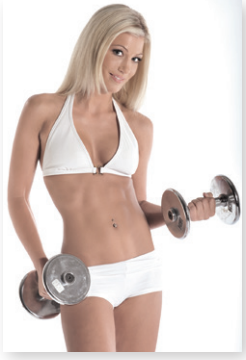
all stars
Das 4-Wochen
Diät-Programm
LOSE
FAT
FAST
Multi Thermogenic Formula
LIPODEX
DIET BOOSTER
all stars nutrition
120
all-stars.de

LOSE FAT FAST!

Das 4-Wochen Diätprogramm für schnelle Gewichtsabnahme und effektiven Fettabbau!

von Stephan Korte



Du hast Dich entschieden **LIPODEX®** zu verwenden, weil Du ein Ziel verfolgst: Du möchtest ein paar überschüssige Pfunde verlieren, Körperfett abbauen und einen schlanken Körper erreichen! Mit diesem Ratgeber werden wir Dich beim Erreichen Deines Ziels bestmöglich unterstützen. Du erhältst wertvolle Tipps für eine richtige Ernährung, einen Ernährungsplan, einen Trainingsplan für Dein Gewichts- und Cardio-Training (Ausdauer) sowie exakte **LIPODEX®** Einnahme-Empfehlungen und ein Trainingstagebuch, mit dem Du Deine Diäterfolge dokumentieren kannst.

Seit Jahrzehnten fragen sich Abnehmwillige welches Diätgeheimnis es zu lüften gilt, um endlich überschüssiges Körpergewicht zu verlieren und in Form zu kommen. Viele Abnehmwillige versuchen es mit einer strikten Diät und schränken ihre Nahrungszufuhr dafür drastisch ein. Es wird die neueste Spargeldiät, Kartoffeldiät oder sonstige »Hausfrauen-Magazin-Diät« ausprobiert. Werden doch immerhin »5 Kilo in 2 Wochen abnehmen!« oder ähnlich verlockende Resultate versprochen. Der nach dem Ende dieser »Crash-Diäten« unvermeidliche »Jo-Jo Effekt« tritt meist schon innerhalb von 1-2 Wochen ein und die Betroffenen beginnen frustriert mit der nächsten Diät. Andere hingegen versuchen ihre überschüssigen Pfunde mit der neuesten Diätpille (oftmals Appetithemmer!) »wegzuzaubern«. Das in kurzer Zeit verlorene Gewicht besteht leider überwiegend aus Wasser und gewebestraffender Muskulatur. Wenige Tage nach dem Absetzen der Wunder-Diätpille zeigt die Waage schon wieder das ursprüngliche Gewicht an.

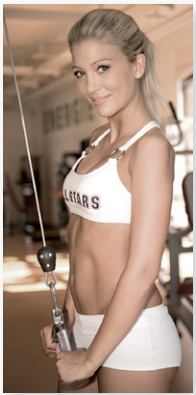
Die Antwort auf die Frage nach dem Diätgeheimnis wird Dich vielleicht überraschen: Es gibt keins! Weder mit der neuesten Crash-Diät, noch mit der magischen Diätpille allein wirst Du Deinen Wunschkörper erreichen! Das Erfolgsrezept für einen langfristigen Diäterfolg und einen schlanken, straffen und gesunden Körper basiert auf den jahrzehntelang erprobten Faktoren Ernährung/Diät, Gewichtstraining und Cardio-Training. Mit einem Supplement zur Förderung der Fettverbrennung (Fatburner) kannst Du die positiven Effekte dieser Kombination noch deutlich verbessern. Das in diesem Ratgeber vorgestellte

»4-Wochen LOSE FAT FAST Programm« kombiniert diese 4 Faktoren. Du erhältst damit Deine persönliche Diätstrategie für eine effektive Gewichtsabnahme und schnellen Fettabbau!

1. Ernährung für schnelle Gewichtsabnahme und effektiven Fettabbau!

Die Grundvoraussetzung für den Abbau von überschüssigem Körpergewicht und unerwünschten Fettreserven ist eine »kalorienreduzierte und eiweißreiche Diät«. »Kalorienreduziert« bedeutet, dass Du weniger Kalorien verzehrst als Du täglich verbrauchst. »Eiweißreich« bedeutet, eine tägliche Eiweißzufuhr von mindestens 1,5g pro Kilogramm Körpergewicht.

2. Training für straffes Muskelgewebe!



Das Training mit Maschinen und Hanteln kräftigt den Muskeltonus und fördert den Aufbau stoffwechselaktiver Muskulatur. Mehr straffes Muskelgewebe bedeutet, dass Dein Körper auch im »Ruhezustand« (während Du auf dem Sofa liegst u.ä.) mehr Kalorien verbrennt. Ein weiterer wichtiger Grund warum Du Deine Muskeln im Fitness-Studio trainieren solltest, ist folgender: Während einer Diät besteht aufgrund der kalorienreduzierten Ernährung die Gefahr, dass ein Großteil Deines Gewichtsverlustes aus Muskulatur besteht. Du willst jedoch Körperfett abbauen und nicht Muskeln. Um dies zu erreichen, haben wir

für Dich das **»4-Wochen LOSE FAT FAST Ganzkörper-Training«** entwickelt. Mit diesem Programm erreichst Du eine effektive Muskelstraffung und einen optimalen Muskulaturerhalt. Und das mit nur drei Workouts pro Woche!

3. Cardio-Training für optimale Fettverbrennung!

Zur Unterstützung der Gewichtsabnahme und zur Aktivierung der Fettverbrennung solltest Du Deine Diät mit einem Cardio-Training (Ausdauertraining auf dem Ergometer, Crosstrainer, Stepper o.ä.) kombinieren. 3 Trainingseinheiten à 20-30 Minuten pro Woche, am besten direkt im Anschluss an Dein Ganzkörper-Training, sind hierfür ideal. Mit dem speziell entwickelten **»LOSE FAT FAST Cardio-Training«** erhältst Du ein effektives Trainingsprogramm für maximale Fettverbrennung!

4. LIPODEX® Advanced Multi-Thermogenic Formula!

Als diätunterstützendes Supplement hilft **LIPODEX®** Dir dabei Deine Diät und Dein Gewichts- und Cardio-Training erfolgreich zu absolvieren. Die neue **LIPODEX®** Formula enthält spezielle thermogenese-fördernde Wirkstoffe, die Dir dabei helfen Deine Diät mühelos einzuhalten. **LIPODEX®** gibt Dir zudem ausreichend Energie für ein regelmäßiges Training.

Mit **LIPODEX®** und dem **»4-Wochen LOSE FAT FAST Programm«** erhältst Du ein wirksames und erprobtes Diätkonzept mit dem auch Du endlich die Figur erreichen kannst, die Du Dir schon lange wünschst!

Viel Erfolg!

Erfolgsfaktor 1

ERNÄHRUNG

für schnelle Gewichtsabnahme und effektiven Fettabbau!

Welche Diätform Du während des **»4-Wochen LOSE FAT FAST Programms«** absolvierst, ist im Grunde genommen nebensächlich. Entscheidend ist jedoch, dass Du eine »kalorienreduzierte Diät« einhältst und ausreichend Eiweiß zu Dir nimmst (mindestens 1,5g pro Kilogramm Körpergewicht). Kalorienreduziert bedeutet, dass Du weniger Kalorien verzehrst als Du täglich verbrauchst. Diese negative »Kalorienbilanz« ist die Grundvoraussetzung für den Abbau von überschüssigem Körpergewicht und unerwünschten Fettreserven. Bei der Zusammenstellung Deiner Diät kannst Du Dich auf den Rat eines Fitnesstrainers oder Ernährungsberaters verlassen oder eine der bewährten Diätformen wie etwa die Low-Carb Diät, die Metabole Diät oder die Dr. Atkins-Diät anwenden. Alternativ kannst Du auch Deine aktuelle Ernährung mit den folgenden **»LOSE FAT FAST Diät-Grundregeln«** optimieren!

Die »LOSE FAT FAST Diät-Grundregeln« für schnellen Fettabbau und maximalen Muskelerhalt!

- Reduziere Deine tägliche Kalorienzufuhr um 200-500 Kalorien.
- Achte auf mindestens 1,5g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht! Für eine 60kg schwere Frau bedeutet das 90g Eiweiß pro Tag. Ideale Eiweißquellen sind Geflügel, Fisch, fettarmes Fleisch, Eiklar, fettarme Milchprodukte und hochwertige Eiweißkonzentrate (z.B. Wheyprotein und Mehrkomponenten-Protein).
- Weniger Kohlenhydrate essen! Am besten nach 16 Uhr auf Kohlenhydrate (Brot, Nudeln, Reis, Kuchen, Süßigkeiten) verzichten!
- Iss gesunde Fette. 1-2 Esslöffel Oliven- oder Leinöl pro Tag liefern hochwertige und gesunde Fettsäuren! Roter Lachs ist reich an Omega-3-Fettsäuren und sollte mindestens einmal pro Woche auf Deinem Speiseplan stehen.
- Trinke mindestens 2 Liter Flüssigkeit pro Tag. Das mindert Deinen Appetit und hilft außerdem bei der Entschlackung. Ideal sind Mineralwasser und Tee sowie zuckerfreie Light-Getränke.
- Konsequenz ist der Schlüssel zum Erfolg!
  Halte Dich strikt an Deinen Ernährungsplan!
- Belohne Dich! Wenn Du Deinen Ernährungsplan eine Woche eingehalten hast, darfst Du Dich am Wochenende mit einer »Wunschmahlzeit« belohnen. Zu dieser Mahlzeit kannst Du was und soviel essen wie Du möchtest.

BEISPIEL ERNÄHRUNGSPLAN, FRAU 65kg KÖRPERGEWICHT

8:00 Uhr – Frühstück

40g Kohlenhydrate (Vollkornbrot/Müsli, Obst)
25g Eiweiß (Milchprodukte, Eier)
3 Kapseln **MULTIVITAMIN**
2 Licaps **LIPODEX®**

12:00 Uhr – Mittagessen

40g Kohlenhydrate (Reis/Kartoffeln, Gemüse)
25g Eiweiß (Geflügel, Fisch oder Fleisch)
1 TL Olivenöl

16:00 Uhr – Zwischenmahlzeit

2 Licaps **LIPODEX®**
1 Shake **HY-PRO® Deluxe**
zubereitet mit 250ml Milch (1,5% Fett)

17:30 Uhr – Training

40 Minuten Gewichtstraining
20-30 Minuten Cardio-Training mit niedriger Intensität

20:00 Uhr – Abendessen

25g Eiweiß (Geflügel, Fisch oder Fleisch)
Kohlenhydrate (aus Gemüse/Salat), 1 TL Leinöl
Alternativ: 1 Shake **HY-PRO®** zubereitet mit Wasser, plus 1 Apfel

Zusammenfassung
Dieser Ernährungsplan liefert pro Tag 103g Eiweiß, 100g Kohlenhydrate und etwa 30g Fett. Die Gesamtkalorienzufuhr liegt bei 1082 kcal. Daraus ergibt sich ein Nährwertverhältnis von 38% Eiweiß, 37% Kohlenhydrate und 25% Fett.

Erfolgsfaktor 2

TRAINING

für straffes Muskelgewebe!

Das Training mit Maschinen und Hanteln kräftigt den Muskeltonus und fördert den Aufbau stoffwechselaktiver Muskulatur. Mehr straffes Muskelgewebe bedeutet, dass Dein Körper auch im »Ruhezustand« (während Du auf dem Sofa liegst!) mehr Kalorien verbrennt. Ein weiterer wichtiger Grund warum Du Deine Muskeln im Fitness-Studio trainieren solltest, ist folgender: Während einer Diät besteht aufgrund der kalorienreduzierten Ernährung die Gefahr, dass ein Großteil Deines Gewichtsverlustes aus Muskulatur besteht. Du möchtest jedoch Körperfett abbauen und nicht Muskeln. Um dies zu erreichen haben wir für Dich das **»4-Wochen LOSE FAT FAST Ganzkörper-Programm«** entwickelt. Mit diesem Programm erreichst Du eine effektive Muskelstraffung und einen optimalen Muskulaturerhalt. Und das mit nur drei Workouts pro Woche!

Dieses Ganzkörper-Programm solltest Du an 3 nicht aufeinanderfolgenden Tagen pro Woche absolvieren. Wärme Dich zunächst 5 Minuten auf dem Ergometer oder Crosstrainer auf. Übertreibe hierbei nicht. Dein Puls sollte auf etwa 100 Schläge pro Minute ansteigen. Nach diesem »allgemeinen Aufwärmen« folgt ein Aufwärmen für die erste Übung des Ganzkörper-Programms, das Beinpressen. Für alle weiteren Übungen musst Du Dich nicht weiter aufwärmen. Verwende stattdessen im ersten Durchgang für jede Übung ein leichtes Gewicht und erhöhe dann schrittweise das Gewicht im zweiten und dritten Durchgang. Pro Übung werden 10-15 Wiederholungen ausgeführt.

Die Übungen werden als »Zirkeltraining« ausgeführt. Das bedeutet, Du trainierst die 10 Übungen nacheinander mit minimaler Pause zwischen den einzelnen Übungen. Pausiere nur solange wie Du benötigst um im Fitness-Studio von einer Übung zur nächsten zu wechseln. Nach jedem kompletten Durchgang solltest Du Dich 3 Minuten ausruhen. Insgesamt werden 3 Durchgänge absolviert.

Das Training besteht aus 30 Sätzen und sollte, einschließlich Aufwärmen, etwa 45 Minuten dauern. Direkt im Anschluss an dieses Gewichtstraining solltest Du Dein Cardio-Training absolvieren.

»4-WOCHEN LOSE FAT FAST GANZKÖRPERTRAINING«

Aufwärmen »allgemein«: Ergometer/Crosstrainer	5 Minuten
Aufwärmen für die erste Übung: Beinpressen	20/15 Wdh.
Beinpressen (liegend, sitzend oder 45 Grad)	15/15/15 Wdh.
Beincurl (liegend, sitzend oder stehend)	12/12/12 Wdh.
Brustpresse oder Kurzhantel Bankdrücken	10/10/10 Wdh.
Latziehen mit breitem Griff vor Kopf	10/10/10 Wdh.
Schulterdrücken sitzend Kurzhantel	10/10/10 Wdh.
Seitheben stehend Kurzhantel	12/12/12 Wdh.
Bizepscurl Kurzhantel	10/10/10 Wdh.
Trizepsdrücken am Kabelzug	12/12/12 Wdh.
Crunches oder Situps mit Gewicht	15/15/15 Wdh.
Rückenheben/Hyperextensions	12/12/12 Wdh.

Erfolgsfaktor 3

CARDIO-TRAINING

für optimale Fettverbrennung!

Um die Gewichtsabnahme zu unterstützen und den Abbau von unliebsamen Fettpölsterchen zu beschleunigen sollten Du Deine Diät mit einem Cardio-Training (Ausdauertraining) kombinieren. Das **»4-Wochen LOSE FAT FAST Cardio-Training«** besteht aus 3 Trainingseinheiten pro Woche, die Du am besten jeweils direkt im Anschluss an Dein Ganzkörper-Trainingsprogramm ausführst. Du kannst Dein Cardio-Training auf einem Ergometer, Spinnbike, Crosstrainer, Stairclimber, Stepper, Rudergerät oder Laufband ausführen. Wenn Du in einem kommerziellen Fitness-Studio trainierst, steht Dir erfahrungsgemäß eine große Auswahl an Cardiogeräten zur Verfügung.

Im Rahmen einer kalorienreduzierten Diät unterstützt ein Cardio-Training mit niedriger Intensität und einer Dauer von 20-30 Minuten effektiv den Fettabbau. Beginne zunächst mit 3 wöchentlichen Trainingseinheiten à 20 Minuten und steigere die Dauer dann von Woche zu Woche um 5 Minuten pro Training, bis Du 30 Minuten schaffst. Voraussetzung für ein effektives Cardio-Training ist, dass Dein Pulsschlag während der gesamten Trainingsdauer im Bereich von 125-140 Schlägen pro Minute liegt. Das garantiert eine optimale Fettverbrennung!

»4-WOCHEN LOSE FAT FAST CARDIO-TRAINING«

Intensität:	**gering**
Dauer:	**20 bis 30 Minuten**
Pulsbereich:	**125 bis 140 Schläge pro Minute**
Woche 1:	**3 Trainingseinheiten à 20 Minuten**
Woche 2:	**3 Trainingseinheiten à 25 Minuten**
Woche 3:	**3-4 Trainingseinheiten à 30 Minuten**
Woche 4:	**3-4 Trainingseinheiten à 30 Minuten**

Du kannst Dein Cardio-Training auch morgens vor dem Frühstück (nüchtern) machen. Das ist besonders effektiv, da die Energiespeicher des Körpers in der Muskulatur und Leber nach der nächtlichen »Fastenperiode« ohne Nahrungsaufnahme nicht mehr vollständig gefüllt sind. Aus diesem Grund muss Dein Körper für die Energiebereitstellung während des Cardio-Trainings verstärkt andere Energiequellen (u.a. Körperfettreserven) nutzen.

Für das morgentliche Cardio-Training direkt nach dem Aufstehen empfiehlt sich die Anschaffung eines Heimtrainingsgerätes. Damit bist Du unabhängig und kannst Dein Cardio-Training bequem zuhause absolvieren. Alternativ kannst Du auch im Freien an der »frischen Luft« trainieren. Powerwalking ist ideal für ein Cardio-Training mit niedriger Intensität.

www.all-stars.de

Erfolgsfaktor 4

LIPODEX®

Advanced Multi-Thermogenic Formula!

Als diätunterstützendes Supplement hilft **LIPODEX®** Dir dabei Deine Diät und Dein Gewichts- und Cardio-Training erfolgreich zu absolvieren. Mit **LIPODEX®** und dem **»4-Wochen LOSE FAT FAST Programm«** erhältst Du professionelle und effektive Unterstützung, mit der auch Du endlich Deine Traumfigur erreichen kannst! Die empfohlene **LIPODEX®** Dosierung beträgt 2 x täglich 2 Kapseln. Für eine optimale Wirkungsentfaltung solltest Du **LIPODEX®** wie folgt einnehmen: 2 Kapseln vor dem Frühstück und 2 Kapseln am Nachmittag. Koffeinempfindliche Personen sollten mit einer geringeren Dosierung beginnen und die Dosierung langsam steigern, z.B.: Woche 1: morgens 1 Kapsel, nachmittags 1 Kapsel. Woche 2: morgens 2 Kapseln, nachmittags 1 Kapsel. Ab Woche 3: morgens 2 Kapseln, nachmittags 2 Kapseln. Personen, die aufgrund einer erhöhten Koffeinzufuhr zu Einschlafstörungen neigen, sollten die zweite Dosis **LIPODEX®** Kapseln nicht später als 16 Uhr einnehmen!

www.all-stars.de

ERFOLGS-KONTROLLE

Dein persönliches Trainingstagebuch

Um Deine Diät-Fortschritte zu dokumentieren und Deine Motivation bestmöglich zu fördern, solltest Du die folgenden »Motivationshilfen« nutzen. Wiege Dich vor Beginn des **»4-Wochen LOSE FAT FAST Programms«** . Trage Dein aktuelles Körpergewicht in die Zeile »Beginn« ein.

	Datum	Körpergewicht
Beginn		
1. Woche		
2. Woche		
3. Woche		
4. Woche/Ende		

Wiege Dich zum Ende einer jeden Diätwoche und notiere die Werte in die dafür vorgesehenen Felder. Verfalle nicht in den »Wahn« Dich täglich zu wiegen. Einmal pro Woche reicht vollkommen aus.

Fotografiere Dich! Am besten kannst Du Deine Diätfortschritte anhand von Fotos dokumentieren. Mit Deinem Smartphone sollte dies problemlos möglich sein. Optimal sind Ganzkörperfotos, z.B. im Bikini. Mach Deine »Vorher-Fotos« zu Diätbeginn. Drucke 1 Foto aus und klebe es in den dafür vorgesehenen Rahmen. Zusätzlich kannst Du einige Fotos auf Deine Kühlschranktür kleben. Deine »Vorher-Fotos« zeigen Dir die »ungeschminkte Wahrheit« und helfen Dir garantiert dem Heißhunger während des **»4-Wochen LOSE FAT FAST Programms«** zu widerstehen! Erstelle Deine »Nachher-Fotos« direkt nach Abschluss der 4. Diätwoche. Klebe Dein bestes »Nachher-Foto« in den Rahmen ein. Im direkten Vergleich mit Deinem »Vorher-Foto« kannst Du jetzt Deinen Diät-Erfolg mit dem **»4-Wochen LOSE FAT FAST Programm«** optimal beurteilen.

Dein
»Vorher-Foto«

Dein
»Nachher-Foto«

WOCHE 1 TRAINING	TRAININGSART	ERLEDIGT
Training 1	Ganzkörper-Trainingsprogramm plus 20 Minuten Cardio-Training	☐
Training 2	Ganzkörper-Trainingsprogramm plus 20 Minuten Cardio-Training	☐
Training 3	Ganzkörper-Trainingsprogramm plus 20 Minuten Cardio-Training	☐
WOCHE 2 TRAINING	**TRAININGSART**	**ERLEDIGT**
Training 1	Ganzkörper-Trainingsprogramm plus 25 Minuten Cardio-Training	☐
Training 2	Ganzkörper-Trainingsprogramm plus 25 Minuten Cardio-Training	☐
Training 3	Ganzkörper-Trainingsprogramm plus 25 Minuten Cardio-Training	☐
WOCHE 3 TRAINING	**TRAININGSART**	**ERLEDIGT**
Training 1	Ganzkörper-Trainingsprogramm plus 30 Minuten Cardio-Training	☐
Training 2	Ganzkörper-Trainingsprogramm plus 30 Minuten Cardio-Training	☐
Training 3	Ganzkörper-Trainingsprogramm plus 30 Minuten Cardio-Training	☐
WOCHE 4 TRAINING	**TRAININGSART**	**ERLEDIGT**
Training 1	Ganzkörper-Trainingsprogramm plus 30 Minuten Cardio-Training	☐
Training 2	Ganzkörper-Trainingsprogramm plus 30 Minuten Cardio-Training	☐
Training 3	Ganzkörper-Trainingsprogramm plus 30 Minuten Cardio-Training	☐

In Verbindung mit einer kalorienreduzierten Ernährung und einem effektiven Gewichts- und Ausdauertraining (zur Optimierung der Fettverbrennung) kann **LIPODEX®** Dich dabei unterstützen Deinen Körper zu verändern und endlich die Figur zu erreichen, die Du Dir schon lange wünscht!

- ▶ Flacher Bauch!
- ▶ Schlanke Taille!
- ▶ Straffes Gewebe!
- ▶ Gewichtsreduktion!
- ▶ Mehr Energie, mehr Power!
- ▶ Fit und in Form!

ALL STARS Produkte gibt es bundesweit in über 4000 Fitness-Studios, Bodyshops oder direkt bei **ALL STARS Fitness Products GmbH**

Bestell-Hotline +49 (0) 8803/ 63740 I www.all-stars.de I info@all-stars.de

Stand_02/2022 I Fotos by Fritz Hegemann