

sehr viel bewirken, sie gibt uns Kraft, Ausdauer und Energie. Ebendarum werde ich nicht müde, jeden Tag aufs Neue zu betonen, was man tun muss, um abzunehmen, seine Lebenskraft zu stärken, an seinem Muskelaufbau zu arbeiten. All das erreicht man mithilfe dieses Coachings für mehr Gesundheit und ein gesteigertes Wohlbefinden.

Dieses Buch wird euch dabei helfen, eurer Traumfigur näherzukommen. Ihr könnt das Leben in vollen Zügen genießen und dabei euer Idealgewicht halten. Höchste Zeit, dass ich euch mehr darüber verrate!

**CANDICE**



**90 DAY LIFE CHALLENGE –  
PROGRAMM ERFOLGREICH ABSOLVIERT!**

*»Dieses Programm war wirklich eine ganz besondere Erfahrung für mich. Wenn ich früher Vorher-Nachher-Bilder gesehen habe, hatte ich immer meine Zweifel, ob sie der Realität entsprachen, aber wenn ich mir heute meine eigenen Vorher-Nachher-Bilder*

*ansehe, habe ich keine Zweifel mehr! Dieses Programm hat meinen Körper verändert, meine Ernährung, mein Verhältnis zum Sport, kurzum: mein ganzes Leben! Ich habe versucht, mich möglichst streng daran zu halten, mir aber auch immer wieder kleine Sünden erlaubt, um nicht die Motivation zu verlieren. Ein großes Dankeschön an Thibault für diese Rezepte, die so einfach sind und zugleich so lecker, für die Trainingsvideos, die zum Nachmachen animieren und einen super motivieren, und last, but not least für seine tollen Artikel, mit deren Hilfe man die einzelnen Schritte dieses Programms richtig gut nachvollziehen kann! Ein Dankeschön geht auch an meinen Life Coach, und vor allem, das gelobe ich hiermit, werde ich nie*

*unseren Slogan vergessen: Fit, Fight,  
Forever!«*

## **WIE KANN MAN DAS GANZE JAHR FIT BLEIBEN, OHNE ZUM ASKETEN ZU WERDEN?**

- Ich esse so gut wie nie Zucker in Reinform (ich habe weder Kuchen noch Kekse in meinem Vorratsschrank).
- Ich trinke am Tag drei bis vier Liter Wasser.
- Ich lasse nie eine Mahlzeit oder Zwischenmahlzeit aus.
- Ich treibe drei- bis fünfmal pro Woche Sport, aber nicht unbedingt lange!
- Ich koche nur mit unverarbeiteten Lebensmitteln und höre auf zu essen, wenn ich satt bin!
- Ich schlafe jede Nacht sieben Stunden.