HAST DU DEINE
RETTUNGSRINGE SATT?

IN 15 WOCHEN ZU EINEM FLACHEN BAUCH

Fett weg durch NLP

Yes you can !

ist die klare Botschaft

von Rudolf Praschinger

HAST DU DEINE RETTUNGSRINGE SATT?

IN 15 WOCHEN ZU EINEM FLACHEN BAUCH

Fett weg durch NLP
Yes you can !
Ist die klare Botschaft

Von Rudolf Praschinger

Inhaltsverzeichnis

Einleitung: Yes, you can!
Aufbau und Funktion der Bauchmuskulatur
Motivation ist der Weg zum Erfolg
Selbstmotivation durch NLP
Wie reduziert man Fett am Bauch?
Stellen Sie unbedingt Ihre Ernährung um!
Was sind Fatburner?
Operationen: Wenn ja, wie?
Kann Hypnose helfen?
Wie hilft Akupunktur?
Wie wirkt Homöopathie?
Wie komme ich zum flachen Bauch?
Wie Sie den „Inneren Schweinhund“ austricksen

Übungen für einen flachen Bauch
Standard-Übung: Leichte Sit ups
Standard-Übung: Diagonale Sit ups
Diagonale Sit ups mit Steigerung
Wir fahren Fahrrad
Gerade Bauchmuskeln kräftigen
Übung fürs Schräge
Gerade Bauchmuskeln kräftigen
Schräge Bauchmuskeln stärken
Schrägmuskeln weiter stärken
Und noch mal was für die Schräglage
Und nun etwas für die geraden Bauchmuskeln
Ein flacher Bauch für die Bikinifigur
Auf zur nächsten Übung
Und noch eine Bikini-Übung:
So kommen Sie der Strandfigur näher
Was man sonst noch tun kann
Hier noch weitere Tricks:
Apfel- und Birnentypen?
Was ist die BEA-Regel?
Schlusswort

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 Football player 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 des Chippendales mit ihren Muskelbodys 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 dahinterstehen, 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 ausgeprägtem Bizeps und extremen Beinmuskeln wirkt männlich dominant, ja auf Männer eher beängstigend. Sie könnte einen Mann ja auf die Matte werfen.

Aber nichts desto trotz will Frau ja auch ihren neuen Bikini zur Schau stellen. Und da kommt eine Strandfigur mit flachem Bauch gerade recht. Insofern ist das Thema für Frauen natürlich auch sehr interessant. Und in Kombination mit einem straffen Hinterteil für das Bikini-Unterteil ist fast jede Frau für ein entsprechendes Training zu haben. Dazu kommt noch das Thema Schwangerschaftsgymnastik. Denn Frauen müssen vor allem nach der Geburt ihren Bauch wieder straff in Form bekommen. Da ist flacher Bauch angesagt, und das muss trainiert werden.

Erotik, Knackigkeit und Standfestigkeit kommen als Argumente bei einem flachen Männerbauch mit Six Packs hinzu. Doch bis zum perfekten Waschbrettbauch ist es leider harte Arbeit. Das ist die schlechte Nachricht. Die gute aber folgt gleich hinterher: Jeder kann sich seine Six Packs wie Ronaldo erarbeiten – sogar noch mit 60! Es ist keine Utopie. Ja, Sie haben richtig gehört: Auch Otto Normalverbraucher kann glänzen wie Ronaldo und ebenso begehrlich für Frauen werden. Yes you can! – ist die klare Botschaft. Ist das nicht ein Atem beraubende Aussicht? Frauen kreischen vor Entzückung, wenn sie Sie plötzlich so sehen! Ein flacher Bauch ist auch für Sie drin!

Man kann aber auch getrost mit einem Märchen gleich aufräumen: Bauchmuskeltraining bis zum Erbrechen bringt leider keinen Waschbrettbauch. Da können Sie sich noch so anstrengen und Ihren Bauch noch so mit Training schinden: Das klappt nicht. Denn Fett kann man nicht gezielt mit Übungen abbauen, sondern nur über ein Minus im Kalorienhaushalt erreichen. Abgebaut wird dann, wo es der Körper für richtig hält, und das ist zudem bei Frauen und Männern unterschiedlich.

Aber um einen flachen Bauch zu bekommen und die Six Packs zur Geltung zu bringen, muss erst mal das Fett weg.