



KOSTENLOSER Ratgeber

Nie mehr Jo-Jo-Effekt – Dein Wunschkörper ist möglich!

Hi, Patrick hier...

Wenn du schon mehrere gescheiterte Versuche zum Abnehmen hinter dir hast, dann lies jetzt aufmerksam weiter – dieser Ratgeber ist genau das, was du brauchst.

Jede bisherige Diät, die du versucht hast, endete spätestens nach einiger Zeit wieder mit dem bekannten Jo-Jo-Effekt?

Du fühlst dich erneut unwohl in deinem Körper?

Dann kommt dir Folgendes sicher bekannt vor:

Du startest motiviert mit Sport, doch die Trainingseinheiten machen hungrig und der Diätplan sättigt nicht. Schon nach kurzer Zeit verlierst du die Disziplin und fällst zurück in alte Muster.

Das Resultat: Wieder einmal eine gescheiterte Diät...

Aber das muss nicht so bleiben!

Ich weiß leider genau, wovon ich rede. Und ich sage dir: Wenn du das Problem nicht JETZT löst, wird es dich früher oder später einholen.

Bei mir waren es Rückenschmerzen und extremes Unwohlsein, die mich zum Umdenken bewegt haben. Erst mit diesem Entschluss kam der Klick-Moment – und die echte Veränderung.

Hier sind die 3 Dinge, die alles verändert haben:

1. Du musst mehr essen, um abzunehmen

Klingt komisch, ist aber wahr. Entscheidend ist nicht, wie viel du isst, sondern WAS du isst. Lebensmittel, die deinen Stoffwechsel anregen und dich sättigen, sind der Schlüssel. Und: Du brauchst kein Ausdauertraining, um abzunehmen – dein Erfolg beginnt in der Küche.

2. Sei geduldig

Ein Kilo Fett = 7.000 kcal. Beim Radfahren verbrennst du etwa 700 kcal pro Stunde. Das bedeutet: 10 Stunden Radeln für 1 kg Fett. Setze dir realistische Ziele: Etwa 2 kg Gewichtsverlust pro Monat sind optimal und gesund.

3. Setze die Tipps aus „zielZENTriert“ um

Wenig Kohlenhydrate = Fettverbrennung. Sobald du verstehst, dass Kohlenhydrate die Fettverbrennung blockieren, und du deine Ernährung danach anpasst, wird sich dein Körper

verändern – dauerhaft und ohne ständiges Hungern.

Mit der Turbo-Diät erreichst du dein Ziel. In nur 14 Tagen kannst du sichtbare Erfolge erzielen.

Im Programm „zielZENTriert“ findest du zusätzliche Videos und Inhalte zu Gesundheit, Ernährung, Zielerreichung und Finanzen, die dir helfen, dein Leben zu verändern.

Hier ist der link:

[zielZENTriert](#)

Mein Bonusgeschenk an dich: Mit dem Code *Gesund30* erhältst du 30 % Rabatt (nur kurze Zeit gültig).

Bei Fragen, melde dich gerne per Mail an info@wegezumziel.com oder per WhatsApp (siehe Instabio).

Vielen Dank für dein Vertrauen – und viel Erfolg mit deinem Weg zu deinem Wunschkörper!

Dein Patrick von www.wegezumziel.com



Hier ist der link:

[zielZENtriert](#)