

Idealfigur – Vitalstoffe auffüllen



Herzlich Willkommen
Transformationsgruppe
„TOP 2016“



Idealfigur – Vitalstoffe auffüllen

Transformation Tag I



Idealfigur – Vitalstoffe auffüllen

Die Fettverbrennungszone



Idealfigur – Vitalstoffe auffüllen

Regulärer Ablauf der Fettverbrennung

- ✓ Kaloriendefizit erzeugt
- ✓ Erniedrigte Insulinausschüttung erzeugt
- ✓ Umfassende Protein und Vitalstoffversorgung erzeugt



Idealfigur – Vitalstoffe auffüllen

Wie kann ich Fettverbrennung noch unterstützen

- ✓ Gut schlafen
- ✓ Entspannt bleiben oder entspannen
- ✓ Den Leitfaden einhalten



Idealfigur – Vitalstoffe auffüllen

Was darf ich vermeiden

- ✓ Stress und Anspannung
- ✓ Reizüberflutung
- ✓ Anstrengenden Sport
- ✓ Zu große Obstportionen bei „Flex“ Foods



Idealfigur – Vitalstoffe auffüllen

Warum variiert die Geschwindigkeit

- Zusammensetzung der Ernährung vorher
- Alter und Geschlecht
- Hormonelle Situationen
- „Langsamer“ Stoffwechsel hat auch Vorteile



Idealfigur – Vitalstoffe auffüllen

Entspannt und geduldig bleiben

- Körpersignale verstehen
- Vertrauen zur natürlichen Nahrung
- Sie sind immer in Sicherheit und können immer wählen



Idealfigur – Vitalstoffe auffüllen

Nächstes „Treffen“ der Transformationsgruppe

Mittwoch, der 27.1.2016

Der dritte Tag

Hauptthema: Noch mehr gute Veränderungen –
Was passiert in dieser Phase in Ihrem Körper?

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!


