

Die 16 Body-Booster für Deine Traumfigur

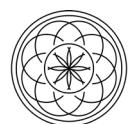
Die 16 Body-Booster für Deine Traumfigur sind Dein ultimativer Intervallfasten-Guide, mit dem Du innerhalb kürzester Zeit Deine Gesundheit verbesserst und Deine Traumfigur erreichst. Alle 16 Body-Booster basieren auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und sind somit äußerst wirksam. Bleib dran und Du erkennst schnell Resultate, die Dich zum Weitermachen motivieren. Du wirst sehen: Es lohnt sich.

16/8 für die Body-Pracht

Intervallfasten mit der klassischen 16/8-Methode ist eine sehr effektive Ernährungsart: Dabei isst Du in einem Zeitfenster von 8 Stunden pro Tag und nimmst in den restlichen 16 Stunden nur Flüssigkeit zu Dir. Das Zeitfenster suchst Du Dir selbst aus. Übrigens: Da Du täglich zirka 8 Stunden schläfst, ist die 16/8-Methode deutlich einfacher als Du im ersten Moment vielleicht denkst.

Kohlenhydratarme Ernährung

Wenn Du nur wenige Kohlenhydrate zu Dir nimmst, senkst Du Deinen Insulinspiegel und gelangst so in die Ketose. Das ist der Zustand, in dem Dein Körper Fettpolster statt Kohlenhydrate in Energie umwandelt. Das Resultat: Du nimmst ab. Etwas Kohlenhydrate zur Hauptmahlzeit sind dennoch erlaubt.



3 Ausreichend Salz

Salz wird oft zu Unrecht verteufelt – obwohl vor allem Länder mit einem hohen Salzkonsum die geringsten Raten an Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben. Salz erhöht unter anderem die Insulinsensitivität, wodurch Dein Körper weniger Fett einlagert. Vor allem beim Intervallfasten in Verbindung mit einer ketogenen Ernährung solltest Du stets ausreichend Salz zu Dir nehmen.

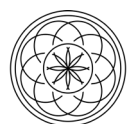
4 Viel trinken



Während des Intervallfastens baut Dein Körper die Glykogenspeicher ab und greift vermehrt auf Deine Fettreserven zu – das liegt an der moderaten Aufnahme von Kohlenhydraten. Dieser Abbau sorgt für einen erhöhten Wasserverlust. Daher ist es immens wichtig, dass Du täglich etwa 3 Liter Wasser oder Tee trinkst. Wenn Du viel Sport machst, sollten es sogar bis zu 5 Liter sein.

5 Kein Schummeln

Auch wenn es vor allem anfangs hart sein wird: Betrüge Dich nicht selbst und zieh es einfach durch. Mit der Zeit gewöhnst Du Dich daran und die Erfolge werden Dir recht geben. Selbst kleinste „Ach, ist nur eine Ausnahme“-Momente können der Trigger für Fressattacken sein, die Dich wieder meilenweit zurückwerfen.



6 Regelmäßiger Kraftsport

Gesunde Ernährung ist gut, gesunde Ernährung mit Sport ist besser. Melde Dich also am besten noch heute in einem naheliegenden Gym an und starte Deine Fitness-Journey. So wirst Du noch schneller Fett abbauen und zur selben Zeit Muskeln aufbauen. Der Start einer Transformation, die Dich und Dein Umfeld beeindrucken wird.

7 Regelmäßiger Ausdauersport

Zusätzlich zum Gym solltest Du auch hin und wieder Ausdauereinheiten einbauen. Ob Laufen, Radfahren, Schwimmen oder eine andere Ausdauersportart bleibt Dir überlassen. Damit kurbelst Du Deine Fettverbrennung zusätzlich an und tust auch Deinem Herz-Kreislauf-System etwas Gutes. Nicht zu viel nachdenken und stattdessen einfach machen, ist hier die Devise.

8 Feste Essenszeiten



Im Rahmen der 8 Stunden solltest Du Dir feste Essenszeiten festlegen. Die erste Mahlzeit um 12:00 Uhr, die zweite Mahlzeit um 14:00 Uhr, die dritte Mahlzeit um 18:00 Uhr und die letzte Mahlzeit um 20:00 Uhr ist eine beliebte Variante. Was für Dich am besten passt, ist aber natürlich von Deinem individuellen Rhythmus abhängig.



9 Viel Eiweiß und gesunde Fette

Deine Mahlzeiten sollten aus Nahrungsmitteln mit viel Eiweiß und gesunden Fetten bestehen. Zur Hauptmahlzeit sind aber auch etwas Kohlenhydrate kein Problem. Zu welchen Mahlzeiten Du mehr isst und zu welchen weniger, ist Deine Entscheidung. Mach es am besten einfach so, wie Du Dich am wohlsten fühlst.

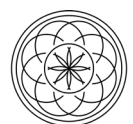
10 Natürliche Nahrungsmittel



Vertraue vor allem auf natürliche statt verarbeitete Nahrungsmittel. Je frischer, desto besser. Je mehr Zutaten, desto eher solltest Du darauf verzichten. Vor allem Zusatzstoffe wie Konservierungsmittel, Farbstoffe und Geschmacksverstärker sind ein echtes No-Go.

11 Kalorienfreie Getränke

Trinke am besten ausschließlich Wasser, Tee und schwarzen Kaffee, wenn Du Kaffeeliebhaber bist. Das war's. Keine Softdrinks, kein Alkohol und keine Fruchtsäfte. Die Menge an Kalorien, die Du dadurch automatisch einsparst, wird Dein Fett wie Butter in der heißen Sonne schmelzen lassen.



12 Intuitives Essen

Feste Essenszeiten sind zwar empfehlenswert, aber was Du isst, bleibt Dir überlassen – natürlich im Rahmen natürlicher und gesunder Lebensmittel. Ein strikter Ernährungsplan ist nicht notwendig. Du kannst bei jeder Mahlzeit soviel essen, wie Du willst. Zumindest innerhalb des 8 Stunden Zeitfensters.

13 Lifestyle statt Diät

Intervallfasten ist keine vorübergehende Diät. Es ist ein Lifestyle und eine Ernährungsweise, die Du langfristig beibehalten kannst – und auch solltest, wenn Du Deine Traumfigur anschließend auch halten willst. Mit dem Intervallfasten-Lifestyle kannst auch Du Dein Leben und Deine Gesundheit deutlich verbessern.

14 Gesunde Snacks



Zwischen den Mahlzeiten sind kleine Snacks kein Problem. Im Gegenteil: Hier und da ein Stück Obst, etwas Gemüse oder einige Nüsschen kannst Du Dir easy erlauben. Nur übertreiben solltest Du es nicht: denn den Großteil Deiner Kalorienzufuhr sollten die 4 Mahlzeiten alle 2 Stunden ausmachen.

15 Gewürze, Gewürze, Gewürze

Spare beim Intervallfasten keinesfalls mit Gewürzen: denn die sind lecker und können noch dazu Deine Abnehmerfolge beschleunigen. Das ist vor allem auf Kurkuma, Koriander, schwarzen Pfeffer, Kreuzkümmel, Gewürznelken, Zimt und Kardamom zutreffend.

16 Scharfe Nahrungsmittel

Scharfes Essen regt den Stoffwechsel an und erhöht so die Fettverbrennung. Außerdem stärkt es auch das Immunsystem und wirkt schmerzlindernd. Seien es Zwiebel, Chili, Knoblauch oder andere scharfe Lebensmittel: Du solltest keinesfalls drauf verzichten.

Beachte diese extrem effektiven Tipps & Tricks fürs schnellere und einfachere Abnehmen und Du wirst bereits in naher Zukunft tolle Erfolge verzeichnen. Mit der Zeit werden die 16 Body-Booster zu einem Automatismus werden, über den Du überhaupt nicht mehr nachdenken musst – und die Resultate werden Dich begeistern.

Vor allem dann, wenn du [ENAVIE Burn](#) verwendest: Das Vitalstoff-Konzentrat mit zahlreichen wirksamen Inhaltsstoffen, durch die Du noch wirksamer Fett verbrennst und so Deine Traumfigur erreichst. In Kombination mit den 16 Body-Boostern für Deine Traumfigur zündest Du damit die Abnehmerakete zum Planeten Traumbody und erreichst Dein Ziel schneller und einfacher.

Hol Dir [ENAVIE Burn](#) am besten direkt und mach die Erfahrung, die auch zahlreiche andere Menschen machen: Mit den 16 Body-Boostern und [ENAVIE Burn](#) ist gesundes Abnehmen und das Aufrechterhalten Deiner Traumfigur so einfach wie noch nie zuvor!



Ja, ich will einfacher Abnehmen!

