

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



Sportstudio N20

Das Sporterlebnis. Exklusiv. In Nürtingen.

Telefon (0 70 22) 9 79 75 20
www.sportstudio-N20.de

**ANWALTSKANZLEI
PHILIPP BECK**

Neckarstr. 20 · 72622 Nürtingen
Telefon (0 70 22) 50 29 29 0
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

SSS SIEDLE

Aus Alt mach Schön.
Spezielle Lösungen für die einfache Renovierung Ihrer Siedle-Sprechanlage.
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

- » 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