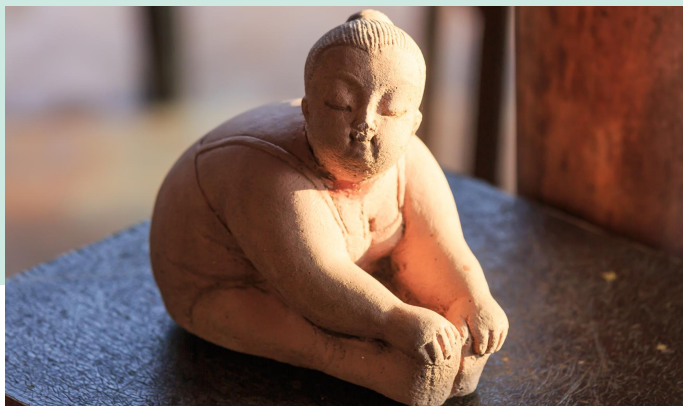


# FAT BURNER

*Jetzt geht es um die Fettverbrennung. Und zwar gezielt um den Abbau von Bauchfett (viszerales Fett). Dieses wollen wir zum Schmelzen bringen. Zu viel Bauchfett ist ein Risikofaktor.*



## WEITERES

Module dienen dazu, für dich das perfekte Programm zusammenzustellen. Nur das, was du brauchst und so viel davon, dass es dich weiterbringt. Ernährung ist viel mehr als Kalorienzufuhr - Ernährung ist Leben, Gesundheit, Familie, Karriere, Sport und Emotion.

## DIE MODULE



# DIE EAT WELL MODULE

*Keto - Air - Sport*

---



## DAS INTRO MODUL

1 Session

Du lernst Basiswissen aus der heartcheck nutrition academy. Wir entwickeln gemeinsam klare, realistische Ziele. Zusammen mit den Resultaten deines Gesundheits Checkups stellen wir danach die passenden Module aus den Themenbereichen Keto, Air und Sport zusammen.

## KETO MODULE

Jetzt geht es um die Fettverbrennung. Und zwar gezielt um den Abbau vom Bauchfett (viszerales Fett). Zu viel Bauchfett ist ein Risikofaktor. Das im Bauchinneren eingelagerte Fett ist hormonaktiv, d.h. es produziert entzündungsfördernde Hormone.

Modul 1: Fasten - der Ketobooster

2 Sessions

Modul 2: Gewichtsreduktion und Emotionen

2 Sessions

Modul 3: Ölwechsel - über Fett und Öle

1 Session

Modul 4: Vegan & keto - geht das?

1 Session

## AIR MODULE

Schnarchen ist ungesund. Warum wir durch die Nase atmen und durch den Mund essen sollten – nicht umgekehrt. Die Nase befeuchtet, filtert und reichert die Atemluft mit dem wichtigen Gas Stickstoffmonoxid NO an. Mit der Mundatmung lösen sich all diese Benefits in Luft auf.

<b>Modul 1: Aktive Regeneration (Hoher Blutdruck, Schlafstörungen)</b>	2 Sessions
<b>Modul 2: Hyperventilation, CO2 Toleranz / Airhunger</b>	2 Sessions
<b>Modul 3: Chronisch verstopfte Nase - Schnarchen</b>	1 Session
<b>Modul 4: Chronobiologie - Stress / Regeneration</b>	1 Session

---

## SPORT MODULE

Ein gesundes Mass an Belastung und genügend Erholung sind die Voraussetzung für gute Gesundheit und hohe Leistungsfähigkeit. Zur Steigerung der Performance, Verbesserung der Ausdauerleistung und zum Aufbau der Muskelmasse sind auch die Atmung und die richtige Trainingsintensität matchentscheidend.

<b>Modul 1: Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit (simuliertes Höhentraining / Hypoxie)</b>	2 Sessions
<b>Modul 2: Menüplanung für Muskelaufbau / Ausdauertraining</b>	1 Session
<b>Modul 3: Pulver, Shakes und Pillen - der perfekte Mix</b>	1 Session

# FETT RUNTER - MUSKELN RAUF!



Karriere, Familie und persönliche Interessen langfristig und gesund unter einen Hut zu bringen ist eine hohe Kunst. Eine solide Life-Balance, Erfolg und eine gesunde Ausstrahlung entsprechen dem Zeitgeist und bilden das Fundament für Höchstleistungen. Ernährung spielt dabei viel mehr als nur eine Nebenrolle!

Die Angst vor ein paar Kilogramm "Übergewicht" stresst und ist völlig unbegründet. Speicherung von Körperfett ist ein Überlebens-, nicht ein Selbstsabotage-Programm. Zuviel Fett ist nur dann ein Problem, wenn es sich am falschen Ort ansammelt.

Fon 044 222 00 66

Mobile 079 308 89 06



**heartcheck**  
nutrition