

FLACHER BAUCH ÜBER NACHT



SCHNELLEINSTIEG

ANDREW RAPOSO, CPT

SCHNELLEINSTIEG

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 der Umsetzung der Ratschläge einen Arzt aufzusuchen und dessen Zustimmung für die Durchführung 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 der Ratschläge ab, bevor Sie mit der Durchführung beginnen. Der Autor ist nicht verantwortlich oder haftbar für jedwede Schäden, die durch die Anwendung dieses Programms entstehen können. Sie sind sich als Nutzer bewusst, dass der Gebrauch der in diesem Konzept dargestellten Informationen das Risiko für Verletzungen birgt. Sollte Ihr Arzt von der Anwendung der Ratschläge 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.

© Copyright FlacherBauchUeberNacht.com - Alle Rechte vorbehalten.

SCHNELLEINSTIEG

Herzlich Willkommen

Dieser Schnelleinstieg liefert Ihnen in Kurzform die exklusiven Tipps und Tricks, um Bauchfett über Nacht zu verlieren. Es ist eine Kurzfassung des E-Books **IHRE MASSGESCHNEIDERTE ANLEITUNG**, damit Sie sofort durchstarten können.

Sie erhalten zudem das E-Book **DETOX FORMEL** und die Videos mit den **3-MINUTEN BAUCHSTRAFFENDE SEQUENZEN**, die das Programm abrunden. Ich freue mich diese Information mit Ihnen zu teilen und Sie bei Ihrem Weg, erstaunliche Ergebnisse zu erzielen, unterstützen zu können.

Dieses E-Book ist in 4 Abschnitte aufgeteilt:

- | | |
|--|-----------------|
| 1. Exklusive Tipps und Tricks,
um über Nacht Bauchfett zu verlieren | Seite 5 |
| 2. Lebensmittel, die Sie zu Hause haben sollten | Seite 8 |
| 3. Beispiel-für einen Ernährungsplan | Seite 17 |
| 4. Plan für bauchstraffenden Sequenzen | Seite 21 |

Vor dem Start möchte ich Ihnen einen Hinweis geben: Wenn bei der Durchführung einer Übung etwas wehtun sollte, hören Sie sofort mit dieser Übung auf. Wenn Sie Übungsalternativen benötigen sollten, kontaktieren Sie mich bitte per Mail unter: andrew.raposo.cpt@gmail.com.

SCHNELLEINSTIEG

Einführung

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben die Lösung für Ihr Bauchfett-Problem gefunden, auf die Sie schon lange gewartet haben.

Dieser Schnelleinstieg-Leitfaden wird Ihnen nicht nur helfen Fett zu verlieren, sondern auch sicherstellen, dass Sie sich optimal nach Ihrem Training erholen. Das Ziel ist es, effektive Workouts durchzuführen, die Ihnen Kraft und Lebensenergie spenden, anstatt durch Diäten in Trägheit und Antriebslosigkeit zu verfallen.

Sie werden in die Geheimnisse eingeführt, die nur wenige Menschen kennen, um endlich das Ziel zu erreichen und ihr Fett zu verlieren.

Ich nutze diesen Wegweiser selbst und viele meiner Kunden haben damit erstaunliche Ergebnisse erzielt.

Ich werde Ihnen eine Diätform nahelegen, die Sie wahrscheinlich noch nie so gesehen haben.

Wenn Sie bei Ihrer jetzigen Diät nicht vorankommen, dann befolgen Sie diese Tricks und Ihr Fett wird wegschmelzen.

Wenn Sie noch Fragen haben sollten, kontaktieren Sie mich bitte per Mail unter andrew.raposo.cpt@gmail.com.

1. Exklusive Tipps und Tricks, um über Nacht Bauchfett zu verlieren

In diesem Abschnitt werden Sie einige einzigartige Tricks entdecken, die Sie heute Abend schon anwenden können, um Bauchfett zu verlieren. Einfacher gesagt: je mehr Tricks Sie benutzen, desto mehr Bauchfett werden Sie verlieren.

1. Ingwer-Tee

Das Hinzufügen von Ingwer zu Ihrem Tee vor dem Schlafengehen wird Ihr träges Verdauungssystem, was für einen langsamen Stoffwechsel verantwortlich ist, in Schwung bringen. 1 TL Ingwer in eine Tasse mit heißem Wasser tun - das funktioniert hervorragend.

Schauen Sie sich bitte das E-Book **DETOX FORMEL** an, um mehr Stoffwechsel beschleunigende Tees kennen zu lernen.

2. Essen Sie mehr Kalium

Eine erhöhte Kaliumaufnahme, bei Ihrer letzten täglichen Mahlzeit wird Ihre Elektrolyt-Balance regulieren und verhindert das aufblähen des Magens.

Schauen Sie sich bitte ebenfalls die **DETOX FORMEL** für kaliumreiche spezifische Lebensmittel an.

3. Epsomsalzbäder

Nehmen Sie ein Epsomsalzbad, sodass Ihr Körper sich von den Giften befreit, die in Ihrem Darm sitzen, indem überschüssiges Wasser entfernt wird. Einfach bei Ihrem nächsten Bad 2 Tassen Epsomsalz hinzufügen. Andere Epsomsalz-Bäder finden Sie in dem E-Book **IHRE MASSGESCHNEIDERTE ANLEITUNG**.

4. Koriander

Das Hinzufügen von Koriander zu Ihrem Essen wird dazu beitragen, Ihren Stoffwechsel zu verstärken, was einen Blähbauch verhindert. Es hilft Ihnen darüber hinaus bei der Verdauung von Lebensmitteln.

5. Vermeiden Sie es, spät abends zu essen.

Ihr Bauch wird extrem aufgebläht, wenn die größte tägliche Kalorienaufnahme abends geschieht. Am besten in den ersten 2 Stunden am Morgen und in den letzten 4 Stunden vor dem Zubettgehen nichts mehr essen. Die Fettreserven werden abgebaut und der Körper entgiftet, wenn Sie 14 Stunden am Stück, incl. der Schlafenszeit, nichts essen. Zudem werden Wachstumshormone freigesetzt, was eine vermehrte Zellerneuerung zur Folge hat.

6. Trainieren Sie am Abend

Jetzt müssen Sie nicht unbedingt alle Ihre Trainingseinheiten in die Abendstunden verlegen. Mein Tipp: Sport oder zumindest einen 15-20 minütigen Spaziergang morgens und jeden Abend mindestens eine der 3-Minuten-Bauchstraffenden Sequenzen absolvieren.

7. Essen Sie mehr Ananas, Papayas und Melonen für die Kohlenhydrat-Zufuhr

Das Verzehren von Ananas, Papayas und Wasser-, bzw. Honigmelonen hilft bei der Verdauung und verhindert Blähungen. Dies wird auch dabei helfen, bestimmte Gifte aus Ihrem Verdauungs-System zu entfernen. Versuchen Sie bitte eine dieser Früchte nach Möglichkeit einmal am Tag zu verzehren.

8. Vermeiden Sie Milch

Milch kann bei Ihrem Ziel Bauchfett zu verlieren kontraproduktiv sein. Ich persönlich empfehle, Milch vollständig aus Ihrem Ernährungsplan zu entfernen. Versuchen Sie bitte, ein paar Tage auf Milch zu verzichten und beobachten Sie, wie Ihr Körper darauf reagiert.

9. Essen Sie dunkle Schokolade

Das ist natürlich nicht für Nachts gedacht... aber dunkle Schokolade macht Sie fit, wenn Sie sich schlapp fühlen. Dunkle Schokolade produziert eine entzündungshemmende Reaktion in Ihrem Darm, aber achten Sie darauf, dass die Schokoladensorte MINDESTENS 70% Kakao enthält.

10. Vermeiden Sie Salz

Vermeiden Sie verarbeitete Lebensmittel wie Fertiggerichte, Fastfood und Tiefkühlpizza wegen ihres hohen Salzgehalts. Dieses Salz führt zum Blähbauch, ist Gift für den Blutdruck, erhöht das Risiko gefährlicher Herz- und Kreislauferkrankungen und bindet das Fett an Ihren Körper. Versuchen Sie, Ihre Mahlzeiten so wenig wie möglich zu salzen und zu würzen. Verwenden Sie stattdessen Kräuter aus der Detox Formel".

2. Lebensmittel, die Sie zu Hause haben sollten

Die Lebensmittel, die ich Ihnen nun vorstellen werde, tragen mehr zu Ihrer Gesundheit bei als jede andere dieser austauschbaren Diäten, die ich in der Vergangenheit selbst ausprobiert habe.

Wenn Sie sich schon immer gefragt haben, welche Produkte Sie essen sollten, so empfehle ich Ihnen grundlegend **vollwertige Lebensmittel**.

Das Schlimmste was Sie tun können ist es sich bei der Wahl der Lebensmittel zu sehr unter Druck zu setzen. Denn das kann Ihnen über längere Zeit mehr schaden als helfen. Sie müssen nicht jedes Teil auf dieser Liste kaufen. Versuchen Sie allerdings einen Großteil der wichtigen Lebensmittel abzudecken.

Diese Lebensmittel werden Ihnen beim Kampf gegen sture Fettpolster und zahllose andere Gesundheitsthemen eine große Hilfe sein.

Diese Liste ist eine großartige Basis, auf der Sie Ihre Ernährung aufbauen können.

Eine Sache noch: Wenn Sie Lebensmittel einkaufen, tun Sie das auf den Märkten und Geschäften in Ihrer Umgebung. Dort werden Sie alle benötigten Lebensmittel finden.

Lassen Sie uns nun ohne weitere Umschweife zu der Liste kommen.

SCHNELLEINSTIEG

Protein

Hühnerbrust - Eine sichere Proteinquelle. Auch andere Teile des Huhns, wie zum Beispiel die Hähnchenschenkel, liefern viel Protein.



Rindfleisch – Wenn es Ihr Einkaufsbudget zulässt, wählen Sie immer die Variante des mit Grünfütter gefütterten Rindfleisches. Zudem sind magere Fleischstücke zu bevorzugen, da sie ein besseres Verhältnis zwischen Protein und Fett aufweisen.

Truthahn – Eine weitere tolle Proteinquelle, ebenso wie die Hühnerbrust. Neben dem Bruststück sind auch andere Teile des Truthahns zum Verzehr geeignet.



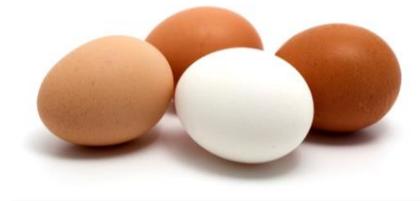
SCHNELLEINSTIEG

Schweinefleisch - Ebenso wie die oben genannten Lebensmittel ist Schweinefleisch eine gute Proteinquelle, um Ihre Ernährung zu ergänzen.



Griechischer Joghurt - Diese Art von Joghurt ist ein sehr eiweißhaltiger Snack. Sollten Sie allerdings Probleme bei der Verdauung von Milchprodukten haben, so sollten Sie diese Art von Lebensmitteln lieber meiden.

Eier - Sie sind meine Lieblingsspeise für ein leckeres Frühstück. Und sie sind reichhaltig an Protein und Fetten.



SCHNELLEINSTIEG



Lachs - Eine weitere gute Quelle für die Zufuhr von Protein und Fetten. Außerdem ist Lachs reich an Omega-3-Fettsäuren, was grundlegend für die Behandlung von Entzündungen, schmerzenden Gelenken und der Gesundheit des Gehirns ist.

Zusätzlich enthält er im Vergleich zu anderen Fischarten nur sehr wenig Quecksilber, was auch den Konsum von größeren Mengen für den Menschen ungefährlich macht

Fisch – Es gibt viele verschiedene Fischarten, die hohe Werte an Protein und Fetten enthalten. Einige Beispiele sind: Thunfisch, Seebarsch, Buntbarsch etc. Allerdings sollten Sie aufgrund des Quecksilberanteils in diesen Fischarten diese nur in Maßen zu sich nehmen, denn zu große Mengen dieses Metalls können gesundheitliche Probleme verursachen.



Meeresfrüchte – Auch einige Arten von Meeresfrüchten können großartige Proteinquellen sein. Dazu gehören: Garnelen, Muscheln, Austern, Hummer und Krabben.

SCHNELLEINSTIEG

Fette

Natives Olivenöl Extra – Liefert Ihnen einfache ungesättigte Fettsäuren und kann sehr leicht als Zusatz bei Salaten verwendet werden.



Kokosöl – Dies ist ein großartiger Fettlieferant und steckt voller mittelkettiger Triglyceride, die bei der Fettverbrennung helfen. Kokosöl ist meine erste Wahl als Öl beim Kochen und schmeckt hervorragend.

Avocado – Avocado ist eine weitere tolle Quelle einfacher ungesättigter Fettsäuren und schmeckt als Belag auf dem Sandwich großartig.



Nüsse – Diese fetthaltigen Trocken-früchte sind ein toller Snack. Die besten Fettanteile enthalten: Mandeln, Walnüsse, Paranüsse, Macadamianüsse, Cashewkerne und Pistazien.

SCHNELLEINSTIEG

Natürliche Nussbutter – Ich persönlich liebe Buttervariationen wie Erdnussbutter, Mandelbutter, Cashewbutter usw. Sie sind tolle Fettquellen, jedoch sollten Sie immer die natürlich hergestellten Varianten wählen und nicht die stark verarbeiteten Produkte.

Kohlenhydrate



Süßkartoffeln – Süßkartoffeln enthalten viel Vitamin A und Beta-Carotin sowie komplexe Kohlenhydrate.

Quinoa – Eine weitere Quelle komplexer Kohlenhydrate und noch dazu glutenfrei.



SCHNELLEINSTIEG

Bitte beachten Sie: Sie können als Kohlenhydratquellen auch Brot, Pasta und Getreideprodukte essen, jedoch sollten Sie zuvor sicher sein, dass Sie Gluten vertragen.

SCHNELLEINSTIEG

Obst und Gemüse

Obst und Gemüse sollten ein essentieller Bestandteil Ihrer Ernährung sein und im Laufe des Tages regelmäßig konsumiert werden. Hier finden Sie eine Liste an Obst- und Gemüsesorten, die Sie bei Ihrem nächsten Einkaufsbummel im Auge behalten sollten. Sie müssen natürlich nicht jeden einzelnen Teil dieser Liste hier kaufen, aber wenn Sie einen Großteil davon bei sich zu Hause haben, sind Sie bestens ausgestattet.

Früchte

Blaubeeren

Erdbeeren

Preiselbeeren

Brombeeren

Apfel, Birne

Banane, Kiwi

Orange/Mandarinen

Ananas

Wassermelone

Cantaloupe-Melone

Grapefruit

Weintrauben



SCHNELLEINSTIEG

Gemüsesorten

Spinat, Grünkohl

Rucola

Dunkles Blattgemüse

Spargel

Kohlsprossen

Brokkoli

Blumenkohl

Karotten

Rüben

Grüne Bohnen

Tomaten, Zwiebeln

Paprika, Zucchini

Kohl, Pilze



Sollten Sie nicht gern Gemüse essen oder nur wenig Zeit haben, so empfehle ich Ihnen einen Gemüsesaft oder Smoothie. Köstliche Rezepte finden Sie in der **DETOX FORMEL**.

3. Beispiel für einen Ernährungsplan

Hier finden Sie ein typisches Beispiel für einen Ernährungsplan. Damit Sie variieren können, erhalten Sie eine Liste mit Optionen für jede Tageszeit.

Ich empfehle Ihnen, Ihre Lebensmittel täglich zu variieren.

Nach dem Aufstehen:

Heißer Tee mit Ingwer und Zitrone

Ich empfehle Ihnen einen Spaziergang oder Sport vor Ihrer ersten Mahlzeit. Auf diese Weise wird Ihr Körper Fett verbrennen, um Energie zu gewinnen und so den Prozess der Fettverbrennung auch für den Rest des Tages anregen.

Förderlich ist eine Spazierdauer von 15-30 Minuten.

Mahlzeit Nr. 1: (Nach dem Spaziergang)

- 1 Proteinquelle
- 1 Fettquelle
- 1 Fruchtart, die wenig Kohlenhydrate enthält (zum Beispiel: Blaubeeren, Erdbeeren, Brombeeren, Himbeeren etc.)

SCHNELLEINSTIEG

- 1 grüne Gemüsesorte bzw. ein grüner Smoothie (Beispiele: Spinat, Grünkohl etc.)

Hier ist ein Beispiel für die 1. Mahlzeit des Tages:

Körpergewicht	bis 80 kg	80 bis 100 kg	über 100 kg
Mahlzeit Nr. 1			
Ganze Eier	2	3	4
Käsescheiben	4	5	6
Grüner Smoothie	1 Tasse	1 ½ Tassen	2 Tasse
Beeren	½ Tasse	¾ Tasse	1 Tasse

Snack: (frühestens 3 Stunden nach Mahlzeit Nr. 1)

- Tee, der den Stoffwechsel anregt (Rezepte finden Sie im
- beiliegenden E-Book: **Detox Formel**)
- 2 Stücke dunkle Schokolade – idealerweise mit 90-100% Kakaanteil

SCHNELLEINSTIEG

Mahlzeit Nr. 2 (frühestens 3 Stunden nach Ihrem Snack)

- 1 Proteinquelle
- 1 Fettquelle
- 1 Obstsorte, die reich an Kohlenhydraten ist (zum Beispiel: Ananas, Papaya, Melonen, etc.)
- 1 Gemüsesorte

Hier ist ein Beispiel für die Mahlzeit Nr. 2:

Körpergewicht	bis 80 kg	80 - 100 kg	über 100 kg
Mahlzeit Nr. 2:			
Hähnchenbrust	1	1 ½	2
Rohe Mandeln	24	36	48
Grünes Blättergemüse	Großer Teller ½ Tasse	Großer Teller ¾ Tasse	Großer Teller 1 Tasse
Ananas			1 Tasse

Stellen Sie sicher, dass Sie bis 17:00 Uhr am Nachmittag ausreichend Wasser trinken. Nach dieser Uhrzeit sollten Sie auf Wasser und Natrium verzichten.

Führen Sie 3-4 Stunden nach Mahlzeit Nr. 2 eine bauchstraffende Übung durch (siehe Videos mit den 3-Minuten bauchstraffenden Sequenzen).

SCHNELLEINSTIEG

Und dann folgt Mahlzeit Nr. 3:

- 1 Proteinquelle (vermeiden Sie zusätzliches Salz)
- 1 Gemüsesorte (vermeiden Sie zusätzliches Salz)
- Tee, der den Stoffwechsel anregt (einzige Flüssigkeitsquelle für den Rest des Tages)

Hier ist ein Beispiel für die Mahlzeit Nr. 3:

Körpergewicht	bis 80 kg	80 - 100 kg	über 100 kg
Mahlzeit Nr. 3			
Mageres Rindfleisch oder magerer Fisch	90g	150g	220g
Gedünstetes Gemüse	200g	300g	350g

Genießen Sie am Ende des Tages ein 15-minütiges Bad mit Epsom-Salz, indem Sie 2 Tassen Epsom-Salz in angenehm heißes Badewasser geben.

Wiederholen Sie das oben aufgeführte Programm am nächsten Tag, nur mit anderen Lebensmitteln.

4. Plan für bauchstraffende Sequenzen

Bei den nachfolgend aufgeführten Sequenzen empfehle ich Ihnen das Durchführen von mindestens einer Sequenz pro Tag. Eine Art der Organisation könnte zum Beispiel sein, Sequenz 1 am Montag durchzuführen, Sequenz 2 am Dienstag usw.

Sobald Sie die Zeiteinheiten von 3 Minuten als zu leicht empfinden, sollten Sie versuchen, die Sequenz nach einer 1-minütigen Pause ein zweites Mal durchzuführen.

In den beiliegenden Videos mit den **3-MINUTEN BAUCHSTRAFFENDEN SEQUENZEN** mache ich die Sequenzen vor, so dass Sie diese ganz einfach nachmachen können.

Sequenz Nr. 1:

A1) Wall Bug – 10 Wiederholungen pro Seite

A2) Glute Bridges – 15 Wiederholungen

Wiederholen Sie diese Sequenz für insgesamt 3 Minuten. Ruhen Sie sich je nach Bedarf aus.

SCHNELLEINSTIEG

Sequenz Nr. 2:

A1) Dead Bug – 10 Wiederholungen pro Seite

A2) Single Leg Hip Lift – 10 Wiederholungen pro Seite

A3) Hardstyle Plank – 10 Sekunden, 2 Mal

Wiederholen Sie diese Sequenz für insgesamt 3 Minuten. Ruhen Sie sich je nach Bedarf aus.

Sequenz Nr. 3:

A1) Wall Bug – 1 Min

A2) Box Plank – 1 Min

A3) Glute Bridges – 1 Min

Ruhen Sie sich nach Bedarf aus.

Sequenz Nr. 4:

A1) Plank With Forward Touch – 5 Wiederholungen pro Seite

A2) Dying Bug – 10 Wiederholungen pro Seite

Wiederholen Sie diese Sequenz für insgesamt 3 Minuten. Ruhen Sie sich je nach Bedarf aus.

SCHNELLEINSTIEG

Sequenz Nr. 5:

A1) Wall Bug – 10 Wiederholungen pro Seite

A2) Dying Bug – 5 Wiederholungen pro Seite

A3) Single Leg Hip Lift – 10 Wiederholungen pro Seite

Wiederholen Sie diese Sequenz für insgesamt 3 Minuten. Ruhen Sie sich je nach Bedarf aus.

Sequenz Nr. 6:

A1) Plank With Side Touch – 5 Wiederholungen pro Seite

A2) Saw Plank – 10 Wiederholungen

A3) Dead Bug – 10 Wiederholungen pro Seite

Wiederholen Sie diese Sequenz für insgesamt 3 Minuten. Ruhen Sie sich je nach Bedarf aus.

Sequenz Nr. 7:

A1) Wall Bug – 10 Wiederholungen pro Seite

A2) Box Plank – 10 Wiederholungen pro Seite

A3) Hardstyle Plank - 10 Sekunden, 2 Mal

Wiederholen Sie diese Sequenz für insgesamt 3 Minuten. Ruhen Sie sich je nach Bedarf aus.

SCHNELLEINSTIEG

Herzlichen Glückwunsch! Sie sind am Ende des Schnelleinstiegs angekommen und können sofort loslegen. Detailliertere Informationen und noch mehr wertvolle Abnehmtipps finden Sie in dem E-Book **IHRE MASSGESCHNEIDERTE ANLEITUNG**.

Bei Fragen können Sie mich jederzeit kontaktieren unter

andrew.raposo.cpt@gmail.com

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei der Erreichung Ihrer Ziele!

Ihr

Andrew Raposo

Certified Personal Trainer