

MASSBAND

ZUBEHÖR

Mit Smart Fasting gewinnen Sie nicht nur an Glück und Lebensfreude, Sie werden – als schöner Nebeneffekt – auch Körpergewicht verlieren. Doch viel wichtiger und aussagekräftiger für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden ist Ihr Bauchumfang. Wie das Bauchfett mit Smart Fasting schwindet, können Sie einfach mit dem Maßband verfolgen. Das ist eine einfache und handliche Alternative zur Waage. Um den Bauchumfang zu messen, stellen Sie sich aufrecht hin und legen Sie das Maßband zwischen der untersten Rippe und der Oberkante des Hüftknochens um die Taille.

THERABAND

ZUBEHÖR

Bewegung ist ein wichtiges Element von Smart Fasting. Nehmen Sie sich jeden Tag 20 Minuten Zeit dafür. Ein nützlicher Helfer, um Bewegung einfach und effektiv umzusetzen, ist das Theraband. Es hat den Vorteil, dass es sehr einfach in der Handhabung ist und keine Vorbereitung benötigt. Direkt im Wohnzimmer können Sie mit dem Theraband Beine, Arme und Oberkörper trainieren und den Körper straffen. Dabei sind bereits einfache Übungen mit dem elastischen Theraband sehr wirkungsvoll für den gesamten Körper. Sie können es beispielsweise doppelt gelegt in die Hände nehmen und die gestreckten Arme seitlich auseinanderziehen. Oder Sie stellen im Stehen ein Bein auf das Band, nehmen die Enden des Therabandes in die Hände und winkeln die Unterarme an.