

## **Lieber Kunde,**

wir begrüßen Sie zu ihrer ersten Trainingsstunde am miha bodytec. Dieses Training ist die wohl revolutionärste aller bekannten Trainingsformen. Es trainiert alle ihre Muskeln zugleich und in höchster Effektivität.

So werden schnell außergewöhnliche Ergebnisse realisiert, die nur durch jahrelanges, hartes und konsequentes Training erzielbar wären. Sie gewinnen eine Vielzahl sehr positiver Effekte, die weit über normale Trainingsresultate und deren Empfindungen hinausgehen werden.

So außergewöhnlich wie die kurzen Trainingseinheiten und deren Ergebnisse sind auch die Maßnahmen zur Vorbereitung. Diese sollten Sie gewissenhaft befolgen, um bestmögliche Ergebnisse für sich zu erzielen.

## **Ernährung**

### Vor Trainingsbeginn

- ca.2 bis 3 Std. vorher kohlenhydratreich essen (Nudeln, Reis, Kartoffeln, Getreideprodukte, Gemüse, Obst oder Fitnessriegel),  
- bitte keine Lebensmittel mit viel Eiweiß
- ca. 30 Minuten vorher mindestens 0,5 bis 0,75 Liter stilles Wasser trinken
- unmittelbar vor dem Training ist ein spezielles Energiegetränk erforderlich (bei uns gratis)

### Nach dem Training

- unmittelbar nach dem Training ist ein hochwertiges Eiweißgetränk notwendig (bei uns gratis)

## **Was sollten Sie mitbringen**

komplette Baumwollkleidung ( 90 bis 100% Baumwolle)

- Enge Radler o. Legins ( mind. Knielänge)
- T-Shirt mit Ärmel (mind. Ellenbogenlänge)
- String, Jock Strap oder Hot Pants, Unterhose (min. 90% Baumwolle), Baumwollsocken

Effektiver: Profi Trainingsanzug, können bei uns für nur Euro 35,- erworben werden

Für die Entspannung ( nach Wunsch)

- wärmende Jacke, Handtuch oder Decke bereit halten
- Dusche und Ruheraum vorhanden

Turbo Training22

**Turbo Training - Turbo Service - Turbo Preis –**

**Wir machen dich turbo fit in 22 Minuten pro Monat!**