



südwest



Nina Winkler

FATBURNING

mit dem Core-Programm

15-30-60-Minuten-Training

NINA WINKLER

FATBURNING MIT
DEM
CORE-PROGRAMM

*

südwest^o
EBOOKS



südwest



Nina Winkler

FATBURNING

mit dem Core-Programm

15-30-60-Minuten-Training

Inhaltsverzeichnis

[Fit in time Fatburning mit Core-Kick](#)

[Core-Training - Die Basics](#)

[Core-Fatburning macht schlank](#)

[Core-Power kommt von innen](#)

[Trainieren Sie nach Ihrem Zeitbudget!](#)

[Fit-Food für die Figur](#)

[Muskeln machen schlank](#)

[Cardio-Kicks verheizen Fett](#)

[Erholung macht mehr aus Ihrem Training](#)

[Die Kombination macht's](#)

[Die richtige Einstellung](#)

[Basics Fatburning Maximize it!](#)

[Energiequellen im Überblick](#)

[Ziehen Sie Bilanz!](#)

[Muskeln für schlanke Formen](#)

[Basics Training Just do it!](#)

[Aktivieren Sie den Core Ihres Körpers!](#)

[Starke Muskeln für mehr Core](#)

[Trainingspower aus der Mitte](#)

[Facts zur Fettverbrennung](#)

[In der Ruhe liegt die Kraft](#)

[Der richtige Zeitpunkt](#)

[Basics Ernährung Eat right!](#)

[Proteine für mehr Muskeln](#)

[Fett schützt den Körper und macht satt](#)

[Kohlenhydrate geben Power](#)

[Der Glykämische Index beim Abnehmen](#)

Ein konstanter Blutzuckerspiegel hilft beim Abnehmen
Energiespeicher müssen zum Abnehmen gefüttert
werden

Ernährung im Alltag

Wasser marsch!

Essen oder trinken?

Cardio-Training – Cardio-Turbos

Fatburner im Überblick – Power für den Stoffwechsel

Step by Step: In drei Stufen zur maximalen
Fettverbrennung

Core-Training und Ihr Lieblingssport

Entwickeln Sie Fatburner-Bausteine!

Cardio Basic 60 Minuten sanftes Fatburning

Atmen Sie tief durch!

Starten Sie durch – jetzt!

Tipps für Einsteiger

Trainieren Sie figurgerecht!

Lassen Sie sich Zeit!

Cardio Push 30 Minuten für mehr Effekte

Nehmen Sie's locker

Steigern Sie sich spielend!

Mehr Power durch Pyramidentraining

Cardio Kick 15 Minuten intensive Fettkiller-Moves

Maximale Power – minimaler Zeitaufwand

Core-Workouts – Workouts

Core-Workouts für intensives Fatburning

Richten Sie den Rücken auf!

Bewusstes Üben schont die Gelenke

Richtig atmen für bessere Ergebnisse

Workouts in drei Phasen
Kommen Sie auf Betriebstemperatur!

Anhang
Copyright



Fit in time Fatburning mit Core-Kick

Ein Wort zuvor

Funktioniert Ihr Fatburning? Wahrscheinlich nicht, sonst würden Sie dieses Buch nicht in Händen halten. Der Grund dafür ist relativ einfach: Die meisten Trainingsprogramme feilen an den Symptomen. Mit diesem Workout verändern Sie jedoch die Ursachen an der Basis, am Core. Sicher können Sie rasch ein Kilo mit diesem oder jenem Training verlieren – aber wissen Sie, ob dieses Turbo-Programm nicht vielleicht Ihren Stoffwechsel dauerhaft schädigt und so eher mehr Speckröllchen auf die Hüften zaubert?

Damit Sie den richtigen Zugang zur effektiven Fettverbrennung finden, habe ich dieses Buch geschrieben. Es soll Ihnen helfen, schlanker zu werden und dauerhaft Fett abzubauen – und dabei auf Ihren Alltag Rücksicht nehmen. Das Programm passt sich Ihren Bedürfnissen an; auch bei knapp bemessener Freizeit können Sie den Körper haben, den Sie sich wünschen. Denn nur ein Training, das Sie auf Dauer durchhalten können und das problemlos in Ihren Alltag passt, ist ein gutes Training.

Die Grundlage für das Programm bildet das Core-Training, eine starke Kombination aus Bewegung, Ernährung und Erholung. Auf dieser soliden Basis wird Fatburning wirkungsvoll und bringt ganz selbstverständlich auch die gewünschten Ergebnisse. Probieren Sie es doch einfach aus!

Viel Freude beim Core-Fatburning
wünscht Ihnen
Ihre

Lina Wilhel

Core-Training

Die Basics



FETTVERBRENNUNG MIT DEM 3-SÄULEN-PRINZIP

Programme zum Abnehmen gibt es viele - aber es ist so effektiv wie das Core-Fatburning! Mit einer cleveren Kombination aus intensiven Cardio-Einheiten, gezielten Workouts und einer einfachen, aber wirkungsvollen Ernährungsmethode verlieren Sie schnell an Gewicht. Und das je nach Zeitbudget in Workout-Einheiten, die 15, 30 oder 60 Minuten dauern! Es funktioniert - und Sie können schon heute damit beginnen!

Core-Fatburning macht schlank
Kleine Veränderungen - große Wirkung! Stellen Sie Ihren Körper mit diesem äußerst effektiven Programm dauerhaft auf Fettverbrennung um.



Basics Fatburning Maximize it!
Fettverbrennung - wie funktioniert das? Das Core-Training hilft Ihnen, das Maximum aus jedem einzelnen Workout herauszuholen.



Basics Training Just do it!

Alle guten Dinge sind drei: Cardiotraining, Kraftworkout und taktische Trainingspausen - so funktioniert das Core-Fatburning!



Basics Ernährung Eat right!

Core-Training und Ernährung - zwei Dinge, ein Ziel! Ein einfacher Weg, das neue Essverhalten in Ihren Alltag zu integrieren.



Core-Fatburning macht schlank

Dieses Programms ist äußerst effektiv, da es Ihren Körper mit kleinen Veränderungen auf dauerhafte Fettverbrennung umstellt.

Core-Training bedeutet, dass Sie nicht nur Ihr Workout verändern werden, sondern auch den Stoffwechsel. Zum einen zeige ich Ihnen, welches Cardiotraining und welche Kräftigungsübungen für Sie am effektivsten sind. Zum anderen gibt es noch zwei weitere Punkte, von denen die Wirksamkeit Ihres Fatburnings abhängt: Gezielte, sinnvolle Erholungsphasen und eine Ernährung, die den Stoffwechsel auf Hochtouren bringt. Das bedeutet nicht unbedingt, dass Sie mehr Pausen machen werden als bisher. Es bedeutet auch nicht, dass Sie sich bisher falsch ernährt haben. Es heißt ganz einfach, dass ich bei diesem Programm die Zusammenhänge zwischen allen Komponenten beleuchte und Sie nach der Lektüre selbst in der Lage sind, das Maximum aus Ihrem Workout und Ihrem Zeitbudget herauszuholen. Nach dem Lesen dieses Buches könnten Sie feststellen, dass Ihr bisheriges Trainings- oder auch das Ernährungsprogramm Schwachstellen hatte. Vielleicht bemühen Sie sich schon lange, ein bestimmtes Figurziel oder Ihr Wunschgewicht zu erreichen. Möglicherweise fangen Sie auch gerade erst damit an. Egal, was Sie bisher gegessen und welches Training Sie bisher absolviert haben: Core-Fatburning funktioniert auch bei Ihnen. Es rüttelt möglicherweise an den Grundfesten Ihres bisherigen Sport- und Ernährungsprogramms, aber ein Umdenken lohnt sich! Dadurch können Sie bewusst Figurfallen vermeiden und durch clevere Core-Power ersetzen.

Core-Power kommt von innen

Sowohl das Bewegungs- als auch das Ernährungsprogramm setzen am Kern an und verändern Sie von innen heraus. Zum einen bedeutet das, ein Bewusstsein für den Zusammenhang von Fatburning und Ernährung zu entwickeln. Sie erinnern sich jetzt vielleicht an die Weihnachtszeit vergangenes Jahr? Ich kann Ihnen guten Gewissens mitteilen, dass Ihr Körper künftig nicht mehr jede Kalorie sofort bunkern wird und Sie auch kleine Ernährungssünden wesentlich besser wegstecken werden. Warum? Ganz einfach: Ihr Körper wird beim Core-Training auf Figurkurs gebracht. Der Stoffwechsel wird auf optimalen Energieverbrauch getrimmt und eine grundsätzlich fitnessorientierte Ernährung unterstützt Sie dabei.

Zum anderen heißt Core-Training, dass Sie beim Training an der Tiefenmuskulatur des Körpers ansetzen werden. Nur wenn diese in ausreichendem Maße stark, stabil und beweglich ist, kann der Körper auf die gesetzten Trainingsreize angemessen reagieren. Dabei ist es wichtig, dass Sie sowohl den Zeitpunkt des Workouts als auch die Art des Trainings sinnvoll wählen. Genauso viel Wert sollten Sie auf angemessen lange Erholungsphasen legen. Das bedeutet nicht zwangsläufig, dass Sie sich gar nicht bewegen dürfen – aber manchmal wird Ihnen auch das gut tun. Die Voraussetzung für den bestmöglichen Nutzen, den Sie ja aus dem Training ziehen wollen, ist eine clevere, stoffwechelorientierte Ernährung. Sie sehen, der Kreis schließt sich – und im Grunde haben Sie zwei große Hebel, an denen Sie beim Fatburning ansetzen können. Ich werde Ihnen jedoch keine Verbotsschilder aufstellen und keine Verpflichtungen auferlegen; in letzter Konsequenz entscheiden Sie selbst, was auf den Teller kommt und ob Sie nach meinen Vorschlägen üben möchten.

Das Core-Training ist effektiv und bringt dauerhaft Erfolg.



Und trotzdem wird es Ihnen leichtfallen, meine Tipps und Hinweise umzusetzen, denn wenn Sie sich ganz genau an das Buch halten, werden Sie auch die gewünschten Ergebnisse erzielen. Wichtig ist nur, dass Sie Workout und Ernährung im Geiste zusammenbringen und zu einem festen, untrennbaren Knoten in Ihrem Kopf verschlingen. Nur die Kombination der beiden Grundlagen lässt Sie effektiv Fett verbrennen und dauerhaft schlank bleiben.

Trainieren Sie nach Ihrem Zeitbudget!

Viel Arbeit, keine Zeit, wenig Motivation – die Gründe, woran Ihr bisheriges Training möglicherweise gescheitert ist, sind vielfältig. Wenn Sie meine Ratschläge in diesem Buch befolgen, werden Sie merken, dass sich weitaus mehr als Ihre Figur verändert: Auch mit 15 Minuten Training pro Tag können Sie sich enorm verändern – und nicht nur Gewicht verlieren. Mit einer gezielten Ernährung werden Sie bald schon bemerken, dass mit ein bisschen Konsequenz Energiepegel und Motivation ganz von alleine steigen. Wenn