

Dein Ernährungsplan um Männerbrüste, Bauchfett und Hüftspeck loszuwerden!

Du hast schon viele Diäten ausprobiert, aber bis jetzt hat nichts wirklich funktioniert - zumindest nicht langfristig?

Keine Sorge, du bist nicht alleine.

Immer mehr Männer sind unzufrieden mit ihrem Oberkörper und wollen das lästige Fett an Brust, Bauch oder Hüfte endlich loswerden.

Dabei haben sie meist mit den folgenden Situationen zu kämpfen:

1) Trotz Sport und gesunder Ernährung, will das hartnäckige Fett an Brust und Bauch einfach nicht verschwinden

2) Ich schäme mich für meinen Oberkörper und zeige mich am Strand oder im Schwimmbad nur ungern mit freiem Oberkörper

3) Beim Tragen von eng anliegender Kleidung fällt entweder der Männerbusen sofort auf oder der Bauch spannt und ich fühle mich unwohl

Wenn du dich in einer dieser Aussage wiedergefunden hast, dann ist dieser Ernährungsplan genau richtig für dich!

Denn - solange du die Ursachen nicht kennst und behebst und nicht weißt, welche Maßnahmen wirklich zum Erfolg führen, wirst du immer wieder Diäten ausprobieren, welche im Jojo-Effekt enden und für steigende Frustration sorgen.

Diese Achterbahnfahrt wird mit zunehmenden Alter immer schlimmer und kann deine Lebensqualität enorm einschränken.

Um das zu verhindern und dir zu zeigen, wie du wirklich Veränderungen erzielen kannst, habe ich diese Checkliste erstellt.

Mit diesen Informationen konnte ich bereits vielen Männern dabei helfen, ihre Problemzonen loszuwerden und auch ich habe es damals geschafft, mit diesen Schritten meinen Körper zu transformieren.



Vielleicht hast du dir auch schon mal die Frage gestellt, warum einige Männer so sehr mit hartnäckigen Fettpolstern an Brust und Bauch zu kämpfen haben, während andere (selbst wenn sie sich ungesund ernähren) eine "flache" Männerbrust und einen normalen Bauch haben?

Was ist der wahre Grund für Männerbrüste, hartnäckiges Bauchfett und Hüftspeck bei Männern?

Mit dieser Frage beschäftige ich mich schon seit über 10 Jahren.

Als ich kürzlich eine Reportage über das Woodstock Festival aus den 60er Jahren sah, fiel mir etwas Interessantes auf:

Alle Männer hatten einen flachen Oberkörper und es gab kein Anzeichen von weiblich aussehenden Männerbrüsten oder hartnäckigen Fettpolstern am Bauch zu sehen!

Ist das nur Zufall oder steckt vielleicht doch mehr dahinter?

Tatsächlich haben sich unsere Umwelt, unsere Lebensmittel und die Produkte, mit denen wir täglich in Kontakt kommen, in den letzten Jahrzehnten stark verändert.

Das hat dazu geführt, dass unser hormonelles Gleichgewicht - also das Verhältnis zwischen Testosteron und Östrogen - aus der Balance geraten ist, was für Männer schwerwiegende Folgen hat.

In vielen Produkten und Lebensmitteln - die es so vor 50 Jahren noch nicht gab - befinden sich hormonaktive Substanzen, die sich negativ auf die Hormone auswirken können.

Mittlerweile gibt es hierzu über 1.300 Studien die zeigen konnten, dass bestimmte Alltagsprodukte und Lebensmittel dein hormonelles Gleichgewicht stören können.



Das führt dazu, dass die Menge an weiblichen Hormonen in deinem Körper ansteigt, wodurch hartnäckiges Fett an Brust und Bauch begünstigt und der Muskelaufbau verlangsamt werden kann.

Forscher der University of Colorado berichten sogar von mehreren männlichen Patienten, denen Brüste gewachsen sind, weil sie ein Haarshampoo verwendet haben, in dem hormonstörende Chemikalien enthalten waren.

Klingt verrückt, oder?!

Jetzt wird einem auch klar, warum die Testosteronwerte bei uns Männern in den letzten Jahrzehnten so **dramatisch gesunken** sind, was ebenfalls in verschiedenen Studien gezeigt wurde.

Kaum zu glauben, aber: Unsere Großväter hatten noch doppelt so viel Testosteron im Körper wie wir heute!

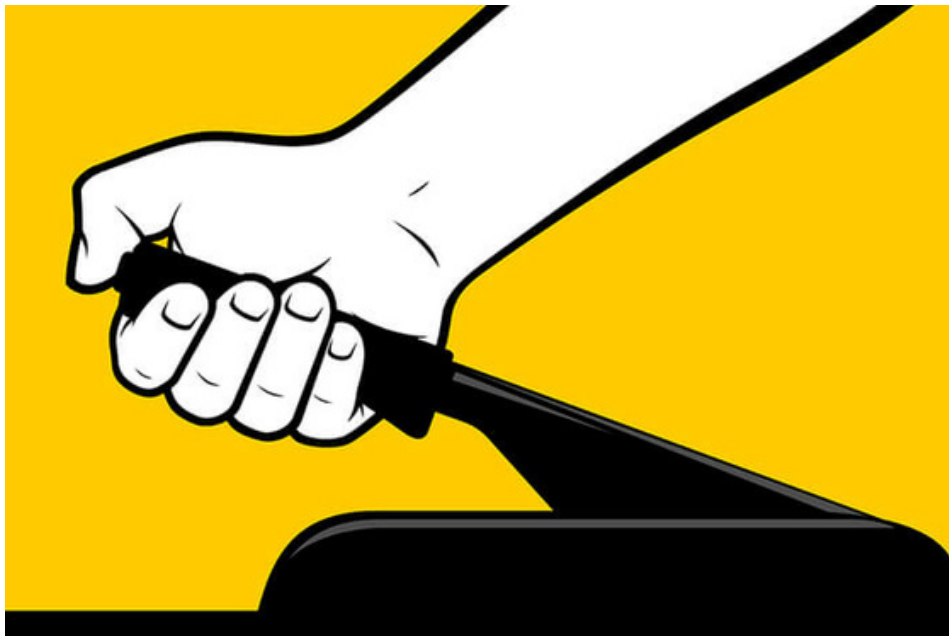
Aus diesem Grund ist die "Verweiblichung" der Männerwelt auch keine Modeerscheinung, sondern das Resultat von **Veränderungen in unserem hormonellen Gleichgewicht.**



Aus diesem Grund konnten deine bisherigen Versuche, das hartnäckige Fett loszuwerden, **gar nicht funktionieren**, da die schlechte hormonelle Situation in deinem Körper immer wieder **gegen dich** gearbeitet hat, anstatt **mit dir**.

Fetteinlagerungen und Muskelaufbau sind eng mit deiner Hormonsituation verbunden und wenn deine Hormone nicht im Gleichgewicht sind, dann sabotierst du dich selber.

Als würdest du mit angezogener Handbremse Auto fahren wollen...



Um sichtbare Veränderungen zu erzielen, musst du verstehen, dass du bisher nur die Symptome bekämpft hast, ohne die eigentliche Ursache hinter den Problemzonen anzugehen.

Doch was bedeutet das genau?

Auch wenn wir den Begriff "Hormone" kennen, ist vielen Männern nicht bewusst, welche **entscheidenden Einfluss** sie auf uns ausüben.

Wir tragen täglich unbewusst dazu bei, dass sich das **Verhältnis von weiblichen zu männlichen Hormonen** in unserem Körper zugunsten der weiblichen Hormone verschiebt und die männlichen Hormone in Unterzahl geraten.

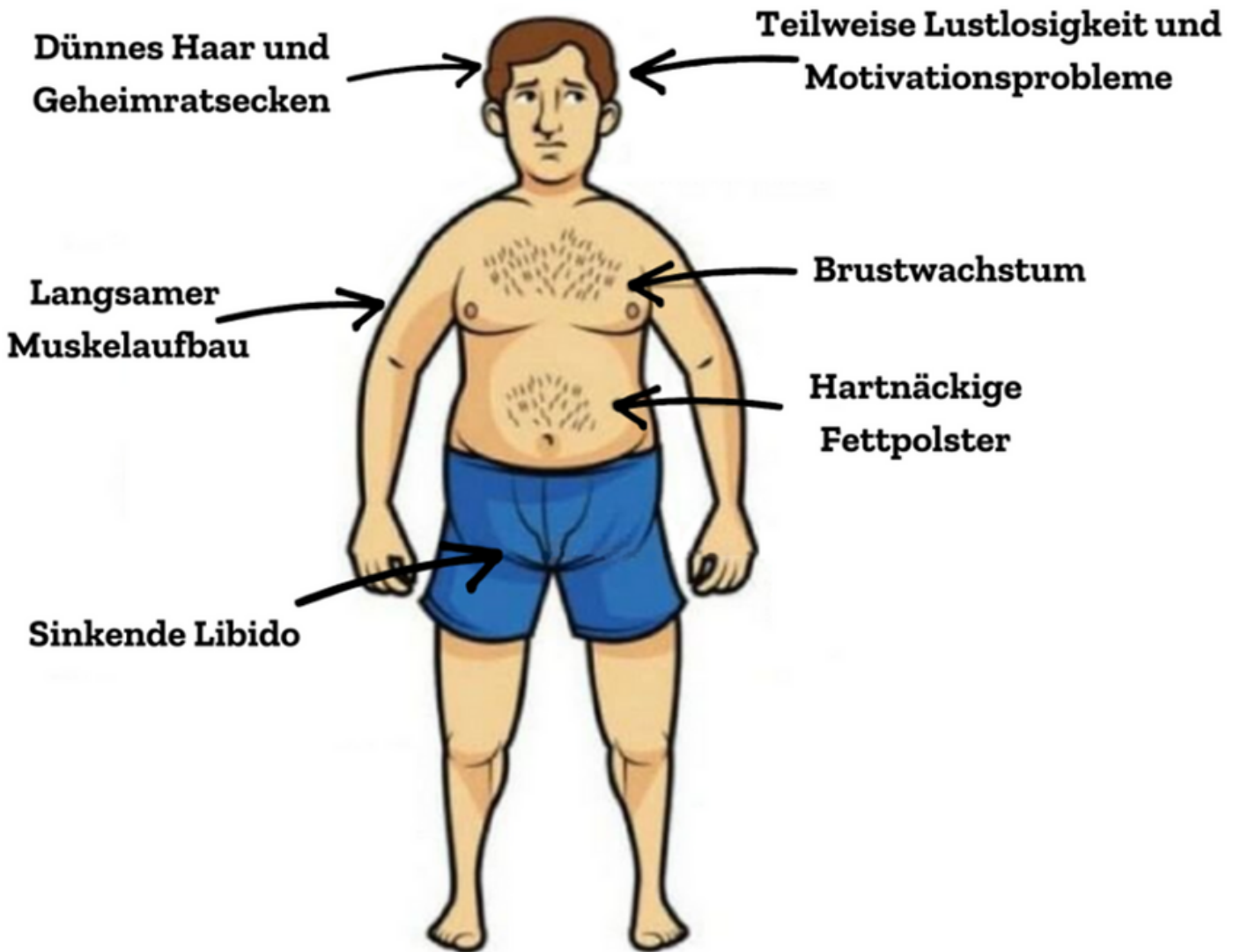


Ein hormonelles Ungleichgewicht kann zu zahlreichen **negativen Auswirkungen** führen, unter anderem kann es dazu führen, dass es Männern in bestimmten Situationen an **Selbstbewusstsein** mangelt, sie Schwierigkeiten haben, sich gegenüber anderen **durchzusetzen** und ihnen häufig die **Motivation** fehlt.

Doch nicht nur unsere Psyche ist davon betroffen, sondern auch unser äußeres Erscheinungsbild.

Männer, bei denen die Hormonbilanz gestört ist, kämpfen daher häufig mit den folgenden Symptomen:

Merkmale einer schlechten Hormonsituation



Wenn du dich in dieser Situation wiedererkennst, hast du wahrscheinlich bereits **zahlreiche Versuche** unternommen, um dein Problem zu lösen.

Du hast im Internet nach Lösungen und Strategien gesucht und auf vermeintliche "Experten" gehört.

Leider haben diese Lösungen oft nicht funktioniert oder nur kurzfristig geholfen, bevor du wieder **in derselben Situation** festgesteckt hast.

Um voranzukommen und deine Zeit und Geld nicht weiter zu verschwenden, musst du grundlegende Veränderungen vornehmen.

Doch wie genau sehen diese Veränderungen aus und wie kannst du deinen Oberkörper in Form bringen und die negativen Auswirkungen einer schlechten Hormonsituation umkehren?

Ein erster wichtiger Schritt dazu ist die richtige Ernährung - mit den richtigen "Hormon-Superfood" - um deine Hormone wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Indem du diesen Plan befolgst, kannst du den Fettabbau und Muskelaufbau optimieren und somit den ersten wichtigen Schritt in die richtige Richtung gehen.



Männerbrüste, Bauchfett und Hüftspeck loswerden!

Dein Weg zu einem flachen und männlichen Oberkörper

Fettreduktion, Muskelaufbau und Hormonoptimierung

(Beispiel Ernährungsplan)

Lebensmittel

Erklärung

1. Frühstück

1 großes Glas Wasser
2 EL Apfelessig
Kaffee schwarz

- Ausgleich des Flüssigkeitsverlustes in der Nacht
- Anregung des Stoffwechsels
- Freisetzung von Fettsäuren durch Koffein und Verringerung des Hungergefühls

2. Frühstück

3 Eier
1 rote Zwiebel
3 Champignons (weiß)
2 Scheiben Bacon
1 Tomate
1 handvoll Baby-Spinat

- (Andauernde Fettverbrennung durch Abwesenheit von Kohlenhydraten)
- Hochwertige Aminosäuren und Fette durch Eier
- Aromatase-Hemmung durch rote Zwiebeln und weiße Champignons
- Testosteronsteigerung durch gesättigte Fettsäuren im Bacon
- Wertvolle Vitamine und Mineralstoffe durch Tomate und Spinat

Snack

5 Paranüsse
200g Hüttenkäse

- Testosteronsteigerung durch Selen und Cholesterin
- wenig Kalorien bei einem hohen Proteinanteil

Abendessen

200g Bio Hähnchenfilet
1/2 Avocado
1 große Süßkartoffel

250g Broccoli
2 Stück Harzer Rolle

- Kalorien- und fettarme Proteinquelle im Hähnchenfleisch
- Mineralstoffquelle und viele ungesättigte Fettsäuren in der Avocado
- Aufladung der Kohlenhydratspeicher bei geringem Anstieg des Blutzuckerspiegels durch die Süßkartoffel
- Östrogensenkende Wirkung im Broccoli durch den Wirkstoff DIM
- Fettarme Proteinquelle im Harzer Käse
(für eine optimale Ergänzung des Aminosäurepools)

Nachtisch

250g Magerquark
1 handvoll Heidelbeeren
etwas Zimt

- Eiweißversorgung über Nacht durch Casein im Quark
- Bekämpfung der freien Radikale durch Antioxidantien in den Beeren
- Regulierung des Blutzuckers durch Zimt

Bemerkungen

- **Omega-3-Fette sowie Vitamin D3 solltest du jeden Tag zu dir nehmen**
- **Achte auf eine Flüssigkeitszufuhr von 2 - 3 Litern pro Tag**
- An Trainingstagen werden mehr Kohlenhydrate verzehrt und an Nicht-Trainingstagen mehr Fette
- Zum kochen solltest du generell Kokosöl oder Butter verwenden
- In der Zeit zwischen 22 und 13 Uhr sollte keine Nahrung zugeführt werden (intermittierendes Fasten)
- Folgende Getränke sind erlaubt: Kaffee, Tee, Wasser, zero-Getränke
- Folgende Kräuter und Gewürze empfehle ich: Chili-Pulver, Salz, Petersilie, Oregano, Rosmarin

Doch die Ernährung ist **nur einer von insgesamt 3 Schritten**, um deine Hormone so zu optimieren, dass du Männerbrüste und hartnäckiges Fett an Bauch und Hüfte **dauerhaft loswerden** kannst.

Aus diesem Grund habe ich die **“Hormon-Hacking” Methode** entwickelt, mit der du es schaffst, Männerbrüste, Bauchfett und Hüftspeck in nur 12 Wochen loszuwerden, ohne strikte Diät oder zeitintensives Training.

Die “Hormon-Hacking” Methode ist genau richtig für dich, wenn du:

- eng anliegende Shirts und Hemden wieder mit einem guten Gefühl tragen willst
- dich ohne Schamgefühl oberkörperfrei am Strand oder im Schwimmbad zeigen möchtest
- mehr Selbstbewusstsein im Alltag und Job haben willst

Und so funktioniert die “Hormon-Hacking” Methode!

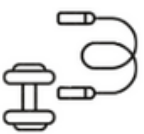


"Hormon-Hacking" Methode



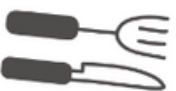
Die studienbasierte Abkürzung um Männerbrüste, Bauchfett und Hüftspeck in 12 Wochen loszuwerden, ohne strikte Diät oder zeitintensives Training.

Erst wenn du dich in deinem Körper wohlfühlst, bist du in der Lage, dein Potenzial voll auszuschöpfen. – Mirco Reinhardt



Training minimalisieren

- Optimale Kombination aus Cardio+Kraft
- Effektives Bauch- und Brusttraining
- Hartnäckiges Fett noch schneller verlieren



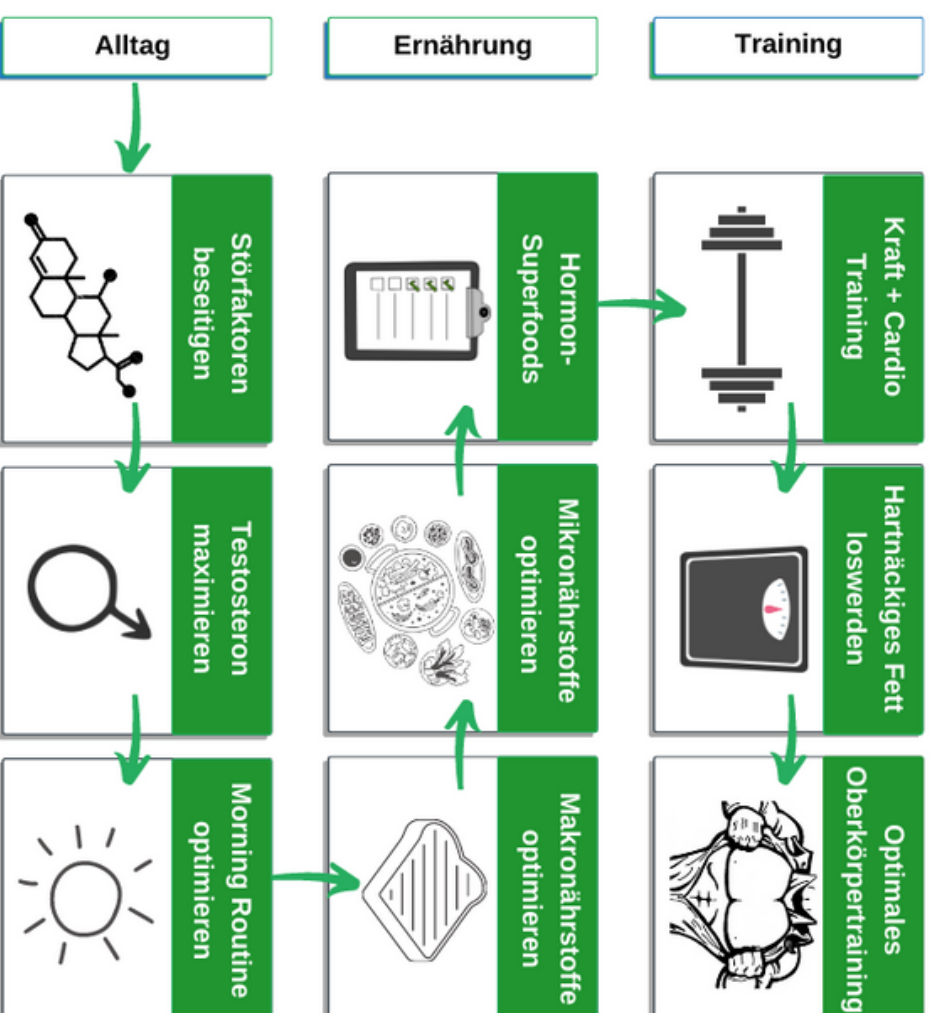
Ernährung spezialisieren

- Hormonbelastete Nahrung vermeiden
- Hormon-Superfoods integrieren
- Ernährungsplan inkl. Supplements



Alltag optimieren

- Hormonelle Störfaktoren beseitigen
- Fundament zur T-Steigerung schaffen
- Morning Routine einführen/optimieren



Erfolge meiner Kunden:

5,00 von 5
★★★★★
SEHR GUT



Empfehlung

Durch Mirco's Programm lernt man gezielt, wie man hormonschädliche Produkte erkennt und nicht verwendet, wie man sich gesund ernährt und welche Nahrungsmittel einem besonders zum Ziel bringen. Zusätzlich bekommst du eine spezielle Fastenmethode zur Hand, welche es einem erleichtert sich im Alltag und gerade im Schichtdienst die Möglichkeit bringt, sich gesund zu ernähren. Ohne ständig Hunger zu haben und dadurch an das Essen denkt!

Die sportlichen Aspekte bringen einem seinem Ziel natürlich noch näher.

Kurz und knapp gesagt war es für mich ein voller Erfolg! Ich hab viel gelernt und setze das Gelernte weiter um, weil es Spaß macht!

Hier nochmal ein großes Dankeschön an Mirco!

Erfahrungsbericht & Bewertung zu:

Hormon-Hacking by Mirco Reinhardt (Das Coaching Programm)

Bewertung ansehen

15.02.2021 17:45 | Björn M.



5,00 von 5
★★★★★
SEHR GUT



Empfehlung

Ich habe viel selber recherchiert und ausprobiert, aber ein Coaching was persönlich auf einen abgestimmt ist, ist doch was ganz anderes. Ich bin super happy mit den Ergebnissen und freue mich jetzt schon auf den Sommer. Vielen Dank!

Erfahrungsbericht & Bewertung zu:

Hormon-Hacking by Mirco Reinhardt (Das Coaching Programm)

Bewertung ansehen

18.02.2021 20:30 | Anonym



Wie geht es weiter?

Ich biete dir an, gemeinsam mit mir zu schauen, wie wir die "Hormon-Hacking" Methode in deinen Alltag integrieren können, um deine Hormone wieder ins Gleichgewicht zu bringen, sodass du Männerbrüste, Bauchfett und Hüftspeck schnell und dauerhaft loswerden kannst und dich in deinem Körper wieder wohlfühlst - auch ohne Shirt!

Das ist ausdrücklich kein Verkaufsgespräch!

In diesem Gespräch erstellen wir gemeinsam einen Schritt-für-Schritt Plan, wie du gezielt deine Hormone optimieren kannst, sodass du nicht nur Männerbrüste und Bauchfett dauerhaft loswerden kannst, sondern auch alle anderen hormonbedingten Probleme – selbst wenn bis jetzt noch nichts anderes geholfen hat.

Vereinbare dein kostenloses Erstgespräch mit mir, schildere mir deine Probleme und lass uns einen individuellen und unverbindlichen Lösungsweg finden.

Du hast kein Risiko und keine Verpflichtungen. Lass uns deine Zielsetzung EINMAL RICHTIG angehen, statt weiterhin eine Diät nach der anderen zu probieren - um doch wieder keine Ergebnisse zu sehen.

[Kostenloses Analyse-Gespräch vereinbaren](#)