



I MAKE YOU SEXY

FITNESSBUCH

Die besten Übungen und Trainingspläne
des Bestseller-Abnehmprogramms
10 Weeks BodyChange® by Detlef D! Soost
In kurzer Zeit zum Traumkörper

BODYCHANGE®
10 Weeks

riva

BODY CHANGE[®]

10 Weeks

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Wichtiger Hinweis

Sämtliche Inhalte dieses Produkts wurden – auf Basis von Quellen, die die Autoren und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Produkt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autoren haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Produkt enthalten sind. Die Voraussetzung für die Nutzung der Buchinhalte ist eine gute gesundheitliche Verfassung. Bei Herz-Kreislauf-Beschwerden, Lungenerkrankungen, Gelenkbeschwerden oder anderen gesundheitlichen Problemen empfiehlt der Anbieter, vor Beginn des Programms einen Arzt zu konsultieren. Auf jeden Fall sollte der Nutzer Überbeanspruchung und ruckartige Bewegungen vermeiden, um einem Verletzungsrisiko vorzubeugen. Für Schwangere sind die Workouts nicht geeignet. Die Inhalte des Buches ersetzen keine ärztliche Untersuchung oder Behandlung. Es handelt sich nicht um einen medizinischen Rat. Es besteht Eigenverantwortlichkeit, d. h., alle Informationen werden auf eigenes Risiko genutzt.

Ein Produkt der Social Media Interactive GmbH

5. Auflage 2016

© 2014 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Entwurf: Anke Blöchl

Layout, Satz und Bildbearbeitung: mediathletic bild + design · www.mediathletic.com

Umschlagabbildung: Bernd Jaworek

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print: 978-3-86883-634-9

ISBN E-Book (PDF): 978-3-95971-566-9

ISBN E-Book (EPUB, Mobi): 978-3-95971-565-2

Weitere Informationen zum Thema finden Sie unter www.rivaverlag.de

Gerne übersenden wir Ihnen unser aktuelles Verlagsprogramm.

I make you sexy!

Fitnessbuch

Die besten Übungen und Trainingspläne des Bestseller-Abnehmprogramms
10 Weeks BodyChange® I make you sexy! by Detlef D! Soost

www.imakeyousexy.com



riva

Die Inhalte

1	Hallo	6
2	Detlef D! Soost – Deutschlands #1-Fitness-Coach	10
3	Weniger ist mehr – BodyChange®-Philosophie	20
4	BodyChange®-Training	32
5	Motivations-Kick	46
6	BodyChange®-Ernährung	58
7	Power-Arme	74
8	Sexy Bauch	82
9	Starker Rücken	92
10	Beine + Knack-Po	98

Die Inhalte

11	Stoffwechsel-Burner	106
12	Kettlebell	114
13	Stretching	128
14	Raus in die Natur – BodyChange®-Lauftraining	146
15	Trainingspläne	153
16	Register	214



Hallo

Traumkörper willkommen

Achtung! Genau in diesem Moment bist du kurz davor, deinen Traumkörper zu bekommen. Ganz egal, wie dein momentaner Zustand ist, ob du übergewichtig bist, ob du lange keinen Sport oder vielleicht noch nie Sport getrieben hast. Es ist auch egal, wie viele Fitness- und Abnehmprogramme du schon mehr oder weniger erfolgreich ausprobiert hast.

Du hast jetzt die Chance, deinen Körper zu verändern und deinen Traumbody zu bekommen. Und zwar genau ab heute.

Das I MAKE YOU SEXY Fitnessbuch gewährt dir einen Einblick in die besten Übungen aus dem bewährten Online-Programm 10 Weeks BodyChange® und präsentiert Trainingspläne, Erfolgsstories und wirksame Erfolgsstrategien für deine Motivation.

Du hast dich vielleicht schon mal gefragt, wie es manche Menschen und besonders Celebrities, Stars und Schauspieler schaffen, einen fitten, schlanken und durchtrainierten Körper zu erhalten. Und warum gibt es Menschen, die es immer wieder versuchen, aber es irgendwie nicht schaffen? Einfache Prinzipien sind für den Erfolg am Körper wichtig: als Erstes die Motivation. Der zweite entscheidende Faktor ist die Ernährung und als letzter Punkt kommt das Training.

Wie? Ein Fitnessbuch, das Sport und Training hintenanstellt? Ja, richtig. Für einen Traumkörper ist in erster Linie die Motivation gefragt.

Detlef D! Soost ist dein Motivator. Detlef hat es geschafft, seinen Körper in kurzer Zeit nahezu zu transformieren. Er hält nicht nur seit vielen Jahren sein Idealgewicht, sondern verbessert stetig seine Fitness und Leistungsfähigkeit.

In diesem Buch lernst du das Erfolgskonzept kennen, das auch dich schnell und einfach fit macht.

Über die letzten Jahre haben bereits Hunderttausende Menschen mit 10 Weeks BodyChange® erfolgreich abgenommen. 10,3 kg Körpergewicht verliert der durchschnittliche BodyChanger® in diesen zehn Wochen, manche sogar unglaubliche 30 kg. Und das mit nur sieben Stunden Training. Denn zweimal 20 Minuten effektives BodyChange®-Training pro Woche reichen aus, um erstaunliche Ergebnisse zu erzielen.

Lass dich vom I MAKE YOU SEXY Fitnessbuch begeistern und motivieren. Dann steht deinem Traumkörper nichts mehr im Weg.

**»Mit diesem
Buch hast du einen
entscheidenden Vorteil:
Du besitzt ein Konzept,
mit dem schon über 100.000
Menschen Erfolg hatten.
Die Chance, dass auch
du Erfolg hast,
ist daher sehr groß.«**

Freu dich auf:

**Die Bestseller-
Übungen aus
I MAKE YOU SEXY**

**5 speziell entwickelte
Trainingspläne
für Einsteiger bis Profis,
für Frauen und Männer
und für Abnehm-
oder Muskelaufbau-
Interessierte**

**BodyChange®-
Ernährungs-
Philosophie**

**Motivations-
strategien für
deinen Erfolg**

**Einblick in das
Personal Coaching
von Detlef D! Soost**

**Die geheimen Tipps
der erfolgreichen
BodyChanger®**



Detlef D! Soost
Deutschlands
#1-Fitness-Coach

Detlef D! Soost und das BodyChange®-Erfolgsprogramm



DETLEF D! SOOST, ERFOLGSCOACH und Top-Motivator, verrät Anfang 2012 sein ganz persönliches Erfolgsrezept, wie er selbst in zehn Wochen sage und schreibe 20 kg abgenommen hat. In seinem revolutionären Online-Abnehm-Programm 10 Weeks BodyChange® hat er seine Prinzipien zusammengefasst, um es jedem zu ermöglichen, seine Wunschfigur in nur wenigen Wochen zu erreichen.

Die zusammen mit Wissenschaftlern und Profisportlern entwickelte Power-Formel beruht auf den drei Säulen Motivation, Ernährung und Training. Das Programm lässt nicht nur die Pfunde purzeln, sondern macht fit und sorgt für einen durchtrainierten und definierten Körper – und das alles ohne lästiges Kalorienzählen und quälendes Hungergefühl.

Heute hat 10 Weeks BodyChange® Deutschland schlanker und fitter gemacht, denn bereits Hunderttausende haben mit dem I MAKE YOU SEXY Programm inzwischen mehr als 1 Million kg an Gewicht verloren.

**I MAKE
YOU
FIT!**

**»Mit den BodyChange®-Prinzipien habe ich
in 10 Wochen 20 kg abgenommen und bin fit
geworden.«**



**Detlef
–20 kg!**



vorher

10 Fragen an Detlef D! Soost

1. Gab es bei dir einen Moment, in dem du wusstest, dass es so nicht mehr weitergeht, dass du etwas tun musst?

Jeder kennt so einen Augenblick im Leben, in dem er weiß: Jetzt ist es Zeit, dass sich etwas ändert. Bei mir war es, als ich ein Bild von mir beim Beachvolleyball-Spielen anschaute. Ich sah aus wie ein gestrandetes Walross.

2. Wie bist du zum Sport gekommen?

Meine erste Leidenschaft war das Breakdancen. Ich habe es schon immer geliebt, zu tanzen und mich nach Lust und Laune zu bewegen. So bin ich leidenschaftlicher Choreograf geworden. Meine Tanzstudios und das Projekt »Tanz dich fit« waren alles Schritte auf meinem Weg, die Menschen zu bewegen und ihnen zu mehr körperlicher Fitness zu verhelfen. Sport ist aus meinem Leben eigentlich nicht mehr wegzudenken.



3. Was motiviert dich dazu, fit zu bleiben?

Noch vor Jahren hat man mich liebevoll »Tanzbär« genannt. Jetzt begegnet man mir oft mit dem Wort »Respekt«. Die Fitness und den Körper, wie ich ihn jetzt habe, möchte ich behalten. Das ist für mich die größte Motivation.

4. Trainierst du zusammen mit deiner Frau Kate?

Ich genieße es, mit Kate ein paar Yogaübungen zu machen. Das ist für mich Entspannung pur und lässt mich das Businessleben schnell vergessen. Mein Krafttraining mache ich allerdings allein.

5. Was bedeutet für dich Training?

Ich mag es, mich auszupeinern, und liebe den Prozess beim Training. Manchmal ist man müde und möchte vielleicht sogar lieber auf der Couch entspannen. Aber wenn ich dann einmal begonnen habe, genieße ich die Bewegung, und nach einem Workout bin ich stolz auf das, was ich geleistet habe.

6. Hast du eine Lieblingsübung?

Liegestütz jeglicher Art und den Ausfallschritt nach vorn und zurück, den ich »Detlef Lunge« nenne – und natürlich alle Bauchübungen.



7. Was ist deine Lieblingsmusik beim Training?

Beim Training liebe ich Powermusik jeglicher Art, laut und mit schönen Beats. Das motiviert mich.

8. Was ist dein Lieblings-Obst-Milch-Baustein nach den Workouts?

Ich mixe mir 250 ml Vollmilch, ein paar Waldbeeren und 2 Esslöffel Mandelmus. Das ist lecker und gibt mir schnell wieder Power.

Mein Power-Food: Sashimi



9. Welche Power-Foods isst du gerne?

Mein Favorit ist Sashimi, ein echter Protein-Schub.

10. Was ist dein Lieblings-Power-Getränk?

Selbst gemachter Ingwer-Minze-Tee, denn der schmeckt gut, kurbelt den Stoffwechsel an und hilft beim Abnehmen. Einfach heißes Wasser nehmen, ein paar Ingwerscheiben hineingeben und frische Minzblätter. Fertig ist mein Power-Getränk.

Mein Power-Getränk: Ingwer-Minze-Tee



Vorteile des Online-Coaching



Wieso funktioniert Online-Coaching heutzutage so gut?

- ✓ Das Trainieren ist unabhängig von Ort und Zeit möglich.
- ✓ Die Workouts lassen sich sehr leicht in den Alltag integrieren.
- ✓ Das Ausfallrisiko wird stark reduziert.
- ✓ Man spart sich Zeit und Kosten für die Anreise zu einem klassischen Fitnessstudio.
- ✓ Und für irgendetwas Sinnvolles sollten wir unsere Smartphones und iPads ja nutzen 😊.

**»Ich tue, was mir
Freude macht.
Anderen
zu helfen ist mir
ein Anliegen.«**

Martinas Erfolg:

–30 kg !



- ▶ Mein Befinden hat sich seit BodyChange® komplett verändert. Ich fühle mich extrem wohl und möchte das nicht mehr missen. Dieses Gefühl zu wissen, dass man nicht übergewichtig ist und von den Personen rundherum anders wahrgenommen wird, ist unbeschreiblich.
- ▶ Mein Leben hat sich dahingehend positiv verändert, dass ich mich zum ersten Mal seit Langem in meiner Haut wohlfühle. Mein Partner freut sich auch sehr, einen neuen Menschen an seiner Seite zu haben.
- ▶ Ich trete viel selbstbewusster auf, gehe gerne shoppen und genieße in vollen Zügen mein neu gewonnenes Leben.
- ▶ Meine körperliche Fitness hat sich um 100 Prozent gesteigert und ich kann jetzt Übungen machen, ohne gleich k. o. zu sein.
- ▶ Alle Körperteile bzw. die Problemzonen werden von Detlef behandelt. Man kann die Übungen zu Hause machen, ohne dass man sich beobachtet fühlt.
- ▶ Geheimtipp: alle Übungen genau und regelmäßig durchführen, so kommt man schneller ans Ziel. Disziplin und Durchhaltevermögen sind oberstes Gebot.



vorher

Erfolgsstory

»Ich bin jeden Tag stolz darauf, dass ich das geschafft habe und jetzt mein Leben gesünder lebe.«

Im April 2013 machte ich mit meinem Partner einen Traumurlaub. Es ging in die Dominikanische Republik. Wunderschöne Tage haben wir dort verbracht, doch zu Hause angekommen, sah ich die dazugehörigen Fotos. Bumm – für mich brach eine Welt zusammen, denn so hatte ich mich nicht gesehen. Ich war zu dick!

Meine Schwester sah mir die Verzweiflung an. Durch Herumstöbern im Internet traf ich schließlich auf Detlefs Programm. Ich las mir auf Facebook die Erfolge durch und da hat es klick gemacht bei mir. Das will ich auch.

Anfangs bzw. die ersten zwei Wochen waren hart für mich. Was darf ich essen, was nicht. Aber mit den Erfolgen in den Wochen war ich mehr als zufrieden und so auch immer motivierter.

Nach den zehn Wochen hatte ich 10 kg weg. Ein Wow-Effekt. Die ersten Kleider konnte ich entsorgen. Doch für mich war es noch nicht genug.

In den folgenden Wochen halfen mir meine Familie und Freunde sehr mit Komplimenten und anderer Unterstützung. Es ging langsamer voran, aber ich wollte nicht den Jojo-Effekt riskieren mit zu schnellem Abnehmen oder wieder in alte Muster verfallen.

Mittlerweile betreibe ich regelmäßig 3- bis 4-mal die Woche Sport. Laufen, Radfahren usw. Ich habe sogar bei einem Stadtlauf über 6,7 km mitgemacht. Vor Detlefs Programm hätte das keiner von mir gedacht. Demnächst starte ich bei einem 10,5-km-Marathon.

Ich bin jeden Tag stolz darauf, dass ich das geschafft habe und jetzt mein Leben gesünder lebe. Klar, ab und zu gönne ich mir schon was Süßes oder Ähnliches. Ganz verzichten kann man schließlich nicht. :-)

Mein Fazit: Ich kann dieses Programm nur jedem empfehlen, der willensstark und motiviert ist. Ich habe genau nach einem Jahr mein Ziel erreicht und wiege mittlerweile nur noch 57 kg – Abnehmerfolg 30 kg!

Ich danke Detlef und meiner Familie und meinen Freunden.

**Weniger
ist mehr**

**BodyChange® -
Philosophie**



**»Viel hilft viel«
ist nicht
unser Motto.**