



DIE 7 SCHLÜSSEL ZUR KÖRPER TRANSFORMATION

Die 7 Schlüssel Zur Körper Transformation

1. [Kapitel 1 Rechtliche Schritte, Impressum](#)
2. [Kapitel 2: Einleitung](#)
3. [Schlüssel 1 Sie müssen ein Frühstück zu sich nehmen](#)
4. [Schlüssel 2 Optimierung der Trinkmenge](#)
5. [Schlüssel 3 Richtiger Schlaf und Erholung](#)
6. [Schlüssel 4 Hohe Intensität Kardio, um Fett schneller zu verbrennen](#)
7. [Schlüssel 5 Lernen Sie, wie man Lebensmittel Labels liest](#)
8. [Schlüssel 6 Betonen Sie ihren Körper mit Krafttraining](#)
9. [Schlüssel 7 Körper-Umwandlung ist ein Lebensstil](#)
10. [Fazit: Tipps, um die Transformation heute zu beginnen](#)

Kapitel 1 Rechtliche Schritte, Impressum

Hinweis: Dieses E-Buch ist urheberrechtlich geschützt.

Jede unerlaubte Vervielfältigung, Verbreitung oder Weitergabe als Ganzes sowie auszugsweise, ist untersagt.

Haftungsausschluss:

Alle Inhalte dieses Buches werden sorgfältig und besten Gewissen recherchiert und zusammengetragen. Sie spiegeln die persönliche Meinung des Autors wieder. Der Autor übernimmt daher keine juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden, die durch eventuelle Fehler oder nicht kompatible Lebensumstände entstehen und keinen juristischen Anspruch auf juristische Korrektheit erheben, sowie inhaltliche Vollständigkeit.

© 2017 Andre Sternberg Alle Rechte vorbehalten.

Impressum

André Sternberg

In der Seilmecke20

57392 Schmallenberg

Tel.: 02972 9617890 E-Mail:

internetmarketinginfocenter@gmail.de

Kapitel 2: Einleitung

Wenn man bestimmten Experten glauben schenken kann, stehen wir derzeit vor einer Krise, die wir gern noch nie zuvor gesehen haben. Wir sind mit einer Adipositas-Epidemie konfrontiert. Seit 1980 hat sich die Zahl der Menschen mit Adipositas buchstäblich mehr als verdoppelt, mit 1,4 Milliarden übergewichtigen Erwachsenen und 500 Millionen, die als fettleibig angesehen werden.

Was es Kinder angeht, klettern die Zahlen nur in bestimmten Ländern wo mehr als ein Viertel aller Kinder an Fettleibigkeit leiden. Die lange Geschichte wird kurz, wenn die Dinge so weiter gehen, wie sie es jetzt tun, dann wird in ein paar Jahrzehnten der Großteil der Weltbevölkerung

fettleibig sein, natürlich nur wenn wir es schaffen solange zu überleben. Um diese große Pest zu bekämpfen ist es