



## Tipps & Tricks zum Fett verbrennen:

Hier findest Du weitere Tipps, die Dir helfen, dauerhaft gesund, schlank und glücklich zu sein.

Ich habe absichtlich noch keine Erklärung zu den einzelnen Punkten hinzugefügt.

Ich empfehle Dir die einzelnen Punkte selbst auszuprobieren. Ich bin überzeugt, dass Du magische Momente erleben wirst.

Suche Dir am Besten sofort den einen oder anderen Punkt heraus und mache Deine eigenen Erfahrungen. Spiele um zu gewinnen! Viel Spaß und fantasische Erfolge.

- Frühsport
- Intervalltraining
- Krafttraining
- Laufen
- Abends keine Kohlenhydrate
- Stress vermeiden
- Frühstücken!
- Kein Alkohol
- Kaffee und Koffein
- Schlafen
- Orangen und Zitronen
- Gurken
- Viel Mineralwasser
- Kräuter