

SCHLANK UND FIT OHNE GERÄTE

In
7 Schritten
zur Traum-
figur



riva

Johanna Fellner

Alltag. Wir bringen Ihren Stoffwechsel in Schwung, stärken Ihre Muskulatur, verbessern Ihre Haltung, Koordination, Balance und Ausdauer, und Sie werden sich schon bald fitter und zufriedener fühlen. Fettpölsterchen verschwinden und werden durch straffes Muskelgewebe ersetzt, wodurch Ihr Körper ein harmonischeres, vitaleres und schlankeres Erscheinungsbild erhält. Das Intervallsystem, in dem die Übungen in meinen Übungsprogrammen zusammengestellt sind, führt außerdem dazu, dass Ihr Grundumsatz an Kalorien sich erhöht. So lässt sich wunderbar Fett verbrennen. Dafür, dass Sie das Richtige essen und so die nötige Energie bekommen, ohne zuzunehmen, sorgen wir im umfangreichen Ernährungsteil am Ende des Buches. Dort vermittele ich Ihnen alles nötige Wissen für eine gesunde und natürliche Ernährung und gebe Ihnen viele schöne Rezepte für leckere Mahlzeiten mit auf den Weg, die Körper und Seele guttun.



Step 1

An der Startlinie

Bevor Sie mit dem eigentlichen Programm loslegen, sollten Sie sich zuerst einmal genau anschauen, wo Sie gerade stehen. Der folgende Selbstcheck deckt Hürden auf, die Ihnen den Weg zum Ziel unnötig schwer machen könnten. Der Selbstcheck ist in verschiedene Themenbereiche gegliedert, die alle einen entscheidenden Anteil an Ihrem Wohlbefinden haben – von Ihrem Äußeren über Gesundheit und Ernährung bis zur Bewegung und Erholung. Im Anschluss an den Fragebogen finden Sie zu jedem dieser Themenbereiche einen kurzen Kommentar, der Ihnen bei einer ersten Einschätzung Ihrer Testergebnisse helfen soll.

Ihr Erfolgserlebnis beim Erreichen Ihres Zieles wird umso größer sein, wenn Sie das, was Sie erreicht haben, mit Ihrer Ausgangssituation vergleichen können. Aus diesem Grund finden Sie den gleichen Selbstcheck noch einmal am Ende dieses Buches.

Selbstcheck

Für die folgende Standortbestimmung sollten Sie sich genügend Zeit nehmen und einen ruhigen Moment wählen. Beantworten Sie die Fragen ehrlich – das hier ist nur für Sie.



Bild

Kleben Sie hier ein aktuelles Bild von sich ein, auf dem Ihre Figur gut erkennbar ist.