

# 3 MONATE TAMER GALAL

ERREICHE MIT DEINEM KÖRPER  
IN **3 MONATEN** DAS,  
WAS DU IN DEN LETZTEN **3 JAHREN**  
NICHT GESCHAFFT HAST!

ERNÄHRUNG

TRAINING

MOTIVATION

KÖRPER

Du hast schon lange den Wunsch, etwas an Deinem Körper zu verändern? Du möchtest abnehmen und einen Weg finden, wie Du Dein Gewicht dauerhaft halten kannst? Oder möchtest Du Muskeln aufbauen? Wir helfen Dir dabei, Dein Ziel zu erreichen.

Setze Deine guten Vorsätze um und komme Deinem Traumkörper einen Schritt näher. Starte JETZT !!!

In den 3 Monaten wirst Du Tricks und Techniken kennen lernen um mit Leichtigkeit Deinen Traumkörper zu erreichen. Alles von Mister Universum Tamer Galal persönlich.

## **Das heißt für dich:**

### **Ernährung**

- ✓ Grundlagen der Ernährung
- ✓ Optimaler Ernährungsplan für deine Traumfigur
- ✓ Führen eines genauen Ernährungstagebuchs durch den Teilnehmer
- ✓ Ernährungsumstellung, keine Diät!
- ✓ Ohne hungern
- ✓ Erfolgskontrolle
- ✓ Ernährungslehre: Was macht uns dick? Wie baue ich richtig Muskeln auf?
- ✓ Funktion von Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett
- ✓ Einkaufstipps
- ✓ Nahrungsergänzungsmittel, Wie verwende ich die richtig, welche brauche ich überhaupt?

### **Trainingsschulung von Mister Universum Tamer Galal**

- ✓ Trainingsplan für deine Traumfigur
- ✓ Trainingsschulung, Trainingstechniken
- ✓ Praxisorientierte Übungen
- ✓ Auf was es im Training wirklich ankommt: Tipps, Tricks und Geheimnisse von Mister Universum persönlich
- ✓ Dehnübungen und -techniken
- ✓ Kostenloser, exklusiver Online-Zugang zu verschiedenen Trainingsvideos
- ✓ Kostenloses Training im BodyPlanet während dem 3 Monats-Programm
- ✓ Zusätzliche Personaltrainingstunden vergünstigt

## Motivation

- ✓ NLP-Techniken
- ✓ Schulung für das Selbstbewusstsein
- ✓ Persönlichkeitsentwicklung
- ✓ Motivationshypnose
- ✓ Schulung der Selbstwahrnehmung
- ✓ What's App-Gruppe für mehr Motivation

## Körper

- ✓ Regelmäßige Körpermessung
- ✓ Vorher/Nacher-Bilder
- ✓ Körperanalyse mit Körpertypen
- ✓ Körperhaltung
- ✓ Muskelgefühl entwickeln
- ✓ Körperzusammensetzungsanalyse

Die letzten Seminarteilnehmer haben alle ausgezeichnete Ergebnisse erzielt. Sei Du der Nächste! Du wirst selbst bemerken, wie leicht es ist, Deinen Traumkörper zu erreichen.

Weitere Infos und aktuelle Termine gibt es bei uns an der Theke oder per E-Mail. Denke bitte daran, dass die Teilnehmerzahl in jedem der Seminare begrenzt ist.

Wir freuen uns auf dich!

Dein BodyPlanet Team

## Was bekomme ich?

	Economy	Business	VIP
18 Stunden Schulung	X	X	X
Seminarunterlagen	X	X	X
Körperanalyse	X	X	X
Ernährungsplan	X	X	X
Lebensmittelkunde	X	X	X
Einkaufs-/Kochtipps	X	X	X
Trainingsplan	X	X	X
Trainingstechniken	X	X	X
Exklusiver Online-Zugang	X	X	X
Kostenloses Training im BodyPlanet während dem 3 Monats-Programm	X	X	X
Erfolgsauswertung	X	X	X
Motivationshypnose	X	X	X
Premium Protein		2 kg	6 kg
Vitamine		1 x	2 x
Fat Burner-Set oder wahlweise Aufbau-Set		Starter Set für 1 Monat	Set für die kompletten 3 Monate
Trainingsstunde 45 min.		1 x	3 x
Snacks während dem Seminar			X
Getränke während dem Seminar			X
1 persönlicher Termin			X