

„Abnehmen ohne Hungern“



Copyright © 2015

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Ratgebers darf reproduziert, in Datenbanken gespeichert oder in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln übertragen werden, weder elektronisch, mechanisch, durch Fotokopieren, Aufzeichnen, Scannen oder anderweitig, ohne die vorherige schriftliche Genehmigung des Herausgebers.

Disclaimer

Alle Materialien, die in diesem Buch enthalten sind, dienen lediglich für Bildungs- und zu Informationszwecken. Es wird und kann keine Verantwortung für etwaige Ergebnisse oder Resultate gegeben werden, die sich aus der Verwendung dieses Materials ergeben. Während jeder Versuch unternommen wurde, die Informationen sowohl präzise als auch effektiv bereitzustellen, übernimmt der Autor keine Verantwortung für die Richtigkeit oder den Gebrauch / Missbrauch dieser Informationen.

„Abnehmen ohne Hungern“

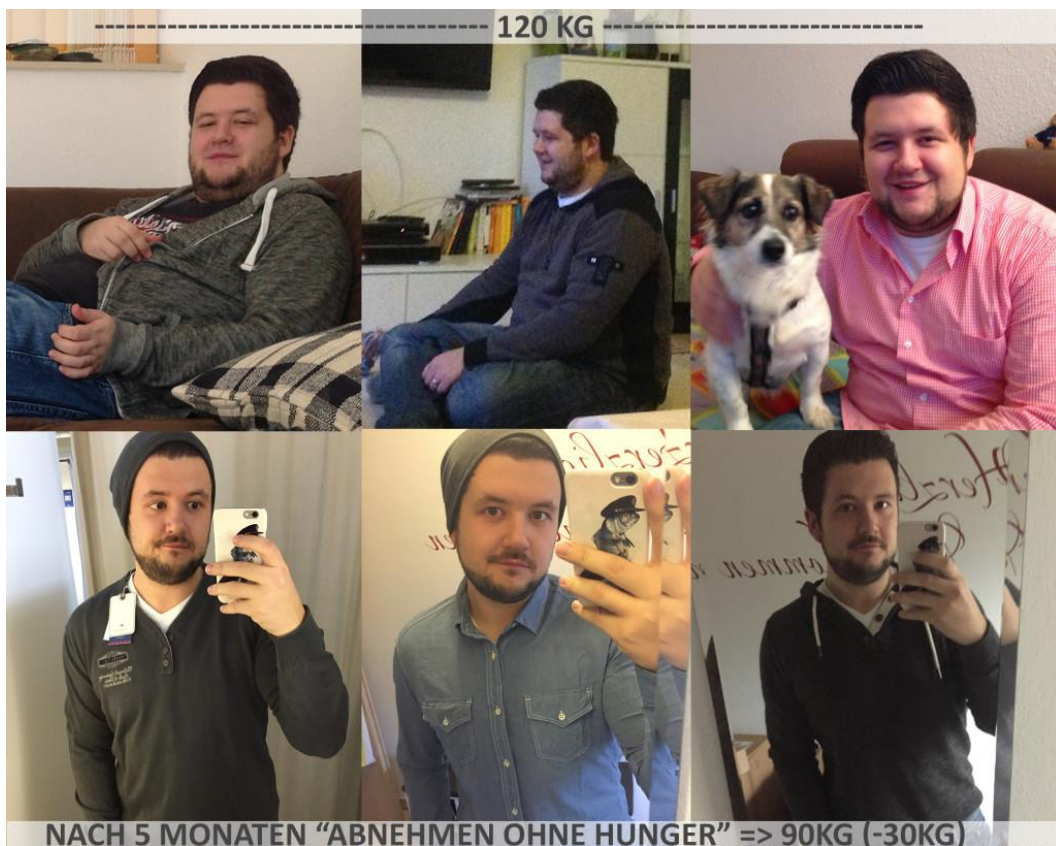
Mit diesem Ernährungs- und Abnehm-Prinzip haben bereits über 10.000 Abnehmwillige ihr Wunschgewicht erreicht, einschließlich mir!

Mit dieser Abnehm-Methode von Benjamin Oltmann, kannst du abhängig von deinem Ausgangsgewicht, zwischen 1 und 5 Kilo pro Woche abnehmen und musst auf nichts verzichten! Die Intensität des Programms bestimmst du selber!

Je mehr Disziplin du an den Tag legst, umso mehr wirst du am Ende der Woche erreichen.

Er weiß von was er spricht, denn er selbst hat so über 30 kg in 5 Monaten abgenommen...

Das war Benjamin auf jeden Fall mal! Und das unten war er nach 5 Monaten!



Mit seiner Abnehm-Methode wirst es auch Du schaffen!

So jetzt geht's aber los mit der einzigartigen Abnehm-Methode von Benjamin!

Das Frühstück!

Du isst morgens was Du willst und worauf Du Lust hast und auch so viel Du willst!

Das Mittagessen!

Mittags beginnst du die Kohlenhydrate zu reduzieren, bedeutet konkret:

Pro Mittagessen gibt es nicht mehr als 30g Kohlenhydrate und es gibt nur eine Portion, die nicht mehr als 300g wiegt! (Nicht erschrecken, TK-Pizzen, Pizza Burger, Lasagne etc, sind auch nur 300-350g schwer)

Du kannst auch deutlich weniger als 300g essen! Je weniger, desto größer der Effekt! Achte aber darauf, dass du nicht mit Hunger das Mittagessen beendest!

Tipp:

Nimm einen kleinen Teller und kleines Besteck – so isst du automatisch langsamer, wirst schneller satt und macht ein besseres Gefühl.

Das Abendessen!

Das Abendessen, der Kern des „Abnehmen ohne Hunger“ – Prinzips!

Eine Portion und diese hat nicht mehr als 300g und beinhaltet weniger als 10g Kohlenhydrate. Wiedermal gilt, je kleiner die Portionsgröße und die Kohlenhydrate, umso effektiver!

Vor jeder Mahlzeit trinkst du 0,5L Wasser! (ca. 15 Minuten vorher)

Zwischen den Mahlzeiten solltest Du immer 4-5 Stunden nichts essen! Bei Hunger kannst Du aber gern ein Stück Käse, Nüsse oder Krustenchips essen.

Wichtig sind 2-3L Wasser am Tag zu trinken! Pro 1 Liter verbrennst Du 100kcal, klasse oder?

Beginne dein Frühstück innerhalb der ersten halben Stunde nachdem Du aufgestanden bist. Das verhindert den JoJo-Effekt, der bei zu langem Aussetzen bis zum Frühstück durch das Fasten in der Nacht entstehen kann.

Um Hungerattacken zu vermeiden, trinkst Du 1-3 Tassen Kaffee oder schwarzen Tee am Tag, bzw. dann, wenn eine Hungerattacke sich meldet.

Falls du nicht auf Milch und Zucker verzichten kannst, nimmst Du Süßstoff und Sojamilch Light, denn diese hat keinen Milchzucker und wenig Kohlenhydrate.

Du wiegst Dich, wenn Du mit dem Programm startest und wiegst Dich das erste Mal, exakt 7 Tage später, um die gleiche Uhrzeit, optimal morgens, nach dem Aufstehen!

Was darf ich nicht essen?

Morgens: Darfst Du alles essen

Mittags: Ebenfalls darfst Du alles essen – Du musst nur auf die Kohlenhydrate (weniger als 30g) und Portionsgröße (weniger als 300g) achten!

Abends:

Abends vermeidest Du sämtliches Obst, so wie Nudeln, Reis, Kartoffeln, Süßigkeiten.

Wenn Du eine Einstiegshilfe brauchst, Benjamin hat einen Einstiegsernährungsplan für 12-Tage geschrieben, mit dem bereits über 10.000 Menschen erfolgreich eingestiegen und abgenommen haben.

Sprich, es haben mit diesem 12-tägigen Ernährungsplan schon in den ersten 12 Tagen über 10.000 Personen durchschnittlich 4.0 Kilogramm Körperfett verloren!

Mit diesem 12-tägigen Ernährungsplan kannst Du alles 1:1 kopieren und sofort nachmachen!

Hier noch einmal der Link:

[Ja, ich möchte diesen 12 tägigen Ernährungsplan \(Hier klicken\)](#)

HIER zeigt er Dir, wie du herausfindest, was wie viel Kohlenhydrate hat und wie du alles berechnest, wie viele Kohlenhydrate deine Mahlzeit hat!

Du wirst selber erstaunt sein, wie einfach die Umsetzung ist und wie einfach du deine Traumfigur erreichen wirst.

Er hat Kunden, die vor dem Kauf schon mit unzähligen Abnehm-Versuchen gescheitert sind und mit diesem Einstiegs- Ernährungsplan in nur wenigen Wochen ihre Traumfigur erreichen konnten.

Du hast die Garantie, dass dein Körperfett dazu verdammt ist, von deinem Körper zu schmelzen.

Er weiß ganz genau, wie er dauerhaft das Fett bekämpfen kann und wo und wie du an die richtigen Lebensmittel kommst!

Du sparst dir die Mühe und die Arbeit, alles mühselig zusammen zu suchen, um das Gelernte umzusetzen und fängst mit dem Einstiegs-Ernährungsplan direkt mit dem Fettverlieren an.

Egal, ob du Veganer bist oder nicht, kopiere einfach seinen 12-tägigen Ernährungsplan, Mahlzeit für Mahlzeit, Tag für Tag, Woche für Woche 1:1 nach und du wirst deine Wunschfigur in kürzester Zeit erreichen.

Er hat dir sogar eine Einkaufsliste zusammengeschrieben, mit der du noch heute in den Supermarkt gehen kannst, um die richtigen Lebensmittel für die nächsten 12 Tage zu kaufen!

Bei weiteren Fragen, kannst Du dich per Mail oder in den Kommentaren und am Besten in unserer Gemeinschafts-Facebookgruppe melden. Dort sind aktuell über 27.000 Mitglieder, die sich gegenseitig motivieren und austauschen und auch Ihre Erfolge teilen.

[Ja, ich möchte den Zugang zu den 3.000 Mitgliedern \(Hier klicken\)!](#)

Oder noch besser, wenn du dich entscheidest den 12-tägigen Ernährungsplan zu kaufen, wird dir Benjamin einen Zugang in seine geschlossene Facebook-Gruppe schenken (Wert 49.- Euro). In dieser Facebook-Gruppe befinden sich momentan 3000 Personen, die ihre Erfahrungen mit dem 12-tägigen Ernährungsplan teilen.

[Ich möchte auf jeden Fall in die geschlossene Facebook-Gruppe \(Hier klicken\)!](#)

Auf seinem Blog erfährst Du zusätzliche Informationen wie, was Du morgens, mittags und abends beachten musst. Und auf der Hauptseite erfährst du noch vieles weitere, sowie diverse Abnehmtipps und Mythen. Ebenfalls hat er dir viele Low-Carb Rezepte, die Dir helfen, abends lecker und ohne Kohlenhydrate zu speisen!

Ich wünsche Dir vom ganzen Herzen viel Erfolg!

Ich bin mir sicher, mit dem 12 tägigen Ernährungsplan von Benjamin, wirst du es schaffen!

Wenn es schon so viele Menschen vor Dir geschafft haben, warum solltest es Du dann nicht schaffen?

Wer er ist und was sein Antrieb war, hat er auf seinem Blog nieder geschrieben:
[Hier der Link \(Hier klicken\)!](#)

Viele Grüß

Gerd