

münz fitness

Alice Ploeger

*Story & Tipps vom
Fitnessmodel*

Joey Kelly

*Verzicht, Qualen,
Dankbarkeit*

>> Trainingspläne
>> Rezepte

♥
SUPER
(GOOD)
FOOD

**Interview mit
Holger Stromberg**

langjähriger Koch des DFB

Die neuen
Laufschuhe
2017

Mit dem Konzept von **GESUND PLUS FIT** läuft es wieder rund



» Redakteur Jörg Marheineke

Das Osterfest war wie immer, doch dann war plötzlich alles anders. Nach Lammkoteletts mit Kartoffeln und Bohnengemüse sowie unzähligen kleinen Schokoeiern wollte ich mir etwas Gutes tun und ein paar Kilometer durch die frische Luft joggen. Doch der Versuch scheiterte kläglich: Mit schweren Schritten stampfte ich zunehmend kurzatmig auf meiner bekannten Laufrunde. Die in meiner Erinnerung noch lebendige Leichtfüßigkeit war futsch. Frustriert brach ich meinen Ostermontagslauf ab.

Im Bad betrachtete ich mich kritisch im Spiegel. Mit meinen 41 Jahren und 1,83 Meter Größe sehe ich auf den ersten Blick noch ganz gut aus, doch unübersehbar haben ein paar Kilo den Waschbrettbauch abgedeckt und es sich auch rund um die Hüfte behaglich gemacht. Ich stelle mich auf die Waage: 88 Kilo. In meinen besten Zeiten hatte ich mal 82 Kilo. Da bin ich dreiviertel wöchentlich gejoggt und ab und zu auch noch ins Fitnessstudio gegangen. Doch nach der Arbeit bin ich mittlerweile oft zu träge, um noch was Gutes für meinen Körper zu tun.

Meinem besten Freund habe ich meine Unzufriedenheit mit meinem Körpergefühl mitgeteilt. Das Männergespräch ist ein Glücksfall. „Probiere doch mal die revolutionären **Vitamin & Nährstoff-Riegel aus der Schweiz**. Du wirst sehen, dass deine Kilos mühelos purzeln.“ Ich bin skeptisch. Doch auf der Homepage von www.gesund-plus-fit.info informiere ich mich über diese angeblichen Wunderriegel. Eine Woche später starte ich ohne allzu große Erwartungen das Experiment.

Das Gesund-plus Fit-Prinzip ist gleichermaßen einfach wie überzeugend: Man verzichtet im Rahmen einer Kur zumindest eine Woche lang auf die gewohnte Ernährung und konsumiert ausschließlich die Riegel. Mit maximal zehn Riegeln über den

Tag verteilt und mindestens 2,5 Liter stilles Wasser drosselt man die tägliche Kalorienzufuhr auf 1000. Das Gute: Die Riegel sind nicht nur kalorienarm, sie regen zugleich auch den Stoffwechsel an. Und da die kleinen Wunderriegel auch alles an Nährstoffen, Kohlenhydraten, Vitaminen und Fettsäuren enthalten, was unser Körper braucht, ist eine zehntägige Riegel-Kur rundum gesund. Es ist schon sensationell, was in diesem kleinen Riegel alles drinsteckt.

Ich lege alle Skepsis zu Diäten beiseite und starte in meinen ersten **Vitamin-Power-Tag** mit nur 1.000 kcal. Mein 110-Riegel-Sortiment besteht aus der Classic- und der Schokovariante. Leicht fällt mir der erste Tag nicht: Nachdem ich um 7 Uhr zum Frühstück – natürlich ohne meinen geliebten Kaffee – Riegel eins gegessen habe, kann ich mir nicht vorstellen, dass ich jetzt tagelang ausschließlich auf meine klassischen Mahlzeiten und die Süßigkeiten zwischendurch verzichten kann. Mit jedem Schluck Wasser und jedem Riegel, den ich an diesem Tag zu mir nehme, wächst meine Ablehnung. Alle 90–120 Minuten muss ein Riegel daran glauben – als ich abends im Bett liege und das Licht ausmache, bin ich froh, dass ich den Tag geschafft habe. Auch der Folgetag ist kein Zuckerschlecken. Ich ertappe mich immer wieder dabei, dass ich über einen Abbruch der Kur nachdenke. Doch ich halte durch. Am dritten Tag stelle ich mich am Abend erstmals auf die Waage: 2,5 Kilo sind weg! Der Gewichtsverlust motiviert mich. Am Tag vier verzehre ich neun Stück. Am Abend im Fitnessstudio fühle ich mich richtig gut, keine Spur von Schlappeheit.

Ich riegele, was das Zeug hält, am achten Tag kommt nochmals ein kritischer Moment: Ich bin zum 45. Geburtstag eines Bekannten eingeladen, muss höflich erklären, warum ich Spargel mit Steak und Kartoffeln nicht anrühre. Ein Arbeitskollege meines Bekannten ist zum Glück auch schon Riegel-Fan von Gesund plus Fit – das erleichtert mir die Situation. Die beiden letzten Tage vergehen wie im Flug. Ich stelle mich final auf die Waage und bin begeistert: 84 Kilo.

Ich habe 4 Kilo Gewicht verloren!

Fazit: Die Umstellung auf die neue Ernährungsweise erfordert schon Selbstdisziplin. Aber wer auf die Schnelle ein paar Kilo Gewicht gesund abnehmen und gleichzeitig entgiften möchte, muss da durch... Es funktioniert!



Leichter Laufen

durch optimale Vitamin & Nährstoff-
versorgung mit automatischer
Gewichtsreduzierung!

- ✓ **Gesundes Abnehmen** ohne Hunger
ca. 3,45 kg / Woche
- ✓ Fördert den Stoffwechsel
- ✓ Konstantes Leistungsniveau
und schnelle Regeneration
- ✓ Praktisch und einfachste Anwendung
- ✓ **Die Erfolgs-Kombination:**
Reduktion der Kalorienzufuhr auf 1.000 Kcal / Tag
Erhöhung der Vitamin- & Nährstoff-Versorgung
auf 100 % / Tag
- ✓ Erfüllt 69 Gesundheitsfunktionen
- ✓ Erfüllt 160 Health Claims lt. EU VO 432/2012

Infos unter: www.leichter-laufen.de



Der revolutionäre Vitamin &
Nährstoff-Riegel, mit dem Sie
leichter Ihre Ziele erreichen

10 % Rabatt

auf Ihre erste Bestellung

Gutscheincode: **MUENZ**

Jetzt bestellen auf: www.gesundheits-online-shop.de