



Moin ich bin Stefan,

Danke das du dir meine 3 Praxiserprobte Tipps zum Traumkörper Heruntergeladen hast und ich hoffe das du zu den 10% der Leute gehörst die die Tipps auch in die Tat umsetzen um Erfolge zu verzeichnen!!!

*Ich wünsche dir vom ganzen Herzen viel Erfolg bei der Umsetzung*

Stefan Sassen

## Tipp #1: Viel Trinken „Wasser die Essenz des Lebens“

Weil wir Menschen zu 70% bis 80% aus Wasser bestehen sollten wir ca. 3 bis 4 Liter Wasser am Tag trinken. Dadurch wird unser Blut dünner so dass die Nährstoffe für unsere Zellen besser durch unseren Körper transportiert werden können. Jetzt freut sich auch unser Herz und kann das Blut viel einfacher durch den Körper pumpen. Dadurch verschwindet auch so langsam die Antriebslosigkeit. Es wird mehr Gelenkflüssigkeit produziert durch die wir uns einfacher bewegen können und uns nicht mehr so Unbeweglich fühlen. Auch kommt man morgens viel einfacher aus dem Bett, wenn man nicht so stark dehydriert ist. Die Organe produzieren durch Wasser wichtige Enzyme die wir zum Fettabbau und auch zum Muskelaufbau brauchen. Unsere Stoffwechselaktivitäten erhöhen sich so, dass wir täglich einfacher auf dem Klo unser Geschäft erledigen können und auch die Haut wirkt viel frischer und straffer. Viel trinken soll auch gegen leichte Kopf-Schmerzen helfen.

*Aber wie mache ich das? ich vergesse das immer oder mir schmeckt Wasser nicht.*

Es gibt heute viele gute Erinnerung App's so kann man sich alle 30 min oder jede Std erinnern lassen durch ein kurzes vibrieren z.b. wenn man jede Stunde ein 0.2 Liter Glass leert hat man über den Tag schon mehr als 3 Liter getrunken. Oder man nimmt alle halbe Stunde einen großen Schluck aus der Flasche die man sich in Sichtweite stellt und gegeben falls mit bunten Zettel auffälliger gestaltet.

Für die die kein Wasser mögen so wie ich damals kann ich Flavour Drops empfehlen. So bekommt man Geschmack ins Wasser ohne Kalorien. Ich habe immer Erdbeere oder Waldfrucht genommen die ich euch empfehlen kann aber die gibt es auch in anderen Geschmacks Richtungen wie Orange oder Zitrone die ich selber aber nicht probiert habe. Und wenn das dann klappt mit dem trinken könnt Ihr nach und nach die Tropfen reduzieren.

**P.s.** wenn ihr Leitungswasser trinken wollt, würde ich euch noch einen Chlorfilter empfehlen, denn gibt es für kleines Geld überall zu kaufen.

## Tipp #2: Fange an Salat und Gemüse zu essen

Esse zu jeder Mahlzeit eine kleine Portion Salat oder Gemüse. Dadurch haben wir viele gute Effekte! Einerseits kannst du dann nicht mehr so viel von den oftmals **Nicht** so guten Sachen essen. Auserdem haben wir noch viele Faser und Ballaststoffe die deine Verdauung und dein Stoffwechsel anregen und in Verbindung mit Tipp #1 und Tipp #3 geht es dann auch viel einfacher aufs Klo! Glaub mir und probiere es aus. Fange mit kleinen Portionen an und steigere dich langsam. Ich esse zwischen 300g – 500g Gemüse pro Mahlzeit und immer eine gute Eiweiß Quelle dazu wie Fleisch Fisch Ei oder auch Vegane Produkte wie Tofu, Tempeh oder andere Produkte.

Wenn ich unterwegs bin und Hunger bekomme gehe ich in den Supermarkt hohle mir einen fertigen Salat Mix und eine Packung Lachs / Putenbrust oder Kassler Braten in Scheiben, Käse würde auch gehen. Lasst eurer Kreativität freien Lauf so werdet ihr immer neue Variationen ausprobieren bis ihr eure Favits findet und es ist nicht teurer als ein Döner und du hast viel bessere Inhaltsstoffe die dich über die Zeit an dein Ziel bringen.

## Tipp #3: Mach es dir nicht immer so einfach!

Viele sagen nimm doch das Fahrrad statt dem Auto

aber warum

gleich so krasse Veränderungen?

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier drum fang einfach an dir erstmal kleine Sachen anzugewöhnen z.B. nimm die Treppe statt den Fahrstuhl oder die Rolltreppe, wenn du nur ein Stockwerk höher oder tiefer must. Wenn du essen beim Laden um die Ecke bestellst holst du es selber ab anstatt liefern zu lassen. Mit der Zeit wirst du dich daran gewöhnen und es immer weiter ausweiten. Irgendwann bist du dann auch soweit das du freiwillig lieber das Fahrrad als das Auto nimmst, weil Bewegung einfach Spaß und Fit macht.

Aber Denke immer daran alles Step by Step !

Die meisten Menschen scheitern, weil sie von heute auf Morgen ihr ganzes Leben umstellen. Ein Schluck Wasser mehr wie gestern oder 30g Gemüse mehr wie gestern oder eine Treppe mehr wie gestern wir dich auf langer Sicht zum Ziel bringe. Wenn du jeden Tag nur 1% besser bist als Gestern hast du am Jahresende eine 37 Fache Verbesserung. Der Weg zum Traumkörper sollte ein Marathon sein und kein Sprint! Den die meisten Menschen die sich für den Sprint entscheiden brechen mittendrin ab oder sind danach so erschöpft, dass sie kurze Zeit später schwerer sind als vorher.

Unterschätze nicht diese 3 Tipps durch Tipp #1 und #2 wirst du die Körperliche und auch Geistige Kraft bekommen Tipp #3 umzusetzen und auszuweiten.

# Viel Erfolg

Stefan Sassen