

Der Goldene Grundsatz
jeder Diät und
was dir nicht gesagt wird

So nimmst DU wirklich ab!

- Sicher
- Effektiv
- Einfach
- Soviel Du willst!

Wie ICH

es WIRKLICH
geschafft habe!

**Und
wie DU**

es auch schaffen
kannst!



Lose X weight Das offene Geheimnis

Was du in diesem eBook lernst:

- WIE DU WIRKLICH ABNIMMST!
- Worauf es WIRKLICH ankommt!
- WARUM die meisten scheitern!
- UND warum es eigentlich EINFACH ist!

Ufuk Sezis

Zertifizierter Fitnesstrainer

Einführung

The open secret

Abnehmen durch planen und berechnen

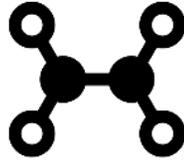
Wie jetzt Angehen? Die ersten Schritte

Empfehlungen, Nahrungsergänzungsmittel und
Lebensmittel

Schlaf, Erholung und Hormonhaushalt

Training und Schlusswort

EINFÜHRUNG



Hallo erstmal, mein Name ist Ufuk Sezis und ich werde dir hier die Einfachheit des erfolgreichen Abnehmens beibringen.

Du bist hier weil du abnehmen willst, aber bist wahrscheinlich einfach nicht mit den bisherigen Entwicklungen zufrieden.

Vielleicht bist du auch sehr weit gekommen und hast sogar sehr viel abgenommen, aber es fehlt eben das letzte bisschen und es geht nicht weiter und du fragst dich woran es liegt.

Ich werde dir in relativ kurzer Zusammenfassung, ohne um den heißen Brei reden zu müssen erklären, wie du wirklich abnimmst und werde dir beim aufräumen deiner Gedankenwelt helfen.