1. Werde knackig

Du fühlst dich unwohl in deinem Körper? Willst endlich einen straffen und knackigen Körper? Dich endlich sexy fühlen? Nicht schlank, sondern knackig sein?

Der Muskel und das Fettgewebe formen die Figur. Um einen knackigen Körper zu bekommen, ist es wichtig

a) den Körperfettanteil senken

b) den Muskelanteil erhöhen

Das Fett verbrennt schnell, wenn man mehr verbraucht, als man zu sich nimmt.

Leichte Lösung, Kohlenhydrate durch Gemüse und Eiweiß ersetzten

Ganz wichtig für die Figur:

Krafttraining

Durch ein hartes Training baut man Muskelmaße auf. Diese ist ein echter Turboverbrenner, auch wenn man auf der Couch sitzt. 1,5 kg Muskelmasse verbrennen 5kg Fett in einem Jahr.

Außerdem formt der Muskel die Figur.

Bei der Aussage, dass seine Beine schon zu dick sind, und man keine Muskeln mehr aufbauen möchte, sollte man überprüfen, ob der Umfang des Beines, wirklich Muskeln sind. Oder doch Fett, dass im Muskel eingelagert wird, oder unter der Haut ist.

Einfacher Test, schwere Beinübung »Viel Kraft, vermutlich eine gute Muskulatur, wenig Kraft » schlechte Muskulatur

Komm zu uns, wir erstellen dir gerne, einen differnzierten Trainingsplan zum erfolgreichen Optimieren deiner Figur!!

==Triestingtal wird FIT ==