

**PERSONALTRAINER
KLAUS WOLFSBERGER präsentiert**

DAS 14 TAGE FATBURN PROGRAMM



FITNESS-ZIELE IN 14 TAGEN ERREICHEN - FÜR MÄNNER UND FRAUEN

**Schnell, gezielt und dauerhaft Abnehmen
und Definieren ohne Muskelverlust**

Das 14 Tage Fatburn Programm

**Ernährungs- und Bewegungsprogramm von
Personal Trainer Klaus Wolfsberger**

von Klaus Wolfsberger

© www.TimeToShape.com 2015

Inhalt

Zu meiner Person - wer bin ich?

Warum es zu dem Programm gekommen ist

Warum in 14 Tagen den Körper verändern?

Was können Sie erwarten?

Wie ist das Programm aufgebaut?

All out - wenn schon, denn schon - die Motivation

14 Tage Sport-Programm im Rahmen des „14 Tage Fatburn Programm

14 Tage Ernährungsprogramm im Rahmen des „14 Tage Fatburn Programm

Rezepte

Produktempfehlungen

Das Halte-Programm

Das Buch

In dem Buch „14 Tage Fatburn Programm“ vermittelt der Personal Trainer und Fitness-Experte Klaus Wolfsberger ein Ernährungs- und Bewegungsprogramm, das er mit vielen seiner Kunden bereits erfolgreich absolviert hat.

Es ist für Menschen gedacht, die schnell Ihr Fitness-Ziel erreichen wollen oder müssen - egal ob Frauen oder Männer, egal ob Sportler, Models, Fitnessbegeisterte, die an Ihrer Figur arbeiten oder Übergewichtige, die bereits längere Stehphasen hatten, wo sich nichts mehr verändert hat.

Für all jene bietet dieses Buch eine interessante Lösung mit Erfolgsgarantie, vorausgesetzt man befolgt den 14-tägigen Plan.

Der Autor

Klaus Wolfsberger, geboren 1974, ist Extremsportabenteurer, Sportlehrer, Autor und Personal Trainer. Schon während seines Sportstudiums an der Uni Wien setzte er sich intensiv praktisch und theoretisch mit Krafttraining auseinander und absolvierte die Lehrwarte Ausbildung für Bodybuilding und danach die allgemeine österreichische Trainer-Ausbildung.

Auch während seiner aktiven Zeit als Extremsportler (Klaus Wolfsberger war mehrere Jahre auf der ganzen Welt für Film- und Foto-Projekte mit Snowboard, Windsurfmaterial und Mountainbike unterwegs) war Krafttraining und Bodyweight Training in den unterschiedlichsten Varianten (Fitness-Training, Sling-Training, Calisthenics,...) ein wesentlicher Bestandteil seiner fast täglichen Workouts.

Durch das langjährige Training von Jugendlichen und das Coaching von Übergewichtigen sammelte Wolfsberger viel Erfahrung im Bereich Krafttraining und Ernährung.

Sein Motto lautet: „*Challenge yourself - WORKOUT - have patience and consistency - and everything is possible!*“ - übersetzt heißt das: „*Fordere dich heraus - mach dein Training - habe Geduld und sei konsequent, dann kannst du jedes Ziel erreichen!*“

Zu meiner Person - wer bin ich?



Seit mehr als 10 Jahren coache ich verschiedenste Leute durch gezielte Trainings- und Ernährungspläne und führe Sie zu ihren Fitness-Zielen, damit sie sich wohler fühlen und gesünder leben. Mein Name ist Klaus Wolfsberger.

Im Alter von 14 bis 19 hatte ich das Ziel Mr. Universum im Bodybuilding zu werden. Doch das Sportstudium öffnete mir zum Glück die Augen.

Während des Sportstudiums an der Uni Wien habe ich mich intensiv praktisch und theoretisch mit Fitness- und Krafttraining auseinandergesetzt und unter anderen auch die Lehrwarte Ausbildung für Bodybuilding und danach die allgemeine österreichische Trainer-Ausbildung absolviert.

Auch während meiner aktiven Zeit als Extremsportler (ich war mehrere Jahre auf der ganzen Welt für Film- und Foto-Projekte mit Snowboard, Windsurfmaterial und Mountainbike unterwegs) war Krafttraining und Bodyweight Training in den unterschiedlichsten Varianten (Fitness-Training, Sling-Training, Calisthenics,...) ein wesentlicher Bestandteil meiner fast täglichen Workouts.

Seit 15 Jahren unterrichte ich auch Jugendliche an einem Sportgymnasium und führe sie zu einem gesunden, sportlichen Leben.

Heute weiß ich, dass Fitness überall optimal und effizient durchgeführt werden kann, egal welches Alter, ob Mann oder Frau, Kind, Sportler oder Pensionist - jeder, wirklich jeder kann Fitness-Übungen mit den unterschiedlichsten Zielen absolvieren und diese auch erreichen.

Ich bin davon überzeugt, dass Menschen, die einen gesunden, fitten und gut geshapten Körper haben, glücklicher sind und ein zufriedeneres Leben führen können. Wenn mehr Menschen glücklicher und zufrieden sind, dann wird der Ort wo wir leben zu einem besseren.

Durch verschiedene Methoden kann man auch das Tempo bestimmen, wie schnell eine körperliche Veränderung stattfinden soll.

In diesem Buch geht es um eine schnelle Veränderung - ich werde Ihnen zeigen, wie Sie durch das „14 Tage Fatburn Programm“ enorme Resultate erzielen können. Studieren Sie es, setzen Sie es um und senden Sie mir Ihr Ergebnis - ich freue mich darauf!

Viel Erfolg - Ihr Personalcoach - Klaus Wolfsberger

Wie es zu diesem Programm gekommen ist

Eigentlich bin ich immer ein Verfechter von langsamen und dadurch auch nachhaltigen Veränderungen gewesen, wenn es um Körperfettreduktion, Straffung und Körperformung durch Muskelaufbau bzw. Ernährungsumstellung gegangen ist. Ich glaube auch nach wie vor, dass eine Lifestyle-Veränderung, in der man ein regelmäßiges Fitness-Training und eine permanente Nahrungsumstellung zu gesunden Lebensmitteln vollzieht, der richtige Weg ist.

Im Laufe meiner Personaltrainer-Tätigkeit bin ich aber immer wieder auf Menschen gestoßen, die entweder schnell eine körperliche Veränderung erreichen wollten oder mussten (für kurz bevorstehende Hochzeiten, Auftritte o.ä.) oder auch Leute, die aufgrund von Stehphasen (meist durch Inkonsequenz bei der Ernährung verursacht) keine Motivation hatten weiter an ihrem Ziel zu arbeiten, da sie keinen Erfolg mehr sahen.

Inzwischen bin ich überzeugt, dass es auch für diese Herausforderungen eine Lösung gibt, denn ich habe mich intensiv mit verschiedenen Trainings- und Ernährungsmethoden auseinandergesetzt, diese studiert, probiert, verändert und solange daran „gefeilt“, bis ich auch bei anderen Menschen in nur 14 Tagen tolle Ergebnisse sehen konnte. So ist das „14 Tage Fatburn Programm“ entstanden, das Sie jetzt lesen und nun auch anwenden und davon profitieren können.

Durch das „14 Tage Fatburn Programm“ können Sie nicht nur sehr schnell termingerechte Ergebnisse erzielen, sondern es ist auch einfacher 14 Tage lang eher eine radikale Veränderung durchzuhalten, als über längere Zeiträume wie 6 oder 8 Wochen.

Leute, die nach 14 Tagen Ergebnisse an Ihrem Körper sehen, sind außerdem viel mehr motiviert auch langfristig Umstellungen in ihren Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten durchzuführen.

Es bedeutet nicht, dass die Ergebnisse, die Sie durch das „14 Tage Fatburn Programm“ erzielen, nicht nachhaltig sind. Nein - ich habe ein „Maintenance Program“ - also ein Halte-Programm entwickelt, das es Ihnen nach den 14 Tagen ermöglicht, die erreichten Ergebnisse auch langfristig halten zu können.

Warum in 14 Tagen den Körper verändern?

Wie bereits angesprochen, geht es um die Motivation und das Durchhaltevermögen bestimmte Lebensumstände - also Gewohnheiten - die Ihre Ernährung und Ihr Bewegungsverhalten betreffen, zu verändern.

In unzähligen Personaltrainings-Einheiten mit den unterschiedlichsten Leuten habe ich festgestellt, dass es einerseits für viele Leute einfacher ist 14 Tage ein radikales Programm durchzuziehen als wochenlang konsequent zu sein und andererseits es auch für viele Menschen sehr wichtig ist, möglichst schnell Ergebnisse zu sehen um motiviert zu bleiben und langfristige Veränderungen durchführen zu können.

Überlegen Sie einmal selbst: Wenn Sie zum Beispiel 10 kg abnehmen wollen und ich biete Ihnen 2 Wege an, wie Sie dieses Ziel erreichen können - welchen würden Sie wählen?

Weg 1: Der schnelle Weg: In den ersten 2 Wochen mit einem extremen Bewegungs- und Ernährungsprogramm 4-6 kg Fett reduzieren und dann durch den Erfolg beflügelt die weiteren 4-6 kg in 1-3 Monaten.

oder

Weg 2: Der langsame Weg: Über ca. 5-6 Monate kontinuierlich 1,5kg-2kg Fett pro Monat durch ein moderateres Bewegungs- und Ernährungsprogramm.

Sie haben die Wahl.

Wenn Sie sich für den Weg 1 entschieden haben, dann sind Sie hier richtig. In diesem Buch werde ich Ihnen genau zeigen, wie Sie das erreichen können.

Was können Sie erwarten?

Bei meinen Personaltrainings-Kunden, die das 14 Tage Programm konsequent durchgeführt haben, konnte ich eine Fettabnahme von 2 kg bis 7 kg feststellen und eine Straffung des Muskelgewebes.

Die Folge war bei allen eine deutlich sichtbare Verformung. Ihre Körper hatte sich bereits nach 14 Tagen verformt und bei den Menschen ein komplett anderes Körperbewußtsein erzeugt. D.h. das „14 Tage Fatburn Programm“ eignet sich auch als Einstieg, wenn Sie den Entschluss gefasst haben, Ihren Körper und Ihren Lifestyle langfristig verändern zu wollen.

Valentin - ein gut aussehender Mann Mitte vierzig - also in der Blüte seines Lebens, der vor 3 Wochen bei mir im Personal Training gestartet hatte, war zu Beginn etwas frustriert. Er hatte bereits vor über einem Jahr in einem Fitness-Studio unter der Anleitung eines Trainers begonnen seinen Körper zu verändern. Doch das gewünschte Ziel - Valentin wollte einen muskulöseren Oberkörper aber auch gleichzeitig definieren - stellte sich nicht ein. Nach einem Jahr im Studio hatte er Kraft und 5 kg Masse (Muskeln aber auch Fett) aufgebaut, aber einen nicht zu übersehbaren Schwimmreifen, den er jetzt loswerden wollte.

14 Tage nachdem er mit dem „14 Tage Fatburn Programm“ gestartet hatte, konnte er 4,5 kg Körperfett reduzieren. Dadurch war er voll motiviert und auch bereit langfristig seine Ernährungsgewohnheiten und sein Training zu verändern.

Seine Lebensgefährtin Catherina hatte ähnliches durchgemacht. Ihre Problemzone waren die Oberschenkel und der Popo. Auch sie konnte nach einem Jahr im Studio nicht ihr gewünschtes Resultat erreichen.

Nachdem sie das „14 Tage Fatburn Programm“ absolviert hatte, waren Ihre Beinumfang geringer. Sie hatte 1,5 kg Fett reduziert - ein wenig Muskelmasse aufgebaut und ihre Körperform sichtbar verändert.

Daniela - eine weitere Kundin von mir - hatte bereits 6 Monate - 3 x in der Woche im Fitness-Studio unter meiner Anleitung gearbeitet, hatte es aber in dieser Zeit nie geschafft, ihre Ernährungsgewohnheiten langfristig zu verändern. Ihre Körperhaltung und Kraft hatte sich bereits enorm verbessert, aber im Spiegel konnte sie keine deutliche Verformung feststellen.

Sie war sehr demotiviert und wollte die körperliche Betätigung wieder komplett einstellen, da sie keinen Sinn darin sah.

Ich schlug ihr vor, dass sie das „14 Tage Fatburn Programm“ absolvieren sollte, um schnell eine deutliche Veränderung zu sehen und danach eine endgültige Entscheidung zu treffen.

Und auch sie hatte tolle Resultate - nach nur 10 Tagen hatte sie bereits 4,7 kg Körperfett reduziert. Durch den Erfolg beflügelt, startete sie mit einer Freundin in einem neuen Fitness-Studio, wo sie jetzt 3 x wöchentlich trainiert.

Das sind nur einige wenige Beispiele, die zeigen, was durch das „14 Tage Fatburn Programm“ möglich ist.

Sie können das auch - Sie müssen nur eine Entscheidung treffen und damit starten.

Wie ist das 14 Tage Fatburn Programm aufgebaut?

Das „14 Tage Fatburn Porgramm“ besteht aus 2 miteinander verbundenen Teilen dem „14 Tage Fatburn Ernährungsprogramm“ und dem „14 Tage Fatburn Bewegungsprogramm“.

Die Ernährung hat einen Erfolgs-Anteil von 70% oder sogar noch mehr. Denn Kalorien durch Bewegung zu verbrennen ist wesentlich anstrengender und aufwendiger, als weniger Kalorien durch die Nahrungsaufnahme zuzuführen.

Das Bewegungsprogramm ist ganz grob erklärt so aufgebaut, dass Sie innerhalb einer Woche - an 6 Tagen je eine Sporteinheit mit ca. 60 Minuten durchführen. Das beinhaltet Krafttrainingseinheiten vor allem mit Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, als auch Cardio- und HIIT-Workouts. Sie brauchen kein Fitness-Studio, sondern Sie können das Bewegungsprogramm überall durchführen.

Dieser Plan ist ein extremer Plan - aber nur durch einen extremen Plan sind auch extreme Ergebnisse in kurzer Zeit möglich.

Wichtig dabei ist - no excuses - halten Sie sich 14 Tage lang an dieses Programm und Sie werden Erfolg haben. Keine Abweichungen, sonst funktioniert es nicht.

... *ENDE DER LESEPROBE* ...

Die weiteren Kapitel in diesem Buch sind:

All out - wenn schon, denn schon - die Motivation

14 Tage Sport-Programm im Rahmen des „14 Tage Fatburn Programm“

14 Tage Ernährungsprogramm im Rahmen des „14 Tage Fatburn Programm“

Rezepte und Produktempfehlungen

Das Halte-Programm

Bestellen Sie jetzt gleich das ebook „14 Tage Fatburn Programm“ von Personal Trainer Klaus Wolfsberger, indem Sie [HIER KLICKEN](#)

Impressum

Mag. Klaus Wolfsberger
Mattersburgerstrasse 1
7202 Bad Sauerbrunn
Austria

email: timetoshape@posteo.de
Tel.: +43 676 966 5870
www.TimeToShape.com

Copyright

Es handelt sich hier um eine Leseprobe. Kein Teil dieser Materialien darf in irgendeiner Form, weitergegeben, verkauft, kopiert oder vervielfältigt werden.

Haftungsausschluss

Mag. Klaus Wolfsberger gibt in diesem Buch Empfehlungen ab. Sie können frei entscheiden, ob Sie diesen Empfehlungen folgen oder nicht. Suchen Sie auf jeden Fall bevor Sie ein Ernährungs- und Bewegungs-Programm starten einen Arzt auf und lassen Sie Ihren Gesundheitszustand überprüfen, ob ihr Körper auch voll belastbar ist.

Der Autor dieses Buches / dieser Leseprobe übernimmt keine Haftung für sich aus diesem Buch resultierenden Handlungen von ihnen.