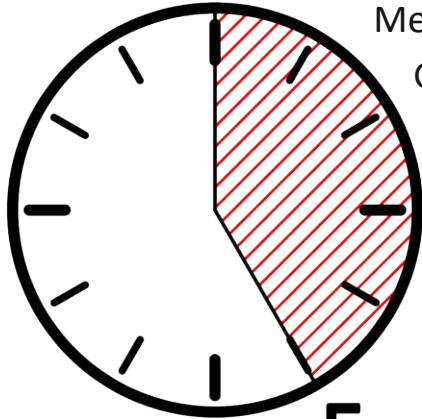


Ernährungskonzept 1

Innerhalb eines Zeitfensters von 5 Stunden darfst Du essen, was Du magst. Das Zeitfenster für diese 5 Stunden kannst Du jeden Tag aufs neue festlegen.

12

Außerhalb, also sowohl vor als auch nach dieser 5 Stunden ist Obst essen uneingeschränkt erlaubt ganz gleich welches Obst oder welche Menge.



5 Stunden Essen

19 Stunden Fettverbrennung

5



Getränke: Wasser, Tee, Kaffee und "zero" Getränke sind uneingeschränkt erlaubt. Pro 20 kg Körpergewicht 1 Liter. Bspw. 80 kg = 4 Liter oder 130 kg = 6,5 Liter.

Gemüse ist in roher Form eingeschränkt ebenfalls erlaubt. Gemüse enthält Glucose und die treibt den Insulinspiegel nach oben. Obst enthält Fructose und die wird Insulin (das Dickmach Hormon) unabhängig verstoffwechselt.

immer erlaubt
Obst

Schneller gehts mit Supplements

Lean Gainz dein Kapsel Produkt und **Energacked** dein Pulver Konzentrat sind die richtige Wahl für schnelle Fettverbrennung, weniger Hunger, verbesserten Muskelaufbau, einschließlich mehr Antrieb, Power, Kraft & Konzentrationsleistung im Alltag, Job & Freizeit. Nur 2 x täglich eingenommen und du hast nahezu den 4 fachen Erfolg.

Vitasphere dein kapsel Produkt für ein stärkeres Immunsystem, mehr Gesundheit, mehr Stressresistenz & ein besseres Allgemeinbefinden. Hast du darüber hinaus Schlafprobleme? **Deep Zzzleep** ist dein Produkt der Wahl. Plagen dich Schmerzen im Gelenk-, Bänder-, Sehnen- od. Knorpelbereich? **Bodyguard** ist dein Beschützer. Mit Delicious Supplements schneller & bequem an dein Ziel.

Dein Coach Sascha Mühle



Lean Gainz



Energacked



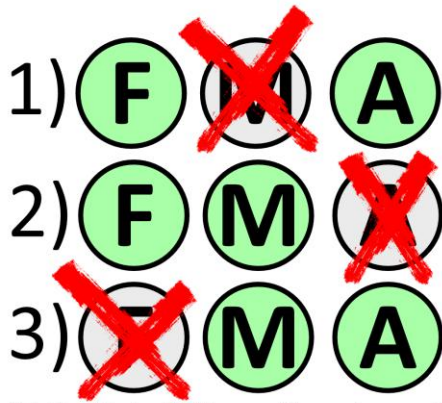
Vitasphere



delicious-supplements.de

Ernährungskonzept 2

Es sind 2 Mahlzeiten am Tag erlaubt (s. Schaubild), also entweder:
Frühstück + Abendessen oder Frühstück + Mittagessen oder Mittagessen + Abendessen.
Dazwischen ist rohes Obst in uneingeschränkter Menge oder Art erlaubt.



(Frühstück, Mittag-, Abendessen)

Getränke: Wasser, Tee, Kaffee und "zero" Getränke sind uneingeschränkt erlaubt. Pro 20 kg Körpergewicht 1 Liter. Bspw. 80 kg = 4 Liter oder 130 kg = 6,5 Liter.

Gemüse ist in roher Form eingeschränkt ebenfalls erlaubt. Gemüse enthält Glucose und die treibt den Insulinspiegel nach oben. Obst enthält Fructose und die wird Insulin (das Dickmach Hormon) unabhängig verstoffwechselt.

Für schnellere Erfolge wird empfohlen, die zweite Mahlzeit des Tages ohne Kohlenhydrate zu gestalten. Verzichten Sie auf Brot, Reis, Nudeln, Müsli und Kartoffeln. Die letzte Mahlzeit kann aus Fleisch oder Fisch mit Gemüse oder Salat bestehen, auch Eierspeisen sind erlaubt.



immer erlaubt
Obst

Mein Online-Coaching findest du auf: <https://members.gorilla-instinct.com>

Du findest mich auch auf:

Instagram: [saschamuehle](#)

Tiktok: [@sascha.mhle3](#)

Youtube: [@saschamuehle](#)



Sascha
Mühle

