

Bauchfett-Verbrenner Ü50

Willkommen zu meinem 21 Tage Bauchfett-Verbrenner Ü50. Dieses Trainingsprogramm ist dafür da, Dein Bauchfett in nur 21 Tagen deutlich zu reduzieren. Wenn Du dieses Programm durchziehst, wirst Du einen deutlichen Gewichtsverlust und einen noch deutlicheren Bauchfett-Verlust erleben! Du wirst ein kurzes aber knackiges Training mit wertvollen Tipps bekommen und wenn Du alles genau so umsetzt, wie es in diesem Plan steht, wirst Du maximale Erfolge erleben.

Zu Beginn werde ich Dir kurz erläutern, wie Du die Ernährung angehen musst und dann kannst Du direkt mit dem Workout starten.

Du wirst im Nachfolgenden Tricks finden, die Du ganz einfach in deinen Alltag einbauen kannst, um somit massivst an Bauchfett und Körpergewicht zu verlieren.

Während diesem 21-tägigen Bauchfett-Verbrenner, nimmst Du nur an Tagen wo Du trainierst, Kohlenhydrate zu Dir. An den Tagen wo Du nicht trainierst, nimmst du nur Bio-Obst zu Dir. Diese enthalten wenig Kohlenhydrate und sind vollkommen in Ordnung.

Extrem wichtig ist es, dass Du Lebensmittel mit vielen Proteinen und gesunden Fetten auf deinem Speiseplan stehen hast. Beispielsweise besitzt Bio-Gemüse sehr viele Ballaststoffe und wenig Kohlenhydrate. Derartige Lebensmittel, kannst du bei jeder Mahlzeit zu Dir nehmen. Hier ein paar Beispiele, zu gutem Gemüse: Blumenkohl, Brokkoli, Spinat und Grünkohl.

Natürlich gibt es noch viele weitere die Du benutzen kannst. Am besten wären natürlich Gemüsesorten, die frei von Pestiziden sind oder Du kaufst dein Gemüse direkt vom Bio-Bauernhof.

An den Trainingstagen, darfst Du Kohlenhydrate essen, aber erst nach dem Training. Beispiele für gute Kohlenhydrat Quellen: Möhren, Rüben oder Wurzelgemüse, aber auch stärkehaltige Früchte, wie Ananas, Bananen oder Mangos. Wie auch oben bereits erwähnt, sind das natürlich nicht die einzigen Lebensmittel, die Du zu dir nehmen darfst, aber nach dem Training solltest Du die stärkehaltigsten Lebensmittel zu dir nehmen.

Jeder siebte Tag wird ein „Cheat day“, wo Du essen darfst, was Du willst. Das bedeutet auch, dass Du Lebensmittel essen darfst, die einen sehr hohen Kohlenhydratanteil besitzen. (Pizza, Burger, Eis etc.) Bedenke jedoch, dass Du genießen sollst und nicht konsumieren.

Dieser Tag wird dein Glykogen-Haushalt wieder auffüllen und ein wichtiges Stoffwechselformon (Leptin) erweitern.

In meinem Trainingsplan wirst Du nur dreimal pro Woche trainieren. An den trainingsfreien Tagen, machst Du ein leichtes Ausdauertraining, wie: Laufen, Fahrradfahren, lange Spaziergänge, ausdauernde Sport Spiele oder andere ausdauernde körperliche Aktivitäten die mindestens eine halbe Stunde pro Tag andauern.

► Der 21 Tage Trainingsplan

Die Übungen, welche Du machen wirst, habe ich alle bereits abgefilmt und sind auf meinem YouTube Channel: Werner Bauer zu finden. Hier findest du auch viele weiter hilfreiche Videos von mir.

 Link: https://www.youtube.com/channel/UCT-7TMT5DXx-iN6_Oj1V0tQ

► Krafttag

- Ü1 Kniebeugen – 20 Wiederholungen 4 Sätze
- Ü2 Liegestützen – 12 Wiederholungen 4 Sätze
- Ü3 Bauchtraining – Alle Übungen im Video 4 Sätze

Mach Übung 1 dann sofort 2 dann 3. Hintereinander. Das ganze 4 Runden. Nach jeder Runde 1 Minute Pause.

Trainingsfreier Tag = leichtes Ausdauertraining

Entweder Laufen, Fahrradfahren, lange Spaziergänge, ausdauernde Sport Spiele oder andere ausdauernde körperliche Aktivitäten, mind. 30 Minuten.

► Musterbeispiel

Montag: Krafttag
Dienstag: Ausdauerntag
Mittwoch: Krafttag
Donnerstag: Ausdauerntag
Freitag: Krafttag
Samstag: Ausdauerntag
Sonntag: Ausdauerntag

Diese Reihenfolge machst Du die nächsten 21 Tage!

Falls Dir die Übungen zu leicht fallen, kannst Du gerne die Wiederholungsanzahl/Satzanzahl erhöhen.

Falls Du Fragen hast oder nicht weiter kommst, dann vereinbare jetzt mit mir ein **KOSTENFREIES Strategiegelgespräch** auf: <https://wb-personaltrainer.de//>

Ich wünsche Dir viel Erfolg beim Umsetzen!



Dein Werner Bauer

Haftungsausschluss

Die Informationen in diesem Trainingsprogramm dienen ausschließlich zu Bildungszwecken. Der Verfasser ist kein Arzt und die vorliegenden Informationen sollten nicht als medizinische Ratschläge verwendet werden.

Ich empfehle Dir, bevor du dieses Trainingsprogramm beginnst, einen ärztlichen Rat aufzusuchen und dessen Zustimmung zu den gegebenen Übungen einzuholen.

Mein Trainingsprogramm wurde für gesunde Personen ab 18 Jahren entwickelt. Solltest du Verletzungen, Krankheiten oder andere gesundheitliche Probleme haben, dann kläre die Teilnahme an diesem Programm vorher mit deinem Arzt ab. Ich bin nicht verantwortlich oder haftbar für jedwede Schäden, die durch die Umsetzung dieses Trainings entstehen können. Du bist dir als Nutzer bewusst, dass die Anwendung, der in diesem Trainingsprogramm dargestellten Übungen und Informationen, das Risiko für Verletzungen birgt. Sollte dein Arzt von diesem Programm abraten, so halte dich bitte an dessen Rat.

Alle Rechte sind vorbehalten. Es ist ohne die schriftliche Erlaubnis und Unterzeichnung von mir persönlich nicht gestattet, Teile dieses Programms zu reproduzieren, zu transkribieren, zu übertragen oder in eine andere Sprache zu übersetzen.