

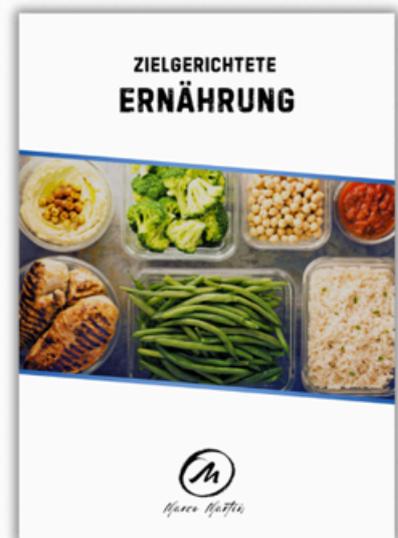
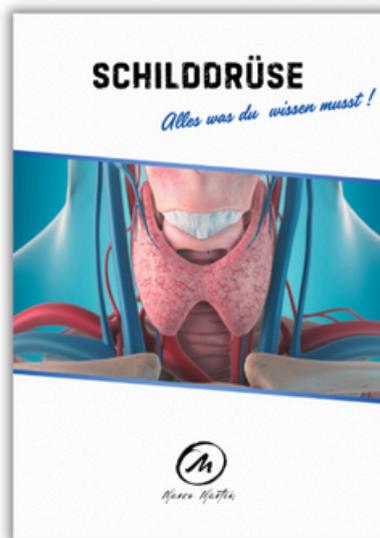
ABNEHMEN IN 3 EINFACHEN SCHRITTEN

Der Weg ohne Kalorienzählen



Marco Martin

MEINE EBOOKS FÜR DICH



Und weitere...

Link zum Shop auf meiner Webseite:

WWW.MARCOMARTIN.COACH

Oder in dem Link in meinen Profilen

auf

Instagram, Facebook & TikTok





Hallo

Ich bin seit über 20 Jahren in der Fitness-Szene. In dieser Zeit haben sich meine Ansichten und mein Verständnis von Fitness und Gesundheit drastisch verändert. Der Bereich, in dem sich mein Verständnis am meisten geändert hat, ist der Fettabbau. Tatsächlich ist die Art und Weise, wie ich Kunden trainiere und wie ich mit ihnen an den Fettabbau herangehe, heute derart anders als ich es noch vor 20 Jahren getan habe, dass manch einer denken könnte, ich hätte den Verstand verloren. In Wirklichkeit habe ich nur die Augen offen gehalten und beobachtet. Ich liebe Fitness! Es ist mit Abstand mein liebstes Hobby ... aber es ist nicht meine Leidenschaft. Meine wahre Leidenschaft sind MENSCHEN, und Ihnen zu helfen die Fitness in ihr Leben zu integrieren. Hierbei musste ich lernen zu verstehen, dass nicht jeder die Zeit oder auch Muse hat sein Leben auf den Fitness Lifestyle auszurichten. Ich musste also die Dogmen der Fitnesswelt durchbrechen und herausfinden, was die Kernpunkte für den Erfolg im Fitness sind und wie man diese in den Alltag von Menschen, die ihren Focus auf Job, Familie und Leben haben, integrieren kann.

Um einen schönen, gesunden und leistungsfähigen Körper zu haben, ist oft weniger nötig als du denkst!

Am Anfang basierte mein Verständnis von Fettabbau auf einfacher Mathematik. Kalorienaufnahme vs. Kalorienverbrauch. In Zertifizierungskursen und der Fitnessszene lernte ich, dass man, wenn man abnehmen wollte, nur weniger essen und sich mehr bewegen musste. Wenn jemand abnehmen wollte, ließ ich ihn einfach viel trainieren und viel Cardio machen und sagte ihm, er solle weniger essen. Es war SO EINFACH!!! Oder?



Hallo

Diese Formel war so einfach und leicht zu befolgen, und doch wurden die Leute immer wieder dick. „Sie verlieren einfach die Motivation“ oder „es fehlt ihnen die Disziplin“, dachte ich. Um ein erfolgreicher Trainer zu sein, musste ich sie nur besser motivieren und inspirieren und BOOM, alle meine Kunden würden Erfolg haben!! Ich lernte bald, dass dies nicht ganz der Fall war. Irgendwas musste an meiner Herangehensweise falsch sein.

Das Problem war folgendes. Ich erstellte ihnen Trainings- und Ernährungspläne, die sie befolgten und dadurch ihren Zielen näher kamen. Sie machten tägliche Cardio Einheiten und oft wurden 4-5 Krafttrainingseinheiten absolviert. Irgendwann passt sich der Körper an und sie erreichten ein Plateau, das wir mit der Hilfe von dem Streichen weiterer Kalorien und/oder mehr Cardio durchbrochen haben. Sie erreichten ihr Ziel und waren glücklich. Aber nicht selten mussten sie täglich 1 Stunde Cardio machen und ihre Ernährung lag dann bei Frauen manchmal sogar nur noch bei etwa 1300 Kalorien, um ihre Traumfigur zu halten. Viele haben dann irgendwann abgebrochen.

Die Augen wurden mir geöffnet als eine meiner Kundinnen mir sagte das sie ihre neue Figur zwar über alles liebt, aber es ihr das alles nicht Wert ist. Sie möchte auch noch irgendwas von ihrem Leben haben.

Ich war so in meiner Fitnesswelt gefangen, dass ich bis dahin einfach nicht verstanden hatte, das nicht jeder sein Leben nach dem Fitness Lifestyle ausrichten kann oder möchte, sondern das der Fitness Lifestyle in ihr Leben passen muss. Nur dann werden sie langfristigen Erfolg haben!



Hallo

Ich musste also einen Weg finden, den größtmöglichen Effekt mit den kleinstmöglichen Zeitaufwand zu verbinden. Das Ergebnis davon findest du hier in diesem Ebook. Ich erkläre dir hier die 3 einfachen Schritte, die nötig sind um einen schlankeren, stärkeren, fitteren und gesünderen Körper zu bekommen.



Marcu Martin





**Schritt 1
Ernährung**



Schritt 1

Schritt 1 Ernährung

Egal ob du Muskulatur aufbauen möchtest oder Fett abbauen, die Ernährung ist immer einer der Entscheidenden Faktoren. Wenn du langfristig Erfolgreich abnehmen möchtest und vor allem dein Gewicht auch halten willst, muss die Ernährung einige Punkte abdecken.

Einfach Sie muss in erster Line einfach umzusetzen sein und in deinen Alltag passen.

Spass Sie muss dir spass machen und schmecken. Wenn du die ganze Zeit das Gefühl hast, wann darf ich endlich wieder „normal“ essen, dann wird es schwierig das ganze lange durchzuhalten.

Satt Sie muss dich sättigen! Wenn du ständig hungrig bist, dann wird es langfristig nicht klappen. Diese 3 Faktoren sind wichtig damit du das ganze auch langfristig beibehalten kannst. Es gibt aber weitere Faktoren, die wichtig sind um deine Ziele zu erreichen.

Die Ernährung ist dazu da deinen Körper zu nähren und zwar mit den Nährstoffen die er zum Überleben benötigt. Ich erkläre das ganze ausführlicher in dem kostenlosen Guide „Vorteile einer Vollwertigen Ernährung“. Du findest diesen auf meiner Webseite (www.marcomartin.coach).

*Hier kommst du zu
meiner Webseite...*



www.marcomartin.coach



Schritt 1

Grundsätzlich kommt es aber darauf, an deinen Körper mit den 47 essenziellen Bausteinen zu füttern. Fehlt einer davon sterben wir und sind irgendwelche zu wenig da, schränkt der Körper Funktionen ein und/oder es können Krankheiten entstehen. Dein Körper wird also versuchen immer genügend dieser Nährstoffe zu bekommen und so signalisiert er dir auch vermehrt Hunger oder Appetit, wenn du sehr nährstoffarm isst. Er hofft, dadurch an weitere Nährstoffe zu kommen.

Zu diesen 47 Nährstoffen gehören 9 Aminosäuren, also Eiweiß, einige bestimmte Fettsäuren also Fett und alle Vitamine und Mineralstoffe. Zusätzlich braucht der Körper Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe für verschiedene Funktionen im Körper.

Eiweiß auch Protein genannt, ist wichtig für die Muskulatur, das Immunsystem, Enzyme und Hormone.

Somit ist deine Gesundheit, dein Wohlbefinden und auch dein Stoffwechsel abhängig von ausreichend Proteinen.

Fett wird von deinem Körper sowohl als Energie aber auch als Baustoff genutzt. Jede Zellmembran aller deiner Zellen im Körper besteht aus Lipiden, also Fetten.

Aber auch das Immunsystem und viele Hormone sind von Fetten abhängig.

Vitamine und Mineralstoffe sind für nahezu alle Funktionen in deinem Körper unabdingbar. Von daher brauchen wir ausreichend davon. Leider wird oft nicht verstanden, wie viele wir davon eigentlich brauchen. In der hier empfohlenen Ernährung wirst du jedoch mit den meisten Vitalstoffen ausreichend versorgt.

Protein-Quellen

Hühchenbrust
Truthanbrust
mageres Rindfleisch
Lachs
Tunfisch
Eier
Griechischer Joghurt
Cottage Cheese
Schweinefilet
Hailbut
Schrimps

Vegetarische Optionen
Tofu
Tempeh
Käse
Linsen
Kichererbsen
Kidney Bohnen
Erbsen
Quinoa
Chia Samen
Mandeln



Fett-Quellen

Avocados
Mandeln
Walnüsse
Chiasamen
Leinsamen
Olivenöl
Kokosöl

Fetter Fisch (Lachs, Makrele)
Kürbiskerne
Cashewnüsse
Pekannüsse
Paranüsse
Hanfsamen
Natürliche Erdnussbutter



Kohlenhydrat-Quellen

Weißer Reis

Quinoa

Haferflocken

Süßkartoffeln

Kartoffeln

Gerste

Vollkornbrot

Vollkornnudeln

Kidney Bohnen

Linsen

Kichererbsen

Erbsen

Gemüseoptionen

Brokkoli

Rosenkohl

Spinat, Grünkohl

Paprika

Karotten

Spargel

Blumenkohl

Zucchini

Grüne Bohnen

Tomaten

Obstoptionen

Äpfel

Beeren

Orangen

Kiwi

Grapefruit

Bananen

Mangos

Ananas

Pfirsiche, Pflaumen

Trauben



Ballaststoff-Quellen

Flohsamenschalen
Chiasamen
Leinsamen
Linsen
Schwarze Bohnen
Kichererbsen
Hafer

Gerste
Quinoa
Süßkartoffeln
Avocados
Rosenkohl
Brokkoli
Himbeeren

Birnen (mit Schale)
Äpfel (mit Schale)
Karotten
Artischocken
Vollkornbrot
Mandeln
Kürbiskerne





Schritt 1

Wenn du deine Mahlzeiten aus diesen Lebensmitteln zusammenstellst wirst du in der Regel mit allem versorgt, was dein Körper benötigt. Du wirst weniger Hunger haben und dich schon bald besser fühlen.

Doch wie solltest du deine Mahlzeiten zusammenstellen?

Viele Wege führen nach Rom, du musst nur einen gehen! Über das Kalorienzählen und Tracken von Makronährstoffen kommt man am effektivsten und schnellsten zu einem definierten Körper. Und im Prinzip kann man auch hieraus einen Lebensstil kreieren, bei dem man vom ständigen Tracken und Zählen in ein intuitives Essen rutscht. Wie das genau funktioniert erkläre ich ausführlich in meinem Ebook Zielgerichtete Ernährung.

Hier soll es aber um eine wesentlich einfachere und schnellere Methode gehen, die bei den allermeisten atemberaubende Ergebnisse erzielt. Ich spreche von der **Tellermethode** mit Vollwertigen Lebensmitteln. Bei der Tellermethode teilst du den Teller in bestimmte Bereiche auf, die du mit bestimmten Lebensmitteln befüllst.

Die Zubereitung einer ausgewogenen Mahlzeit mit vollwertigen Lebensmitteln ist eine effektive Möglichkeit, deine Gesundheit, Energieniveau und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Befolge die folgenden einfachen Schritte, um nährstoffreiche Mahlzeiten zuzubereiten, die optimale Mengen an Proteinen, Kohlenhydraten, Fetten und Ballaststoffen enthalten.



Schritt 1

Mahlzeit zusammenstellen

1 Protein

Beginne mit einer hochwertigen Proteinquelle. Hierbei macht die Protein-Quelle mindestens ein Viertel des Tellers aus.

2 Kohlendhydrate

Wähle vollwertige, nährstoffreiche Kohlenhydrate, die deinen Körper mit wichtigen Nährstoffen und Ballaststoffen versorgt. Bei der Tellermethode heisst das, die Hälfte des Tellers mit Gemüse und optional etwas Obst zu füllen. Dann das letzte Viertel des Tellers mit einer „guten Kohlenhydratquelle“, wie Reis, Vollkornbrot, Kartoffeln oder Linsen.

3 Fette

Füge gesunde Fette aus anderen Quellen hinzu. Bei der Tellermethode würde das bedeuten, eine kleine Portion als Beilage hinzuzufügen, z. B. etwas Olivenöl oder eine kleine Handvoll Nüsse. Protein Quellen wie Lachs oder Eier liefern uns zusätzlich noch gesunde Fette.

Wenn du nach diesem Prinzip deine Mahlzeiten aufbaust, brauchst du eigentlich nur ein paar Dinge zu beachten.

BIG ZONE COOKING SPRAY



- hauchdünne Dosierung möglich
- geschmacksneutral
- wertvolle MCT Fette
- höchste Hitzestabilität

Mein absoluter Tipp zum Kochen, Backen
und vor allem Braten!

Auf www.big-zone.de bestellen und mit
dem Code **MINUS10** sparst du **10%** und
unterstützt mich und meine Arbeit.

Vielen lieben Dank!





Schritt 1

Mahlzeiten Frequenz

Plane deinem Alltag und Aktivitätslevel entsprechend 3-4 feste Mahlzeiten. In diesen solltest du dich satt essen. Dann aber zwischen durch nichts mehr snacken oder naschen. Zwischen den Mahlzeiten ist ruhe im Karton. Das einzige was dann durch deinen Mund geht ist Wasser oder zuckerfreie/kalorienfreie Getränke! Brauchst du unbedingt mal ein Stück Schokolade oder etwas anderes was dein Herz begehrt, dann Plane es bewusst an das Ende einer Mahlzeit als Nachtisch ein. Liegen auf der Arbeit diese unwiderstehlichen Kekse bereit, dann nimm dir 1-3 und lege sie zur Seite , um sie dann bewusst nach deinem Mittag zu genießen und vernichte sie nicht im Stress zwischen durch.

Trinken

Trinke täglich mindestens 3 Liter Wasser oder kalorienfreie/zuckerfreie Getränke. Oder orientiere dich an deinem Körpergewicht und trinke in etwa 1 Liter pro 20 Kilogramm Körpergewicht. Hast 30, 40 oder 50 Kilogramm Übergewicht dann berechne die Trinkmenge auf dein Zielgewicht.





Schritt 2 Training



Schritt 2

Training

Kein Kardio! Du hast richtig gelesen, ich rate dir von Kardio ab. Wenn du gerne die eine oder andere Form von Kardio wegen deiner Gesundheit machst oder weil du es schon fest in dein Leben integriert hast und es dir Spass macht, dann darfst du es gerne weiter machen. Wenn du aber das Kardio nur machst um Fett zu verbrennen und deine Diät durchzuziehen, dann **lass es!**

Es funktioniert zwar in dem es den Kalorienverbrauch erhöht, aber es ist Training. Und wann immer wir trainieren wird der Körper effizienter in dem was er tut. Beim Kardio heisst das, dass er effizienter mit den Kalorien wird und so müssen wir immer weiter mit den Kalorien runter oder mehr Kardio machen um den selben Effekt zu erzielen. Das sehen wir sehr gut bei Wettkampfdiäten im Fitness und Bodybuilding.

Wie wir dort auch sehen, funktioniert es zwar aber es ist ein enormer Zeitfaktor und hier in diesem Guide geht es ja darum mit wenig Zeitaufwand den maximalen Effekt zu ergattern.

Deswegen wirst du einen einfachen Trainingsplan mit nur 6-7 Übungen die alle Grundbewegungsmuster abdecken ausführen. Mit diesen Übungen trainierst du den gesamten Körper sehr ausgeglichen, förderst einen starken Core (Körpermitte), machst deinen Körper funktional für den Alltag und hast bei korrekter Ausführung noch eine gewisse Dehnungsamplitude für die meisten Muskeln. Wenn du diesen Trainingsplan 2-3x die Woche konsequent ausführst und in den Übungen stetig stärker wirst, dann wirst du mehr Erfolg haben wie 90% der Menschen die eine ständige ON/OFF Beziehung mit dem Gym führen, weil sie sich einfach zu viel vornehmen und dann immer wieder abbrechen.



Schritt 2

Dein Körper wird stärker und schöner werden. Du wirst also Muskulatur aufbauen und das erhöht deinen Stoffwechsel. Das Fett wird nebenbei weniger, solange du Schritt 1, die Ernährung beachtest. Vertraue mir das funktioniert immer!

Welche Übungen?

Squat (Knie-dominantes Muster) Kniebeuge

Hinge (Hüft-dominantes Muster) Kreuzheben oder Kreuzheben mit gestreckten Beinen

Overhead Press (Überkopf Druck) Schulterdrücken

Overhead Pull (Überkopf Zug) Latziehen oder Klimmzüge

Vertical Push (Vertikaler Druck) Bankdrücken oder Kurzhantel Bankdrücken

Vertical Pull (Vertikaler Zug) Langhantelrudern oder Kurzhantel Rudern

Bonus Frauen: Hipthrust

Bonus Männer: Bizeps Curl

Wenn du zu Anfang für jede Übung 1-3 Sätze machst, bei denen du dich etwas aufwärmst und dann an ein schwerer werdendes Gewicht herantastest, gefolgt von einem Satz wo du dich versuchst bei jedem Training entweder mit dem Gewicht oder der Wiederholungszahl zu steigern, dann wirst du mit diesem Plan sehr lange Erfolg haben. Ab einem gewissen Punkt, wenn du entweder dich nicht mehr steigert, oder dich das Training nicht mehr so fordert, kannst du dann einen zweiten schweren Satz hinzufügen.



Schritt 2

Glaube mir mit diesem einfachen Plan wirst du Atemberaubende Ergebnisse erzielen. Über die Zeit kann man diesen Plan dann noch etwas ausbauen, verfeinern und je nach Geschlecht und individueller stärken und schwächen verfeinern. Das würde hier aber den Rahmen sprengen. In meinem Guide zum Krafttraining gehe ich darauf ausführlich ein.

Wenn du also wenig Zeit für deine Fitness Reise hast und dein Ziel ein durchtrainierter, gesunder und funktioneller Körper ist, dann ist dieses Trainingsprogramm perfekt für dich. Probiere es aus!

Wichtig ist es dir die Übungen von einem guten Trainer zeigen zu lassen und diese immer mit einer guten Technik zu machen. Wenn du noch nie Trainiert hast, also keinerlei Erfahrung mit dem Training an freien Gewichten hast, dann kannst du auch alternativ erstmal mit den äquivalenten Maschinen Trainieren, da diese einfacher zu erlernen sind. Im Anschluss solltest du dir dann nach und nach eine der von mir zuvor genannten Übungen heraussuchen und erlernen. Wenn diese sitzt, dann kannst du die nächste erlernen. Diese Übungen an freien Gewichten sind zum teil sehr komplex und fordernd. Alle auf einmal lernen zu wollen, ist selten sinnvoll.

Die entsprechenden Äquivalente wären:

Kniebeuge > Beinpresse

Kreuzheben > Hyperextension

Schulterdrücken > Schulterpresse

Klimmzug > Latziehen

Bankdrücken > Brustpresse

Rudern > Rudermaschine



Schritt 2

Um hier Kritikern den Wind aus den Segeln zu nehmen, natürlich wirst du mit diesem Trainingsprogramm / Plan nicht die Muskulatur eines Bodybuilders erreichen. Aber die meisten wollen das ja auch gar nicht. Wer den Look eines Bodybuilders haben möchte, der muss natürlich mehr Zeit investieren. Das ist leider so.



Trainingsplan

Kniebeugen	10-12 WH 3-5 Sätze
Rumänisch. Kreuzheben	10-12 WH. 3-5 Sätze
KH Bankdrücken	10-12 WH. 3-5 Sätze
Latziehgen	10-12 WH 3-5 Sätze
LH Schulterdrücken	10-12 WH. 3-5 Sätze
KH Rudern	10-12 WH. 3-5 Sätze

Bonus

Frauen Hipthrust	10-12 WH. 3-5 Sätze
Männer SZ Curl	10-12 WH. 3-5 Sätze

3-5 Sätze bedeutet 1-3 Sätze zum aufwärmen bzw. Um sich an das Gewicht heran zu tasten und 1-2 schwere Sätze in denen du jede Woche versuchst etwas Gewicht oder 1-2 Wiederholungen zu steigern



Schritt 3

Schlaf & Regeneration



Schritt 3

Regeneration und Schlaf

Wenn Menschen ihr Fett verlieren und Muskeln aufbauen möchten, gibt es eine Sache die sie meistens sabotiert. Und das ist ihre Regeneration und schlechter Schlaf.

Wenn du trainierst muss dein Körper regenerieren. Allerdings gibt es einige Dinge die einen Einfluss auf die Regeneration haben. Schlaf ist einer der größten Faktoren, aber auf diesen gehe ich gleich noch einmal gesondert ein.

Je mehr du trainierst desto mehr Kapazität zur Regeneration benötigst du. Das heisst Nahrung und Ruhe. Wenn du dich an Schritt 1 hältst, sollte die Nahrung abgedeckt sein für das Trainingspensum aus Schritt 2. Wenn du 2-3x die Woche trainierst, dann hast du mindestens 4 Pausentage und immer mindestens einen Tag zwischen zwei Trainingseinheiten.

Training bedeutet Stress für den Körper also werden Stresshormone wie Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin ausgeschüttet. Diese verbrauchen Nährstoffe und wirken sich auf andere Hormone aus. Auch das musst du weg regenerieren können. In deinem Alltag wirst du jedoch vermutlich noch viele weitere Stressfaktoren haben, die sich nicht immer vermeiden lassen. Deswegen spielt Schlaf eine wesentliche Rolle, denn hier wird ein Großteil der Stresshormone abgebaut.

Je länger und besser dein Schlaf ist desto besser regenerierst du und desto besser wirst du deinen Zielen Näherkommen.



Schritt 3

Hier ein paar Fakten die dich sicher interessieren:

Guter und ausreichender Schlaf führt zu niedrigeren Cortisol Spiegeln. Mehr Cortisol bedeutet mehr Blutzuckerschwankungen, was wiederum bedeutet, dass du mehr Heißhunger-Attacken hast. Außerdem sorgt ein erhöhter Blutzuckerspiegel dafür das die Fettverbrennung schlechter läuft.

Schlechter Schlaf sorgt für eine schlechtere Insulinsensitivität, was deinen Körper schlechter auf Kohlenhydrate reagieren lässt.

Schlechter Schlaf sorgt für weniger Wachstumshormonausschüttung. Auch wenn dieses Hormon den Namen Wachstumshormon besitzt, hat es nur im Kindesalter mit dem Wachstum zu tun. Je mehr Wachstumshormone du hast, desto besser ist die Regeneration und Fettverbrennung. Außerdem unterstützt es die Muskulatur und hält die Haut jung. Nicht umsonst wird es in Hollywood Kreisen im Anti-Aging eingesetzt.

Schlechter und nicht ausreichender Schlaf sorgt dafür, dass du mehr Ghrelin und weniger Leptin am Tag hast. Ghrelin ist das Hormon, dass uns hungrig macht und Leptin ist das Hormon, welches uns Satt macht. Auch das sabotiert deine Ziele.



NATUGENA HEALTH SUPPLEMENTS



Ich nutze und empfehle die Produkte von Natugena nun seit einigen Jahren und kenne keine vergleichbare Firma! Made in Germany, höchste Reinheit und vor allem sind die Produkte auf neusten Erkenntnissen und Studien aufgebaut und von Ärzten & Therapeuten für Ärzte und Therapeuten entwickelt.

Auf der Webseite www.natugena.de erhältst du ein Willkommenes Rapatt von **10€** wenn du mit meinem Gutscheincode **2989** einkaufst. Zusätzlich bekommst du dann in regelmäßigen Abständen **weitere tolle Gutscheine.**

Ausserdem unterstützt du mich und meine Arbeit sehr damit.

Vielen lieben Dank!

WENN DU ÜBER MEINEN CODE EINKAUFST, BERATE ICH DICH KOSTENLOS!





Schritt 3

Du erkennst sicher wie wichtig Schlaf ist. In meinem Ebook 5 Elemente für ein gesundes Leben, gehe ich tiefgreifender auf die Schlafphasen ein und erkläre dir die ganzen Hintergründe. Hier gebe ich dir nur zielführend ein paar der wichtigsten Tipps mit an die Hand, mit denen du deinen Schlaf verbessern kannst.

1 Finde deinen Rythmus! Gehe täglich zur selben Zeit ins Bett und stehe zur selben Zeit auf. Der Körper liebt Gewohnheiten.

2 Schlafe jede Nacht mindestens 7-8 Stunden

3 Mindestens 2 Stunden vor dem Schlafen kein Blaulicht mehr. Wenn du das Handy oder TV nutzt dann Schalte den Blaulichtfilter ein.

4 Der Raum sollte komplett Dunkel sein. Auch keine kleinen Lichtquelle wie z.B. die Leuchte einer Steckdose oder eines Ladegerätes.

5 Sorge dafür das es so ruhig wie nur möglich in dem Raum ist.

Es gibt noch viele weitere Möglichkeiten die Schlafqualität zu verbessern. Aber das sind die Effektivsten und vor allem sind sie kostenlos. Und um Effektivität soll es ja hier gehen.



Schlusswort

So jetzt hast du erstmal eine Menge zu tun! Setze diese 3 Schritte um und du wirst merken wie gut es dir tut. Eine vollwertige Ernährung, funktionelles Krafttraining und erholsamer Schlaf werden den Leben verändern. Gib dir und deinem Körper Zeit, das ganze ist kein Sprint bei dem du Tag für Tag eine Veränderung siehst, sondern ein bequemer Marathon, bei dem du Monat für Monat eine Veränderung siehst und spürst.

90% der Menschen werden, wenn sie das konsequent beibehalten, all das erreichen, was sie schon immer wollten. Wenn du irgendwann an dem Punkt angelangt bist, an dem es nicht mehr weitergeht und du dennoch mehr möchtest, weil du Blut geleckt hast und jetzt wissen möchtest wozu dein Körper noch im Stande ist, dann schau dir gerne die weiterführenden Ebooks auf der Webseite an oder lass uns gemeinsam ein auf dich zugeschnittenes Programm entwerfen.

KOSTENLOSE EBOOKS FÜR DICH



Kostenloser Download auf meiner Webseite:

WWW.MARCOMARTIN.COACH

Oder in dem Link in meinen Profilen
auf
Instagram, Facebook & TikTok





Marco Martin