10 Abnehmtipps!

Die die Industrie so bestimmt nicht gerne hören möchte!

Es gibt zahlreiche Abnehmsysteme, Ernährungskurse und eine ganze Reihe an guten Büchern. Dennoch will das Abnehmen an den Problemzonen nicht so richtig funktionieren. Lesen Sie in diesem Bericht, warum das so ist und was Sie dagegen tun können.

1 Bei einem Fettverbrennungstraining z. B. auf einem Fahrradergometer greift der Köper auf die Fettreserven zurück, an die er schnell heran kommt. Und dies sind die Stellen des Körpers die gut durchblutet sind. Bei Frauen leider meist Gesicht und Brust!

2 Wenn wir uns 20 Minuten bewegen z. B. beim laufen oder Fahrrad fahren wird uns warm und wir fangen an zu schwitzen. Ist Ihnen aber schon einmal aufgefallen, dass Ihre Problemzonen wie Bauch, Oberschenkel und Po dabei kalt bleiben? Probieren Sie es beim nächsten Training einfach aus!

3 Durch ein geschlossenes Luftdrucksystem von drei unabhängigen Kammern wird während des Fettverbrennungstrainings Druck auf das Bauchgewebe ausgeübt. Dadurch entsteht ein leichter Überdruck der zu einer vermehrten Durchblutung des Muskels führt.

4 In der zweiten Phase wird die Luft aus der Kammer heraus gepumpt wodurch ein Unterdruck im Fettgewebe entsteht. Die erhöhte Durchblutung des Fettgewebes und damit auch die gezielte Fettverbrennung an den

5 In der zweiten Phase wird die Luft aus der Kammer heraus gepumpt wodurch ein Unterdruck im Fettgewebe entsteht. Die erhöhte Durchblutung des Fettgewebes und damit auch die gezielte Fettverbrennung an den

6 In der zweiten Phase wird die Luft aus der Kammer heraus gepumpt wodurch ein Unterdruck im Fettgewebe entsteht. Die erhöhte Durchblutung des Fettge-

7 Durch ein geschlossenes Luftdrucksystem von drei unabhängigen Kammern wird während des Fettverbrennungstrainings Druck auf das Bauchgewebe ausgeübt. Dadurch entsteht ein leichter Überdruck der zu einer vermehrten Durchblutung des Muskels führt.

8 In der zweiten Phase wird die Luft aus der Kammer heraus gepumpt wodurch ein Unterdruck im Fettgewebe entsteht. Die erhöhte Durchblutung des Fettgewebes und damit auch die gezielte Fettverbrennung an den

9 In der zweiten Phase wird die Luft aus der Kammer heraus gepumpt wodurch ein Unterdruck im Fettgewebe entsteht. Die erhöhte Durchblutung des Fettgewebes und damit auch die gezielte Fettverbrennung an den

10 In der zweiten Phase wird die Luft aus der Kammer heraus gepumpt wodurch ein Unterdruck im Fettgewebe entsteht. Die erhöhte Durchblutung des Fettgewebes und damit auch die gezielte Fettverbrennung an den