



Body Transformation

(21-Tage Stoffwechselkur)

Thomas Rindisbacher
Inhaber Street Workout Place

Ergebnisse Selbstversuch



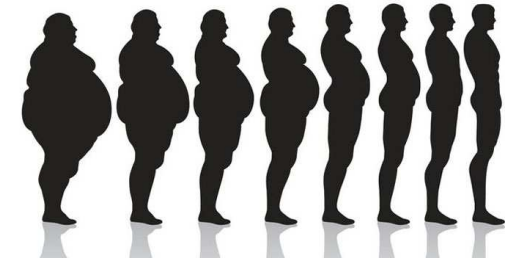
	Vorher	Nachher	Veränderung
Gewicht	83 kg	75 kg	- 8 kg
Fett ¹⁾	13.8 %	6.8 %	- 51 %
Bauch ²⁾	91 cm	85 cm	- 6 cm

1) Gesamtkörperfettanteil
2) Umfang beim Bauchnabel



Gründe für die Kur

- Fett abbauen
- Körper definieren
- Entgiften
- Entsäuern
- Darmsanierung



Ablauf der Kur

- Ladephase (2 Tage)
 - Stoffwechsel auf Hochtouren bringen
- Intensivphase (21 Tage)
 - Zielgewicht neu definieren
- Stabilisierungsphase (21 Tage)
 - Neues Zielgewicht halten



Veränderung muss nicht schlecht schmecken!

- Bsp. aus der Intensivphase
 - Hamburger
 - Tomaten
 - Blattspinat



Veränderung muss nicht schlecht schmecken!

- Bsp. aus der Intensivphase
 - Shirataki
 - Thunfisch
 - Salatgurke



Veränderung muss nicht schlecht schmecken!

- Bsp. aus der Intensivphase
 - Grüner Salat
 - Pouletbrust
 - Randensalat
 - Spargel
(Vinaigrette o. Öl)



Veränderung muss nicht schlecht schmecken!

- Bsp. aus der Stabilisierungsphase
 - Lachs-Avocado-Tartar
 - Rucola
 - Meerrettich



Hintergrund der Vitalstoffe

- Natürliche Schutzfunktion
 - Rund 500 g Fett/Woche
- Fettabbau setzt gespeicherte Gifte frei
 - Innerliche Vergiftung/Belastung



Vitalstoff «Shake»

- Multivitamin-Mineralstoff-Komplettmischung
 - Phytonährstoffe aus 35 Obst- und Gemüsesorten
 - Funktion:
 - Nährstoffversorgung
 - Ausreinigende Inhaltsstoffe (z.B. Flohsamenschalen)

Vitalstoff «Schwefel»

- Natürlicher Schwefel (Mineralelement)
 - Basis für schwefelhaltige Aminosäuren
 - Funktion:
 - Kollagen
 - Schönere Haut, Haare und Nägel
 - Bindegewebe wird gestrafft
 - Entgiftung

Vitalstoff «Dragée»

- Essentielle Omega-3-Fettsäuren
 - Funktion:
 - Unterstützt die kognitiven Funktionen des Gehirns
 - Nutzung der fettlöslichen Vitamine
 - Quelle des Vitamin D
 - Erhaltung von Muskeln
 - Immunsystem
 - Stimmungsaufhellend

Vitalstoff «Antioxidantien»

- Aus Weintraubenkernen und Kiefernrinde
 - Funktion:
 - Schützt die Zellen vor freien Radikalen
 - Ausscheidung von Giftstoffen
 - Unterstützt die Kollagenstruktur

Einnahme der Vitalstoffe

		Shake	Antioxid.	Dragée	Schwefel
LADE (2 d)	Morgens	2 Messlöffel	2 Stück	1 Stück	4 Stück
	Mittags	-	-	-	-
	Abends	-	-	1 Stück	4 Stück
INTENSIV (21 d)	Morgens	2 Messlöffel	2 Stück	1 Stück	4 Stück
	Mittags	-	-	-	-
	Abends	-	-	1 Stück	4 Stück
STABI (21 d)	Morgens	2 Messlöffel	2 Stück	1 Stück	-
	Mittags	-	-	-	-
	Abends	-	-	1 Stück	-

Vorteile der Kur

- Kein Hungergefühl
- Verlust des Depotfetts
- Mehr Energie
- Rascher Erfolg kann mitverfolgt werden
- Kein JoJo-Effekt (Erhalt der Muskulatur)
- Langfristige Ernährungsumstellung



STREET WORKOUT
Place®

street-workout-place.com