

## **Kapitel 1**

### **Wo kein Mensch jemals zuvor gewesen ist**

Wie oft haben Sie schon versucht, abzunehmen? Mit dem angeblich besten Fettverbrenner, der neuesten Diät? Diesem Extremsportprogramm, das die perfekte Strandfigur versprach? Oder mit dem Wunderwickel, der das Fett schlicht und einfach wegschmelzen sollte? Wirklich?! Jetzt mal im Ernst!

Es gibt einen ganz einfachen Grund, warum es bisher nie geklappt hat: Diese Methoden funktionieren nicht!

Diese Zahlen beweisen es: erschreckende 69 Prozent der amerikanischen Bevölkerung und über 50 Prozent der Menschen in der EU sind übergewichtig oder fettleibig. In Asien, vor allem in Malaysia, nimmt das Problem ebenfalls zu, mit einer Fettleibigkeitsrate von über 50%.

Nachdem offensichtlich alle bisherigen Methoden nicht funktionieren, ist es an der Zeit für einen völlig neuen Ansatz!

Doch zunächst möchte ich Ihnen erklären, weshalb Sie bisher keinen Erfolg hatten.

### **Diäten**

Wenn sie schon nur das Wort „Diät“ hören, denken die meisten sofort an Bestrafung, stimmt's? Was kein Wunder ist, wenn man bedenkt, dass die meisten Diäten darauf ausgerichtet sind, Kalorien zu REDUZIEREN. Ja genau, egal welche Diät Sie betrachten, es dreht sich letztendlich immer darum, die Zahl der Kalorien, die Sie zu sich nehmen, einzuschränken. Der amerikanischen Regierung zu Folge kann man NUR DANN Gewicht verlieren, wenn man weniger isst und mehr Sport betreibt. Das Problem daran ist: es ist einfach NICHT WAHR! Für einige Menschen mag diese Methode funktionieren, für die große Mehrheit ist es NICHT die Lösung.

Dies ist der Grund: Wenn Sie wesentlich weniger essen, fühlen Sie sich vermutlich hungrig und unwohl. Nichts, was Sie für den Rest Ihres Lebens durchhalten möchten, oder? Außerdem ist es erwiesen, dass Kalorienreduzierung zu einer REDUZIERUNG der MUSKELMASSE führt. So ist es, weniger Kalorien bedeuten weniger „Treibstoff“ für Ihren Körper, so dass er, um zu überleben, andere Treibstoffreserven angreifen muss, vor allem Ihre Muskelmasse. Je mehr Muskelmasse Sie verlieren, desto langsamer wird Ihr Stoffwechsel und irgendwann erreichen Sie einen Tiefpunkt – sehr schlecht für Ihre Gesundheit.

Also Kalorienreduzierung (Diät) ist eine schreckliche Methode um abzunehmen. Sie fühlen sich hungrig, energielos und haben keinen Erfolg damit. Es gibt keine derartige Diät, die funktioniert.

Im Gegenteil, es könnte sogar sein, dass Sie mehr Fett verbrennen, wenn Sie mehr Kalorien zu sich nehmen als Sie es gewohnt sind. Klingt verrückt? Nun genauso verhält es sich aber mit unserem Ansatz.

### **Körperliches Training**

Ich liebe es mich zu bewegen, schon immer, aber im Fitnessstudio auf einem Laufband oder Fahrrad werden Sie mich nie antreffen. Ehrlich gesagt hasse ich extremes Cardio-Training (meine Vorstellung

von Cardio ist ein langer Spaziergang am Strand). Was ich durchaus mag, ist Gewichtheben, aber das ist nicht jedermanns Sache. Durch Gewichtheben habe ich allerdings nie mein Bauchfett reduzieren können; ich vermute, das liegt an meiner genetischen Disposition.

Lassen Sie uns für einen Augenblick darüber sprechen, warum Leute durch Training kein Fett verlieren. Beginnen wir mit einigen der neuesten Trends.

Da gibt es zunächst das einstündige Extrem-Trainingsprogramm, welches Sie in nur 90 Tagen strandschön machen soll. Das hört sich zwar gut an, aber haben Sie Lust täglich eine Stunde intensiv zu trainieren, sieben Tage in der Woche bis ans Ende Ihrer Tage? Kann ich mir nicht vorstellen.

Aber keine Sorge, jetzt gibt es eine Firma, die verspricht Ihnen die gleichen Ergebnisse mit nur 30 Minuten Workout jeden Tag. Sie sind immer noch nicht begeistert? Wundert mich nicht.

Seien wir ehrlich. Wenn Ihnen Workouts keinen Spaß machen, werden Sie nicht mehrmals wöchentlich für mehr als 10 Minuten trainieren. Und wann hätten Sie je von einem Programm gehört, mit welchem Sie wirkliche Resultate erzielen können mit einem Training unter 10 Minuten?

Nun mit unserem System werden Sie nicht nur Fett verlieren und einen stärkeren Körper aufbauen mit weniger als 10 Minuten Training, Sie schaffen es sogar mit nur zwei Mal Training pro Woche!

Als ich begann, dieses Programm zu entwickeln, habe ich ein paar Regeln für mich aufgestellt. Eine davon war, dass ich während der Testphase KEINERLEI CARDIO machen würde, und dass ich maximal 10 Minuten an höchstens zwei Tagen in der Woche trainieren würde.

In den ersten vier Wochen habe ich dreieinhalb Kilo Fett verloren. Bis zur siebten Woche hatte ich fünfeinhalb Kilo Muskelmasse zugelegt, und mein Körper hatte sich völlig verändert. Obwohl ich sehr viel von Bescheidenheit halte und davon, unser Ego loszulassen, muss ich gestehen, dass ich mich über die vielen Komplimente sehr gefreut habe... Ihnen wird es genauso gehen!

Sie können die gleichen oder sogar bessere Ergebnisse erzielen wie ich, folgen Sie einfach meiner Anleitung. Es ist wirklich ganz einfach.

## **Fettverbrenner und Diätpillen**

Wahrscheinlich geht es Ihnen genauso wie mir und Sie sind es auch leid, wenn schon wieder eine angesagte Firma verspricht, ein Wunderkraut vom Amazonas würde Ihr Körperfett in kürzester Zeit einfach wegschmelzen. Also, wenn man nur Pillen schlucken müsste, um schlank zu werden, dann wären nicht 69 Prozent der Amerikaner übergewichtig. Punkt. So einfach ist es leider nicht.

Es gibt eine Reihe guter Nahrungsergänzungen auf dem Markt, aber Fitnessexperten sind sich einig, dass sie nur zu 5 Prozent der Lösung beitragen. Aus Sicht eines Bodybuilders sind es hauptsächlich die richtige Ernährung und das richtige Training die zu Muskelaufbau, Fettverbrennung guter Körperform führen. Die meisten von uns sind allerdings keine Bodybuilder; wir möchten nur das überschüssige Fett loswerden und stark und fit sein. Es wäre toll, wenn man dafür nur ein oder zweimal am Tag eine Pille schlucken müsste. Aber bisher warten wir noch auf die Erfindung einer solchen Pille.

Wir von LifeWave werden Sie nie bitten, eine Wunder-Abnehmpille zu schlucken. Stattdessen haben wir ein wissenschaftlich nachgewiesenes System entwickelt, welches Ihre Hormone wieder in den Zustand Ihrer Jugend versetzt als Ihr Körper noch eine natürliche Fettverbrennungsmaschine war. Mit Hilfe von Wissenschaft und Natur werden Sie es nun endlich schaffen, Ihr unerwünschtes Körperfett loszuwerden.

