© PAGE werbungmarketing.design, 092006

DIE WICHTIGSTEN ERNÄHRUNGSTIPPS ZUR FETTVERBRENNUNG

gfe

Essen Sie mindestens zwei Stunden vor dem Training keine großen Mengen Kohlenhydrate. Die stecken z.B. im Brot, in Kartoffeln, Nudeln, Getreideprodukten oder Süßigkeiten.

Trinken Sie kurz vor dem Fettverbrennungstraining mindestens 0,2 Liter Mineraldrink mit 500 mg L-Carnitin: Start der Fettverbrennung.

www.gfe-ev.de

Führen Sie gemäß Trainingsplan Ihr Körperformungstraining und Fettverbrennungstraining durch.

Trinken Sie nach dem Training 0,4 Liter Figurshake.

ACHTUNG: DIE FALSCHE ERNÄHRUNG VOR UND NACH DEM TRAINING WIRD DEN ERFOLG VERHINDERN!