

für  Mitglieder  
**INKLUSIVE**



## INTENSIV-KURS „BAUCHFREI“

**Slim  
Body**   
Infrared Technology

# Wichtige Infos zum Erfolgsprogramm

Sie haben sich für das Slim Body® Bauchkillerprogramm entschieden. Damit Sie maximale Erfolge erzielen können, empfehlen wir Ihnen, dieses Blatt aufmerksam durchzulesen. Wenn Sie alle Programmpunkte befolgen, garantieren wir, dass Sie hervorragende Ergebnisse erreichen.

Slim Body® arbeitet mit spezieller Infrarot-Tiefenwärme. Es handelt sich hierbei um **gezieltes Abnehmen an Problemzonen wie Bauch und Hüfte**. Spezielle Infrarot-Tiefenwärme ist nicht mit dem Saunaeffekt zu vergleichen, da es hier nicht nur zu einem Wasserverlust, sondern zu einem verstärkten Fettabbau kommt. Rein physikalisch gesehen, ist „Infrarot-Tiefenwärme“ zunächst nichts anderes als eine thermische Behandlung an den Problemzonen - da, wo die lästigen Fettpölsterchen sind, wird der Gürtel angelegt. Der Slim-Body®-Gürtel wird über ein elektronisch gesteuertes Gerät durch Infrarotstrahlung erhitzt. Auf der Haut entsteht so eine feuchte Wärme von 50 bis zu 55 Grad Celsius. Die Infrarotwärme dringt bis zu 4 cm tief ein und stimuliert die Fettverbrennung genau an dieser Stelle. Aus hygienischen Gründen wird der Gürtel über einer Folie angelegt.

## Das Training mit Slim-Body®:

Um ein optimales Ergebnis zu erzielen, wird vorab mittels EKG genauer Messung die **richtige Herzfrequenz** für das Training bestimmt. Ideal wäre die Verwendung eines Herzfrequenzsenders wie etwa ein Puls-Brustgurt. Eine teure Pulsuhr ist dazu nicht erforderlich. Einen Puls-Brustgurt können sie bei uns auch einzeln kaufen. Die Wahl des Fitnessgerätes macht keinen Unterschied im Ergebnis. Wichtig ist die Herzfrequenz und die Umdrehungszahl (Fahrrad: 70-80rpm und Vario-Crosstrainer: 90-100rpm). **Bitte zwei Stunden vor ihrem Training nichts essen und keine Getränke mit Zucker oder Alkohol.** Das Entscheidende bei der Gewichtsreduktion ist eine negative Kalorienbilanz, d.h. sie müssen mehr Kalorien verbrauchen als sie verzehren.

## Richtige Ernährung:

Durch das Bauchkillertraining verbrennen sie Fettsäuren aus den Fettzellen, darum nehmen sie ab und ihre Körperrumfange reduzieren sich. Um diesen Vorgang nicht zu behindern müssen sie auf ihre Ernährung achten. Bitte drei Mahlzeiten pro Tag und fünf Stunden Pause dazwischen halten.

**Nahrungsmittel die erlaubt sind:** Vollkornprodukte (Roggen), Obstsorten, Gemüsesorten, Salate, mageres Huhn und Rind, Fisch.

**Nahrungsmittel die verboten sind:** Zucker- und Zuckerprodukte, Produkte mit mehr als 10% Fettgehalt, Alkohol, Limonaden, Essen sie um spätestens 18.00 - 19.00 Uhr ihre letzte Mahlzeit. Die schlimmsten Ernährungsfehler begeht man am Abend. Darum empfehlen wir am Abend einen speziellen Proteinshake zwischen 18.00 und 19.00 als letzte Mahlzeit. Allein durch diese Maßnahme steigern sie ihren Abnehmerfolg um 100%. Dadurch haben sie auch die Gewissheit ihren Körper mit ausreichend Proteinen und Mineralstoffen zu versorgen, welche enorm wichtig für ihre Muskulatur und Gewebestraffung ist.

**Ernährungsvortrag wird im Studio ausgehängt.**



## Ausreichend trinken:

Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist grundsätzlich wichtig. Hier gilt für sämtliche Ziele die gleiche Empfehlung: Das beste Getränk ist **Wasser**. Jedoch schmeckt Wasser manch einem zu „langweilig“ und enthält keine Mineralstoffe. Wer es lieber etwas fruchtiger mag, sollte isotonische Mineralstoffgetränke bevorzugen - diese schmecken und liefern große Mengen an Mineralstoffen.

**Viel Spass und Erfolg!**

# BAUCH SHAPER



WÄRME  
  
PRINZIP

NEU!  
€ 19,90  
statt € 24,90



- ✓ **Maximale Fettreduktion an den Problemzonen**
- ✓ **Dreifachwirkung an Bauch, Beine und Po (Hose)**
- ✓ **Stoffwechselaktivierung durch Erhitzung der Fettzellen**
- ✓ **Kompression bewirkt besseren Lymphabfluss**
- ✓ **Temperaturerhöhung um 2°C an den betroffenen Zonen fördert den Fettabbau**
- ✓ **Ideal in Kombination mit dem SLIM-BODY<sup>®</sup>-System  
Keine Folie erforderlich, noch bessere Ergebnisse!**
- ✓ **Mikromassage verbessert die Durchblutung**
- ✓ **Auch zum Training, Laufen und Walken geeignet**
- ✓ **Erhältlich in den Größen XS-XXL**