

webstar®



SCHLANK IM SCHLAF
Der natürliche und einfache Weg

INHALTSVERZEICHNIS

Ihr Ernährungs-Coach	03
Einleitung	04
Biochemische Prozesse	06
Jo-Jo-Effekt	08
Nährstoffe	09
Energieumsetzung	14
Perfekte Hilfe	15
Vitalcoaching	17
Ihre Entscheidung	21

IHR ERNÄHRUNGS-COACH



Uwe von Renteln ist persönlicher Ernährungstrainer vieler deutscher Top-Sportler, die im Hochsprung, Weitsprung, Diskuswerfen, Rudern oder Segeln Olympiasieger und Weltmeister sind. Auf den Olympiastützpunkten Mecklenburg-Vorpommern und Sachsen in Deutschland betreut er neben den Einzel-Athleten auch die deutsche Leichtathletik-, Ruder- und Segel-Nationalmannschaft. Zu seinen Kunden zählen außerdem Handball- und Volleyball-Bundesliga-Vereine sowie zahlreiche VIPs aus Politik, Wirtschaft und Society. Uwe v. Renteln entwickelte zusammen mit dem Webstar Team das Webstar Ernährungsplanungs-, Coaching- und das Lebensmittel-Farbleitsystem.



EINLEITUNG

Für viele Menschen stellt sich die Frage nach der richtigen und gesunden Ernährung erst aufgrund ihres Wunsches, abnehmen zu wollen. Doch ein Blick in die Bevölkerungsstruktur zeigt deutlich: Im Durchschnitt sind in vielen europäischen Ländern 50 % aller der dort lebenden Menschen übergewichtig oder fettleibig. Statistiken zufolge erkranken sogar etwa 70 % aller Bürger durch ernährungsbedingtes Fehlverhalten.

Der größte Risikofaktor ist das Übergewicht. Zu den typischen Krankheitsverläufen übergewichtiger Menschen zählen unter anderem Diabetes, ein erhöhter Cholesterinspiegel, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Osteoporose oder die Gicht. Sie werden oft unterschätzt und als Zivilisationskrankheiten bezeichnet.

Bei dem Bemühen, unter den vielen Ernährungstipps, Ratschlägen, Diätformen und neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen die richtige Ernährungsform für sich persönlich herauszufinden und erfolgreich im Kampf gegen die Pfunde zu bestehen, verzweifeln heute viele Menschen. Das Essen soll schmecken, einfach zuzubereiten sein und, nicht zu vergessen, die eigene Gesundheit fördern.



Gibt es den ultimativen Leitfaden für eine gesunde Ernährung? Meine Meinung ist: Ja, ein gesunder Lebensstil kann dauerhaft, erfolgreich und mit Genuss umgesetzt werden. Dazu benötigt der Einzelne ein gewisses Maß an Informationen und Verständnis über die grundlegenden Prozesse im Körper: Wie reagiert unser Körper auf die unterschiedlichen Nährstoffe? Welchen Anreiz hat unser Körper überhaupt, Fett einzulagern? Oder, wie funktioniert die Fettverbrennung in unserem Körper?

Sie werden erstaunt sein, wie einfach der Wunsch „Für immer gesund, schlank und vital zu sein“ in Erfüllung gehen kann.

BIOCHEMISCHE PROZESSE

Aber der Reihe nach. Unser Körper benötigt für alle Prozesse Energie. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Körpertemperatur reguliert, Organe versorgt, die Muskeln bewegt oder Nahrung verdaut werden muss. Der individuelle Energiebedarf ist sehr unterschiedlich. Alter, Geschlecht und Körpergröße spielen eine Rolle, aber auch der Arbeitsalltag. Und ganz entscheidend ist, was Ihnen Mutter Natur mitgegeben hat, also, wie Ihre eigenen biologischen Voraussetzungen sind. Der Fachmann spricht von der „energetischen Komponente“, die von Mensch zu Mensch verschieden ist.

Je nach körperlicher Konstitution verbraucht der menschliche Körper zwischen 1500 kcal und 7000 kcal pro Tag. Wird mehr Energie zugeführt, lagert der Körper diese Mehr-Energie ein. Im umgekehrten Fall, wenn der Körper weniger Energie erhält als er benötigt, wird Energie aus Depots im Körper freigesetzt. Geht man von einem Energieverbrauch von etwa 100 kcal je Stunde im Durchschnitt aus, benötigt unser Körper 2400 kcal pro Tag. Bei vier Mahlzeiten ergibt sich eine Energieaufnahme von etwa 600 kcal pro Mahlzeit. Die Nährstoffe, die über den aktuellen Energiebedarf unseres Körpers hinausgehen, werden eingelagert und, wenn später Bedarf besteht, wieder hervorgeholt und verwertet. Am Tagesende zieht Ihr Körper Bilanz. Hat er nur 2000 kcal Energie bekommen, benötigte aber 2400



kcal, werden 400 kcal aus den Speichern genutzt. Bei 2800 kcal zugeführter Energie, verbleiben die 400 kcal Mehr-Energie in den Körperspeichern.

Um abnehmen zu können, benötigt Ihr Körper ein „Energie-defizit“. Es entsteht, wenn die zugeführte Nahrungsenergie unter der von Ihrem Körper benötigten Energie liegt. Um die Prozesse im Körper in einer solchen Situation aufrecht zu erhalten, nutzt unser Körper die Depots, die er im Laufe der Zeit angelegt hat. Die Folge: Wir nehmen ab. Je weniger Sie essen, desto höher fällt Ihr Gewichtsverlust aus. Diese Gleichung stimmt allerdings nicht ganz. Weniger Körpergewicht bedeutet nicht automatisch, dass Ihr Körper das Energiedefizit ausschließlich aus seinen Fettdepots deckt. Im Durchschnitt werden bei traditionellen Diäten wie FDH, Trennkost oder ähnlichen auf Hungern ausgelegten Diäten etwa 70 % des Energiedefizits aus Muskeleiweiß und nur 30 % aus den Fettreserven gedeckt. Je größer das Energiedefizit, desto größer ist der Muskelabbau. Für Menschen, die abnehmen wollen, ist dieser Zusammenhang oftmals der Ausgangspunkt eines nicht enden wollenden Kreislaufs.

JO-JO-EFFEKT

Für die Energieherstellung sind in den Muskelzellen die Mitochondrien verantwortlich. Das sind kleine Zellkraftwerke, die die Nährstoffe der Lebensmittel in Energie umsetzen. Baut Ihr Körper durch eine Diät Muskeleiweiß ab, werden auch die Mitochondrien dezimiert. Bezogen auf das Kalorienbeispiel von 2400 kcal pro Tag bedeutet das: Ihr Körper benötigt nicht mehr 2400 kcal, weil er nicht mehr so viel Muskulatur mit Energie versorgen muss. Wegen des Muskelabbaus muss Ihr Körper nur noch 1800 kcal Energie verwerten. Die Konsequenz: Sie nehmen nicht weiter ab. Statt ursprünglich 2400 kcal benötigt Ihr Körper nur noch 1800 kcal – exakt die Menge, auf die Sie Ihre Nahrungsenergie durch die Diät reduziert hatten. Um das erreichte Gewichtsniveau weiter zu reduzieren, müssen Sie wieder ein Energiedefizit herstellen. Nehmen Sie nun wieder weniger Energie auf, zum Beispiel 1200 kcal, vermindern Sie einerseits weitere Muskelmasse, außerdem sinkt Ihr Stoffwechsel. Dass Ihre Gewichtsabnahme erneut stagniert, ist vorprogrammiert. Um das erreichte Körpergewicht halten zu können, dürften Sie in diesem Beispiel nicht mehr als 1200 kcal zu sich nehmen. Schon ein wenig mehr an Energie geht direkt wieder in Ihre Fettdepots. Es spielt keine Rolle, woher die Mehr-Energie kommt. Auch ein Apfel mit gerade mal 100 kcal kennt da nur den einen Weg. Dieser Kreislauf von Abnehmen und Zunehmen ist unter dem Begriff „Jo-Jo-Effekt“



bekannt. Studienergebnisse zeigen, dass 95 % aller begonnenen Diäten nach einem Jahr mindestens wieder beim Ausgangsgewicht ankommen.

Schauen wir uns die Bilanz Ihres Abnehmversuchs an: Vor Beginn der Diät bestand Ihr Körper aus 35 % Muskulatur und 20 % Körperfett. Nach einem Jahr voller Entbehrungen, die Sie bei Ihrer Ernährung auf sich genommen haben, weist Ihr Körper nur noch 25 % Muskelmasse auf, aber einen Anteil von 30 % Körperfett. Fazit: Sie haben abgenommen, sind aber im Endeffekt trotzdem dicker geworden.

NÄHRSTOFFE

Je mehr Sie die Energiezufuhr reduzieren, desto weniger Vitalstoffe nehmen Sie in der Regel leider auch auf. Nährstoffe wie Vitamine, Mineralien, Aminosäuren sowie bestimmte Fettsäuren müssen durch Lebensmittel zugeführt werden. Sie gewährleisten die reibungslosen Abläufe im Körper. Die Folgen für unseren Körper durch eine Unterversorgung mit lebensnotwendigen Vitalstoffen, welche aus einer permanent zu geringen Nahrungsaufnahme resultiert, sind kaum absehbar.

Ein Vitalstoffmangel drückt sich oftmals durch Müdigkeit und Unkonzentriertheit aus. Auch der Verlust der Elastizität des Bindegewebes kann eine Folge sein oder verringerte biochemische Prozesse bis hin zu organischem Funktionsversagen, Osteoporose oder Stoffwechselerkrankungen. Der kurzfristige Erfolg einer Gewichtsreduktion steht meines Erachtens in keinem Verhältnis zu der eventuell dauerhaften Schädigung des Körpers.

Um die Ernährung dauerhaft und gesund umzustellen und gleichzeitig die nötige Vielfalt an Vitalstoffen sicherzustellen, benötigen Sie mehr Wissen über die Vorgänge in Ihrem Körper:

Energieliefernde Nährstoffe werden in 3 Kategorien unterteilt. Die Eiweiße, die Fette und die Kohlenhydrate.

Eiweiß

Eiweiß wird normalerweise für den Aufbau des Körpers als auch für biochemische Prozesse genutzt. Aufgrund seiner strukturellen Fähigkeiten besteht unser Körper heute aus etwa 25 % Eiweiß. Dazu gehören Muskeln, Organe, Gewebe, Knochen und Knorpel. Auch Hormone und Enzyme bestehen aus diesem lebenswichtigen Stoff. Eiweiß nutzt der Körper außerdem zur Energiebereitstellung. Tritt die Situation ein, dass unser Körper kein Eiweiß über die Ernährung erhält, dies



kann beispielsweise in einer längeren Hungerphase der Fall sein oder auch in Stresssituationen, muss auf Eiweiße „aus anderen Quellen“ zurückgegriffen werden. An den meisten biochemischen Prozessen sind Eiweiße beteiligt. Eiweiße können allerdings nicht wie Fette oder Kohlenhydrate eingelagert werden. Mit der Nahrung aufgenommenes Eiweiß steht dem Körper nur für einen kurzen Zeitraum in sogenannten „Eiweißpools“ zur Verfügung. Wenn diese Pools aufgebraucht sind, nutzt der Körper das Muskeleiweiß und es kommt zum Muskelabbau. Da die Muskeln mit Abstand am meisten Energie verbrennen, bedeutet Muskelabbau, dass die Fettverbrennung minimiert wird. Entweder führen Sie Ihrem Körper mehr Eiweiß zu, um diesen Prozess zu umgehen oder Sie verlieren unweigerlich Muskelmasse.



Fett

Wie Eiweiße haben auch Fette unterschiedliche Eigenschaften und werden vom Körper für die verschiedensten Aufgaben genutzt, ob als Baustein für die Haut oder als Hormonvorstufe, vitaminähnliche Substanz oder Energielieferant. Gegenüber Kohlenhydraten und Eiweiß hat Fett eine doppelt so hohe Energiemenge, 9 kcal pro Gramm. Unser Körper lagert Fett daher gern ein. Diese „Eigenschaft“ hat dem Fett seinen negativen Ruf eingebracht. Wenn Sie es allerdings richtig an-

stellen, können Sie die Fettdepots Ihres Körpers als Energiequelle nutzbar machen. Übrigens wird Fett nur mit Hilfe von Kohlenhydraten in unsere Fettzellen transportiert. Das heißt für Sie: Essen Sie fettreichere Kost nach Möglichkeit zusammen mit kohlenhydratarmen Nahrungsmitteln wie Gemüse oder Salat. Dann kann Ihr Körper das Fett direkt in Energie umsetzen. Tun Sie das nicht, schließen die Kohlenhydrate die Fettzellen auf und machen den Weg zur Einlagerung frei.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind zum größten Teil in pflanzlichen Lebensmitteln wie Obst, Getreide, Kartoffeln, Reis oder Nudeln enthalten. Aufgrund ihrer Zusammensetzung kann sie der Körper sehr schnell in Energie umwandeln.

Beim Verzehr kohlenhydrathaltiger Nahrung kommt es je nach Lebensmittel und Kohlenhydratmenge immer zu einer Ausschüttung von Insulin. Dieses Hormon ist dafür verantwortlich, dass Nährstoffe, die der Körper nach der Nahrungsaufnahme nicht direkt nutzt, in die entsprechenden Speicher transportiert werden. Auf die eingelagerten Nährstoffe greift der Körper dann, wie gesagt, je nach Bedarf wieder zu und wandelt sie in Energie um.

Kohlenhydrate werden entweder in der Leber, in der Musku-



latur oder in Fett in den Fettzellen eingelagert. Das bedeutet allerdings nicht, dass Fett immer herangezogen wird, wenn der Körper Energiebedarf hat. Vielmehr ist unser Körper daran interessiert, eingelagertes Fett nicht wieder herzugeben. Aus der Sicht der Evolution betrachtet, macht es Sinn, erst bei einer längeren Nahrungsknappheit die Fettdepots zu nutzen und, solange die Möglichkeit besteht, zur Energieumwandlung Kohlenhydrate zu nutzen.

Eingelagertes Fett wird selbstverständlich auch als Energiequelle genutzt. Der Zugriff erfolgt zum größten Teil jedoch erst dann, wenn die Nährstoffe der letzten Mahlzeit verbraucht oder in den Körperspeichern eingelagert wurden. Bei einer kohlenhydrathaltigen Mahlzeit benötigt dieser Prozess etwa 1,5 bis 2 Stunden. Dann greift der Körper wieder auf die Fettreserven zurück. Sobald Kohlenhydrate aufgenommen werden, sei es in Form von Obst, Getränken, Süßigkeiten, Getreideprodukten, Kartoffeln oder Reis, wird die natürliche Fettverbrennung erneut unterbrochen. Die Menge spielt dabei übrigens keine besondere Rolle. Wie oft am Tag unterbrochen wird, das entscheiden Sie.

Wie Sie sehen, Ihre Fettverbrennung können Sie forcieren, ohne weniger essen zu müssen. Mit Ihrem zusätzlichen Wissen, das Sie jetzt schon zu den Prozessen haben, die



beim Abnehmen eine wichtige Rolle spielen, können Sie Ihrer Idealfigur gezielt Stück für Stück näher kommen.

ENERGIEUMSETZUNG

Im Folgenden werde ich mit Ihnen weiter besprechen, wie Ihr Körper Energie umsetzt und wie Sie sich dieses Wissen zunutze machen können. Ich verspreche Ihnen, Sie werden sagen: „Hätte ich das doch schon viel früher gewusst!“

Bei unserer heutigen kohlenhydratlastigen Ernährung ist die einzige Zeit, in der der Körper länger ungestört Fett verbrennen kann, die Nachtphase. In diesem Zeitraum benötigt unser Körper für die eingangs beschriebenen Prozesse wie die Regulation der Körpertemperatur, die Versorgung der Organe oder die Verdauung der Nahrung ebenfalls Energie. Die notwendige Bereitstellung kann der Körper durch Zugriff auf die Fettzellen bewerkstelligen, sofern keine Kohlenhydrate zur Verwertung vorliegen.

Aus welchen Körperdepots ist nachts die Freigabe von Kohlenhydraten zu erwarten? Der Muskelspeicher setzt Kohlenhydrate nur bei körperlicher Aktivität frei. Als Bezugsquelle prädestiniert wäre der Leberspeicher mit seiner Eigenschaft, auch in Ruhephasen Kohlenhydrate abzugeben. Besitzt der Leberspei-



cher nur wenige Kohlenhydrate, muss unser Körper Fett zur Energieumwandlung nutzen, denn sowohl das Gehirn als auch einige wenige Organe können nur durch Kohlenhydrate versorgt werden. Eine gewisse Menge Energie muss unser Körper also immer aus Kohlenhydraten herstellen. Nun schließt sich der Kreis. Verzichten Sie am besten schon ab Nachmittag, spätestens aber zum Abendessen auf Kohlenhydrate. Dann verbrennen Sie durch die beschriebenen Prozesse in einer Nacht zwischen 50 – 100 g Fett!

Ihre energieintensiven Mahlzeiten sollten nach wie vor Ihr Frühstück und Ihr Mittagessen sein. Auf Genuss am Abend müssen Sie dennoch nicht verzichten. Das Angebot ist reichhaltig: Spinat mit Lachs oder Gemüseauflauf, ein Carpaccio oder Tomate/Mozarella, Salat mit Pute, gefüllte Paprikaschoten oder einfach ein Stück Käse, das alles passt für eine kohlenhydratearme Ernährung am Abend.

PERFEKTE HILFE

Dauerhaft und gesund abzunehmen ist ganz einfach. Stellen Sie Ihrem Körper über einen gewissen Zeitraum weniger Energie zur Verfügung und erzeugen Sie auf diese Weise ein Energiedefizit. Nehmen Sie darüber hinaus am Abend eine



energie- und kohlenhydratearme Mahlzeit ein. Dann werden Sie im Schlaf nicht nur schlanker, sondern auch leichter! Die Viewty-Produkte von WellStar bieten Ihnen hierfür eine innovative Unterstützung.

Viewty LC können Sie als leckeren, energiearmen Drink anrühren, dessen hochwertige, natürliche Bio-Komponenten für Ihr Wunschgewicht nachts aktiv sind. Sie wirken dem Abbau Ihrer Muskelmasse durch die Mehrkomponenteneiweiße WPC 80 und MPC entgegen und optimieren die für Sie wichtige Versorgung mit Vitalstoffen. Als Low-Carb-Drink gewährleistet Viewty LC das fürs Abnehmen notwendige moderate Energiedefizit. Während Ihrer Gewichtsreduktionsphase können Sie mit Viewty LC die Abendmahlzeit ersetzen. Ballaststoffe sorgen für die Sättigung. Die in Viewty LC enthaltenen nachaktiven Eiweißkomponenten fördern eine deutliche Gewichtsabnahme. Eine norwegische Langzeitstudie belegt die sensationellen Abnahmeerfolge mit CLA. Das abgebaute Fett lagerte sich zudem nicht wieder an und der Jo-Jo-Effekt blieb aus.

Zu Ihrer Strategie fürs Abnehmen sollte auch das zweite Viewty-Produkt von WellStar gehören: die Viewty Caps. Sie enthalten eine exklusive Bio-Wirkstoff-Kombination, die unter anderem konjugierte Linolsäure (CLA) enthält. In verschiedenen Studien wurde nachgewiesen, dass CLA den Fettstoffwechsel besonders stark antreibt und insbesondere die Abnahme des



Körperfettanteils am Bauch bei gleichzeitiger Zunahme des Muskelanteils stimuliert. Die in den Viewty Caps enthaltenen Omega-3-Fettsäuren bewirken im Körper zudem eine erhöhte Verwendung der Nährstoffe für Wärmeenergie. Dieser Prozess wird Thermogenese genannt. Er erfordert vom Körper eine deutlich höhere Energiebereitstellung, die wiederum durch vermehrten Fettabbau erreicht wird.



VITALCOACHING

Sie verfügen jetzt über viele Informationen, wie Sie schlank und vital leben können, ohne auf Genuss verzichten zu müssen. Über Nacht überschüssige Pfunde zu verlieren funktioniert. Die Viewty-Produkte von WellStar unterstützen Sie dabei optimal.

Wenn Sie beginnen, Ihre Ernährung umzustellen, werden die ersten Tage oder auch Wochen noch recht einfach für Sie zu bewältigen sein. Anfängliche Erfolge werden Ihnen helfen, Ihre Motivation hoch zu halten. Um veränderte Verhaltensweisen dauerhaft durchzuhalten, benötigen viele Menschen allerdings Anreize und Vorgaben, an denen sie sich orientieren können. Von allen Abnehmwilligen in Europa können sich 3 % einen Personal Trainer leisten, mit dem sie die ei-

genen Ziele dann auch erfolgreich umsetzen. Das Gros verfällt über kurz oder lang wieder dem alten Ernährungsschema und beginnt oft immer wieder mit neuen Abnehmversuchen.

An diesem Punkt hakt WellStar erneut ein und startete mit der Vision, professionelles Personal-Coaching in den Bereichen Ernährung und Bewegung, jedem Menschen unabhängig von seinen finanziellen Möglichkeiten zugänglich zu machen, die 3D-Vitalcoaching-Plattform „Webstar“. Inzwischen nutzen mehr als 200.000 Menschen Webstar als neuen, einfachen und ganzheitlichen Weg zu Vitalität und Wunschgewicht. Webstar zeigt Ihnen, wie Sie Kohlenhydrate und Fette richtig einsetzen. Dafür wird mittels verschiedener Fragen bestimmt, ob Sie ein guter oder schlechter „Futterverwerter“ sind. Diese Auswertung erfolgt auf der Basis des wissenschaftlich fundierten Stoffwechsellagenkonzeptes.

Außerdem ermittelt Webstar Ihren persönlichen Vitality Quotienten, der aus insgesamt acht verschiedenen Subindices zusammengesetzt ist und so entwickelt wurde, dass eindeutig gezeigt wird, wie es aktuell um Ihre Lebensführung in Sachen Ernährung und Bewegung bestellt ist.

Webstar verfügt auch über ein eigenes Farbleitsystem für die Lebensmittel, die auf der Basis eines einheitlichen Lebensmittelschlüssels zur Planung zur Verfügung stehen. Jedem Lebensmittel ist eine von drei Farben zugeordnet, je nachdem,



ob sie den gleichen Nährstoffinhalt haben. Sie können zwischen fest vorgegebenen Ernährungsplänen und der Möglichkeit wählen, Ihre Tagesplanung individuell vorzunehmen. Mit dem Farbleitsystem sehen Sie sofort, welche „Farbe“ aktuell für Ihr Frühstück, Mittagessen oder Abendbrot passt. Allen Lebensmitteln sind außerdem Vitalstoffpunkte zugeordnet, so dass Sie bei der Zusammenstellung Ihrer Mahlzeiten stets die optimale Versorgung mit Vitalstoffen im Blick haben.

Umfangreiche Planungsmöglichkeiten bietet Webstar auch innerhalb des Fitness-Moduls, damit Sie Ihre Bewegungsaktivitäten in den Griff bekommen. Aus vorher individuell zusammengestellten Trainingsprogrammen können Sie auswählen. Und wenn Sie sich allein nicht auf Trab bringen können, bietet Ihnen Webstar Unterstützung im eigenen 3D Fitnesscenter am Strand von Webstar Island. Hier zeigt Ihnen Laura, der Personal-Coaching-Avatar von Webstar, die ausgewählten Kraft- und Ausdauerübungen und coacht Sie zu schneller Musik mit detaillierten Anweisungen zum Mitmachen. Ein hoher Spaßfaktor ist garantiert. Wer sich aktiv lieber beim Tennis spielen, Rad fahren oder Laufen betätigt, kann für die eigene Planung aus über 100 Sportarten auswählen. Ebenso reichhaltig ist die Auswahl an Stretching- und Ruheübungen für diejenigen, die ihre Beweglichkeit verbessern wollen oder Entspannung su-



chen. In wechselnden 3D-Perspektiven coacht Laura Sie, wie Sie die einzelnen Bewegungen optimal ausführen. Die Kulissen für die Übungen sind atemberaubend: Gedeht wird am Ende des Inselstegs mit Blick auf das weite Meer und Yoga findet vor dem Wasserfall statt.

Eine hervorragende Erfolgskontrolle bietet Ihnen das integrierte Trainings- und Ernährungstagebuch von Webstar. Außerdem wird visualisiert, wie Ihre festgelegten persönlichen Ziele Stück für Stück näher rücken. Anhand der verschiedenen Indices, die im personalisierten Statistik Center „MyHome“ dargestellt sind, können Sie Ihren persönlichen Weg zu mehr Fitness, Vitalität und mentaler Ausgeglichenheit lückenlos verfolgen. Als besonderes Bonbon stehen für Sie in der Webstar University über 50 Tutorialfilme zu den Themen Ernährung und Bewegung bereit.



IHRE ENTSCHEIDUNG



Für Ihre schlanke und vitale Zukunft stehen jetzt die Tore offen. Reichhaltiger essen und einen Traumkörper erreichen funktioniert auch zusammen. Auf Genuss müssen Sie dabei nicht verzichten. Setzen Sie sich Ziele. Nutzen Sie während der Woche alle biochemischen Prozesse im Körper zur Fettverbrennung und lassen dafür Bier oder Wein mal weg. Am Wochenende ist dann Schlemmen mit Kohlenhydraten und etwas Alkohol erlaubt. Nutzen Sie die phantastischen Viewty-Produkte und das einfache Programm von Webstar, um Ihren Lebensstil ausgewogener, aktiver und gesünder zu gestalten. Webstar ist die Revolution im Ernährungscoaching. Gehen auch Sie Ihren Weg mit Webstar, denn dieser Weg funktioniert.

Herzlichst, Ihr Uwe v. Renteln