

BODY-COACHES



BETREUUNGSBERICHT

Thomas Puck

2 Monate **HBN**

Am 22.01.13 traf ich mich mit Thomas Puck zur Besprechung seiner ersten Ernährungspläne nach HBN. Dem Ganzen vorangehend gab es eine ausführliche Anamnese sowie eine Ernährungs-Ist-Analyse. Die Zielsetzung war schnell klar

FETTABBAU

Am 28.03.13 trafen wir uns letztmalig zum vorerst letzten Termin einer gut 2-monatigen Betreuung nach HBN

Folgende Fakten konnten wir herausarbeiten

Gewicht 21.01.13	87,5 kg	
Gewicht 28.03.13	80,2 kg	-7,3 kg
Körperfettgehalt 21.01.13 *	22,5%	
Körperfettgehalt 28.03.13*	13%	-9,2 kg

vorher



nacher



Von Betreuung zu Betreuung wird deutlicher das mit HBN zumindest anfänglich ein absolut muskelschonender, sogar leicht muskelanaboler Abbau von Körperfett stattfindet und das im Falle von Thomas absolut NATURAL!

* 3-Punktmessung

WWW.BODY-COACHES.DE

IHR ZIEL IST UNSERE HERAUSFORDERUNG !