



GetShape, dein fitter Weg in 3 Monaten

Die einfache Lösung in Form zu kommen!

© Dez 2007, gsfood Sporternährung und Trainingsberatung, www.gsfood.ch info@gsfood.ch Tel +41 52 202 25 00

Abnehmen

Du hast Recht! Es ist jetzt genau die richtige Zeit, um sich für den Frühling fit zu machen. In den kommenden Monaten kannst du dich fit für den Frühling machen und die Weihnachtspfunde loswerden. Je schneller du beginnst, desto erfolgreicher wirst du sein! Zudem fühlst du dich einfach besser, wenn du etwas für dich machst.

Mit unserem **GetShape** Programm bieten wir eine einfache und realistische Vorlage, um deine gewünschte Form zu erhalten! Wissenschaftliche Fakten wurden ebenso umgesetzt wie Motivation und wie erwähnt eine realistische Zielsetzung. Überleg nicht lange! Leg los und werde schlank und fit! Als zusätzliche Unterstützung geben wir die auf die untenstehenden unterstützenden Produkte-Sets 10%!



Ernährung

Je besser du frühstückst, desto früher läuft der Körper auf Hochtouren und verbrennt so mehr Kalorien den ganzen Tag lang! Wenn du keinen Hunger hast, dann trink den leckeren Fast Slim Shake. Er gibt Energie, Baustoffe den ganzen Morgen lang und du wirst keinen Heiss Hunger zwischendurch haben.

Achtung vor Kohlenhydraten. Sie sind zwar im richtigen Moment sehr wichtig, stellen im falschen aber den Schalter im Körper von Fett verbrennen auf speichern um, darum keine Kohlenhydrate als Zwischenmahlzeiten, keine Kohlenhydrate beim Nachtessen!

Wähle einen Motivations-Tag pro Woche, an dem du nicht auf die Ernährung schauen musst. Du kannst auch einmal Pizza oder Kebab essen. Dieser sog. Motivationstag hilft dir nicht nur, den Rest der Woche deine eigenen Vorgaben besser einzuhalten. Dein Körper legt jeweils nach diesen „Überfluss-Tagen“ wieder einen Gang zu und verbraucht mehr Kalorien.

5 oder 3 Mahlzeiten? Beides ist gut, wenn du schnell satt bist, dann bieten sich 5 Mahlzeiten an, sonst nimm 3 Mahlzeiten! Hast du Hunger zwischendurch, dann trink Kaffee, Schwarz- oder Ingwertee! Gerne erstellen wir dir natürlich auch einen persönlichen Ernährungsplan mit realistischem Wohlfühl- und Fitnessziel! Dein Beitrag CHF 150.- Telefon-Hotline 052 202 25 00 .



Frühstück: 40% Erfolgsanteil

Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit am Tag, falls du am Morgen keinen Hunger hast auf keinen Fall erst später essen, sondern einen Protein oder Fast Slim & Fit Shake nehmen!

Vollkornbrot mit Honig oder Konfitüre oder Streichkäse, einer Frucht oder





Haferflocken mit Magerquark einer Frucht und einem Kaffee oder Tee
oder
Supra Fast Slim & Fit 1 Shake
oder unser Geheimtipp, unbedingt testen: scharfe Bouillon mit
Glasnudeln, frischen Kräutern einem Ei und/oder dünn geschnittenem
Rindfleisch. Dieses Frühstück entstammt der Chinesisch Traditionellen
Ernährung, gibt jede Menge Energie und Sättigung für den ganzen
Morgen!



Zwischenmahlzeit (Achtung keine Kohlenhydrate): 20% Erfolgsanteil

Magerquark mit kleiner Frucht
oder 1 Low Carb cookie mit einem Tee (Ingwer, Schwarztee oder Kaffee)
oder nichts, trink einfach einen Kaffee (ohne Zucker), Schwarztee oder Ingwertee

Mittagessen (Wenig Kohlenhydrate):

Menue oder viel Gemüse Reis, Poulet/Fisch/mageres rotes Fleisch, wenig Reis/Pasta

Zwischenmahlzeit (Achtung keine Kohlenhydrate): 20% Erfolgsanteil

Magerquark mit Frucht
Oder 1 Low Carb cookie mit einem Tee (Ingwer, Schwarztee oder Kaffee)
oder nichts, trink einfach einen Kaffee (ohne Zucker), Schwarztee oder Ingwertee



Abendessen (Wichtig keine Kohlenhydrate): 40% Erfolgsanteil

Viel Salat (Essig und Öl mit wenig Salz und Pfeffer) mit Fisch oder
Gemüse (wichtig gedünstet nicht gekocht) mit Poulet/Fisch/mageres rotes
Fleisch
oder: Low Carb Pasta, Pilze/Tomatensauce oder Tomatensauce mit Thon
mit viel Salat
oder Protein Shake

Unterstützend:

Supra Fast Slim & Fit als Frühstücks oder Mittagmalzeiteersatz
L112 direkt zu einer Fettreichen Mahlzeit
Profi Thermo Burner direkt vor dem Training und jeweils zur Zwischenmahlzeit
Thermo Burner 2 direkt vor dem Training und jeweils zur Zwischenmahlzeit
Sponser Activator direkt vor dem Training
Slim Pack als
Powerbar Fitmaxx Protein als Ersatz des Nachtessens





Training!

Krafttraining ist wichtiger als Ausdauertraining, das ist eine einfache Formel, denn dies erhöht den Kalorienbedarf während dem ganzen Tag und du nimmst **insbesondere in der Nacht ab!** Muskel und Muskelregeneration verbrennt Fett so einfach ist das! Ein Ausdauertraining kannst du dann einbauen, wenn du mehr als 3 Mal pro Woche trainierst. Für individuelle Trainingspläne wende dich bitte an uns. (Dein Beitrag CHF 39.- pro Trainingsplan, Telefon-Hotline 052 202 25 00)

2 Mal pro Woche:

Beide Trainings: Ganzkörpertraining (siehe unten) mit mindestens 48 Stunden dazwischen.

3 Mal pro Woche:

Alle Trainings Ganzkörpertraining mit mindestens 48 Stunden dazwischen.

4 Mal pro Woche:

3 Trainings Ganzkörpertraining mit mindestens 48 Stunden dazwischen, 1 Cardiotraining.

5 Mal pro Woche:

3 Trainings Ganzkörpertraining mit mindestens 48 Stunden dazwischen, 1 Cardiotraining.



Vorlage Ganzkörpertraining:

Achte bitte auf die **korrekte Ausführung** der Übungen. Wählen das Gewicht so, dass du spätestens nach 12 Wiederholungen keine weitere machen kannst. Erhöhe jede Woche dein Gewicht um 5%. Falls die Gewichtsabstufung zu klein ist, verkürze die Pause zwischen den Sätzen oder mach einen Satz mehr.

Wiederholungen pro Satz: 8-12

Sätze pro Muskelgruppe: 2-3

Satzpausen 90 Sekunden



- Rückenstrecker, 2 Sätze
- Beinpresse, 3 Sätze
- Beinbeuger, 2 Sätze
- Schrägbank, 3 Sätze
- Latziehen zur Brust, 2 Sätze
- Butterfly, 2 Sätze
- Rudern am Kabelzug, 2 Sätze
- Schulterdrücken, 2 Sätze
- Bauch, 2 Sätze



GSFOOD-Team
dominate your
dreams



gsfood athletes & impressions - gsfood ist the leading brand in nutrition consulting in switzerland

Unterstützend Setzusammenstellung:

**Bitte bestellen Sie diese Sets telefonisch, dann erhalten Sie 10% Rabatt als Unterstützung!
Beratungs- und Bestell Hotline: 052 202 25 00 oder Fax 052 202 25 92**

Kein Sport:

4 Low Carb Pasta
1 Reis
12 Cookies 6 Geschmacksrichtungen

Mit Sport:

1 Profi Thermo Burner
1 L-Tyrosin
10 Low Carb Cookies
1.56kg Supra Fast Slim & Fit



gsfood Nutrition & Consulting - Wartstrasse 6 - 8400 Winterthur - Fon +41522022500 - Web www.gsfood.ch