

## Abnehmprojekt 2012: Ran an den Speck!

Erfahren Sie, wie Sie 24 Stunden am Tag Fett verbrennen und sich wohler fühlen. 4 Wochen lang Pfund für Pfund, cm für cm, hin zum persönlichen Wohlbefinden

# 66

**Interessierte gesucht,  
die jetzt gesund abnehmen möchten!**



### Gesund und dauerhaft abnehmen - wie das funktioniert? Wir zeigen Ihnen den Weg!

Im Januar startet die Neuauflage eines sensationell erfolgreichen Trainings- und Ernährungssystems: Und Sie können dabei sein, Pfund für Pfund verlieren, sich wohler fühlen, die guten Vorsätze realisieren. Ergreifen Sie jetzt die Initiative und rufen Sie einfach im Sportmed. Trainingszentrum Kämmerling in Schwerte an. Wir suchen 66 Interessierte, die jetzt gesund abnehmen möchten. Es geht in dieser Langzeitstudie darum, exakt festzuhalten, wie sich dieses neue System auch schon bereits nach 4 Wochen auf die Teilnehmer auswirkt. Es wird festgehalten, wie viel

Körpergewicht sie verloren haben, und wie sich Ihr Wohlbefinden verbessert hat. In den 4 Wochen werden Sie zwei Mal pro Woche ca. 45 Minuten einen speziellen Trainings- u. Behandlungsplan absolvieren. Zudem sollten sich die Teilnehmer ein Mal in den vier Wochen die Zeit nehmen, um in einem Seminar wertvolle Hintergründe zum Thema Abnehmen und gesunde Ernährung zu erfahren. Mehr muss man wirklich nicht machen, erklären die Ernährungs- und Trainingsexperten. Die Ergebnisse von vorherigen Projekten sprechen hier eine deutliche Sprache.

#### Der Körper ändert sich bereits nach 4 Wochen

Der Fettgehalt dürfte sich innerhalb dieser Projekt-Zeit regulieren, Wohlbefinden und Lebensgefühl allgemein verbessern und sogar kleine „Wehwehchen“ verschwinden. Nach vier Wochen ist man ein ganz anderer, positiver Mensch.

Das alles möchten wir im Rahmen unseres Projektes beweisen. Die Trainingsstunden werden im Sportmed. Trainingszentrum Kämmer-

ling absolviert. Das Team und die technischen Voraussetzungen des Trainingszentrums bieten eine ideale Ausgangsbasis. Es geht in diesem Projekt darum, Theorien in Sachen Ernährung, Fitness und Krafttraining wirklich einmal genau auf den Grund zu gehen, exakt festzuhalten, wie sich diese auf „Otto Normalbürger“ auswirken, zu sehen, was mit minimaler Ernährungsveränderung und gezieltem Sport schnell und zum Wohl von mehr Lebensqualität erreicht werden kann. Zudem soll es durch ein Mehr an Muskulatur gelingen, dass Sie nach dieser

4-Wochen-Phase ganz normal essen können ohne zuzunehmen.



#### Das Projekt hilft Ihnen ...

- > herauszufinden, ob Sie Gewicht auf gesunde Weise verlieren – weniger Fett, mehr Muskeln!
- > Ihre Ernährung und Ihr Sportprogramm optimal einzustellen, indem Sie Ihre Muskelmasse und den Grundumsatz verfolgen.



Ihren persönlichen individuellen  
kostenlosen Beratungstermin für  
das Projekt erhalten Sie unter:

**Tel. 02304 – 241000**



es geht mir besser und besser  
**KÄMMERLING**  
SPORTMED. TRAININGSZENTRUM

Sportmedizinisches Trainingszentrum Kämmerling  
Bergische Str. 19 / Friedhofstr. 16 / 58239 Schwerte  
www.fitnesscenter-kaemmerling.de

