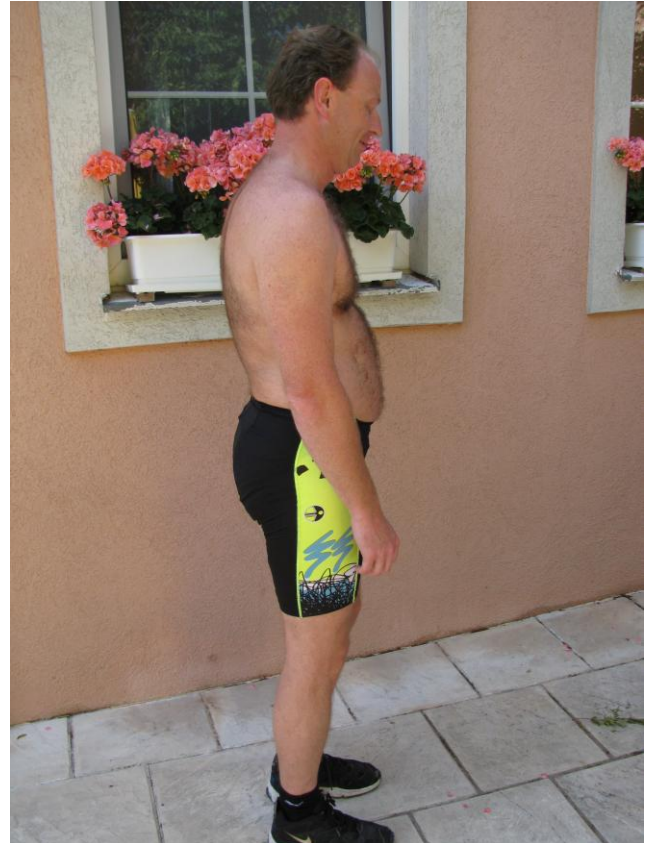


-6kg Körperfett & + 2kg Muskelmasse in nur 6 Wochen



NACHHER



VORHER

Durch meinen Beruf war ich die letzten 5 Jahre immer 4-5 Tage im Ausland unterwegs. Dadurch war es mir zeitlich leider nicht möglich Sport zu treiben oder auch auf meine Ernährung zu achten. Nach einer Operation war ich zusätzlich noch gezwungen für Wochen absolute Ruhe einzuhalten. Beides zusammen führte schließlich dazu, dass ich rasch an Gewicht zunahm und die ersten Anzeichen von gesundheitlichen Problemen folgten.

Ich entschloss mich daher die Ernährungsberatung und das Personal Training von *feel the energy by Stephan Poschik* zu nutzen und die ersten Ergebnisse waren verblüffend:

Schon nach den ersten 6 Wochen habe ich:

- **6 kg reines Körperfett reduziert**
- **2 kg reine Muskelmasse aufgebaut**
- **mich auf meiner Trainingsrunde um 12 Minuten verbessert**
- **und obendrein meine Rückenbeschwerden, Schmerzen im Knie und in der Schulter komplett verloren**

Das Training hat mir großen Spaß gemacht und bereitet mir nach wie vor große Freude. Daher kann ich jedem die Betreuung mit gutem Gewissen weiterempfehlen!

PERSONAL TRAINING UND ERNÄHRUNGSBERATUNG AUF HÖCHSTER EBENE

