



# *der fatburner*

*eat well programm  
12 wochen*

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 gesundheitlicher Risikofaktor.

## *fatburner*

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

## die module



### das intro modul

Du lernst Basiswissen aus der eat well 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.

### die 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.

<b>Modul 1</b> Fasten – der Ketobooster	2 Sessions
<b>Modul 2</b> Gewichtsreduktion und Emotionen	2 Sessions
<b>Modul 3</b> Ölwechsel – über Fett und Öle	1 Session
<b>Modul 4</b> Vegan & keto – geht das?	1 Session

### die air module

Atmung ist mehr als nur Sauerstoffzufuhr und weniger «automatisch» als man oft vermutet. Sie unterliegt sehr vielen Einflüssen des alltäglichen Lebens, vor allem Stress. Die Verdauung wird vom Parasympathikus (Vagus) gesteuert. Ernährung, Entspannung und die Atmung hängen also eng zusammen. Für den langfristigen Erfolg einer Diät, meines Erachtens, von grosser Bedeutung.

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

### die 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</b> Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit (simuliertes Höhentraining / Hypoxie)	2 Sessions
<b>Modul 2</b> Menu- und Trainingsplanung (passend zu deinem persönlichen Lifestyle)	1 Session
<b>Modul 3</b> Pulver, Shakes und Pillen – der perfekte Mix	1 Session

# fett runter muskeln rauf

eat<sup>well</sup>  
by anita krey



eat well programm  
12 wochen

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- und kein Selbstsabotage-Programm.

” *Zuviel Fett ist nur dann ein Problem,  
wenn es sich am falschen Ort ansammelt.*