus Natur Protein Plus trotz **höchster Qualität sehr erschwinglich** ist.

Tatsächlich beträgt der heutige Preis für Natur Protein Plus für Sie als mein Kunde vom "Fettverbrenner-System" nur **49,90 €!** ~~69,90 €~~



Und wenn Sie sich dafür entscheiden, in das beliebteste Paket, das 90-Tage-Vorratspaket, zu investieren oder in das **beste Angebot**, das **180-Tage-Vorratspaket**, bekommen Sie einen weiteren, unglaublichen Rabatt auf den heutigen, **bereits reduzierten Preis** obendrauf. Sie können [hier](#) **zusätzlich bis zu 20 % sparen!**

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Aber das ist noch nicht alles!

Zu Ihrem Kauf erhalten Sie sogar **2 weitere kostenlose Geschenke**.

Sie bekommen einen exakten Plan, den Sie gemeinsam mit dem fettverbrennenden Proteinpulver Natur Protein Plus anwenden können, um Ihren erfolgreichen Abnehmprozess noch heute zu starten:



“Die 24-Stunden-Fettverbrennungsformel”

Dabei handelt es sich um eine genaue Anleitung, wie Sie Ihre Mahlzeiten gestalten können, um **bestmöglichen Ergebnisse** zu erzielen.

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM



Außerdem erhalten Sie eine digitale Version des Rezeptbuchs „**44 fettverbrennende Super-Smoothies & Shakes**“, wodurch Sie eine fast **endlose Auswahl** an Shakes und Smoothies haben, die Sie während Ihres 24-Stunden-Fettverbrennungsformel-Plans genießen können.

So können Sie jeden Morgen einen neuen leckeren, frischen Milchshake versuchen, der in weniger als 60 Sekunden angerichtet ist. Ich rede hier von Rezepten für Geschmacksrichtungen wie Tiramisu, Zimtschnecke, Erdnusskuchen, Erdbeer-Käse-Kuchen, Schoko-Muffin und viele weitere.

Sobald Sie das tun, ist Ihr Körper mehr als bereit, um den ganzen Tag über Fett abzubauen. Dank der Kraft der fettverbrennenden Formel von Natur Protein Plus funktioniert das ganz von allein.

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM



>> Sichern Sie sich JETZT Ihr Natur Protein Plus mit bis zu 20 % zusätzlichem Rabatt <<

Ich möchte Ihnen einige leckere Rezepte zeigen, die ich kreierte, um Ihrem Gaumen eine große Freude zu bereiten!

Nachdem ich Jahre in der Küche verbrachte und immer ein riesiges Chaos erzeugte, entdeckte ich einige der besten Smoothie-Rezepte. Diese sind nicht nur reich an Nährstoffen, sondern auch appetitlich und verbrennen Fett. Sie wundern sich vielleicht, warum Smoothies bei Gesundheit- und Fitnessprogrammen so beliebt sind.

Nun ja, es kann eine ganz schöne Herausforderung sein, die täglich notwendige Menge an Gemüse und Obst zu essen! Haben Sie jemals genau aufgeschrieben und betrachtet, was Sie eigentlich täglich an Obst

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

und Gemüse essen müssten? Sie wären vermutlich bereits erschöpft, nachdem Sie die ersten Äpfel oder Gurken aßen.

Wenn Sie unterschiedliche Früchte und Gemüsesorten in einen Smoothie vereinen, dann fällt Ihnen der Konsum wesentlich leichter. Außerdem ist es so auch viel einfacher und schneller die richtige Menge davon zu essen. Statten Sie Ihren Körper mit all den Vitaminen und Mineralien aus die er braucht. Dazu eignet sich ein Smoothie perfekt. Streichen Sie die gewicht erhöhenden Lebensmittel aus Ihrem Speiseplan und beobachten Sie, wie Ihre Pfunde nur so schmelzen!



Tropischer Smoothie

- 2 Kiwis
- 1 Guave oder Papaya
- 1 Tasse Ananas
- 5 Erdbeeren
- 1 Teelöffel [Spirulina](#)
- 1 Teelöffel Kakaopulver
- 1 Orange
- 1 Teelöffel [Weizengras](#)
- Mixen Sie alle Zutaten miteinander und servieren Sie den Smoothie gekühlt.

Einfacher grüner gesunder Energie spendender Smoothie

- Stiele vom Sellerie
- 4 große Spinatblätter
- ½ Tasse Petersilie
- 10 cm rundes [Weizengras](#)
- 1/4 Tasse Kokoswasser
- Weizengras gründlich waschen, Sellerie schneiden
- 1 Teelöffel [Spirulina](#)
- 1 Teelöffel Kakaopulver
- Bei Bedarf mit Wasser verdünnen

Hawaiianischer Superstar Smoothie

- 2 Tassen frische Ananas
- 1 Orange
- 1 Papaya
- 2-3 Zoll Runde [Weizengras](#)
- 1 Teelöffel [Spirulina](#)
- 1 Teelöffel Kakaopulver
- Kombinieren Sie die Säfte miteinander, um diese gesunde hawaiianische Behandlung zu genießen.
- Trinken Sie langsam und stellen Sie sich vor, Sie sitzen an einem tropischen Strand.

Traumkörper Smoothie

- 1 ½ Tasse Kokoswasser
- 1 Teelöffel [Weizengras](#),
- 1 Teelöffel Agave Nektar
- 1 Teelöffel reiner Ahornsirup
- 1 Teelöffel [Spirulina](#)
- 1 Teelöffel Kakaopulver
- 1 Tasse Babyspinat
- ½ Tasse geschnittener Kohl1 Orange
- 2 Bananen
- 1 Tasse gefrorene Pfirsiche

Dieser Smoothie ist ein tolles Getränk. Wenn Sie sich erschöpft oder schlecht fühlen, wird er Ihnen bereits nach nur einem Schluck helfen sich besser und energiegeladener zu fühlen. Zudem beginnt das Herz schneller zu schlagen!

Okay, lassen Sie uns darüber sprechen, was man nicht machen sollte!

Ich sehe, die Leute machen diese 2 Trainingsfehler jeden Tag und verstehen einfach nicht, was sie genau falsch machen. Diese Fehler führen jedoch dazu, dass sie nicht effektiv und langfristig Gewicht verlieren.

Das nächste Kapitel zeigt Ihnen diese Fehler...

Die zwei größten Trainingsfehler

1. Plyometrics

Die meisten von uns erleben ab 30 alle Arten von Knie-, Rücken- und Gelenkschmerzen. Dies ist der natürliche Alterungsprozess.

So war die Herausforderung für mich, ein System zu schaffen, was wirksam ist und meine Gelenke oder meinen Rücken nicht schädigt. Es gibt bestimmte Übungen, die Sie unbedingt vermeiden sollten! Ich liste diese unten auf.

Sagen Sie "Nein" zu Plyometrics.

Dieses Training ist gefährlich, wenn Sie schwache Knie, Gelenkschmerzen oder Rückenprobleme haben. Verstehen Sie mich nicht falsch. Ich ziehe meinen Hut vor gut durchtrainierten Sportlern die Plyometrics trainieren. Sie vollbringen erstaunliche Leistungen, aber für untrainierte Menschen ist dies keine langfristige Lösung.

Mein 7-Minuten-System, welches Sie am Ende dieses E-Books kennen lernen werden, ist 100%-ig von mir erprobt. Dort werden Sie sehen, was Sie tun müssen um Muskeln aufzubauen und Fett schneller als je zuvor zu verbrennen.

Aber lassen Sie mich über Plyometrics und die Gefahren davon erzählen.

Was ist nun Plyometrics-Training?

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Es ist grundsätzlich viel Springen, was Ihre Knie dramatisch schädigt!

Plyometrics-Training verursacht viel Druck auf Ihre Gelenke, Kniee und Ihren Rücken und ist für Personen wie Sie und mich nicht geeignet. Also ja! Sie werden an Gewicht verlieren, aber auf Kosten Ihrer Knochen und Gelenke.

Jetzt zurück zu unseren 20ern, als wir unbesiegbar waren; über Zäune sprangen und Sport trieben, bis die Sonne unterging. Aber jetzt in meinen 30ern sprechen meine Knie und mein Rücken mit mir.

Sie sagen, "Hallo Wesley, was tust du?! Hör auf herumspringen wie ein Wahnsinniger!"

Es gibt zahlreiche medizinische Studien die bestätigen, dass der Knorpel, der sich zwischen Ihren Gelenken befindet, immer poröser wird, wenn Sie älter werden. Das ist absolut normal.

Aber die meisten intensiven, erschöpfenden Programme, die Sie im Fernsehen und auf Youtube sehen, sind für Teenager konzipiert.

Sie werden nicht für den durchschnittlichen Mann oder die durchschnittliche Frau über 30 entworfen, die eventuell schon mehrfache Knieverletzungen, Rückenverletzungen und chirurgische Eingriffe in diesen Bereichen hatten.

Lassen Sie mich erklären, wie wichtig Ihr Rücken ist.

Der Rücken ist die Grundlage des Körpers. Er ist Bestandteil fast jeder

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

körperlichen Aktivität, sei es laufen, gehen, den Müll wegbringen, das Auto waschen, das Schleppen von Einkaufstüten und das Tragen Ihrer geliebten Kinder.

Hören Sie auf Schmerztabletten zu nehmen. Unser Körper ist so konzipiert, dass er sich selbst heilen kann. Aber Sie müssen die richtigen Übungen machen, die die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers unterstützen und nicht mehr Schaden anrichten als nützen.

Ich werde Ihnen später ein Training zeigen, das ich mindestens 5-mal wöchentlich absolviere, um meinen unteren Rücken zu stärken.

Würden Sie mir glauben, wenn ich Ihnen sage, dass weniger Training nützlicher ist, als Stunden im Fitnessstudio zu verbringen? Lassen Sie es mich erklären.

Die Empfehlungen in den letzten 30 Jahren sprachen von mindestens 45 Minuten zu einer Stunde Trainingsdauer.

Ich kenne mehrere Leute, die stundenlang trainieren, aber sie sind nach wie vor übergewichtig und fett!

Offensichtlich ist ein langes Training nicht der Schlüssel um langfristig Muskel aufzubauen und überschüssiges Fett loszuwerden.

Es geht nicht darum wie lange Sie trainieren! Es geht darum, wie oft Sie es machen. Ich hämmere dies seit Jahren in die Köpfe meiner Kunden.

Warum denken Sie, dass ich mein Programm "Das Fettverbrenner System" nenne?

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Weil ich möchte, dass es für Sie zu einer Gewohnheit wird, wie täglich zur Arbeit zu fahren, zu duschen, ein Bier oder ein Glas Wein am Abend zu trinken.

Ich will, dass Ihr Training so tief in Ihrem Unterbewusstsein eingewurzelt ist, dass Sie nicht mehr darüber nachdenken müssen und es einfach tun. Dann werden Sie nie wieder Gewichtsprobleme haben.

2. Laufen

Ich werde es nun zugeben und sagen, dass ich nicht gerne laufe. Persönlich hasse ich es!! Ich tat es beim Militär, und ich hasste es jede Minute. Ich bin kein Läufer, und ich genieße es nicht zu Joggen.

Und lassen Sie mich etwas klarstellen: Beim Laufen werden Sie nicht viel Fett in kurzer Zeit verbrennen.

Lassen Sie mich Ihnen erklären, wie unser Körper funktioniert und wie wir tatsächlich an Gewicht verlieren.

Wenn Sie Fett oder Gewicht verlieren wollen, muss etwas von Ihrem Körper entfernt werden, richtig?

Die einzige Art, zu sehen, wie die Anzeige auf der Waage einen Sturzflug macht, ist alles durch Ihre Poren heraus zu schwitzen oder Sie aktivieren Ihren Stoffwechsel in der Art, dass Sie täglich mehrere Stuhlgänge haben, um den Abfall und die Gifte aus Ihrem Körper zu bekommen.

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Unsere Körper sind so vergiftet mit Bazillen, Giften, Chemikalien, Metallen usw., dass selbst kilometerlanges Rennen nicht genug Schweiß oder genug Gifte aus Ihrem Körper herausziehen kann.

Wenn das Laufen Ihres ist, tun Sie es! Aber wenn Sie 10 % von Ihrem Körperfett in den nächsten 30 bis 60 Tagen verlieren wollen, schlage Ich Ihnen etwas Besseres vor.

Jeder verbindet immer noch Ausdauertraining mit Laufen. Ich höre es die ganze Zeit von sehr untrainierten Personen im Fitnessstudio. Ehrlich, Laufen wird überschätzt und es ist nicht die intelligenteste Art Gewicht zu verlieren. Das einzige Mal, wenn Sie Wesley Virgin jemals laufen sehen, ist, wenn ich mit meinen tollen Kindern Verstecken spiele oder dem Sonnenuntergang am Venice Beach hinterherjage!

Ihre Frage lautet also: Welche Art von Ausdauertrainings kann ich machen, Wes, um schnell an Gewicht zu verlieren?

Das Springseil verbrennt unglaublich schnell Körperfett

Holen Sie sich ein Springseil!! Ja, ein super preisgünstiges Springseil, z.B. [hier bei Amazon](#) oder in Ihrem Sportgeschäft um die Ecke.

Ich liebe das Springseil! Ich verehere das Springseil! Ich schwöre, dass das Springseil dafür verantwortlich ist, dass ich meinen Körper zur Vollkommenheit gebracht habe. Ich prahlte nicht damit, sondern es ist

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

die Wahrheit. Das Springseil beschleunigt rasch Ihre Herzfrequenz, und spült auch das Lymphgefäßsystem durch.

Der Schlüssel zum Erfolg mit dem Springseil ist, nicht mit Ihren Füßen gegen den Boden zu knallen. Als ich anfing, sprang ich, als ob ich über Hindernisse springen würde, aber ich erfuhr schnell, dass alles, was Sie brauchen, sehr kleine Sprünge waren.

Der Boxweltmeister Floyd Mayweather lehrte mich dieses. Dieser Typ ist solch eine Inspiration und eine Bestie, wenn es um Seilspringen geht!!

Ich zeige Ihnen jetzt ein einfaches Training, das Sie für die nächste Woche befolgen können.

Nach dem Aufstehen trinken Sie ein volles Glas Mineralwasser ohne Kohlensäure. Dann springen Sie mit dem Springseil für 7 Minuten (als Erstes am Morgen, noch vor dem Frühstück und vor der Arbeit.)

Dadurch, dass Sie dies am Morgen absolvieren, hebt es Ihre Stimmung, und es sollte bewirken, dass Sie auf Toilette müssen (Bemerkung: Sie sollten mindestens 3-mal am Tag Ihr großes Geschäft erledigen). Das ist es - nicht mehr und nicht weniger.

Das ist es. Kein Laufen und keine Plyometrics. Hören Sie auf mit Ihren Gelenken gegen den Beton zu knallen!

Das Springseil ist Ihr Freund, und Sie verlieren mehr Fett. Die versteckte Energie wird erwachen und Sie werden Ihr tägliches Durchhaltevermögen rasch steigern.

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Persönlich habe ich um 8 Uhr morgens dieselbe Energie wie mittags, abends und sogar spät nachts. Sie werden auf meinem Instagram und Facebook Konto sehen, dass ich in den frühen Morgenstunden Videos und Trainings poste.

Ich schwöre Ihnen, mein Körper hat sich noch nie so gekräftigt gefühlt wie nach der Einführung des Springseil-Trainings.

So, lassen uns nun zu dem Thema kommen, was zu viel oder zu wenig Training bedeutet.

Wie oft und wie lange sollte ich trainieren?

In diesem Kapitel möchte ich Ihnen die Wahrheit über Training erläutern und wie lange es dauert, bis Sie den Körper schaffen, den Sie sich wünschen. Zuerst sei gesagt, dass jeder etwas anderes erwartet, wenn er ein Training beginnt.

- Manche von uns wollen schlank sein.
- Manche von uns wollen Cellulite loswerden.
- Manche von uns wollen einen gut gebauten Körper, der mit Kurven ausgestattet ist.
- Manche von uns wollen eine coole Strandfigur.

Ganz ehrlich, Sie brauchen lediglich 7 Minuten am Tag um nach und nach die Ergebnisse zu erzielen, die Sie sich wünschen.

Es gibt so viele Zeitschriften und wissenschaftliche Studien, die diese neuen, innovativen Übungen unterstützen. Mein System ist wirksamer als die meisten konventionellen Trainingsprogramm, denn es trainiert jede Muskelgruppe in einem 7-minütigen Zeitrahmen.

Die Übungen sind 7-minütige Intervalltrainings, die sich von Woche zu Woche steigern, was bedeutet, dass Sie in der ersten Woche lediglich ein 7-minütiges Training absolvieren werden, nicht mehr und nicht weniger.

Aber in der zweiten Woche werden Sie bereits dieses 7-minütige Intervalltraining 2-mal am Tag durchführen.

Mal ganz ehrlich, 7 Minuten pro Tag sind alles, was benötigt wird um

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

bereits nach einem Monat Ergebnisse zu sehen. Da Sie sich von Woche zu Woche mehr bewegen werden, gewöhnt sich Ihr Körper daran. Was bedeutet, dass ein zusätzliches 7-minütiges Training am Tag Ihnen am Ende ein 10-faches Ergebnis bringt.

Das ganze 4-Wochen System wird im Detail am Ende dieses Buches erklärt und sie erhalten den Zugang zu den Trainingsvideos.

Wenn Sie von Woche zu Woche voranschreiten, verbessern Sie Ihre Zeit und Sie werden einen riesigen Unterschied bezüglich Ihres Energielevels und Ihres Körperbaus feststellen und einige Ihrer Kleidungsstücke werden anfangen sich zu groß anzufühlen.

Aber lassen Sie mich Ihnen sagen, warum die meisten Leute von Programm zu Programm wechseln.

Der Grund, warum so viele Leute von Programm zu Programm, von Trainer zu Trainer, von Fitness-Studio zu Fitness-Studio, von Diät zu Diät wechseln ist, dass ihnen ein klares Bild davon fehlt, wie Ihr Körper eines Tages aussehen soll.

Denken Sie einige Sekunden darüber nach.

Sobald Sie die Werbekampagnen beobachten oder diese erstaunlichen Frauen und Männern mit diesen sexy Körpern sehen, was sagen Sie sich?

- "Sie wissen: Ich muss trainieren."
- "Mein Verstand weiß es; Ich werde heute Abend meinen Hintern ins

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Fitness-Studio bewegen."

- "Ich will, dass mein Körper auch so aussieht"!

Aber was passiert nach der ersten Woche oder innerhalb der ersten 30 Tage? Sie hören auf, aber nicht ohne vertretbare Gründe zu finden, warum Sie aufgehört haben.

Klingen einige der folgenden Entschuldigungen vertraut?

- Ich habe so viel zu tun und einfach nicht die Zeit.
- Die Übungen sind mir zu schwer.
- Der Arzt sagt, dass ich diese Arten von Training nicht machen kann.
- Mein Trainer ist gemein zu mir!
- Mein Rücken und meine Gelenke schmerzen nach diesen Übungen. Das ist nichts für mich.
- Ich habe Kinder, um die ich mich kümmern muss und ich habe nicht die Zeit.
- Ich sehe nach der ersten Woche keine Ergebnisse, offensichtlich funktioniert dieses Programm nicht.
- Aus irgendeinem Grund nehme ich zu statt ab, es ist nichts für mich.
- Ich habe abends andere Verpflichtungen, so dass ich nicht zum Sport komme, verdammt!

Diese Arten von Entschuldigungen und Zögern gehen monatelang, sogar Jahre!

Lassen Sie uns auf das zurückkommen, was Sie wollen, anstatt über das zu sprechen, was Sie nicht wollen!

FOKUS

Warum verwende ich das Wort Fokus? Weil sich die meisten von uns auf etwas konzentrieren, was sie nicht möchten.

Wir konzentrieren uns auf den **Schmerz** beim Training.

Wir gucken auf **unseren riesigen** Bauch, **wenn wir die Dusche verlassen...**

Aber warum?

Wir konzentrieren uns auf die **Schmerzen in** unseren **Beinen, Knochen und Rücken.**

Wir hören auf die negativen Leute, **die uns das sagen, dass unsere Übungen uns nicht helfen an Gewicht zu verlieren.**

Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf die **lange und beschwerliche Zeit die wir benötigen werden, um den Körper zu erreichen, den wir uns wünschen.**

Ganz ehrlich, wir fokussieren uns auf **alles, was schlechte Gefühle in uns auslöst.**

WARUM?

Weil wir konditioniert worden sind, uns auf diese Weise zu fühlen. Lesen Sie weiter, bleiben Sie bei mir. Ich komme gleich zum Ausgangspunkt zurück.

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Zu den meisten von uns, mich eingeschlossen, wurde viel öfter „Nein“ statt „Ja“ gesagt und wir wurden als Kinder und Jugendliche permanent an unsere Machtlosigkeit erinnert.

Ich erinnere mich an diese Aussagen, als ich noch ein Kind war:

- Nein, du kannst nicht raus.
- Nein, du kannst nicht zum Haus deines Freundes hinübergehen.
- Nein, du kannst keine Markenschuhe bekommen.
- Nein, du darfst keinen Keks aus der Keksdose nehmen.
- Nein, wir können uns das nicht leisten.
- Nein, Geld wächst nicht auf Bäumen.
- Nein, du kannst das nicht tun.
- Nein, du bist nicht groß genug, um das zu tun.
- Nein, fasse das nicht an.
- Nein, du kannst das nicht.
- Nein, du schaffst das nicht.

Nein. Nein. Nein. **Nein!**

Mal ganz ehrlich, manche „Neins“ waren wichtig, um uns zu schützen und uns vor Schaden zu bewahren.

Aber wenn ein Kind ständig hört, was es nicht tun kann, wächst es in dem Glauben auf, dass das Leben voller Einschränkungen ist. Es beginnt nach einem, "ich kann das nicht" Lebensstil statt einem "ich kann das" Lebensstil zu leben.

Leider sind wir dazu konditioniert im Leben zu scheitern. Uns wird es

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

gesagt und wir werden durch Einschränkungen stets daran erinnert. Und lassen Sie mich sagen, dass es kein Fehler unserer Eltern ist. Sie lehren ihre Kinder, was Ihnen selbst beigebracht wurde.

Also ja, Menschen sind wie Affen!

Wir tun, was andere Leute tun. Wir kaufen, was andere kaufen. Wir gehen an Orte, wohin andere Leute gehen. Wir tun das, wozu die Leute uns auffordern.

Wir kaufen ein, wo andere Leute einkaufen. Wir kaufen sogar Gesundheitsprogramme, die andere Leute kaufen.

Glauben Sie mir immer noch nicht?

Lassen Sie mich Ihnen ein Beispiel geben. Es weicht ein bisschen vom Thema ab, aber ich denke, dass es Ihnen hilft es besser zu verstehen.

Die meisten Menschen arbeiten heute von 8 bis 5, haben mindestens 1 Auto, haben ein paar Kinder, wohnen in einer Wohnung oder einem Haus und sparen was sie nur können.

Sie gehen am Wochenende aus, um Spaß mit Freunden und der Familie zu haben und machen 1-2 mal Urlaub im Jahr. Kommt Ihnen bekannt vor?

Das ist jetzt nicht böse gemeint, nur wenn dieser Art von Person eine Geschäftschance winkt, die aber erfordert, dass sie ihre Arbeit aufgibt und ihr Leben ändert, wird sie sofort Verlustängste verspüren, wie:

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

- Wie bezahle ich meine Rechnungen, während ich dieses Geschäft aufbaue?
- Wie kann ich mich und meine Familie über Wasser halten, wenn ich kein festes Einkommen habe?
- Das Geschäft ist ein Risiko, und meine Arbeit ist eine Garantie!

Sie bekommen dieses "Nein-Gefühl". Sie fühlen, dass eine neue Geschäftschance, welche ihre gegenwärtige tägliche Aufgabe ersetzt, ein Risiko ist.

Aber Sie kennen andererseits eine andere Familie, die ein Geschäft hat, die nicht von 8 bis 5 arbeiten muss, 4 Autos in 4 verschiedenen Länder rund um die Welt hat und mehrere Häuser und Eigentumswohnungen rund um die Welt besitzt.

Sie stimmen nicht ihre Urlaube mit ihrem Arbeitgeber und den Kollegen ab. Nein, nein, nein.

Sie NEHMEN sich ihren Urlaub! Jedes Mal, wenn sie Lust darauf verspüren. Und die zweite Familie glaubt, dass die erste Familie (die, die von 8 bis 5 arbeitet) mehr Risiko als sie hat.

Wie? Wes, das ist jetzt unsinnig.

Na ja, lesen Sie weiter ...

Die zweite Familie hat ein Geschäft, was bedeutet, dass sie tausende

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Kunden hat, die sie rund um die Welt bedient.

Grundsätzlich bekommt die zweite Familie Schecks und Überweisungen von tausenden von Kunden, während die erste Familie nur einen Check von der einen bestimmten Arbeitsstelle bekommt.

Wenn also die erste Familie den Arbeitsplatz verliert, ist sie in einer schlechten Position. Sie verliert das Haus, das Auto, den Ehemann, die Ehefrau, die Kinder und damit Stabilität und Glück.

Aber wenn die zweite Familie einen Kunden oder sogar mehrere verliert, wird sich an ihrem Lebensstil kaum was ändern.

Worum geht es nun hier?

Jeder hat eine sehr einzigartige Wahrnehmung im Leben.
Wahrnehmung ist für jeden von uns die einzige Realität!

Wenn die meisten von uns das Wort "Risiko" hören, denken wir an den Schmerz, den wir hätten, wenn wir etwas dabei verlieren, wenn es nicht funktioniert.

Viele werden sich einzig und allein auf das, was passieren könnte, wenn es nicht funktioniert, konzentrieren.

Andere Situation: Sie sehen, bei dem Risiko das Sie auf sich nehmen, die **Möglichkeit** des **Gewinnes**.

Sie denken an das Gute, was sie aus der Chance, die in dem Risiko steckt bekommen können. Gleiche Person, aber völlig andere Ansicht.

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

So, ich möchte, dass Sie sich auf das Konzentrieren was Sie wollen, während Sie dieses Buch lesen.

Werfen Sie einen Blick auf das, was ich

Fokus-Liste

nenne. Unabhängig von den Ereignissen oder Umstände in meinem Leben, richte meine Aufmerksamkeit auf folgende Punkte:

- Ich denke über die Millionen von Menschen nach, die nicht nur von diesem Buch profitieren können, sondern ihr Leben dadurch ändern werden.
- Ich fokussiere mich darauf, wie toll und intelligent meine Kinder sind, und wie sie jeden Tag stärker und smarter werden.
- Ich fokussiere mich darauf wie stark und sexy mein Körper nach einigen Minuten Training am Tag sein wird.
- Ich konzentriere mich auf die Dankbarkeit und die Komplimente von anderen, die von meiner harten Arbeit profitiert haben.
- Ich konzentriere mich darauf, Geld, Liebe, Achtung, Dankbarkeit und Genuss zu haben, der exponentiell jeder einzelne Tag meines Lebens zunimmt.
- Ich fokussiere mich auf meine tolle Familie, die meine Bemühungen

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

unterstützt und mir viel Liebe gibt.

- Ich konzentriere mich auf die vielen TV-Auftritte die ich machen darf, um Millionen von Menschen zu ihrem Besten zu inspirieren.
- Ich fokussiere mich darauf, meinen Kindern 10-mal mehr Liebe zu geben und sie wissen zu lassen, wie großartig und wie schön sie sind.
- Ich konzentriere mich darauf, die Energie, Kraft und Vitalität ständig auszudehnen, die mir Gott bei der Geburt gegeben hat.

Ich bedauere, lange abgeschweift zu haben. Aber ich fokussiere mich und ich will viel. Und ein Mann oder eine Frau bekommt genau das, worüber er oder sie die meiste Zeit nachdenkt.

Sie könnten sagen: "Gut Wesley, du hast dieses Leben schon. Ich versuche, immer noch da hinzukommen."

Lassen Sie mich offen sein. Die meisten jener Dinge, die ich aufgelistet habe, haben noch nicht stattgefunden. Sie könnten sagen, "gut Wes ich kann nicht etwas denken, woran ich nicht glaube."

RICHTIG?

Warum nicht?!

Doch, Sie können!!

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Die meisten von uns haben Schmerzen, wir kämpfen, wir verletzen uns, wir sind deprimiert, wir sind ganz unten, unsere Gefühle sind verletzt, verwirrt, niedergeschlagen, und die Liste geht weiter.

Sie sind 100-prozentig selbst verantwortlich für all die Kopfschmerzen, Ihr Übergewicht und das Unbehagen in Ihrem Leben ...

Weil wir uns einzig auf negative Ereignisse aus unserem Leben konzentrieren. Es sind immer wieder jene verdammten, "was ist wenn", Erklärungen.

- Was ist, wenn diese Übung nicht funktioniert?
- Was ist, wenn ich mich dabei verletze?
- Was ist, wenn ich mein Geld verliere?
- Was ist, wenn ich meine Zeit vergeude?
- Was ist, wenn er oder sie mich zurückweist?
- Was ist, wenn ich scheitere?

Wenn Sie diese Art der **entmachteten** Sprache verwenden, schaffen Sie Furcht, Mangel an Selbstbewusstsein und werden zwangsläufig scheitern!

Aber lassen Sie mich Ihnen zeigen, wie dieser Prozess heute rückgängig gemacht werden kann. Ja, Heute!

Hey! Dadurch, dass Sie ganz einfach etwas wie Ihr Fokus und die Wörter ändern, die Sie aussprechen, kann sich Ihr Körper, Ihre Beziehungen, Ihr Geld und jeder Aspekt Ihres Lebens ändern, sodass Sie die enorme Macht des Lebens fühlen können.

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Aber eine Frage zuerst: Als Sie meine Fokusliste gelesen haben, wie fühlten Sie sich?

Lächelten Sie, wurden Sie inspiriert, wollten Sie auch etwas von diesem Zeug? Ich hoffe es.

Jetzt möchte ich, dass Sie auf ein Blatt Papier 10 Dinge aufschreiben die Sie haben oder machen möchten, sobald Sie in dem Körper sind, den Sie sich gewünscht haben.

Das ist jetzt eine persönliche Sache. Ich will, dass Sie total egoistisch bei Ihrer Fokus-Erklärung sind. Zumindest dieses eine Mal in Ihrem Leben.



Jede Erklärung sollte Ihnen ein Lächeln bereiten oder diese erstaunliche Emotion Namens Liebe aktivieren. Sie sollten diese Erklärungen in Ihrem iPhone speichern, schreiben Sie sie auf Ihren Badezimmerspiegel, pinnen Sie sie an Ihren Bildschirm, posten Sie sie auf Facebook und Instagram und schauen Sie wie Ihre Freunde und andere Personen Sie ermutigen und Ihnen durch Ihre Kommentare Energie geben ...

Woher weiß ich, dass es funktioniert?

Lassen Sie es mich erklären....

Ich gehe jeden Tag auf meine Facebook-Seite:

<https://www.facebook.com/7DayFitness/>

Fügen Sie mich als Freund hinzu oder folgen Sie mir und blättern Sie durch meine Pinnwand - und schauen Sie sich meine Posts an. Ich schlage nur Dinge vor, die andere inspirieren und motivieren, ihr Ziel am besten zu erreichen! Lassen Sie mich Ihnen für die nächsten 30 Tage Hausaufgaben geben.

Nachdem Sie mir bei Facebook folgen oder mir eine Freundschaftsanfrage geschickt haben, Posten Sie jeden Tag etwas Aufmunterndes an Ihre oder an meine Pinnwand unter Wesley Virgin. Ich werde es sehen und Ihnen antworten. Führen Sie ihre 7-minütigen Übungen durch und lassen Sie mich jeden Tag wissen, dass Sie Ihr Training auch durchgezogen haben.

- Lesen Sie Ihre Fokus Erklärungen jeder einzelne Tag. 7 Tage die Woche!
- Ich „like“ oder antworte auf Ihren Posts, sodass Sie wissen, dass jemand da ist, der Sie beobachtet und auf Sie aufpasst.
- Sagen Sie jemandem, dass Sie ihn lieben, jeden Tag. Irgendjemand!!
- Nehmen Sie sich morgens 15 Sekunden Zeit dafür, für das dankbar zu sein, was Sie haben und seien Sie jetzt schon dankbar für jene Dinge, die kommen werden.

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

- Führen Sie alle mentalen Übungen in diesem E-Book aus.

Diese 7 Tage werden Ihren Körper verändern und Sie werden Ihre Wahrnehmung vom Leben verändern. Sie werden sich auf das Gute im Leben konzentrieren. Sie konzentrieren sich auf Liebe und Freude!

Das 7-Minuten Training unten wird Ihr Leben verändern! Sie werden 7 völlig verschiedene Übungen ausführen, die alle Muskelgruppen innerhalb der 7 Minuten beanspruchen werden. Es ist nicht wichtig, wie einfach oder schwer Sie das folgende Training erachten, dies ist was ich jahrelang tat, um eine Grundlage zu schaffen.

Und dieses noch: Ich mache heute immer noch dieselben Routinen in meinem Wohnzimmer. Die meisten von uns vergessen die Grundlagen, sie wissen was ich meine, das einfache Zeug. Aber wenn Sie darauf bestehen, Gewichte und schweres Zubehör zu benutzen, nenne ich es die "größer, schneller und besser" Mentalität.

Am Ende sind verletzen Sie sich und nehmen mehr Gewicht zu, weil Sie gar nicht mehr trainieren können oder sogar unbeweglich werden.

So, Ich möchte Sie nicht durcheinanderbringen, ich habe den Link zu den 7-minütigen Übungen im Schlusskapitel inkludiert, so können Sie es für sich selbst ausprobieren ... Sie werden 4 Trainingsvideos von allen 4 Wochen meines 7-minütigen Systems sehen ...

Die erste Woche ist das Herz-Kreislauf-Training, die 2. Woche ist die Ausdauertrainingswoche, die 3. Woche ist die Hölle für die

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Bauchmuskeln und die 4. Woche nenne ich die 7 Minuten Hölle (Ich möchte Ihnen keinen Schrecken einjagen).

Sie werden einen Mordsspaß haben! Ich muss Sie noch warnen, ich schreie ein bisschen in meinen Videos, aber nur um Sie zu motivieren und damit Sie engagiert bleiben!! Lassen Sie mich alles Zusammenfassen, Ihr Körper und Ihr Geist sind bereit für diesen Weg den Sie einschlagen werden ...

Fragen können Ihr Leben ändern

Gut, Sie sind an das Ende meines Buchs angelangt, und ich möchte Ihnen eine Frage stellen. Dies ist die Frage, die Sie sich selbst jedes Mal stellen sollten, wenn Sie hervorragende Information hören oder lesen, die buchstäblich Ihr Leben und Ihren Körper verwandeln können.

Dies ist die Frage, die Sie dazu bringt, einen gewissen Weg zu fühlen. Wissen Sie was ich meine? Es ist dasselbe Gefühl das Sie verspüren, wenn Sie sonntags die Kirche verlassen, bereit ein besseres Leben zu führen.

Es ist das, was Sie fühlen, wenn Sie ein Verkaufsseminar verlassen. Sie sind bereit die Welt zu erobern, um für Ihre Familie zu sorgen.

Das Gefühl, dass Sie nach einem Geschäftsmeeting fühlen, bei dem Sie all die Erfolgsgeschichten hören, bei denen Sie denken auch ein Stück des amerikanischen Traums haben zu können. Das Gefühl, was Sie bekommen, wenn Sie diesen Mann oder diese Frau treffen der oder die Ihnen diese Gänsehaut gibt, wenn Sie über ihn oder sie nachdenken.

Das Gefühl, wenn Ihr Kind das Abitur oder die Matura schafft und über diese Hürde geht, stolz und aufgeregt.

Sie könnten fragen, was ist die Frage, Wes?

Was ist die Frage, die meinen Erfolg bestimmt? Was geschieht, wenn ich am Morgen aufstehen muss, arbeiten gehen muss, die Rechnungen zahlen muss, die Kinder zur Schule bringen muss, mich mit meinen Mitarbeitern herumschlagen muss und all die anderen

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

unvorhergesehenen Angelegenheiten des Lebens? Wir stellen diese Frage in einer Sekunde!

Sexgeheimnisse

Lassen Sie uns hier aufrichtig sein!! Wir haben alle mal erfahren, dass unsere Leistung im Bett eine Peinlichkeit und eine Schande war. Vertrauen Sie mir! Ich habe das auch erlebt. Die meisten Männer besuchen die Apotheke oder sogar den Typen um die Ecke in der Gasse, der uns die kleinen blauen Pillen gibt. Aber nach 5 Jahren von Forschung und dem Folgen von meinem „Ernährungsguru“, fand ich einen besseren und reinen natürlichen Weg.

Diese super Nahrung, die ich Ihnen gleich vorstellen werde, wird Ihrem Körper dabei helfen seinen alkalischen Level schnell zu erreichen, was grundsätzlich bedeutet, dass er Toxine aus dem Körper neutralisiert, während die Region zwischen Ihren Beinen heiß und zum Handeln bereit sein wird. (Entschuldigung, aber ich sagte Ihnen, dass ich nicht vorhatte, meine Wörter zu filtern.) Die sexuelle Energie nimmt wie nichts anderes zu. Ich will nicht obszön erscheinen, aber es sei gesagt, dass ich fast 40 bin und nachdem ich diese pulvrige super Nahrung nahm, mein Sexualleben um 10.000-fach besser ist, und dies ohne rezeptpflichtige Pillen.

Natürlich wollen wir alle unser Fett loswerden. Aber warum nicht auch langanhaltender, leidenschaftlicher heißer Sex dazu? Natürlich!! Sex ist wahrscheinlich die erstaunlichste Emotion, die unser Schöpfer uns gegeben hat. Dieses pulvrige Mittel steigert die Libido und das Durchhaltevermögen bei Männern und Frauen.

Die 4 Buchstaben sind [Maca](#)!! Nach dem Lesen über seinen mächtigen

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Nutzen werden Sie sich fragen, warum dies bisher an Ihnen vorbeigegangen ist.

Das werden Sie in einer Minute erfahren ...

Meine Damen, machen Sie sich bereit, vor Freude zu springen!!!!

Maca kurbelt die Stimmung bei Frauen nach einem langen anstrengenden Tag an und macht aus Ihnen wieder das verrückte Mädchen von früher. **Maca** lindert zudem Menstruations- und Wechseljahrsbeschwerden.

Meine Damen, lächeln Sie schon!?!

Sagen Sie dem monatlichen Schmerz während der Periode auf Wiedersehen, und die morgendlichen und abendlichen Krämpfe, die Männer nie verstehen werden.

Es lindert Krämpfe, körperlichen Schmerz, aufsteigende Hitze, Sorgen, Stimmungsschwankungen und Depressionen. Aber ich muss Sie warnen, wenn Sie schwanger sind oder stillen sollten Sie zuerst mit Ihrem Arzt darüber sprechen. **Maca** reinigt Ihre Haut von Akne und anderen Hautunreinheiten.

Dies ist eines der kleinen Geheimnisse, die Berühmtheiten regelmäßig verwenden, um ihren Körperbau nach 40 und sogar 50 Jahren fernsehtauglich zu halten. Sehen Sie sich Janet Jackson und Hall Berry an!! Wenn sie sich das nächste Mal scheiden lassen wollen, reihe ich mich ein.

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Persönlich bin ich nach dem [Maca-Pulver](#) süchtig! Nach der Einnahme des Maca-Pulvers würde jeder Mann die Vitalität und die Antwort seiner Frau gerne fühlen und er würde auch süchtig werden! Nicht nur wegen des tollen Sex und die Fähigkeit seiner Frau zu zeigen, wer der Chef im Schlafzimmer ist.

Nein, Nein, Nein!!!

Aber die Energie und Vitalität zu haben, Ihre entzückenden Kinder zu genießen, die für Stunden im Park spielen. Nehmen Sie noch heute Ihr Paket Maca, [im folgenden Link gebe ich Ihnen das exakte Fabrikat, das ich nutze.](#)

Ich kaufe jeden Monat ein Paket bei Amazon [hier.](#)

Machen Sie sich bereit bessere Stimmung zu genießen, und erstaunliches im Intimleben zu erleben.

Die Frage ist diese:

WAS wollen Sie jetzt tun?

Sagen Sie es mir. Was haben jetzt vor? HEUTE! Sind Sie motiviert und bereit, Ihren Körper und die Welt zu besiegen?

Wenn Sie mit diesem Buch fertig sind, sollten Sie sagen:

Ich habe vor, jetzt einige Änderungen vorzunehmen! Ich habe vor, ein Gesundheitsprogramm zu finden, an das ich mich halten kann. Ich werde dankbarer sein und anderen echte Freude zeigen, jeden Tag! Ich höre auf, an meiner Gattin rumzunörgeln und werde ihr zeigen, dass ich sie liebe, auch wenn ich mich nicht geliebt fühle.

Ich höre auf, andere zu kritisieren. Wenn sie Ideen mit mir teilen, werde ich sie ermutigen und ihnen das Beste wünschen! Ich habe vor, meinen Kindern zu sagen, dass ich sie liebe und sie für mindestens 60 Sekunden jeden Tag drücken, sodass sie nie Liebe woanders suchen müssen. Ich habe vor, meine Standards anzuheben und ein ausgezeichneter Mensch zu werden!

Ich habe vor, Komplimente und Geschenke schätzen zu lernen, ohne mich schuldig zu fühlen oder es nicht wert zu sein! Ich habe vor, mir und der Welt zu beweisen, dass ich schlank, sexy und schön bin!

Ich habe vor, der Nahrung den Rücken zu kehren, die aus meinem Leben schließlich die Hölle gemacht hat und fülle meinen Körper mit Super-Nahrung auf, sodass ich die Energie wiedererlange, um meine Kinder und Enkel bei ihrem Schulabschluss sehen zu können.

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Fragen für Sie:

- Wie viele Bücher haben Sie gelesen, die Sie inspiriert und motiviert haben um besser im Leben zu werden?
- Wie vielen Radioprogrammen haben Sie zugehört, die Ihnen Dinge sagten, die Sie schon wussten, aber fehlgeschlagen waren?
- Bei wie vielen Seminaren, Gesundheitskursen und Abnehm-Veranstaltungen waren Sie bereits, ohne danach 100 % gegeben zu haben?
- Wie viele Leute in Ihrem Leben haben Ihnen bedingungslos Liebe gezeigt, aber Sie waren nicht in der Lage sie zu akzeptieren?
- Wie viele Stunden haben Sie im Internet verbracht um Lösungen für Ihren Gewichtsverlust oder Ihre Beziehungs- und Lebenssituation zu finden?
- Wie viele Zeitschriften lesen Sie um dann deprimiert zu sein, weil Sie Männer und Frauen sehen, die einen Körper haben, den sie Ihrer Meinung nach nie bekommen werden?

Wie oft wollen Sie sich noch sagen: Es ist fast Sommer, also Zeit, Gewicht zu verlieren. Es ist ein neues Jahr! Ich habe vor, dieses Jahr einige Änderungen vorzunehmen! Ich gehe in den Urlaub. Ich muss 5-10 Kilogramm schnell verlieren! Ich werde heiraten! Ich muss dieses

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Gewicht verlieren, um in dieses Kleid zu passen!

Wir hatten alle Perioden in unserem Leben, wo wir Gedanken wie diese hatten. Mich eingeschlossen. Aber ich habe bewusst die Wahl getroffen, meine Standards jeden einzelnen Tag zu erhöhen!

Wenn Sie beschließen mir zu folgen, von mir ausgebildet zu werden oder nur beobachten wie ich in den nächsten Jahren lebe, werden Sie einen Mann sehen, der sein Leben der Vorzüglichkeit gewidmet hat.

Ich bin nicht sicher, ob ich jemals diese ausgezeichnete Person werde, die ich in mir fühle, aber ich werde mit Sicherheit weiterhin Bücher schreiben, Audioprogramme entwickeln, Trainingsvideos erstellen, Inspiration auf Facebook/Twitter/Instagram posten, aber das Meiste wird dazu dienen Ihnen zu zeigen, dass es möglich ist!!

- Es ist möglich jeden einzelnen Tag Ihres Lebens ein glückliches Leben zu führen.
- Es ist möglich Kinder zu haben, die Sie ohne Geschrei lieben!
- Es ist möglich sexy und fit zu sein und einen erstaunlichen Körper zu haben, wofür Sie andere Bewundern!
- Es ist möglich eine Stelle aufzugeben, die Sie gehasst haben und eine Aufgabe zu finden, die gut bezahlt wird und die Sie glücklich macht.
- Es ist möglich in einer Welt positiv herauszuragen, die so zynisch und

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

negativ zu sein scheint!

- Es ist möglich, den Mann oder die Frau Ihrer Träume zu finden, der/die Sie glücklich macht und Sie jede Sekunde des Tages liebt!
- Es ist möglich sich zu sagen, dass man toll ist, auch wenn es sich nicht so anfühlt!
- Es ist möglich, es sich zu sagen, während man in den Spiegel schaut. Lieben Sie sich!! Selbst wenn es sich fremd anfühlt!

WAS WERDEN SIE NUN MACHEN? Ist dies die Zeit in Ihrem Leben wo Sie mit dem Rücken zur Wand stehen?

- Wenn Sie sich besorgt fühlen, weil Sie nicht wissen, wo Sie anfangen sollen?
- Vielleicht wollen Sie wissen, ob Sie die richtige Entscheidung treffen.
- Vielleicht würden Sie gerne wissen, was das Leben für Sie bereithält?
- Vielleicht wollen Sie wissen, ob Sie auf dem richtigen Pfad sind?
- Vielleicht würden Sie Zeit vergeuden, wenn Sie eine Fehlentscheidung treffen.
- Vielleicht sind Sie so oft verletzt worden, dass Sie denken ein Versuch wäre albern und dumm!

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

- Vielleicht denken Sie, dass es zu spät ist, um zu versuchen, Ihre Ehe, Ihren Körper oder Ihr Leben in Ordnung zu bringen?
- Vielleicht ist es zu spät, um in die Schule zurückzugehen?
- Vielleicht ist es zu spät, um dieser Person zu sagen, dass Sie sie bedauern?
- Vielleicht ist es zu spät, um wieder zu träumen.
- Vielleicht sind Sie diese Person, die sich davor fürchtet, Dinge zu teilen, weil die Leute Sie nach den Dingen beurteilen könnten, die Sie in der Vergangenheit getan haben?

Hey!! Ich hätte noch viel mehr!! Und wie bereits am Anfang des Buches erwähnt, werde ich sehr offen sein und den ersten Schritt für Sie machen, indem ich Ihnen einige Sachen aus meiner Vergangenheit erzähle.

- Ich war schon einmal Bankrott.
- Ich bin wegen alberner Strafzettel oft im Gefängnis gelandet.
- Ich habe ein Auto zerstört, was mich und einen Freund fast das Leben gekostet hätte.
- Mein Selbstbewusstsein war während meinen 20ern, wegen meines Übergewichts, im Keller.

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

- Niemand wusste es.
- Ich bin aus vielen Wohnungen geflogen, weil ich nicht die Miete bezahlen konnte.
- Ich war es gewohnt auf den Couchen von Freunden zu schlafen, weil ich mir keine Wohnung mehr leisten konnte.
- Ich fuhr 4 Stunden am Tag mit dem Bus, um 10 Euro die Stunde verdienen zu können.
- Ich bin sehr oft gefeuert worden.
- Ich habe nie für mehr als zwei Jahre eine stabile Arbeitsstelle gehabt.
- Ich verwendete Kerzen, weil ich meine Stromrechnung nicht bezahlen konnte.
- Ich habe viele Geschäfte gegründet und über 90 Prozent von ihnen gingen pleite!
- Ich bin in einer Familie aufgewachsen, in der das Wort Liebe nie fiel.

Ich weiß, dass Sie ein reines Gewichtsverlustbuch erwarten. Und ich entschuldige mich, wenn meine Aufrichtigkeit Sie auf irgendeine Weise stört. Sehen Sie, ich musste mehrmals gegen die Wand laufen bevor ich aufwachen und entscheiden konnte, dass ich das Beste für mein Leben

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

und meine Familie erreichen wollte.

Aber das Erste, das mich dazu motivierte, einen besseren Körper zu bekommen und für andere da zu sein war, dass ich ehrlich zu mir selbst wurde.

Ich frage Sie nochmals, WAS WOLLEN SIE JETZT MACHEN?

Alle oben erwähnten Vorfälle hat die Person geschaffen, die ich heute bin. Aber Sie müssen nichts Böses im Leben erfahren, um heute zu beginnen und ein besseres Leben zu führen. Sie sind jetzt am Zug.

Sie können sich entschuldigen und Sie können mir all die Gründe sagen, warum Sie nichts tun können. Aber ich fordere Sie heraus.

Dies ist die Herausforderung: Wenn Sie mir all die Gründe nennen warum Ihre Situation anders ist, warum ich nicht verstehe, was in Ihrem Leben los ist und Sie sagen könnten, "Wes, wenn Sie wüssten, was ich durchgemacht habe, dann würden Sie verstehen."

Ich fordere Sie heraus sich diese einen Frage zu stellen, bevor ich dieses Buch beende und mich auf mein nächstes Strandabenteuer stürze.

Sagen Sie es mir, warum Sie können... ganz einfach!! Entfernen Sie das "nicht" und sagen Sie mir, warum Sie können!

Das 7-Minuten-System

Ich will Ihnen etwas völlig anderes und Unorthodoxes geben, statt der durchschnittlichen Essenspläne, die Sie dazu zwingen sich zu Tode zu hungern.

Keine unbekannte Nahrung mehr, nach der Sie stundenlang im Supermarkt suchen müssen. Kein Verzicht mehr während Ihrer Diät.

Das Problem bei strenger Diät ist, dass es niemand sein Leben lang durchhalten kann.

Erinnern Sie sich daran Ihre Lieblingsspeisen aus dem Speiseplan gestrichen zu haben, abgenommen und dann wieder zugenommen zu haben?

Das wird Ihnen hier nicht passieren. Sie können immer noch Ihre Lieblingsnahrung essen, auch wenn Sie diesem Essensplan folgen.

Gewichtsverlust ist ein sehr einfacher Prozess und wie schon gesagt, Sie werden immer noch in der Lage sein während Ihrer Reise Chips, Kuchen und Schokolade zu genießen. Lassen Sie mich Ihnen eine Tatsache über Ihren Körper aufzeigen:

Sobald Ihr Körper ausreichend alkalisiert ist, wird jede Nahrung, die nicht elementar ist, innerhalb von 24 Stunden aus dem Körper entfernt.

Dies bedeutet, dass Ihr Körper in den nächsten 30 Tagen kein Fett mehr speichert, Ihr Körper wird eine fettverbrennende, muskelaufbauende

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Maschine auf Autopilot sein. Wir müssen lediglich Ihre natürlichen Körperzyklen einstellen, was nicht mehr als 4 Wochen dauern wird.

Dies ist eine mächtige und einzigartige Kur und wenn Sie am Ball bleiben, erwarten Sie sensationelle Ergebnisse am Ende der Woche 4.

Der Fettverbrenner-Drink

- 240 ml Wasser oder Orangensaft oder Kokossaft
- 1/2 Tasse Ananas
- 1/2 Tasse Äpfel
- 1 Teelöffel [Weizengras](#)
- 1 Teelöffel [Kakaopulver](#)
- 1 Teelöffel [Spirulina](#)

Mixen Sie Weizengras, Kakaopulver und Spirulina in einem Smoothie-Glas mit Wasser (bzw. O-Saft oder Kokossaft) und den Früchten und trinken Sie es. Dies führt dazu, dass Sie Ihren Körper alkalisieren, Ihr Körper entfernt dadurch automatisch Fette, freie Radikale und Gifte.

Der ideale Ernährungsplan für den Tag

8: 00 Uhr - 12:00 Uhr

- Trinken Sie ein volles Glas Wasser als erstes am Morgen.
- Fettverbrennendes Getränk: Trinken Sie [Weizengras](#) (1 Teelöffel), [Kakaopulver](#) (1 Teelöffel) und [Spirulina](#) (1 Teelöffel) als Smoothie mit Kokoswasser.
- Essen Sie bis mittags frische Früchte und Gemüse. Wenn Sie hungrig werden, können Sie immer eine Handvoll von Mandeln oder Walnüssen essen. Erinnern Sie sich, dass Ihr Körper zwischen 4 Uhr nachts und 12 Uhr mittags immer noch im Abnehmzyklus ist. Wenn der Tag voranschreitet, werden Sie weniger hungrig sein und Ihr Körper wird schneller mit Giften und Fetten fertig!

12:00 Uhr -17:00 Uhr

1. Essen Sie ein sättigendes und befriedigendes Mittagessen. Sie können entweder das essen, worauf Sie Lust haben oder dem Essensplan folgen, den Sie ab Seite 123 finden! Essen Sie mit Bedacht, übertreiben Sie es nicht! Zum Beispiel können Sie einen Geflügelsalat, Lachs, Kabeljau, Reis, Süßkartoffeln oder jede Gemüsesorte zu sich nehmen. Ein Drink bestehend aus den 3 Super- Lebensmitteln oder [Natur Protein Plus](#) werden Ihren Körper automatisch von unerwünschten Fetten, Säuren und schädlichen

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Radikalen befreien.

WICHTIG: Jedem Essen sollte eine Handvoll rohes Gemüse hinzugefügt werden. Spinat, Grünkohl und Brokkoli eignen sich am besten, um Ihren Körper in einen alkalischen Modus zu bringen!

2. Eine kleine Zwischenmahlzeit, wenn Sie von der Arbeit kommen (Rosinen, Nüsse, Müsli, Früchte usw..) ist vollkommen in Ordnung. Sie können auch eines meiner Smoothie Rezepte ab Seite 134 ausprobieren!

18:00 -21:00 Uhr

Gönnen Sie sich ein nettes Abendessen Ihrer Wahl. Bedenken Sie, dass Sie sich nicht übersättigen, sondern eine vernünftige Menge zu sich nehmen, um gesättigt und zufrieden zu sein. Sie können ein kleines Glas Wein oder Bier zum Abend hin trinken.

Ich empfehle Rotwein, denn es ist ein sehr starkes Antioxidationsmittel, welches Ihrem Herzen dient und Ihr Immunsystem ankurbelt.

Bevor Sie zu Bett gehen, trinken Sie ein Glas Wasser und nehmen Sie die 3 Super-Detox-Lebensmittel oder [Natur Protein Plus](#) noch einmal zu sich, bevor Sie friedlich einschlafen.

Tipp: Versuchen Sie 30 Minuten früher als üblich zu Bett zu gehen. Desto früher wird Ihr Körper die Zeit haben zu verdauen und die

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

unerwünschten Säuren und Fette zu eliminieren. Anders gesagt: Sie verlieren schneller an Gewicht!

Samstags ist Ihr Schlemmertag. Sie verdienen ihn! Sie können alles, worauf Sie Lust haben zu sich nehmen, jeden Nachtisch genießen; Eis, ein Stück Kuchen und sogar eine Tüte Chips.

Erinnern Sie sich, wenn Sie Süßigkeiten gänzlich ausschließen ist der Heißhunger nicht weit, Sie werden schnell wieder in Ihre alten Gewohnheiten zurückfallen und Ihr altes Gewicht schnell wieder erreichen.

Fürchten Sie sich nicht, genießen Sie ein schönes selbst gemachtes Essen und belohnen Sie sich für die durchgestandene Woche. Wenn Sie dies für mehrere Wochen fortsetzen, wird Ihre Energie steigen und Sie werden mühelos abnehmen. Ihr Körper wird sich von sauer zu alkalisch ändern. Fette und Krankheiten können nicht in einem Körper bestehen, der alkalisch ist. Setzen Sie dies konstant für 30 Tage fort und teilen Sie mir Ihre freudige Geschichte mit. Ich kann es kaum erwarten davon zu hören! Unten ist der wirksamste Essensplan, den ich bereits mit tausenden von Menschen erfolgreich umgesetzt haben. **Aber** Sie müssen sich nicht strikt daranhalten. Er dient vielmehr als Anregung und Empfehlung.

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Sie können jederzeit Mahlzeiten ersetzen und uns fragen. Posten Sie Ihre Fragen auf meiner Facebook-Seite: <https://www.facebook.com/7DayFitness/> oder schreiben Sie mir ein Mail an wesley.virgin@fett-verbrenner.com.

Das Wichtigste ist, dass Sie Ihr fettverbrennendes Getränk morgens und abends konsumieren.



Wöchentlicher Essensplan

Die Rezepte für die genannten Gerichte finden Sie im nächsten Kapitel.

Montag

- Frühstück: Obst und Gemüse und Ihr fettverbrennendes Getränk
- Snack: 25 Mandeln
- Mittag: Wrap mit Pute, 1 Apfel und eine Handvoll Gemüse
- Snack: 1 Käsestäbchen
- Abendessen: Feuerhuhn, Salatbeilage und 2 Teelöffel Olivenöl/Essig
- Vor dem Zubettgehen: Ihr fettverbrennendes Getränk

Dienstag

- Frühstück: Obst und Gemüse und Ihr fettverbrennendes Getränk
- Snack: 2 Schalen Rosinen
- Mittagessen: Reste des gebratenen Hähnchens mit einer Handvoll Rohkost
- Snack: griechischer Joghurt ohne Fett
- Abendessen: Lachs, 2 Tassen Brokkoli
- Vor dem Zubettgehen: Ihr fettverbrennendes Getränk

Mittwoch

- Frühstück: Obst und Gemüse und Ihr fettverbrennendes Getränk
- Snack: 25 Mandeln
- Mittagessen: schwarze Bohnen und Käse-Burrito, 1 Apfel mit einer Handvoll Rohkost
- Snack: 1 Käsestäbchen
- Abendessen: Veggie Hamburger und Brötchen mit einer Handvoll

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Rohkost, Salat mit 4 TL. Olivenöl/Essig als Dressing, 1 Portion Süßkartoffeln

- Vor dem Zubettgehen: Ihr fettverbrennendes Getränk

Donnerstag

- Frühstück: Obst und Gemüse und Ihr fettverbrennendes Getränk
- Snack: 25 Zuckererbsen, 2 TL. Humus
- Mittagessen: Sandwich, 1 Apfel mit einer Handvoll Gemüse
- Snack: 1 Banane, 1 Käsestäbchen
- Abendessen: gedämpftes Fischfilet mit Pesto, 1 Tasse braunen Reis, 2 Tassen Brokkoli mit einer Handvoll Rohkost
- Vor dem Zubettgehen: Ihr fettverbrennendes Getränk

Freitag

- Frühstück: Obst und Gemüse und Ihr fettverbrennendes Getränk
- Snack: Ein Riegel der Nüsse oder Rosinen enthält
- Mittagessen: Salat mit Hühnerbrust oder gegrilltem Fisch, 25 Mandeln
- Mit einer Handvoll Rohkost
- Snack, 30 Mohrrüben, 4 TL Humus
- Abendessen: Spinat und Huhn, 1 Tasse brauner Reis, 2 Tassen
- Zuckerschoten mit einer Handvoll Rohkost
- Vor dem Zubettgehen: Ihr fettverbrennendes Getränk

Samstag

- Frühstück: Obst und Gemüse und Ihr fettverbrennendes Getränk
- Schlemmertag!!! Haben Sie Spaß und genießen Sie was immer Sie wollen! Teilen Sie mir auf meiner Facebook-Pinnwand mit, wie Ihre Woche war!

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

- Vor dem Zubettgehen: Ihr fettverbrennendes Getränk

Sonntag

- Frühstück: Obst und Gemüse und Ihr fett-verbrennendes Getränk
- Snack: 1 Proteinriegel
- Mittagessen: Essen Sie auswärts mit einer Handvoll Rohkost
- Snack: fettarmer griechischer Joghurt
- Abendessen: Lachscreme, 2 Tassen Brokkoli mit einer Handvoll Rohkost.
- Vor dem Zubettgehen: Ihr fettverbrennendes Getränk

Rezepte für den Essensplan

**Die Maßeinheit 1 Tasse (amerikanischer Cup) entspricht ca. 240 ml.
Die Rezepte beziehen sich in der Regel auf 4 Portionen.**

Wrap mit Pute

Zutaten

- 1 Esslöffel Mayonnaise (light)
- 6 Fajita Tortillas
- Putenbrust oder Schinken
- 1/4 Tasse geschnittene rote Zwiebel – nach Geschmack
- 3/4 Tasse Rohkostsalat
- 1 Esslöffel Pasta-Sauce – nach Geschmack

Zubereitung

1. Mischen Sie die Pasta-Soße mit der Mayonnaise in ein Schälchen.
2. Verteilen Sie diese gleichmäßig auf die Tortillas.
3. Füllen Sie die Tortilla anschließend mit den übrigen Zutaten.

Feuerhuhn

Zutaten

- 1 3/4 Teelöffel Paprika
- 1 1/2 Teelöffel Knoblauchpulver
- 3/4 Teelöffel Salz
- 3/4 Teelöffel Zwiebelpulver
- 3/4 Teelöffel getrocknetem Thymian
- 3/4 Teelöffel gemahlenem Cayennepfeffer
- 3/4 Teelöffel gemahlenem schwarzen Pfeffer
- 1 Hühnerbrust ohne Haut und ohne Knochen

Zubereitung

1. In einer mittleren Schüssel mischen Sie zusammen die Paprika, Knoblauchpulver, Salz, Zwiebelpulver, Thymian, Cayennepfeffer und schwarzer Pfeffer. Stellen Sie die Würzmischung beiseite.
2. Heizen Sie den Grill auf mittlere Hitze vor. Reiben Sie etwas von der Würzmischung auf beide Seiten der Hühnerbrüste.
3. Ölen Sie leicht den Grillrost. Legen Sie das Huhn auf dem Grill und grillen Sie diesen für 6 bis 8 Minuten auf jeder Seite, bis der Saft klar wird.

Miso Lachs

Zutaten

- 1/4 Tasse Rohrzucker
- 2 Esslöffel salzarme Sojasauce
- 2 Esslöffel warmes Wasser
- 2 Esslöffel Miso (Sojabohnenpaste.)
- 4 Lachsfilets (ca. 1 cm dick)

Zubereitung

1. Mischen Sie Rohrzucker, Sojasoße, Wasser und Miso in einer Rührschüssel zusammen.
2. Legen Sie den Fisch in eine beschichtete Backform.
3. Gießen Sie die Miso Mischung gleichmäßig über den Fisch.
4. Grillen Sie den Fisch 10 Minuten oder bis er leicht bröckelt.

Schwarze Bohnen & Käse Burrito

Zutaten

- Tortilla
- ½ Tasse schwarze Bohnen
- 28 Gramm fettarmen Cheddar
- 3 Esslöffel in Würfel geschnittene Tomaten
- 1 Esslöffel gehacktem Koriander
- 1 Esslöffel Salsa

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Zubereitung

Verteilen Sie alle Zutaten auf die Tortilla und rollen Sie dies zusammen.

Veggie Hamburger und Brötchen

Zutaten

- 1/2 Tasse gekochte, pürierte weiße Bohnen oder Bohnen Ihrer Wahl.
- 1/2 Tasse gekochten braunen Reis
- 1/4 Tasse rohem Hafer oder Getreide
- 1/2 Tasse Mais Brotmischung
- 1/2 Esslöffel Petersilie
- 1/4 Tasse gehackte Zwiebel
- 1/2 Esslöffel Sojasoße

Zubereitung

1. Vermischen Sie alle Zutaten und formen Sie kleine Kuchen.
2. Braten Sie diese bei niedriger Hitze in Olivenöl, bis jede Seite gebräunt ist.
3. Servieren Sie mit Kopfsalat, Tomate und gegrillten Zwiebeln auf einem Brötchen.

Süßkartoffelpommes

Zutaten

- 1 gewaschene und getrocknete mittlere Süßkartoffel
- 1 Esslöffel Pflanzenöl
- 1 Teelöffel geräuchertem Paprika
- 1/2 Teelöffel grobes Salz
- 1/2 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1/2 Teelöffel zerstoßenem schwarzen Pfeffer
- 1/4 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1/8 Teelöffel Cayenne – nach Geschmack

Zubereitung

1. Heizen Sie den Ofen auf 250°C vor.
2. Schneiden Sie die Kartoffeln in dünne Streifen oder in gewünschter Dicke und Länge.
3. Mischen Sie alle anderen Zutaten in einer großen Schüssel zusammen und vermischen Sie diese mit den Kartoffeln, bis sie gleichmäßig überzogen sind.
4. Legen Sie die Kartoffeln in einer Schicht auf einem Großen, mit Pergamentpapier ausgelegten Blech.
5. Backen Sie diese im Ofen für 25-30 Minuten und wenden Sie sie ein- oder zweimal.
6. Entfernen sie ggf. braune Kanten.
7. Bestreuen Sie diese mit Salz, nachdem Sie sie aus dem Ofen geholt haben.

Avocado-Puten-Sandwich

Zutaten

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 4 Vorgeschnittene Scheiben Pute
- 1/3 frische Avocado
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

1. Mischen Sie Avocado, Salz und Pfeffer miteinander.
2. Fügen Sie die panierte Pute hinzu.
3. Bestreichen Sie die Pute mit der Kräutermischung.
4. Fügen Sie Gemüse wie Keime und Kopfsalat oder organischen Babyspinat hinzu.

Fischfilet mit Pesto

Zutaten

- 6 Tassen Babyspinat
- 1 rote Paprika, dünn geschnitten
- 4 Fischfilets
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/4 Teelöffel frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer
- 4 Esslöffel Pesto

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Zubereitung

1. Heizen Sie den Ofen auf 250°C vor und beschichten Sie eine Seite von vier ca. 30 x 40 cm großen Alufolien mit Kochspray.
2. Obere Hälfte von jedem Folienblatt mit je 1,5 Tassen des Spinats und 1 Fischfilet belegen. Mit Salz und schwarzem Pfeffer bestreuen.
3. Falten Sie die andere Hälfte jedes Folienblatts über der Füllung und überlappen Sie die Kanten, damit nichts ausläuft.
4. Arrangieren Sie die Pakete auf einem großen Plätzchenblech. Backen Sie für 10 bis 12 Minuten oder bis die Pakete bauschig sind.
5. Legen Sie jedes Paket auf eine Platte. Schneiden Sie sorgfältig die Oberseite auf, damit der Dampf entweichen kann. Ziehen Sie nach einer Minute die Folie ab.
6. Vergewissern Sie sich, dass der Fisch leicht bröckelt, wenn Sie mit einer Gabel rein stechen.
7. Garnieren Sie vor jede Portion mit einem Esslöffel Pesto.

Pasta mit Lachs

Zutaten

- 1 Packung Nudeln 250 Gramm
- 2 Lachsfilets
- 1 in Würfel geschnittene Zucchini
- 1 gewürfelten gelben Kürbis
- 1 in Würfel geschnittene gelbe Zwiebel
- 3 Gewürznelken und gehackter Knoblauch
- 360 Gramm organischer griechischer Joghurt
- 120 Gramm gemahlenem Parmesankäse
- frischer zerstoßener Pfeffer
- mehrere Grünhohl- oder Babyspinatstiele in kleine Stücke zerrupft

Zubereitung

1. Kochen Sie die Nudeln nach Packungsbeilage in einem großen Topf Salzen und pfeffern Sie den Lachs nach Geschmack und braten Sie es in Öl (Kokosnuss-, Oliven- oder Erdnussöl.)
2. Während Ihre Nudeln kochen, bereiten Sie Ihre Soße vor. In einer mittleren Bratpfanne fügen Sie bei mittlerer Hitze $\frac{1}{4}$ Tasse Wasser, gehackten Knoblauch, gewürfelte Zwiebel, gelber Kürbis, Zucchini, eine Prise Meersalz und Pfeffer und kochen Sie für mehrere Minuten, bis es weich wird. Kochen sie es weiter, bis das Gemüse beginnt sehr weich zu werden.
3. In einer großen Rührschüssel vermengen Sie das gekochte Gemüse mit dem Grünkohl, dem griechischen Joghurt und dem zerkleinerten

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Ziegenkäse und fügen Sie nach Bedarf Meersalz und Pfeffer hinzu. Dann rühren Sie die Gemüsemischung mit den Nudeln und servieren sofort.

Pasta mit Huhn

Zutaten

- 120 Gramm Nudeln
- 1/4 Tasse getrocknete Tomaten
- 1/4 Teelöffel Thymian
- 1/2 Esslöffel Olivenöl
- 3 Tassen geschnittene Pilze
- 1/4 Tasse Hühnerbrühe
- 1/2 Tasse pürierte Tomaten
- 1/2 Tasse Orangenschale
- 1/2 Teelöffel Rohrzucker
- 1 Hühnerbrust ohne Haut und ohne Knochen

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Zubereitung

1. Nudeln kochen
2. Hacken Sie die getrockneten Tomaten
3. Huhn mit Mehl, Thymian und Pfeffer in eine Bratpfanne geben.
4. Heizen Sie die Bratpfanne auf und kochen Sie das Huhn 2-3 Minuten, während Sie es gelegentlich wenden.
5. Fügen Sie die Pilze und die Hälfte der Hühnerbrühe hinzu und kochen Sie für 2-3 Minuten weiter. Dabei gelegentlich umrühren.
6. Fügen Sie die Tomaten, die Orangenschale, Zucker, Salz und den Rest der Fleischbrühe hinzu, bringen Sie es zum Kochen.
7. Reduzieren Sie die Hitze, köcheln Sie es solange weiter, bis die Soße dickflüssig ist.
8. Gießen Sie die Brühe über die Pasta und servieren Sie das lecker Mahl.

Süße Snacks für den Notfall

- In Schokolade eingetauchte Erdbeere
- Schoko-Nuss Popcorn
- Gefrorene Schokoladenbanane
- Halbgefrorener Joghurt
- Bitterschokolade
- Fruchteis am Stiel
- Cracker mit Erdnussbutter
- Erdnussbutter und Schokoladenbrezeln
- Studentenfutter
- Zimttoast
- Würziger griechischer Joghurt
- Gefrorene Trauben
- Zwieback

Wesleys Zauber-Smoothies

1. Verschönernder Smoothies

Wesleys verschönernder Smoothie wurden entwickelt, um die Bildung von gesunder Haut, schönen Haaren und kräftigen Finger- und Fußnägeln zu unterstützen. So wird er hergestellt:

Zutaten

- ½ Tasse Ananas
- Tasse gefrorene Erdbeeren
- 2 Tassen Schweizer Mangold
- 1 Teelöffel Goji-Beeren
- 1 Tasse Heidelbeeren
- 12 Cashewnüsse
- 1 Teelöffel Weizengras



2. Cholesterinsenkender Smoothie

Wesleys cholesterinsenkender Smoothie wurde hergestellt, um den Cholesterinwert zu senken. So geht`s:

Zutaten

- 1/2 Banane
- 1 Tasse Heidelbeeren
- 2 Tassen Grünkohl
- ½ Tasse Hafermehl, gekocht
- 2 Teelöffel Schokoladensplitter
- 10 Mandeln



3. Jungbrunnen Smoothie

Der Jungbrunnen Smoothie von Wesley wurde entwickelt, damit Sie wieder mehr Energie bekommen. Es liefert Ihnen auf diese Art eine jugendliche Erscheinung. Hier das Rezept:

Zutaten

- 1 entsteinte mittlere Nektarine
- ½ geschälte Avocado
- ½ Tasse Heidelbeeren
- 2 Tassen Spinat
- 12 halbierte Walnüsse



4. Klimax-Smoothie

Der Klimax-Smoothie wurde entwickelt, damit Frauen Ihre Wechseljahrs-Symptome lindern können. So wird dieser hergestellt:

Zutaten

- ½ entsteinte und geschälte Avocado
- ¼ kleine rohe Rübe
- 2 kleine Brokkoliröschen
- 10 kernlose Weintrauben
- 10 Himbeeren
- 5 Erdbeeren
- 1 Teelöffel Goji-Beeren
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel [Weizengras](#)



5. Smoothie für schnellen Gewichtsverlust

Dieser Smoothie fördert den Gewichtsverlust und steigert Ihr Wohlbefinden. Folgend finden Sie das Rezept:

Zutaten

- 1 durchgeschnittene Banane
- 1 Mohrrübe
- 1 geschälte Orange
- 2 Tassen Spinat
- 1 Teelöffel Hanfsamen
- 1/8 Tasse Kürbiskerne
- 1 Teelöffel [Spirulina](#)



6. Schlaffördernder Smoothie

Dieser süße Smoothie wurde geschaffen, um Ihnen den Schlaf natürlich zu erleichtern, durch Reduzierung der Muskelspannung und das Fördern der Systemtension. Dieses Rezept zeigt Ihnen, wie Sie ihn zubereiten:

Zutaten

- 1 durchgeschnittene Banane
- 1/4 Tasse Heidelbeeren
- 1/4 Tasse Himbeeren
- 2 Tassen Grünkohl
- 1 Teelöffel Kürbiskerne
- 1 Teelöffel Sonnenblumenkerne
- 1 Esslöffel [Weizengras](#)



7. Wesleys fettverbrennender Smoothie

Der fettverbrennende Smoothie wurde geschaffen, um die Fettreduktion auf natürliche Weise zu erleichtern. Dieses Rezept zeigt Ihnen, wie Sie ihn zubereiten:

Zutaten

- 1 Tasse Kokosnusswasser
- 1/2 mittlere Avocado
- 1/2 Tasse frische oder gefrorene Heidelbeeren
- 1 Esslöffel Chiasamen, oder Chiasaat
- 1/2 Esslöffel Kokosöl (bis hin zu 1 Esslöffel im Verlauf einer Woche.)
- 1/4 Teelöffel Zimt
- 1/2 Esslöffel Honig (wahlweise Stevia oder Ahornsirup oder 1/2 Banane zum süßen.)



8. Herzreinigender Smoothie (Toll für Ihr Herz.)

Der herz-reinigende Smoothie wurde entwickelt, um Arterien zu befreien und Ihre Roten und weißen Blutkörperchen zu reinigen, um sicherzustellen, dass Ihr Herz bestens funktionieren kann.

Zutaten

- 1 Tasse grüner Tee
- 1 frische oder gefrorene Mangostücke
- 1/2 mittlere Avocado
- 1 Tasse Grünkohl
- 1/2 Esslöffel Kokosöl
- Ein Schuss Apfelweinessig
- Etwas Honig



9. Wesley's Lust-Smoothie

Wenn Sie Ihr Sexualeben verbessern möchten, während Sie Ihrer Gesundheit etwas gutes Tun, trinken Sie diesen Smoothie eine Woche lang 1 Stunde vor dem Liebesspiel und fühlen Sie sofort den Zauber. Ihr Liebesleben wird 10-mal besser werden! Hinweis: Es macht süchtig!

Zutaten

- 1 gehackte mittelgroße rote Rübe
- 1 roter entkernter und gehackter Apfel
- 1 Tasse Erdbeeren
- 5 geschälte und gehackte Möhren
- 1 Tasse Heidelbeeren
- ½ Selleriestiel
- 1 Tasse gehackten Babygrünkohl.
- ½ Avocado
- Eis
- 1 Teelöffel Mokka pulver
- 1 Stück frischer Ingwer



Das 7-Minuten Training, das Ihre Ergebnisse verdoppeln wird

Okay. Wenn Sie unten klicken, bekommen Sie Zugang zu dem Training und werden sehen, wie wirksam ein 7 minütiges Training wirklich sein kann..

Wenn Sie auf dem untenstehenden Link klicken, sehen Sie 4 Videos aus meinem 7-Minuten Programm.

Posten Sie Ihre Erfahrungen und Fragen auf meiner Facebook-Seite: <https://www.facebook.com/7DayFitness/> oder schreiben Sie mir ein Mail:

wesley.virgin@fett-verbrenner.com. Ich sehe mir die Kommentare und Mails mindestens 3-mal am Tag.)

[Klicken Sie hier](#)

um mit Ihrem ersten 7-Minuten Training zu beginnen und halten Sie in Ihrer Emails auf Nachrichten Ausschau, in denen Sie weitere kostenlose Tipps erhalten, um Ihren Körper wie meine Freundin Patricia Wron innerhalb von wenigen Wochen zu verwandeln ...

[Klicken Sie hier](#)

um fit zu werden mit Leidenschaft!

Häufig gestellte Fragen

Können Sie mir eine in Papierform gedruckte Version des Fettverbrenner-Systems schicken?

Leider ist das Fettverbrenner-System nur als digitales E-Book verfügbar. Selbstverständlich können Sie die Inhalte des Buches für sich drucken lassen, sodass Sie es auf Papier lesen können. Jedoch können wir Ihnen keinen Ausdruck des Buchs schicken. Aber Sie können es bestimmt im Copy-Shop um die Ecke oder im Internet als Papierbuch binden lassen.

Ich kann nicht mehr auf meinen Download-Link zugreifen, wo kann ich ihn bekommen?

Sie können auf diese Download-Links zugreifen:

[Video-Anleitung und Download aller E-Books](#)

[7-Minuten-Trainings-Videos](#)

Ich habe das eBook runtergeladen, kann es aber nicht öffnen. Was soll ich tun?

Das Buch ist eine PDF-Datei, die von Adobe unterstützt wird. Wenn Adobe schon installiert ist, vergewissern Sie sich, dass Sie die neueste Version haben. Hier der dazugehörige Link:

<https://get.adobe.com/de/reader/>

Ich bin gegen Gluten allergisch, kann ich trotzdem Weizen gras konsumieren?

Die meisten Leute, die gegen Gluten allergisch sind, werden das Problem bei Weizen gras nicht haben. Sie vergleichen Weizen gras mit einem Gemüse statt eines Korn, weil die Pflanze noch eine Saat produzieren muss, die dann dazu führt, dass es als Korn bezeichnet werden kann. Nach den Ergebnissen von USDA Forschung ist Gluten nur im Saatkorn gefunden worden (Endosperm) und nicht in der Pflanze. Wenn Sie allerdings nicht sicher sein sollten, besprechen Sie dies bitte mit Ihrem Arzt, bevor Sie starten.

Was ist der Unterschied zwischen Weizenmehl und Weizen gras?

Weizen gras ist länger haltbar und enthält äußerst wertvolle Nährstoffe wie Chlorophyll, Aminosäuren, Minerale, Vitamine und Enzyme. Diese sind im Weizenmehl nicht enthalten.

Wie oft sollte ich den Fettverbrenner-Drink trinken?

Sie sollten den Drink zweimal am Tag zu sich nehmen, einmal morgens nach Ihrem vollen Glas Wasser und einmal abends, bevor Sie zu Bett gehen.

Wie groß ist die "Messeinheit" Tasse (= US Maß Cup)

Die Messeinheit Tasse bezieht sich auf das amerikanische „Cup“ und beinhaltet ca. 240 ml. Sie können aber auch im Internet oder vielen Geschäften einen amerikanischen „[Cup](#)“ kaufen, er kostet nur ein paar Euro. Dann haben Sie immer genau das richtige Maß.

Ich arbeite in der Nachtschicht, kann ich trotzdem Wes' Programm folgen?

Ja, Sie können! Sie können dem Programm folgen, aber Ihre planmäßigen Zeiten werden anders sein. Passen Sie diese einfach nach Ihren Zeiten an indem Sie nur morgens und abends tauschen und folgen Sie dem ab Seite 119 dargestellten Plan!

Wo kann ich die 3 Super Lebensmittel, Protein und das Maca kaufen?

Klicken Sie einfach auf die Produkte und Sie gelangen auf die entsprechende Amazon-Verkaufsseite:

[KAKAO](#)

[WEIZENGRAS](#)

[SPIRULINA](#)

[MACA](#)

[NATUR PROTEIN PLUS](#)

Wann soll ich die köstlichen Smoothies zu mir nehmen, dessen Rezepte im E-Book zu finden sind?

Jederzeit! Die Getränke sind «fettfrei», und Sie können Sie jederzeit genießen. Sie können auch eines der Rezepte als Ihr fett-verbrennendes Getränk verwenden, wenn Sie sie es als Smoothie Form bevorzugen.

Was ist, wenn ich eine Allergie habe und die Frucht- und Gemüsesorten nicht vertragen, die Sie empfehlen?

Sie können alle Frucht- und Gemüsesorten durch für Sie geeignete Sorten ersetzen und diese stattdessen genauso genießen.

Ich bin Vegetarier, kann ich trotzdem das Fettverbrenner-System anwenden?

Ja! Es gibt viele Optionen, wie Sie das in den Rezepten aufgeführte Fleisch ersetzen können. Z.B. durch Sojagranulat, Tofu, Linsen, Hülsenfrüchte, und Aubergine. Weitere Alternativen finden Sie hier:

<http://www.smarticular.net/die-besten-fleischalternativen-tofu-seitan-tempeh-und-mehr/>

Kann ich Eier essen? Kann ich Rindfleisch essen?

Ja, Eier können Sie essen, solange sie aus Freilandhaltung kommen. Rotes Fleisch können Sie nach 2 Wochen konsumieren, aber es muss von grasgefütterten Tieren stammen.

Sendet Wesley Motivation-E-Mails und Hilfestellungen, die mir dabei helfen, meinen Traumkörper zu erreichen?

Das wird er sicherlich! Wesley reist ziemlich oft rund um die Welt und sucht nach den besten Ernährungstipps und Methoden, um Ihre Energie anzukurbeln und Ihre Ergebnisse zu verbessern. Überprüfen Sie regelmäßig Ihren Posteingang und öffnen Sie Wesleys E-Mails und Sie werden nichts verpassen!

DAS FETTVERBRENNER-SYSTEM

Ich danke Ihnen noch einmal für das Vertrauen, dass Sie mir entgegenbringen und dass Sie mir erlauben, Ihnen zu helfen.

Ihr Kauf ändert heute nicht nur Ihr Leben, er wird tausende von Kindern auf eine positive Weise beeinflussen, da ich 10 Prozent meiner Einnahmen an die von mir gegründete Virgin-Foundation spende.

Ich höre nicht auf, bis unsere Kinder gesund und fit sind, und eine super positive Lebensauffassung bekommen.

Ich danke Ihnen für die Reise zu einem langen und gesunden Leben, die Sie ab jetzt mit mir antreten ...

Werden Sie fit mit Leidenschaft!

Ihr

Wesley Virgin