

Stephan Keller
PERSONAL TRAINER



DEIN WORKBOOK



YOUR ONLY LIMIT IS YOU



TABLE OF CONTENTS

About me	2
21 Tage zum Wohlfühlkörper	3
Die 3 Steps	4
Das Lebensrad	5
Im Jahr 2024...	6
Setze deine Ziele	7
Verstehe deine Ziele	8
Wochenplan	9
Daily Planer (7 Tage)	10
Quinoa Sommersalat	17
Dinkel Spaghetti mit Scampis	18
28 Day Core Challenge	19
28 Day Leg Challenge	20
Die Grundlage einer gesunden Ernährung	21
Nährstoffe	22
Get your Routine	24
Follow me	25
Feedback	26
Q & A	27
www.stephankeller.ch	
www.kraftlabor.ch	

STEPHAN KELLER

Mit Leidenschaft für Fitness und einem umfassenden Hintergrund als ausgebildeter Functional Trainer, Personal Trainer und Ernährungsberater ist es meine Mission, Menschen zu einem gesunden und aktiven Lebensstil zu motivieren.

Dabei unterstütze ich dich, deine körperliche Verfassung zu verbessern und optimale Ernährungsgewohnheiten zu entwickeln.

Als Online-Coach biete ich eine 21-Tage-Challenge an, welche darauf abzielt, Menschen auf ihrem Weg zu einem gesünderen Lebensstil zu begleiten.

Mit diesem kleinen Workbook möchte ich nicht nur einen Einblick in meine professionelle Expertise bieten, sondern auch konkrete Tipps vermitteln, die es jedem ermöglicht, die ersten Schritte zu einem bewussteren und vitaleren Dasein zu setzen. Zudem erfährst du alles rund um mein Erfolgskonzept "GET YOUR ROUTINE", welches schon zahlreichen Menschen geholfen hat, ihren Wohlfühlkörper nachhaltig zu erreichen.

Bereit, die Herausforderung für positive Veränderungen anzunehmen? Lass uns gemeinsam den Weg zu einem aktiven und gesunden Lifestyle beginnen!



In 21 Tagen zu einem komplett neuen Lebensgefühl - Einfach & Alltagstauglich

Kennst du das, du bist motiviert, achtest auf eine gesunde Ernährung und machst regelmässig

Sport, doch sobald die Motivation nachlässt, fällst du wieder zurück in alte Muster...

Du bist es leid, immer wieder & wieder von Neuem zu beginnen.

Das 3-wöchige GET YOUR ROUTINE Programm hilft dir das Problem an der Wurzel zu packen:

Du baust dir positive Gewohnheiten auf, die zu langfristigen Ergebnissen führen.



3 STEP

PROCESS

STEP ONE

FOKUS AUF FRÜHSTÜCK
DEIN KÖRPER WIRD MIT ALLEN WICHTIGEN
NÄHRSTOFFEN VERSORGT. HEISSHUNGER WIRD
REDUZIERT UND DU LERNST WIEDER AUF DIE
SIGNALE DEINES KÖRPERS ZU HÖREN.

STEP TWO

10 MIN. WORKOUTS STATT STUNDENLANGE
EINHEITEN
KURZE & KNACKIGE EINHEITEN, DIE TÄGLICH
ABSOLVIERT WERDEN: DEIN KÖRPER WIRD
GESTRAFFT & DEFINIERT.

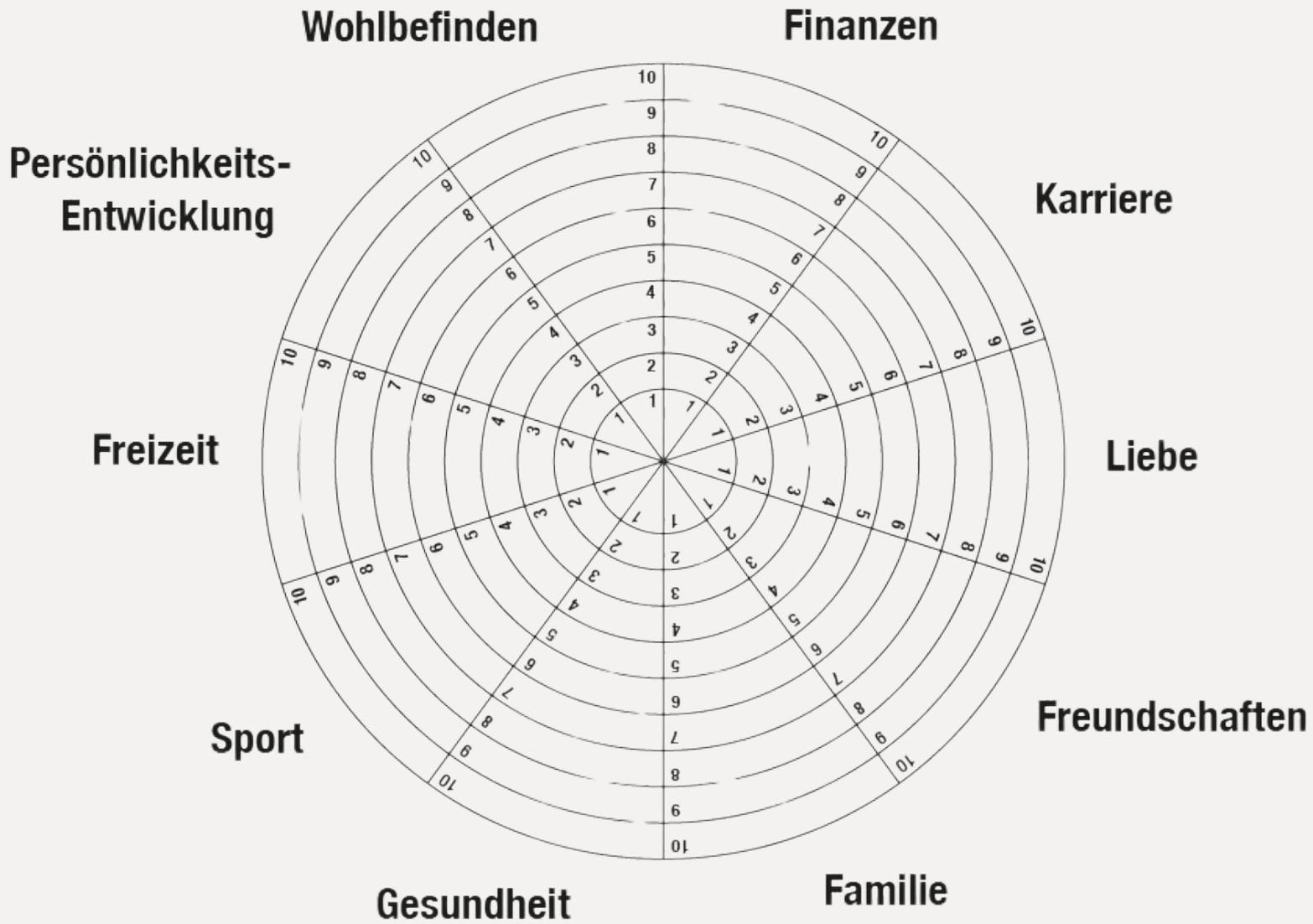
STEP THREE

POSITIVE GEWOHNHEITEN
WÄHREND 21 TAGEN ERHÄLTST DU TÄGLICH
KURZE VIDEOINPUTS. DADURCH HAST DU NACH
DREI WOCHEN ALL DAS WISSEN, WELCHES DU
BENÖTIGST. DURCH DAS TÄGLICHE
POWERFRÜHSTÜCK, SOWIE DIE 10 MIN.
WORKOUTS HAST DU DIR NEBENBEI EINE
ROUTINE AUFGEBAUT.

DAS LEBENSRAD

Das Lebensrad ist ein grossartiges Werkzeug, dass dir hilft, dich besser auf gewisse Bereiche deines Lebens zu fokussieren, damit dein Rad wieder rund wird.

Bewerte die 10 Bereiche von 1 - 10 und färbe den Bereich zur besseren Übersicht ein.



Im Jahr 2024...

Ich erreiche...

Ich möchte aufhören...

Ich nehme mir Zeit für...

Mein klar definiertes Ziel für 2024



Setze deine Ziele



ACTION PLAN

30 DAYS

ACTION PLAN

60 DAYS

ACTION PLAN

90 DAYS

Verstehe deine Ziele...

Das Erreichen deiner Ziele hängt immer davon ab, ob du ins Handeln kommst. Um ins Handeln zu kommen benötigst du ein starkes WARUM. Warum möchtest du diese Ziele erreichen?

Nutze die folgende Tabelle, um das "Warum" deiner Ziele zu definieren und zu verstehen.

ZIEL:

WAS WIRD MIR DAS BRINGEN?

UND WAS WIRD MIR DAS GEBEN?

UND WAS WIRD MIR DAS GEBEN?

UND WAS WIRD MIR DAS GEBEN?

WARUM IST DIESES ZIEL SO WICHTIG?

MEIN Wochenplan

MONTAG

FREITAG

DIENSTAG

SAMSTAG

MITTWOCH

SONNTAG

DONNERSTAG

NOTIZEN

SEI NICHT BESCHÄFTIGT, SEI PRODUKTIV.

DAILY *planner*

DATE _____

M T W T F S S

MOOD



WEATHER



QUOTE OF THE DAY



BREAKFAST

LUNCH

DINNER

SNACKS



TO DO LIST

- _____
- _____
- _____

NOTES

TOP 3 PRIORITIES

- _____
- _____
- _____

SCHEDULE

- 6AM _____
- 7AM _____
- 8AM _____
- 9AM _____
- 10AM _____
- 11AM _____
- 12PM _____
- 1PM _____
- 2PM _____
- 3PM _____
- 4PM _____
- 5PM _____
- 6PM _____
- 7PM _____
- 8PM _____
- 9PM _____
- 10PM _____

DAILY *planner*

DATE _____

M T W T F S S

MOOD



WEATHER



QUOTE OF THE DAY



BREAKFAST

LUNCH

DINNER

SNACKS



TO DO LIST

- _____
- _____
- _____

NOTES

TOP 3 PRIORITIES

- _____
- _____
- _____

SCHEDULE

- 6AM _____
- 7AM _____
- 8AM _____
- 9AM _____
- 10AM _____
- 11AM _____
- 12PM _____
- 1PM _____
- 2PM _____
- 3PM _____
- 4PM _____
- 5PM _____
- 6PM _____
- 7PM _____
- 8PM _____
- 9PM _____
- 10PM _____

DAILY *planner*

DATE _____

M T W T F S S

MOOD



WEATHER



QUOTE OF THE DAY



BREAKFAST

LUNCH

DINNER

SNACKS



TO DO LIST

- _____
- _____
- _____

NOTES

TOP 3 PRIORITIES

- _____
- _____
- _____

SCHEDULE

- 6AM _____
- 7AM _____
- 8AM _____
- 9AM _____
- 10AM _____
- 11AM _____
- 12PM _____
- 1PM _____
- 2PM _____
- 3PM _____
- 4PM _____
- 5PM _____
- 6PM _____
- 7PM _____
- 8PM _____
- 9PM _____
- 10PM _____

DAILY *planner*

DATE _____

M T W T F S S

MOOD



WEATHER



QUOTE OF THE DAY



BREAKFAST

LUNCH

DINNER

SNACKS



TO DO LIST

- _____
- _____
- _____

NOTES

TOP 3 PRIORITIES

- _____
- _____
- _____

SCHEDULE

- 6AM _____
- 7AM _____
- 8AM _____
- 9AM _____
- 10AM _____
- 11AM _____
- 12PM _____
- 1PM _____
- 2PM _____
- 3PM _____
- 4PM _____
- 5PM _____
- 6PM _____
- 7PM _____
- 8PM _____
- 9PM _____
- 10PM _____

DAILY *planner*

DATE _____

M T W T F S S

MOOD



WEATHER



QUOTE OF THE DAY



BREAKFAST

LUNCH

DINNER

SNACKS



TO DO LIST

- _____
- _____
- _____

NOTES

TOP 3 PRIORITIES

- _____
- _____
- _____

SCHEDULE

- 6AM _____
- 7AM _____
- 8AM _____
- 9AM _____
- 10AM _____
- 11AM _____
- 12PM _____
- 1PM _____
- 2PM _____
- 3PM _____
- 4PM _____
- 5PM _____
- 6PM _____
- 7PM _____
- 8PM _____
- 9PM _____
- 10PM _____

DAILY *planner*

DATE _____

M T W T F S S

MOOD



WEATHER



QUOTE OF THE DAY



BREAKFAST

LUNCH

DINNER

SNACKS



TO DO LIST

- _____
- _____
- _____

NOTES

TOP 3 PRIORITIES

- _____
- _____
- _____

SCHEDULE

- 6AM _____
- 7AM _____
- 8AM _____
- 9AM _____
- 10AM _____
- 11AM _____
- 12PM _____
- 1PM _____
- 2PM _____
- 3PM _____
- 4PM _____
- 5PM _____
- 6PM _____
- 7PM _____
- 8PM _____
- 9PM _____
- 10PM _____

DAILY *planner*

DATE _____

M T W T F S S

MOOD



WEATHER



QUOTE OF THE DAY



BREAKFAST

LUNCH

DINNER

SNACKS



TO DO LIST

- _____
- _____
- _____

NOTES

TOP 3 PRIORITIES

- _____
- _____
- _____

SCHEDULE

- 6AM _____
- 7AM _____
- 8AM _____
- 9AM _____
- 10AM _____
- 11AM _____
- 12PM _____
- 1PM _____
- 2PM _____
- 3PM _____
- 4PM _____
- 5PM _____
- 6PM _____
- 7PM _____
- 8PM _____
- 9PM _____
- 10PM _____

Quinoa - Sommersalat

ZUTATEN



- 200g Quinoa
- 1 kleine rote Zwiebel
- 200g Feta (oder Poulet)
- 1 Granatapfel
- 1 Tomate
- 60g Pinienkerne, Mandel oder Cashewkerne
- 1 Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- 2-3 EL Agavendicksaft oder Ahornsirup
- Salz und Pfeffer
- Gemüsebouillon

ZUBEREITUNG

1 Quinoa gemäss Packungsbeilage mit etwas Gemüsebouillon kochen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebel fein hacken, Feta zerbröseln. Pinienkerne in einer kleinen Bratpfanne ohne Fett goldbraun rösten

2 Zitrone auspressen, mit dem Agavendicksaft und Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun alle Zutaten miteinander mischen, inkl. Dressing.



Dinkel Spaghetti mit Scampis

ZUTATEN



- ca. 190g Vollkorn Spaghetti
- etwas Knoblauchöl
- 100-150g Crevetten / Garnelen
- Cherrytomaten
- Tomatenpüree
- 2 ML Herbalife Tomatensuppe
- Frische Kräuter, Pfeffer, Chilli

ZUBEREITUNG

- Vollkorn Spaghetti kochen
- Knoblauchöl erhitzen, Garnelen leicht anbraten mit Kräuter, Knoblauch und Salz etwas würzen
- Cherrytomaten halbieren, mit zu den Garnelen auf kleine Temperatur weiterbraten.
- Garnelen und Cherrytomaten aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Mit etwas Spaghettwasser die Pfanne ablöschen.
- Tomatenmark, Herbalife Tomatensuppe, frische Kräuter, Chilli, Pfeffer abschmecken.
- Die gegarten Spaghetti unterheben, danach die Garnelen und Cherrytomaten



28 Day Core Challenge

1

20 Sit Ups
20 Bicycle Crunch
20 Seal Crunch

2

20 Sit Ups
20 Bicycle Crunch
20 Seal Crunch

3

20 Sit Ups
20 Bicycle Crunch
20 Seal Crunch

4

20 Sit Ups
20 Bicycle Crunch
20 Seal Crunch

5

25 Sit Ups
25 Bicycle Crunch
25 Seal Crunch

6

25 Sit Ups
25 Bicycle Crunch
25 Seal Crunch

7

25 Sit Ups
25 Bicycle Crunch
25 Seal Crunch

8

25 Sit Ups
25 Bicycle Crunch
25 Seal Crunch

9

30 Sit Ups
30 Bicycle Crunch
30 Seal Crunch

10

30 Sit Ups
30 Bicycle Crunch
30 Seal Crunch

11

30 Sit Ups
30 Bicycle Crunch
30 Seal Crunch

12

30 Sit Ups
30 Bicycle Crunch
30 Seal Crunch

13

35 Sit Ups
35 Bicycle Crunch
35 Seal Crunch

14

35 Sit Ups
35 Bicycle Crunch
35 Seal Crunch

15

35 Sit Ups
35 Bicycle Crunch
35 Seal Crunch

16

35 Sit Ups
35 Bicycle Crunch
35 Seal Crunch

17

40 Sit Ups
40 Bicycle Crunch
40 Seal Crunch

18

40 Sit Ups
40 Bicycle Crunch
40 Seal Crunch

19

40 Sit Ups
40 Bicycle Crunch
40 Seal Crunch

20

40 Sit Ups
40 Bicycle Crunch
40 Seal Crunch

21

45 Sit Ups
45 Bicycle Crunch
45 Seal Crunch

22

45 Sit Ups
45 Bicycle Crunch
45 Seal Crunch

23

45 Sit Ups
45 Bicycle Crunch
45 Seal Crunch

24

45 Sit Ups
45 Bicycle Crunch
45 Seal Crunch

25

50 Sit Ups
50 Bicycle Crunch
50 Seal Crunch

26

50 Sit Ups
50 Bicycle Crunch
50 Seal Crunch

27

50 Sit Ups
50 Bicycle Crunch
50 Seal Crunch

28

50 Sit Ups
50 Bicycle Crunch
50 Seal Crunch

28 Day Leg Challenge

1

20 Squat
20 Lunges
20 Squat Jump

2

20 Squat
20 Lunges
20 Squat Jump

3

20 Squat
20 Lunges
20 Squat Jump

4

20 Squat
20 Lunges
20 Squat Jump

5

25 Squat
26 Lunges
25 Squat Jump

6

25 Squat
26 Lunges
25 Squat Jump

7

25 Squat
26 Lunges
25 Squat Jump

8

25 Squat
26 Lunges
25 Squat Jump

9

30 Squat
30 Lunges
30 Squat Jump

10

30 Squat
30 Lunges
30 Squat Jump

11

30 Squat
30 Lunges
30 Squat Jump

12

30 Squat
30 Lunges
30 Squat Jump

13

35 Squat
36 Lunges
35 Squat Jump

14

35 Squat
36 Lunges
35 Squat Jump

15

35 Squat
36 Lunges
35 Squat Jump

16

35 Squat
36 Lunges
35 Squat Jump

17

40 Squat
40 Lunges
40 Squat Jump

18

40 Squat
40 Lunges
40 Squat Jump

19

40 Squat
40 Lunges
40 Squat Jump

20

40 Squat
40 Lunges
40 Squat Jump

21

45 Squat
46 Lunges
45 Squat Jump

22

45 Squat
46 Lunges
45 Squat Jump

23

45 Squat
46 Lunges
45 Squat Jump

24

45 Squat
46 Lunges
45 Squat Jump

25

50 Squat
50 Lunges
50 Squat Jump

26

50 Squat
50 Lunges
50 Squat Jump

27

50 Squat
50 Lunges
50 Squat Jump

28

50 Squat
50 Lunges
50 Squat Jump

Die Grundlagen einer gesunden Ernährung...

Eine gesunde Ernährung basiert auf einer ausgewogenen Kombination von Lebensmitteln, die dem Körper alle notwendigen Nährstoffe liefern. Hier sind die Grundlagen einer gesunden Ernährung:

Vielfalt von Lebensmitteln:

1 Iss eine Vielzahl von Lebensmitteln aus allen Lebensmittelgruppen, einschließlich Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, magerem Protein (wie Geflügel, Fisch, Hülsenfrüchten) und gesunden Fetten (wie Nüssen, Samen, Avocados). Dadurch erhältst du eine breite Palette von Nährstoffen.

Ausreichend Obst und Gemüse:

2 Obst und Gemüse liefern wichtige Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und Antioxidantien. Versuche, täglich mindestens fünf Portionen davon zu essen.

Vollkornprodukte:

3 Wähle Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Haferflocken und braunen Reis anstelle von raffinierten Getreideprodukten. Vollkornprodukte enthalten mehr Ballaststoffe und Nährstoffe.

Ausreichend Proteine:

4 Iss ausreichend Protein, um den Körper mit essenziellen Aminosäuren zu versorgen. Wähle mageres Fleisch wie Hühnchen oder Truthahn, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte oder Tofu.

Gesunde Fette:

5 Vermeide gesättigte und Transfette, die in fettreichen Lebensmitteln wie Butter, fettem Fleisch und verarbeiteten Snacks enthalten sind. Stattdessen solltest du gesunde Fette aus Quellen wie Nüssen, Samen, Avocados und Olivenöl erhalten.

Begrenzung von zugesetztem Zucker und Salz:

6 Reduziere den Verzehr von zugesetztem Zucker und Salz. Achte auf versteckten Zucker in verarbeiteten Lebensmitteln und wähle stattdessen natürliche Süßungsmittel wie Obst.

Ausreichend Flüssigkeitszufuhr:

7 Trink ausreichend Wasser, um den Körper hydratisiert zu halten. Vermeide übermäßigen Alkohol- und Süssgetränkekonsum.

Nährstoffe...

Kohlenhydrate sind die Hauptenergiequelle des Körpers. Sie werden im Körper zu Glukose abgebaut, die als Brennstoff für die Energiegewinnung in Zellen dient. Vollkornprodukte, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte sind gute Quellen für komplexe Kohlenhydrate, die langsam verdaut werden und nachhaltige Energie liefern.



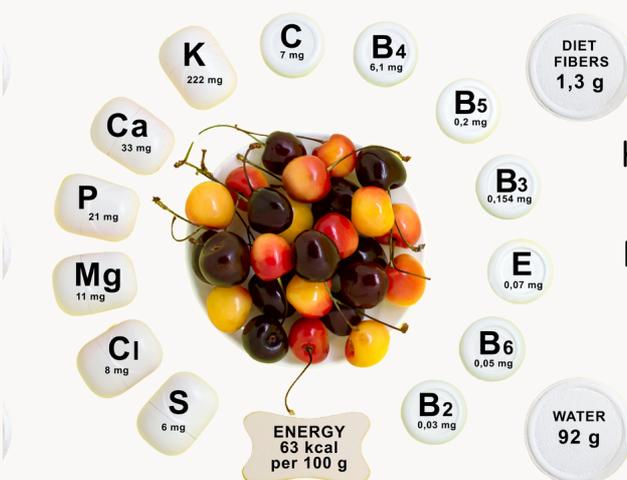
Proteine sind essentiell für den Aufbau und die Reparatur von Geweben im Körper, einschließlich Muskeln, Knochen, Haut und Organen. Sie sind auch an der Produktion von Enzymen, Hormonen und Antikörpern beteiligt. Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte und Milchprodukte sind reich an Protein.

Fette dienen als langfristige Energiereserven im Körper und helfen bei der Aufnahme fettlöslicher Vitamine (wie Vitamin A, D, E und K). Sie sind auch am Aufbau von Zellmembranen beteiligt und spielen eine Rolle bei der Regulation von Entzündungen und der Hormonproduktion. Gesunde Fettquellen umfassen Nüsse, Samen, Avocados und pflanzliche Öle wie Olivenöl.



Nährstoffe...

Vitamine sind Mikronährstoffe, die für verschiedene Stoffwechselprozesse im Körper benötigt werden. Sie spielen eine wichtige Rolle bei der Aufrechterhaltung eines gesunden Immunsystems, der Energieproduktion, der Knochengesundheit, der Blutgerinnung und anderen Körperfunktionen. Verschiedene Lebensmittel enthalten verschiedene Vitamine. Zum Beispiel ist Vitamin C in Zitrusfrüchten enthalten, während Vitamin A in Karotten und grünem Blattgemüse vorkommt.



Mineralstoffe wie Kalzium, Eisen, Zink, Magnesium und Kalium sind für verschiedene physiologische Prozesse im Körper unerlässlich. Sie tragen zur Knochengesundheit, Blutbildung, Muskelkontraktion, Nervenfunktion, Immunfunktion und anderen Funktionen bei. Milchprodukte, grünes Blattgemüse, Fleisch, Vollkornprodukte und Nüsse sind gute Quellen für Mineralstoffe.

Ballaststoffe sind unverdauliche Kohlenhydrate, die in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen. Sie fördern die Verdauung, regulieren den Blutzuckerspiegel, senken den Cholesterinspiegel und tragen zur Sättigung bei. Vollkornprodukte, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse sind reich an Ballaststoffen.



“GET YOUR ROUTINE”

Das Programm ist genau für dich geeignet, wenn du...

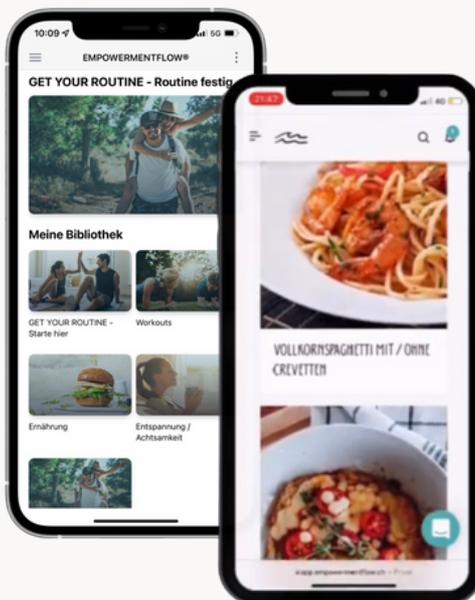
- nach einem einfachen & alltagstauglichen Konzept suchst
- keine Lust auf stundenlange Trainings hast
- von zu Hause aus fit bleiben möchtest
- dir persönliche Unterstützung wichtig ist
- keine Zeit hast für aufwändige Ernährungspläne
- mit Leichtigkeit dein Wohlfühlkörper erreichen möchtest



GET YOUR ROUTINE

change your routine - win your life

Was du alles bekommst



- Über 100 einfache & alltagstaugliche Rezepte
- Mehr als 60 Workouts für Level 1, 2 und 3
- Hilfreiche Dokumente
- Tipps & Tricks zum Thema Mindset
- Blog mit wertvollen Inputs
- Persönlicher Support
- Community für Austausch & Motivation
- Live Training
- gesundes Frühstück

SCAN DEN QR CODE AUF DER NÄCHSTRN SEITE UND MELDE DICH FÜR DEINE 21-DAY-CHALLENGE AN.

ICH FREUE MICH MIT DIR DURCH ZU STARTEN!

FOLLOW ME

Stephan Keller
PERSONAL TRAINER

 [_stephankeller](#)

Kraftlab
Functional Fitness

 [kraftlabor_funcional_fitness](#)



Scan me




GET YOUR ROUTINE
change your routine - win your life

Q & A

Wie schnell kann ich mit einer Veränderung rechnen?

Jeder Mensch ist individuell und so auch sein Körper. Grundsätzlich können wir sagen, dass bereits in den ersten zwei Wochen die ersten Veränderungen spürbar sind, wie beispielsweise mehr Energie, ausgeglichener, weniger Heisshunger etc.

Ich möchte morgens nicht auf meinen Kaffee & Brot verzichten, geht das?

Es muss auch nicht darauf verzichtet werden. Allerdings wirst du nach dem Powerfrühstück relativ schnell merken, dass der Bedarf nach Kaffee und Brot gar nicht mehr da ist, da das Frühstück sehr sättigt.

Muss ich an den Live Trainings teilnehmen?

Niemand muss, jeder kann. Allerdings durften wir schon viele Male feststellen, dass diejenigen die das Community-Workout regelmässig nutzen, bessere Ergebnisse für sich erzielen konnten. Dabei geht es nicht einfach darum, gemeinsam zu trainieren, sondern von den wertvollen Inputs zu profitieren und sich von der Energie & Motivation mitreissen zu lassen.

Wie geht es nach den 21 Tagen weiter?

Auch nach den 21 Tagen erhältst du von uns regelmässigen Input, um deine Routine zu festigen und weiterhin am Ball zu bleiben.

Es gibt mittlerweile so viele Programme auf dem Markt, was ist das Besondere an eurem?

Unser Konzept ist allumfassend. Das heisst das Ziel ist Erfüllung in ALLEN Lebensbereichen zu erzielen. Und trotzdem soll es sehr einfach und mit Leichtigkeit durchführbar sein. Bei uns kriegst du ein ganzheitliches Programm PLUS persönliche Unterstützung zu einem unschlagbaren Preis.

Muss ich auf Vieles verzichten?

Ziel unseres Programms ist es eine Routine zu erschaffen für ein aktives & gesundes Leben. Da gehört für uns das Naschen, beziehungsweise geniessen von ungesünderen Lebensmitteln dazu. Natürlich alles im Mass, dafür genieusst du es umso mehr.

Muss ich Mahlzeiten durch langweilige Shakes ersetzen?

Die Rezeptideen in unserer Plattform sind alles andere als langweilig. Bei der Suche nach geeigneten Rezepten für Smoothies, Porridges etc. stand bei uns Geschmack & Einfachheit an oberster Stelle. Zudem dienen die Produkte als Ergänzung zu einer gesunden & ausgewogenen Ernährung und ist somit keine Diät.

Lässt sich das Konzept auch in den Familienalltag integrieren?

Ja, 15 Minuten täglich sollten auch in einem hektischen Familienalltag immer Platz haben. Wir bieten dir zudem wertvolle Hilfsmittel um in kleinen Schritten die Familienküche umzustellen. Mit gesünderen Alternativen, die garantiert auch den Kids schmeckt.

Eignet sich das Konzept auch wenn ich nicht abnehmen möchte?

Natürlich, wir legen den Fokus darauf dem Körper alle lebensnotwendigen Nährstoffe zuführen, damit dieser richtig funktionieren kann. Fett reduzieren oder auch Muskelmasse aufbauen ist dabei „nur“ ein positiver Nebeneffekt.