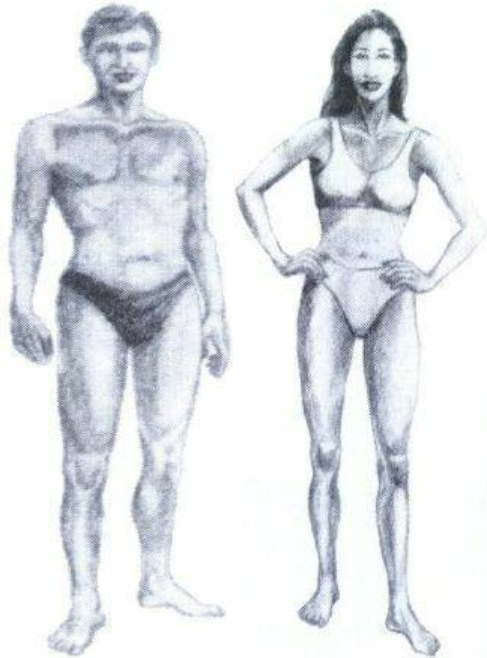


# Die Erfolgsbausteine im Detail

Typegerechte  
Ernährungsempfehlung  
& Vitalstoffe



**KH 50 – 55% / 25 – 30% Eiweiß  
5 – 7 Mahlzeiten / viel Flüssigkeit**

## LEPTOSOM - EKTOMORPH

### Körperbau

schlank, schlanker und langer Hals,  
schlanke und lange Hände und Füße

### Übergewicht durch

Koffein, raffinierte Kohlenhydrate, Obst & Obstsäfte

### Problemzonen

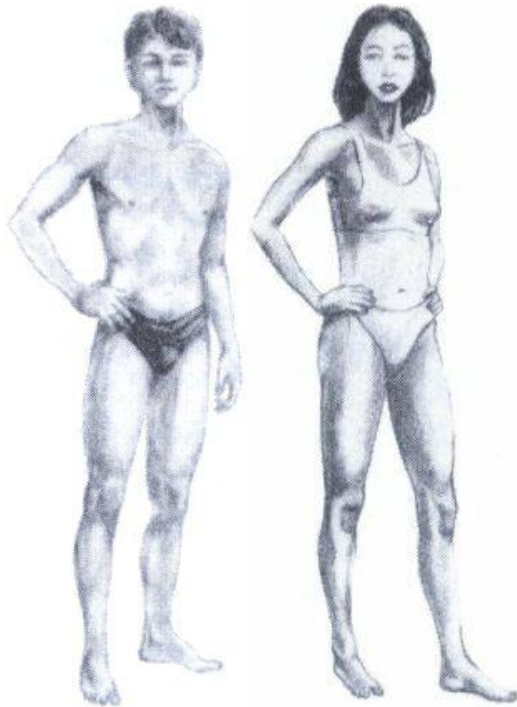
„Rettungsringe“ und Oberschenkel

### Abbau von Übergewicht

kein Koffein  
keine raffinierten Kohlenhydrate  
keine Obstsäfte

# Die Erfolgsbausteine im Detail

Typegerechte  
Ernährungsempfehlung  
& Vitalstoffe



**KH 55 – 60% / viele Mineralstoffe & Vitamine  
3 – 4 Mahlzeiten / Ballaststoffreiche  
Ernährung/ Langsam Essen**

## **PYKKNISCH - ENDOMORPH**

Körperbau

rundliche, weiche Formen, weiche Muskulatur,  
großer Kopf, rundes Gesicht, runder Bauch

## Übergewicht durch

Koffein, Milch (-produkte), vegetarische Ernährung

## Problemzonen

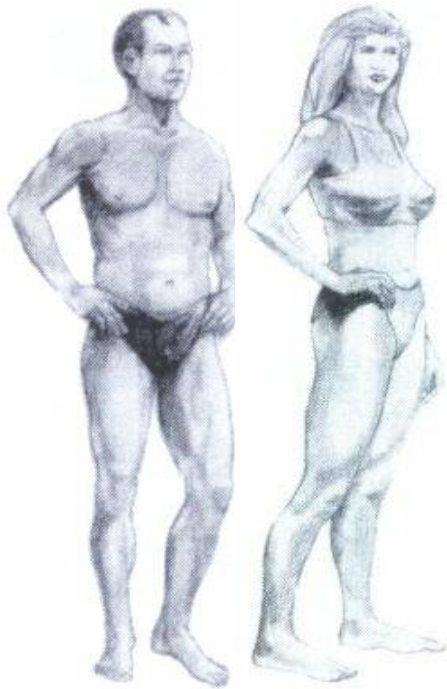
„Babyspeck“ gleichmäßig verteilt

## Abbau von Übergewicht

Koffein, Milch (-produkte) und  
raffinierte Kohlenhydrate meiden

# Die Erfolgsbausteine im Detail

Typgerechte  
Ernährungsempfehlung  
& Vitalstoffe



KH 55 – 60% / viele Mineralstoffe &  
Vitamine  
4 – 5 Mahlzeiten

## ATHLETH - MESOMORPH

### Körperbau

breite Schultern und Hüften, runder Kopf,  
große Hände und Füße, kräftig gebaut

### Übergewicht durch

Fleisch und herzhafte Gerichte

### Problemzonen

„Babyspeck“, dicker Bauch, große Brüste

### Abbau von Übergewicht

Rind- und Schweinefleisch meiden,  
vorwiegend vegetarische Ernährung