



## **E-Book: Wahrheit über Bauchmuskeln**

*So kann jeder seinen Bauch wegtrainieren*

Das Bauch weg Buch von Autor Mike Geary

Im E-Book "Wahrheit über Bauchmuskeln" dreht sich alles um das Bauch weg Training und um die Bauchmuskeln allgemein. Wer spezielle Teile des eigenen Körpers trainieren möchte, muss davon Ahnung haben. Bauch weg Trainingsmethoden sind nicht kompliziert, doch die richtigen müssen bekannt sein. Gerade beim Fitnessstraining können Sportler so einiges falsch machen. Das muss nicht sein.

Mit diesem Buch schaffen es sogar Sportmuffel, endlich den Traumbauch zu bekommen. Autor des Buches ist der US Sportwissenschaftler und Bodybuilder Mike Geary. Nach jahrelangem Training weiß dieser ganz genau, welche Klischees rund um die Bauchmuskelübungen überhaupt nicht stimmen und welche man durchaus ernst nehmen sollte. Das Thema Bauchmuskeltraining wird detailliert behandelt und Mike Geary hilft dabei, dass die Leser in drei Schritten Erfolg erzielen.

Gefährliche Diäten und tägliches Training sind tabu. Solche sorgen eher dafür, dass sich der Erfolg überhaupt nicht einstellt. Beim Bauch Weg Training sind Ruhephasen genauso wichtig, wie das Training selber. Das vergessen jedoch viele Menschen, während sie sich auspowern.

Im ersten Schritt wird erläutert, wie Bauchmuskeln eigentlich funktionieren. Hier erfährt der Leser gleichzeitig, wie oft er trainieren sollte. Zwei bis dreimal pro Woche sind ausreichend. Die restliche Zeit sollten sich die Muskeln regenerieren. Die Ruhephasen zwischen den Trainings sind ausserordentlich wichtig.

Ferner sollte eine gesunde Ernährung eingehalten werden. Viele Menschen sind sich gar nicht bewusst, dass sie bereits ein Sixpack haben. Nur wird dieses von einer dicken Fettschicht bedeckt. Deshalb - das Fett muss weg. Mit einer ausgewogenen Ernährung schmelzen die Pfunde rasch und die Muskeln können sich sehen lassen. Mike Geary widmet dem Thema Ernährung ein ganzes Kapitel lang. Ideal für Leser, die frustriert auf ihre Fettschicht blicken und endlich eine Veränderung wahrnehmen möchten.

Neben Bauchmuskelübungen empfiehlt sich ein Ausdauertraining. Dieses sorgt dafür, dass das Fett schneller schmilzt und die Bauchmuskeln endlich erkennbar sind. "Die Wahrheit über Bauchmuskeln" ist ein ausgezeichnete Ratgeber.

Nicht nur sportliche Anfänger profitieren von diesen Tipps, auch Amateure und Profis werden nützliche Ratschläge finden, die sie in ihr Training einbauen können. Bauchmuskeln können nicht nur trainiert, sondern auch optimiert werden. Nähere Informationen zum Thema und einen Testbericht gibt es direkt auf der Webseite: <http://www.bauch-weg-training.com/wahrheit-ueber-bauchmuskeln.html>

### **Pressekontakt**

Bauch-weg-Training.com

Herr Roger Mathis  
Föhneneichstr. 21b  
6440 Brunnen

bauch-weg-training.com  
romat3@web.de

### **Firmenkontakt**

Bauch-weg-Training.com

Herr Roger Mathis  
Föhneneichstr. 21b  
6440 Brunnen

bauch-weg-training.com  
romat3@web.de

Bauch-weg-Training.com stellt Informationen rund um die Themen Bauch weg, Ernährung, Krafttraining und Ausdauertraining zur Verfügung.