

FLACHER BAUCH ÜBER NACHT



DETOX FORMEL

ANDREW RAPOSO, CPT

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 dem Beginn mit diesem Ratgeber einen Arzt aufzusuchen und dessen Zustimmung für die Anwendung 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 dieses Ratgebers ab, bevor Sie irgendeinen Teil davon umzusetzen. Der Autor ist nicht verantwortlich oder haftbar für jedwede Schäden, die durch die Anwendung dieses Ratgebers entstehen können. Sollte Ihr Arzt von der Anwendung des Ratgebers 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.

FLACHER BAUCH - DETOX FORMEL

Einleitung

Willkommen zur **Flacher Bauch - Detox Formel**.

In diesem Ratgeber werde ich Ihnen exklusive Tees vorstellen, die den Stoffwechsel anregen; außerdem werde ich Ihnen die besten Rezepte für grüne Smoothies zeigen. Darüber hinaus werde ich Ihnen jene geheimen Kräuter vorstellen, die das Bauchfett schmelzen lassen wie kein anderes Mittel.

Ich empfehle Ihnen dringend, diese stoffwechselfördernden Tees und grünen Smoothies in Ihre Diät aufzunehmen, denn umso schneller wird das Fett sich von Ihrem Körper lösen. Hinzu kommt, dass Ihre Haut wesentlich jünger als vorher aussehen wird.

Natürlich können Sie mit den Zutaten variieren wie es Ihnen beliebt. Aber die Kombination der Zutaten, wie ich Sie Ihnen für diese Tees und Smoothies vorstelle, sind ein toller Weg, um all die für Sie wichtigen Nährstoffe aufzunehmen, während Sie ein wohlschmeckendes Getränk genießen.



FLACHER BAUCH - DETOX FORMEL

Der Ratgeber ist dabei in 3 einfache Sektionen unterteilt:

- **Stoffwechsellanregende Tees**
- **Köstliche, fettverbrennende Smoothies**
- **Liste mit Kräutern zur Bekämpfung von Bauchfett**

Sollten Sie Fragen zu irgendeinem Teil dieses Ratgebers haben, so schreiben Sie mir bitte unter der Email-Adresse andrew.raposo@flacherbauchuebernacht.de - ich helfe Ihnen gerne weiter. Lassen Sie uns nun direkt beginnen und Ihre Abnehmübungen beschleunigen.

STOFFWECHSELANREGENDE TEES

Wundersamer Ingwertee

Ingwer ist die mit Abstand am meisten unterschätzte Zutat, die Sie in Ihrem Tee oder in Ihren Mahlzeiten verwenden können. Er ist ein großartiger Entzündungshemmer und kann zudem Ihre Blutzucker- und Cholesterinwerte senken. Außerdem unterstützt er Ihre Verdauung, was Sie von Blähungen befreit und Ihren Stoffwechsel fördert.

Ich rate Ihnen dringend zu roher Ingwerwurzel, anstatt Teebeutel zu verwenden.

Schneiden Sie 4-6 Scheiben und übergießen Sie sie mit heißem Wasser. Das passt auch prima zu Kamillentee und schmeckt toll, wenn es mit einem Teelöffel Honig verfeinert wird.



FLACHER BAUCH - DETOX FORMEL

Dreifacher Tee zum Fettverbrennen

Für diese einzigartige Teemischung kombinieren Sie 3 der bekanntesten, fettverbrennenden Kräuter in einer Tasse mit heißem Wasser.

Diese 3 Zutaten sind:

- **Kurkuma**
- **Cayennepfeffer**
- **Grüner Tee**

Vermischen Sie eine angenehme Menge dieser drei Zutaten. Zum Beispiel benötigen Sie nur eine Prise Cayennepfeffer, einen Teelöffel Kurkuma usw.

Dieser Tee ist direkt nach dem Aufstehen ein toller Start in den Morgen und regt direkt Ihren Stoffwechsel an.

FLACHER BAUCH - DETOX FORMEL

Der Stoffwechsel-Booster mit Honig und Zitrone

Hierbei handelt es sich nicht um den typischen Tee mit Honig und Zitrone. Stattdessen werden Sie eine Prise Cayennepfeffer hinzufügen, was Ihrem Körper dabei hilft, den Stoffwechsel anzuregen, während die Zitrone (einige Tropfen) und der Honig (1 Teelöffel) Ihr Immunsystem stärken.

Löwenzahn-Tee für einen flachen Bauch

Dieser ist einer der besten Tees für den Abend. Löwenzahn ist ein tolles Hilfsmittel gegen einen aufgeblähten Bauch und hat zudem eine positive Wirkung auf Ihr Verdauungssystem.

Der einfachste Weg, einen Löwenzahn-Tee zuzubereiten ist, heißes Wasser über die grünen Blätter oder die gerösteten Wurzeln der Pflanze zu gießen, das Gebräu kurz ziehen zu lassen, abseihen und genießen.



FLACHER BAUCH - DETOX FORMEL

Der Pfefferminztee für die Fettverbrennung



Verspüren Sie häufig Hungergefühle? Dann könnte Pfefferminztee die lang ersehnte Lösung sein. Denn die Minze unterdrückt nicht nur den Hunger sondern stärkt zudem Ihr Immunsystem.

Vermischen Sie einen Teelöffel Zimt mit einem Teelöffel Ingwer und einem Teelöffel Kurkuma und fügen Sie dies dem Minztee für maximale Effekte hinzu. Sie werden überrascht sein, welche anregende Wirkung dies auf Ihren Körper hat.

Weißer Tee zum Stärken des Immunsystems

Dieser Tee ist reich an Antioxidantien und Sie sollten ihn regelmäßig trinken. Einige Studien konnten sogar beweisen, dass weißer Tee das Aufspalten von Fett in Ihrem Körper beschleunigt.

FLACHER BAUCH - DETOX FORMEL

Verjüngender Roibuschtee

Nicht allzu viele Menschen wissen um die Anti-Aging-Wirkung von Roibusch. Die Pflanze wurde durch den südafrikanischen Volksstamm der Khoisan bekannt und wird seitdem für seine verjüngende Wirkung geschätzt.

Zudem schafft er Erleichterung bei Verdauungsbeschwerden, Schwindel, Erbrechen, Magenkrämpfen und Verstopfung. Seine beruhigende Wirkung hilft sogar bei Reizbarkeit, Schlaflosigkeit und Depressionen.

Ich empfehle Ihnen, Roibusch daheim zu haben und regelmäßig zu konsumieren. Sie können den Tee mit heißem Wasser aufgießen und mit einem Teelöffel Honig genießen.



KÖSTLICHE, FETTVERBRENNENDE SMOOTHIES

Smoothie mit Kiwi, grünem Tee und Mango

- Gewürfelte Mango (gefroren) - 2 ½ Tassen
- Fettfreier Vanillejoghurt – ¾ Tasse
- Honig – ¼ Tasse
- Limettenschale (gerieben)- ½ Teelöffel
- Reife Kiwi (geschält und geviertelt) - 3
- Baby-Spinat (abgepackt)- ½ Tasse
- Grüner Tee aus der Flasche - 2 Esslöffel
- Wasser - 2 Esslöffel
- Eiswürfel - 2 Tassen



Geben Sie alle Zutaten in einen Standmixer und vermischen Sie sie, bis sie eine cremige Konsistenz haben.

Zitronengras-Ingwer-Smoothie

- Frisches Zitronengras – 1 Stängel
- Frischer Ingwer – 7 Scheiben
- Grüner Tee – 5 Beutel
- Zucker – ½ Tasse

FLACHER BAUCH - DETOX FORMEL

Geben Sie alle Zutaten in einen Standmixer und vermischen Sie sie, bis sie eine cremige Konsistenz haben.

Bitte beachten Sie: Für den richtigen Anteil an Protein sollten Sie sicherstellen, dass Sie ein qualitativ hochwertiges Proteinpulver verwenden, das Ihr Körper leicht verdauen kann.

BodyFokus Protein Plus ist eine solch hochwertige Proteinquelle und schmeckt fantastisch zu diesen Smoothie-Rezepten.



[Klicken Sie hier, um mehr Informationen zu erhalten.](#)

FLACHER BAUCH - DETOX FORMEL

Erdnussbutter-Protein-Explosion

- 1 Löffel [Vanille-Proteinpulver](#)
- 1 Esslöffel Erdnussbutter
- 1 Banane
- 1 Tasse Mandelmilch
- 4 Eiswürfel

Geben Sie alle Zutaten in einen Standmixer und vermischen Sie sie, bis sie eine cremige Konsistenz haben.



Dunkler Schokoladen-Genuss

- 1 Löffel [Schoko-Proteinpulver](#)
- 2 Esslöffel Kakaopulver
- 1 Banane
- 1 Tasse Mandelmilch
- 4 Eiswürfel

Geben Sie alle Zutaten in einen Standmixer und vermischen Sie sie, bis sie eine cremige Konsistenz haben.



FLACHER BAUCH - DETOX FORMEL

Protein Pina Colada

- 1 Löffel [Vanille-Proteinpulver](#)
- ½ Tasse Ananasstücke
- ½ Tasse geschnittene Mango
- ½ Tasse Kokosmilch
- ½ Tasse Mandelmilch oder Wasser
- 4 Eiswürfel

Geben Sie alle Zutaten in einen Standmixer und vermischen Sie sie, bis sie eine cremige Konsistenz haben.



Dreifacher Beeren-Mix

- 1 Löffel [Vanille-Proteinpulver](#)
- ½ Tasse Erdbeeren
- ½ Tasse Blaubeeren
- ½ Tasse Acai-Beeren
- 1 Tasse Mandelmilch
- 4 Eiswürfel

Geben Sie alle Zutaten in einen Standmixer und vermischen Sie sie, bis sie eine cremige Konsistenz haben.



FLACHER BAUCH - DETOX FORMEL

Erdbeer-Bananen-Smoothie

- 1 Löffel [Vanille-Proteinpulver](#)
- ½ Tasse Erdbeeren
- 1 Banane
- 1 Tasse Mandelmilch oder Milch
- 4 Eiswürfel

Geben Sie alle Zutaten in einen Standmixer und vermischen Sie sie, bis sie eine cremige Konsistenz haben.



Schokolade-Erdnussbutter-Shake

- 1 Löffel [Schoko-Proteinpulver](#)
- 1 Esslöffel Erdnussbutter
- 1 Banane
- 1 Tasse Mandelmilch
- 4 Eiswürfel

Geben Sie alle Zutaten in einen Standmixer und vermischen Sie sie, bis sie eine cremige Konsistenz haben.

FLACHER BAUCH - DETOX FORMEL

Kokos-Mandel-Smoothie

- 1 Löffel [Vanille-Proteinpulver](#)
- ½ Tasse Kokosmilch
- 1 Banane
- 1 Tasse Mandelmilch
- 4 Eiswürfel

Geben Sie alle Zutaten in einen Standmixer und vermischen Sie sie, bis sie eine cremige Konsistenz haben.



Erdbeer-Kiwi-Smoothie

- 1 Löffel [Vanille-Proteinpulver](#)
- ⅓ Tasse geschnittene Kiwi
- ½ Tasse Erdbeeren
- 1 Tasse Wasser
- 4 Eiswürfel

Geben Sie alle Zutaten in einen Standmixer und vermischen Sie sie, bis sie eine cremige Konsistenz haben.



FLACHER BAUCH - DETOX FORMEL

Aufwärm-Booster vor dem Workout

1 Löffel [Vanille-Proteinpulver](#)

½ Tasse kalter Kaffee

1 Banane

½ Tasse Kokosmilch

4 Eiswürfel

Geben Sie alle Zutaten in einen Standmixer und vermischen Sie sie, bis sie eine cremige Konsistenz haben.

Gesunde Protein-Erfrischung

1 Löffel [Vanille-Proteinpulver](#)

1 Tasse Blaubeeren

1 Banane

1 Tasse Spinat

4 Eiswürfel

Geben Sie alle Zutaten in einen Standmixer und vermischen Sie sie, bis sie eine cremige Konsistenz haben.

FLACHER BAUCH - DETOX FORMEL

Erdnussbutter-Apfel-Smoothie

- 1 Löffel [Vanille-Proteinpulver](#)
- 1 Esslöffel Erdnussbutter
- ½ geschälter Apfel
- 1 Tasse Mandelmilch
- 4 Eiswürfel

Geben Sie alle Zutaten in einen Standmixer und vermischen Sie sie, bis sie eine cremige Konsistenz haben.



Bananen-Mango-Protein-Smoothie

- 1 Löffel [Vanille-Proteinpulver](#)
- ½ Tasse geschnittene Mango
- 1 Banane
- 1 Tasse Mandelmilch
- 4 Eiswürfel

Geben Sie alle Zutaten in einen Standmixer und vermischen Sie sie, bis sie eine cremige Konsistenz haben.



FLACHER BAUCH - DETOX FORMEL

Grüner Apfel-Chia-Smoothie

- 1 Löffel [Vanille-Proteinpulver](#)
- 1 Esslöffel Chiasamen
- 1 Tasse Spinat
- ½ geschälter Apfel
- 1 Tasse Mandelmilch
- 4 Eiswürfel

Geben Sie alle Zutaten in einen Standmixer und vermischen Sie sie, bis sie eine cremige Konsistenz haben.

Bananen-Pfirsich-Protein-Smoothie

- 1 Löffel [Vanille-Proteinpulver](#)
- 1 Banane
- ½ Tasse geschnittener Pfirsich
- 1 Tasse Mandelmilch
- 4 Eiswürfel

Geben Sie alle Zutaten in einen Standmixer und vermischen Sie sie, bis sie eine cremige Konsistenz haben.



FLACHER BAUCH - DETOX FORMEL

Protein-Leinsamen-Beerenshake

- 1 Löffel [Vanille-Proteinpulver](#)
- 1 Esslöffel Leinsamen
- ½ Tasse Blaubeeren
- ½ Tasse Erdbeeren
- ½ Tasse Acai-Beeren
- 4 Eiswürfel

Geben Sie alle Zutaten in einen Standmixer und vermischen Sie sie, bis sie eine cremige Konsistenz haben.



Griechischer Joghurt-Kokos-Smoothie

- ½ Tasse Griechischer Joghurt
- ½ Tasse Kokosmilch
- 1 Banane
- ½ Tasse Mandelmilch oder Wasser
- 4 Eiswürfel

Geben Sie alle Zutaten in einen Standmixer und vermischen Sie sie, bis sie eine cremige Konsistenz haben.

FLACHER BAUCH - DETOX FORMEL

Tropischer Genuss

- 1 Löffel [Vanille-Proteinpulver](#)
- ½ Tasse Ananasstücke
- ½ Tasse geschnittene Mango
- ½ Banane
- 1 Tasse Mandelmilch oder Wasser
- 4 Eiswürfel

Geben Sie alle Zutaten in einen Standmixer und vermischen Sie sie, bis sie eine cremige Konsistenz haben.



Schoko-Mandelbutter-Smoothie

- 1 Löffel [Schoko-Proteinpulver](#)
- 1 Esslöffel Mandelbutter
- 1 Banane
- 1 Tasse Mandelmilch
- 4 Eiswürfel

Geben Sie alle Zutaten in einen Standmixer und vermischen Sie sie, bis sie eine cremige Konsistenz haben.

FLACHER BAUCH - DETOX FORMEL

Eiscreme-Shake mit Schokostückchen

- 1 Löffel [Schoko-Proteinpulver](#)
- 1 Esslöffel Kakaoraspeln
- 1 Banane
- ¼ Tasse Griechischer Joghurt
- 1 Tasse Mandelmilch
- 4 Eiswürfel

Geben Sie alle Zutaten in einen Standmixer und vermischen Sie sie, bis sie eine cremige Konsistenz haben.



Vanille-Eiscreme-Shake

- 1 Löffel [Vanille-Proteinpulver](#)
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Banane
- ¼ Tasse Griechischer Joghurt
- 1 Tasse Mandelmilch
- 4 Eiswürfel

Geben Sie alle Zutaten in einen Standmixer und vermischen Sie sie, bis sie eine cremige Konsistenz haben.



KRÄUTER ZUR BAUCHFETTVERBRENNUNG

Versuchen Sie, mindestens eines der folgenden Kräuter bzw. Gewürze bei jeder einzelnen Ihrer Mahlzeiten zu verwenden.

- Ginseng
- Zimt
- Schwarzer Pfeffer
- Cayennepfeffer
- Löwenzahn
- Senfsamen
- Kurkuma
- Ingwer
- Kreuzkümmel
- Kardamom
- Oregano
- Rooibusch
- Thymian
- Salbei
- Petersilie
- Koriander
- Knoblauch
- Pfefferminze
- Rosmarin
- Guarana
- Kamille