FastBodyFit Anti-Cellulite-Challenge

Deine Aufgaben für woche 1

- Morgens und Abends je 10 Minuten Problemzonen massieren
- Auf das 80%ige Sättigungsgefühl achten und viel Wasser trinken (2,5 - 3 Liter)
- Morgens ein Glas lauwarmes Wasser trinken und von Kaffee auf grünen Tee umsteigen
- Frisches Gemüse essen und möglichst Vollkornprodukte zu sich nehmen.
- Omega 3 Fettsäuren und Vitamin C, Vitamin E, Vitamin A und Vitamin K haltige Nahrung essen.
- Weniger Süßes, Fleisch und Salz essen. Dafür mehr Früchte und Nüsse (ungesalzen).
- Workout absolvieren 2-3 mal die Woche. Wenn möglich 1x die Woche schwimmen gehen.

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
■		■			■	