



# ABNEHMEN IM LIEGEN

## -KANN ES SPORT ERSETZEN?

Oder wie kann ich Abnehmen im Liegen mit Sport verbinden?

Der Mensch ist ein Bewegungstier. Unser gesamter Körperaufbau ist für Bewegung gemacht und trotzdem sind viele Menschen Bewegungsmuffel. So kommt es, dass Bewegungsmangel bei gleichzeitig viel zu viel Essen uns immer dicker werden lässt. Bereits dreimal 50 Minuten Bewegung in der Woche, beispielsweise in Form von schnellem Gehen, hat nachweislich positive Effekte auf die Gesundheit. Hier sollte allerdings auch die Atmung schneller werden und leichtes Schwitzen einsetzen. Optimal ist es, wenn Ausdauersport und Krafttraining miteinander kombiniert werden. Ausdauersport verbessert die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems und verbrennt Energie während der Bewegung. Kraftsport dagegen dient dem Aufbau von Muskulatur oder verhindert den Muskelabbau im Alter. Aber wie wird aus einem Bewegungsmuffel ein Sportler? Es ist sehr, sehr schwer. Jemand, der keine Freude an Bewegung hat bleibt nicht langfristig dran und jeder gescheiterte Versuch führt zu mehr Frust. Außerdem haben viele Menschen mit Gewichtsproblemen auch Gelenkprobleme und sind nicht mehr in der Lage, Sport zu machen. So finden sie sich in einem Teufelskreis wieder und das Gewicht steigt immer weiter. Wir können jedoch Bewegungsmuffel beruhigen, denn dank Abnehmen im Liegen ist das alles kein Problem. Die Anwendung einer Kombination aus Ultraschall und Strom ist eine Form von passivem Sport. So kannst Du dabei auch ohne Sport und Anstrengung ganz bequem im Liegen von den günstigen Effekten auf Stoffwechsel und Muskulatur profitieren. Denn ähnlich wie bei Sport, wird während der Behandlung der Stoffwechsel intensiv angekurbelt, das Fettgewebe aktiviert, das Wasser des Bindegewebes mobilisiert und die Muskulatur aufgeweckt. Dabei wird das Gewebe intensiv durchgewalgt und ist anschließend über eine längere Zeit besser durchblutet. So läuft in den nachfolgenden Stunden die Fettverbrennung und Entgiftung auf Hochtouren. Noch besser für Deine Gesundheit ist es aber, wenn Du neben Abnehmen im Liegen auch noch Sport treibst. Außerdem geht dann das Abnehmen noch schneller. Aber bedenke, zu viel ist auch nicht gut. Dein Körper braucht genügend Zeit zur Erholung, dann hast du die besten Ergebnisse. Falls Du doch einmal beides am selben Tag machen willst, dann mach langsam und trainiere Muskelgruppen, die bei Abnehmen im Liegen nicht beansprucht werden wie Oberkörper, Rücken und Arme.

Mache entweder Sport oder Abnehmen im Liegen an einem Tag.

Plane unbedingt einen kompletten Ruhetag zur Regeneration ein.

Optimaler Wochenplan: 2 Behandlungen Abnehmen im Liegen und 2 bis 3 Einheiten Sport in der Woche.

Am Tag mit Abnehmen im Liegen ist ein gemütlicher Spaziergang zur Unterstützung der Regeneration empfehlenswert.

*so*

# AUF DEM PRÜFSTAND

Das Konzept Abnehmen im Liegen und die Technologie wurden bereits von einigen Formaten wie bei "Galileo" von Pro7 oder bei "Punkt 12" von RTL getestet. Alle kamen zum selben Fazit! Abnehmen im Liegen klingt zu schön, um wahr zu sein aber es stimmt!" Die Berichte und auch die Resultate waren sehr spannend, aber lassen wir einfach zwei Ergebnisse selbst sprechen.



## Punkt 12 | RTL

Im Winter 2022 war es dann so weit. Abnehmen im Liegen kam erneut ins deutsche Fernsehen. Nach 20 Behandlungen kann man einen deutlichen Unterschied erkennen. Ich bin extrem zufrieden" erzählt die Testperson. Ein wiederholter Beweis dass Abnehmen im Liegen wirklich funktioniert.



Am Anfang war es ziemlich schwierig. Jeder Mensch isst gerne. Aber das ist bloß eine Sache von 2-3 Tagen. Schon nach der ersten Behandlung zeigt sich der positive Effekt. Die Haut ist ebenmäßig und man fühlt sich gleich viel wohler. Das macht sich auf dem ganzen Körper bemerkbar. Alles wird schmaler und das zeigt sich mit jeder Behandlung. - Steffi



## Galileo | ProSieben

Im Frühjahr 2022 konnte sich Abnehmen im Liegen bei dem deutschen Fernsehformat Galileo unter Beweis stellen.

Natürlich mit Erfolg und einem eindeutigen Ergebnis. "Ich kann es eigentlich noch nicht ganz glauben" erzählt die Testperson.



**TESTSIEGER**

**ABNEHMEN**  
IM LIEGEN



Andere Methode: Kältekammer



# WIR BERICHTEN



Wenn ich mir die Bilder ansehe, kann ich es selbst kaum glauben. Was soll ich dazu sagen? Nach vielen missglückten Versuchen mit Sport und Diäten hatte ich den Traum von meiner Wunschfigur schon fast aufgegeben.

Doch dann habe ich Abnehmen im Liegen ausprobiert und mein Leben ist um 33 kg leichter geworden- nach nur 5 Monaten.

Das einzige, was ich bereue ist, dass ich Abnehmen im Liegen nicht schon früher kennengelernt habe. Denn heute, 2 Jahre später, halte ich noch immer meine Figur und bin selbständig mit meinem eigenen AIL Studio.

Mein Rat an Euch: Hört auf zu Träumen und kommt ins nächste Studio und lasst Träume Wirklichkeit werden. **Melanie Aigner**



Natürlich war ich skeptisch, aber ich bin eine neugierige Person und ich dachte mir, ich probiere das einfach aus. Ich würde Abnehmen im Liegen jedem empfehlen. Man hat nichts zu verlieren, außer ein paar Zentimeter. Und das ist ja etwas Erfreuliches.

**Regina K.**



Das Vitalcenter

OHNE GESUNDHEIT IST ALLES NICHTS.

Verbesserung der Lungenventilation, selbst bei COPD und bei Rauchern **Stirn- und Nebenhöhlenbeschwerden werden rasch besser** **Beschleunigt die Wundheilung**  
Zur Prävention und Therapie empfohlen **Der Stoffwechsel wird verbessert und Cellulite reduziert** **Äußere Symptome bei Neurodermitis und Psoriasis klingen ab**  
**Lindert Nebenwirkungen der Chemotherapie** **Deutliche Leistungssteigerung im Sport** **Asthmabeschwerden und Allergien klingen rasch ab**

[www.dasvitalcenter.com](http://www.dasvitalcenter.com)