

Gesund Abnehmen mit Intervallfasten – das Erfolgsprogramm im Sportstudio N20.

## STOFFWECHSEL RAUF – PFUNDE RUNTER!



Gesund abnehmen und das Gewicht halten – mit Intervallfasten ist das möglich. Der Stoffwechsel wird nicht gedrosselt, die Muskelmasse nicht abgebaut. Dadurch wird der gefürchtete Jo-Jo-Effekt vermieden.

Dass sich Fasten positiv auf den Körper auswirkt wussten auch schon die alten Griechen. Intervallfasten (auch intermittierendes Fasten) steht für eine Ernährungsform, bei der mindestens 2-mal

wöchentlich, zwischen Nahrungsaufnahme und Fasten gewechselt wird. Zudem wirkt sich Intervallfasten positiv auf den Grundumsatz aus und senkt nicht, wie bei üblichen Diäten, den Grundumsatz. Des Weiteren wird durch Intervallfasten ein neuer und besserer Bezug zum „richtigen biologischen Hungergefühl“ hergestellt.

Neben der Gewichtsreduktion wirkt sich Intervallfasten günstig auf verschiedene Stoffwechselfunktionen des Körpers aus, da der Körper lernt, zeitweise mit einem geringeren Nahrungsangebot umzugehen und so auch an die Fettreserven des Körpers geht.

In Kombination mit dem richtigen Trainingsprogramm ist der Abnehmerfolg garantiert!

Diesem Thema hat sich das Sportstudio 20 angenommen und ein spezielles Programm entwickelt, welches die Lösung für gesundes Abnehmen bietet:

Das **8 Wochen Abnehmprogramm inklusive:** (ohne Vertragsbindung)

- Eingangsberatung
- Ernährungsanalyse
- Definieren der Zielsetzung
- Individuellem Trainingsplan
- Ernährungsplan mit Rezepten
- Hochwertiges Multivitaminpräparat
- Getränke an der Mineralbar
- Regelmäßige Kontrolle der Vitalwerte, Betreuung durch kompetente Mitarbeiter und unsere Ernährungswissenschaftlerin
- Nutzung aller Kurse, Galileo sowie des gesamten Studios und Wellnessbereichs über volle 8 Wochen

**Jetzt anmelden und Termin reservieren, unsere Trainer freuen sich auf Sie!**  
**Telefon 07022 / 97 97 520**  
**Herzlichst Ihr N20-Team.**



STOFFWECHSEL RAUF  
PFUNDE RUNTER!

# 8 WOCHEN ABNEHM PROGRAMM

**DAS 8 WOCHEN  
ERFOLGSPROGRAMM  
MIT INTERVALLFASTEN**

Keine Vertragsbindung, Keine Aufnahmegebühr

**JETZT ANMELDEN:**  
☎ 07022 / 97 97 520



**Sportstudio N20**

Mehr Infos unter:  
[www.sportstudio-n20.de](http://www.sportstudio-n20.de)



**Sportstudio N20**

Das Sporterlebnis. Exklusiv. In Nürtingen.

Telefon (0 70 22) 9 79 75 20  
[www.sportstudio-N20.de](http://www.sportstudio-N20.de)

**ANWALTSKANZLEI  
PHILIPP BECK**

Neckarstr. 20 · 72622 Nürtingen  
Telefon (0 70 22) 50 29 29 0  
[www.anwaltskanzlei-beck.de](http://www.anwaltskanzlei-beck.de)

**Allianz**

**Allianz Hauptvertretung  
Perle & Bauer GbR**

Telefon (0 70 22) 3 04 25-0  
Neckarstraße 20 · 72622 Nürtingen



**KAROSSERIEBAU  
WEBER**

UNFALLREPARATUREN • AUTOLACKIERUNGEN • SONDERLACKIERUNGEN

Gottlieb-Daimler-Straße 10, Nürtingen  
Telefon (0 70 22) 9 32 72-0  
[www.der-karosserie-weber.de](http://www.der-karosserie-weber.de)

**SSS SIEDLE**

Aus Alt mach Schön.  
Spezielle Lösungen für die  
einfache Renovierung Ihrer  
Siedle-Sprechanlage.  
[www.siedle.de](http://www.siedle.de)

**HANDEL**  
Elektrotechnik GmbH

Ausstellung: Schafstraße 20  
72622 Nürtingen  
Telefon (0 70 22) 90 33 20  
Öffnungszeiten: Mo, Di, Do, Fr  
14.30–18 Uhr, Sa 9–13 Uhr

**Reif GmbH**  
Innovative Sicherheitssysteme

Hülbenstraße 9  
72535 Heroldsbühl  
Telefon: 0 73 69/90 930  
[www.reif-gmbh.com](http://www.reif-gmbh.com)

- » Videoüberwachung
- » Zutrittskontrolle
- » Einbruchmeldetechnik
- » Zeiterfassung
- » Brandmeldelanlagen
- » Tresore
- » Schließsysteme
- » Rauchmelder

**Reif GmbH ...**

**... der Partner für Ihre Sicherheit**



Waldorfer Str. 79 72657 Altenriet ☎ 07127 / 93270  
Neckarstr. 20 72622 Nürtingen ☎ 07022 / 2417444 [www.fenchel.de](http://www.fenchel.de)