



Wie bekomme ich einen flachen Bauch?

Anleitung für Training sowie Tipps für Ernährung. Für Frauen und Männer.

Mi Pa



Wie bekomme ich einen flachen Bauch?

Anleitung für Training sowie Tipps für
Ernährung. Für Frauen und Männer.

Mi Pa

Mi Pa

Wie bekomme ich einen flachen Bauch?

**Anleitung für Training sowie Tipps für
Ernährung. Für Frauen und Männer.**

BookRix GmbH & Co. KG
80331 München

Flacher Bauch Report

Flacher Bauch Report



**Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung
oder
ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken
sowie Wiederverkauf oder sonstige
Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche
Zustimmung des Autors bzw. Lizenzgebers nicht
gestattet.**

Copyright© 2010 – Kem Helenarm. Alle Rechte vorbehalten.

Die folgenden Informationen sind nicht von einem Arzt, Ernährungs-wissenschaftler oder Fitnesstrainer verfasst worden. Sie dienen lediglich dem Zwecke der Aufklärung und Bildung. Der Inhalt versteht sich nicht als Ersatz für eine fachliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Holen Sie bei allen Fragen zu Fitness-/Gesundheitsproblemen immer auch den Rat von geschultem Personal wie z.B. Ihres Arztes, Ernährungsfachmanns oder Fitnesstrainers.

Als Leserin und Leser diese Ebooks möchten wir Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine Erfolgsgarantien oder Ähnliches gewährleistet werden kann. Auch kann keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen oder anderen Lesern im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen werden. Der Leser ist für die aus diesem Buch resultierenden Ideen, Übungen und Aktionen (Anwendungen) selbst verantwortlich.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung: Yes you can!

Frauen himmeln ihn an, und Männer sind schlicht neidisch, wenn sie den portugiesischen Fußballhelden Cristiano Ronaldo mit nacktem Oberkörper sehen. „The most sexiest Footballplayer of the world“ titelte gar eine Gazette. Gemeint ist vor allem der Waschbrettbauch mit Six packs. Fachleute meinen: Ronaldo habe den perfekten Körper und er gelte als der schönste Fußballer der Welt.

Was macht einen flachen Bauch und in Vollendung einen Waschbrettbauch nur so erotisch? Warum geraten Frauen regelmäßig in Ekstase und Verzückung, wenn sie die Chippendales mit ihren Muskelbodies in Tanzshows sehen? Man muss es ganz klar sagen: Waschbrettbauch ist der Inbegriff für Jugend, Gesundheit und Schönheit. Ein flacher Bauch ist einfach appetitlicher und schöner anzusehen als ein schwabbeliger Bierbauch oder Frauen mit „Rettungsring“. Ein flacher Bauch ist wesentlich erotischer. Und die Männer, die dahinter stehen, sind schlichtweg begehrenswerter. Frauen im Bikini mit straffem Bauch und strammem Hinterteil sind der Eyecatcher schlechthin.

Auch Frauen mit flachem Bauch sind wesentlich attraktiver als mit einem Rettungsring um die Hüften. Wenngleich das Thema flacher Bauch für Frauen weniger virulent ist. Da kommt es mehr auf die oberen Rundungen an, und die dürfen bekanntlich durchaus etwas üppiger ausfallen. Six packs bei Frauen sind eher weniger gefragt, weil es bei den wenigen Bodybuilder-Frauen manchmal eher abstoßend auf Männer wirkt. Eine stark muskulöse Frau mit ausgeprägten Bizeps und extremen Beinmuskeln wirkt männlich dominant, ja auf Männer eher beängstigend. Sie könnte einen Mann ja auf die Matte werfen.