

Markus Vollert

gesund schlank  
& glücklich



# 7 Geheimnisse mit unglaublich starker Wirkung



**MAGIC  
SLIM  
SYSTEM**

# Überblick

**Vorwort...**

**Von der Praxis für die Praxis...**

**Jeder Gedanke hat die Tendenz sich zu verwirklichen...**

**Weniger = Mehr!**

**Die zwei dicken Freunde – Spannung und Entspannung**

**Klarheit ist pure Kraft**

**Dankbarkeit... das neue Gold**

**Was fütterst Du so am Tag?**

**Dein Freund, der sich versteckt...**



**MAGIC  
SLIM  
SYSTEM**

# Inhalt

Überblick .....	2
Der schwarze Punkt.....	3
Vorwort.....	5
Das war die Idee.....	8
Wer bin ich .....	9
Das Warum war groß genug! .....	11
Mein Vorteil – Mein Nutzen! .....	12
Von der Praxis für die Praxis! .....	13
Fangen wir mit dem 1. Geheimnis an .....	15
Machen wir mit dem 2. Geheimnis weiter..., „WENIGER = MEHR“ .....	17
Schon kommt das 3. Geheimnis.....	18
Weiter geht es mit dem 4. Geheimnis .....	19
Jetzt geht es mit dem 5. Geheimnis weiter .....	20
Fast keine Zeit zum Luft holen... das 6. Geheimnis.....	22
Endspurt bis ins Ziel! Das 7. Geheimnis.....	23
Bitte höre nicht auf zu träumen .....	24

## Der schwarze Punkt ...

Eines Tages kam ein Professor in die Klasse und schlug einen Überraschungstest vor. Er verteilte sogleich das Aufgabenblatt, das wie üblich mit dem Text nach unten zeigte. Dann forderte er seine Studenten auf die Seite umzudrehen und zu beginnen. Zur Überraschung aller gab

es keine Fragen – nur einen schwarzen Punkt in der Mitte der Seite. Nun erklärte der Professor folgendes:

„Ich möchte Sie bitten, das aufzuschreiben, was Sie dort sehen.

“Die Schüler waren verwirrt, aber begannen mit ihrer Arbeit. Am Ende der Stunde sammelte der Professor alle Antworten ein und begann sie laut vorzulesen. Alle Schüler ohne Ausnahme hatten den schwarzen Punkt beschrieben – seine Position in der Mitte des Blattes, seine Lage im Raum, sein Größenverhältnis zum Papier etc.

Nun lächelte der Professor und sagte: „Ich wollte Ihnen eine Aufgabe zum Nachdenken geben. Niemand hat etwas über den weißen Teil des Papiers geschrieben. Jeder konzentrierte sich auf den schwarzen Punkt – und das gleiche geschieht in unserem Leben. Wir haben ein weißes Papier erhalten, um es zu nutzen und zu genießen, aber wir konzentrieren uns immer auf die dunklen Flecken.

Unser Leben ist ein Geschenk, das wir mit Liebe und Sorgfalt hüten sollten und es gibt eigentlich immer einen Grund zum Feiern – die Natur erneuert sich jeden Tag, unsere Freunde, unsere Familie, die Arbeit, die uns eine Existenz bietet, die Wunder, die wir jeden Tag sehen .....

Doch wir sind oft nur auf die dunklen Flecken konzentriert – die gesundheitlichen Probleme, der Mangel an Geld, die komplizierte Beziehung mit einem Familienmitglied, die Enttäuschung mit einem Freund, Erwartungshaltung usw.

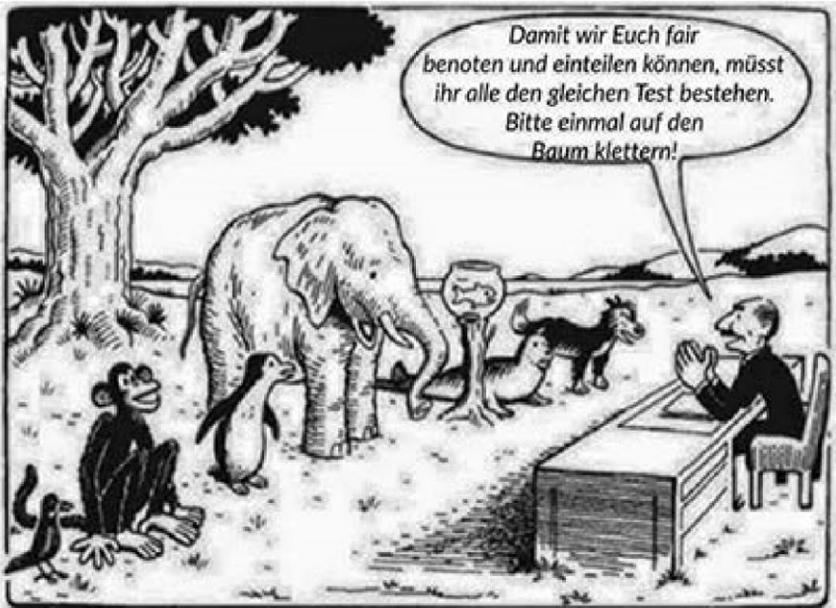
Die dunklen Flecken sind sehr klein im Vergleich zu allem, was wir in unserem Leben haben, aber sie sind diejenigen, die unseren Geist beschäftigen und trüben.

Nehmen Sie die schwarzen Punkte wahr, doch richten Sie ihre Aufmerksamkeit mehr auf das gesamte weiße Papier und damit auf die Möglichkeiten und glücklichen Momente in ihrem Leben und teilen sie es mit anderen Menschen!

Was für eine Geschichte! Sie beschreibt sehr gut, wie viele Menschen ihr Leben leben. Jeder von uns ist als „Geschenk“ auf die Welt gekommen. Mit seinem Talent und seiner Einmaligkeit. Dann bist Du bei Magic Slim System genau richtig.

Unser Ziel ist es... jeden Menschen da abzuholen wo er geradesteht und mit ihm gemeinsam seinen ganz individuellen Erfolgsweg zu finden und zu gehen.

**Weg von Alltagsbrei – Hin zum Maßanzug!**



**Unser Bildungssystem**

*„Jeder ist ein Genie! Aber wenn Du*

**Vorwort ...**

Seit fast 30 Jahren ist es meine Passion, Menschen dabei zu unterstützen, ihre Gesundheit zu pflegen, um Krankheiten erst gar nicht zu bekommen. Als Kind habe ich geturnt und alle Sportarten ausprobiert die es für mich

gab. Der Kochberuf war einer von drei Ausbildungen, die ich erlernt habe, um das Thema Ernährung besser zu verstehen.

Zu Beginn war es mein Ziel, in die Bodybuilding Nationalmannschaft zu kommen. 12 Jahre lang habe ich mein Essen abgewogen, alles aufgeschrieben, um hinter die Geheimnisse zu kommen, welche Nahrung, welches Training mich voranbringt und meine Gesundheit pflegt. Nach 12 Jahren hatte ich auch dieses Ziel erreicht und in diesem Zeitraum eine Menge gelernt.

Parallel dazu habe ich meine erste „Muckibude“ und danach mein eigenes Gesundheitszentrum eröffnet. Immer mit dem Ziel, Menschen dabei zu unterstützen, ihre Gesundheit zu pflegen. Wir haben die Stadt Hof mit der Aktion „2 x 20 = Fit mach mit“ von der Uni Bayreuth, zur „fittesten Stadt in Deutschland“ gemacht. Ganzheitliche Großprojekte mit Kindern in Schulen und für die SOS Kinderdörfer folgten. Test- und Branchensieger sind wir seit vielen Jahren in unserer Region. Ich bin Trainer für die Themen Gesundheit, Mentaltraining und Persönlichkeit.

Erfahrungen habe ich auch als 1. Vorsitzender der IHK im Prüfungsausschuss, für das Berufsbild Sport- und Fitnesskaufmann/-frau gemacht. Als persönlicher Coach bin ich seit vielen Jahren sehr erfolgreich tätig! Ein trauriger Punkt war dann der Tod meiner Mutter. Sie hat ihr gesamtes Leben gerackert und gerackert. War immer für andere da, nur nicht für sich selbst. Eine Krankheit, die sie nicht auskurierte, hat ihr Leben mit gerade mal 45 Jahren beendet.

Ein weiteres Puzzleteil, mich dem Thema Gesundheit zu widmen. 15 Jahre in der weltgrößten Unternehmensberatung für Sport- und Freizeitanlagen haben mir weiter die Augen geöffnet. An die 800 Sport- und Freizeitanlagen wurden beraten und begleitet. Ein Ausbildungssystem von ca. 1800 Schulungstagen im Jahr angeboten.

Mit einem niederschmetternden Ergebnis! 4% bis 7% der Menschen, die in den Studios trainieren, erreichen dauerhaft ihre Ziele! Ein Armutszeugnis aus meiner Sicht! Das konnte und wollte ich nicht hinnehmen!

Ich fühlte mich an der Ehre gepackt! Wenn mich mein Sohn später einmal fragen sollte, was mir im Leben wichtig ist, werde ich Ihm erklären, dass man seine Ziele nicht dem Zufall überlassen sollte und Sie verteidigen muss!

Für mich war es eine der wichtigsten Erkenntnisse in meinem Leben. Die klare Entscheidung zutreffen... GLÜCKLICH zu sein! In diesem Zusammenhang werde ich ihm den großen Nutzen von „Magic Slim System“ beschreiben. Den dauerhaften Nutzen, den die Menschen damit haben! Es ist mein bisher bestes Werk, was ich bisher geschaffen habe. Mit Magic Slim System kannst Du Dein Leben...leben. So wie Du es Dir immer gewünscht hast.

### **Noch mehr Technik – Noch mehr Programme... Noch mehr Alleingelassen?**

Aus diesem Grund habe ich in Kooperation mit meinen Kollegen Andreas König, Rainer Falch und Wolfgang Dengler, die die Analysen von Magic Slim System entwickelt haben, eine einzigartige Kombination aus Analysetools, individuellen Ernährungs- und Bewegungsplänen, einem passwortgeschützten Bereich und einem wöchentlichen Impulsiv Coaching entwickelt.

Mit einem niederschmetternden

Ergebnis! **4 %** bis 7 %

der Menschen, die in den Studios

trainieren, **erreichen**

dauerhaft ihre **Ziele!**

Magic Slim System – eine  
einzigartige Kombination aus z.B.  
Analysetools, individuellen

**Ernährungs-** und  
**Bewegungs-**plänen,  
und einem wöchentlichen

**Impulsiv**  
**Coaching**

Kannst Du Dir vorstellen, dass all  
diese Praxis-Erfahrung Dir helfen  
können... gesund, schlank & glücklich  
zu SEIN? 120 Jahre Praxis-Erfahrung  
die Dich sofort ohne Umwege  
unterstützen!

Geradeaus... Deinem Ziel entgegen?  
Eine komplett andere  
Herangehensweise hat die  
Erfolge auf 80% dauerhaften Erfolg  
katapultiert. Starte mit den 7  
Geheimnissen und starte mit uns  
Deinen ganz eigenen Erfolgs-Weg.

Wir freuen uns, mit Dir gemeinsam Zukunft zu gestalten.



gesund, schlank & glücklich

Die Geheimnisse, damit Du Deine Ziele erreichst, sind gespickt mit gut  
gemeinten Tipps und Ratschlägen. Viele funktionieren und helfen,  
andere eben auch nicht! Wir verraten Dir hier die Geheimnisse, die wir  
in den letzten 30 Jahren an tausenden von Menschen selbst getestet und  
für gut befunden haben.

## Das war die Idee:

In einer Zeit wo es immer bessere Ärzte, Medikamente und  
Ernährungsmöglichkeiten gibt. Sind auf der anderen Seite noch nie so

viel Menschen krank und allein gelassen. Das Thema Übergewicht ist mittlerweile alarmierend! Die Menschen werden immer dicker, obwohl wir immer mehr Gemüseessen.

Fast 75% der älteren Männer sind zu dick bei den Frauen sind es über 55%. Männer sind bereits mit 30 schon zu dick bei den Frauen geht es mit 55 Jahren los. Alarmierend ist die Entwicklung von 1993 bis 2013... alleine in diesem Zeitraum stieg die Fettleibigkeit bei den Frauen um 4,5% und bei den Männern um 8,3% und das in einer Zeit wo wir alles haben um unsere Ziele Wirklichkeit werden zu lassen.

Aufgrund der Reizüberflutung und der Orientierungslosigkeit vieler Menschen, sind viele Menschen in einer Art „Hamsterrad“ gefangen.

Sie möchten gerne Ihre Ziele erreichen, sind aber oft Überfordert. Sie sind traurig. Es fehlt Ihnen oft an Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein Ihre Wünsche und Träume zu verwirklichen.

Unsere Idee dazu;

Ein **System** zu entwickeln,  
dass **keine Fragen**  
**mehr offen lässt.**

Unsere Idee dazu; Ein System zu entwickeln, dass keine Fragen mehr offenlassen. Eine Endlösung für die Menschen zu finden, die bereits „alles“ ausprobiert haben. Keine Insellösungen, sondern ein System wo du nichts mehr Anderes brauchst. Mit Magic Slim System

hast Du Deine ganz individuelle Lösung gefunden. Du wirst staunen...

## Wer bin ich:

Mein Name ist Markus Vollert und ich bin seit fast 40 Jahren in dieser Branche tätig und 56 Jahre alt. Ich bin Inhaber eines Gesundheitszentrums, wo wir alles unter einem Dach haben wenn es um das Thema Gesundheit geht.



## **Das ist der Hammer!**

Wir haben herausgefunden, dass die dauerhaften Erfolge, in den Studios und Privat, sehr mager sind und die Menschen sehr darunter leiden.

Die Menschen leiden oft an ihrem Übergewicht, sie sind einsam, Erschöpft, allein gelassen. Sie werden oft ausgegrenzt, weil sie nicht mithalten können. Wenn Menschen keine Anerkennung erhalten, trauen sie sich oft wenig oder nichts mehr zu. Sie sind in Ihrer Beweglichkeit eingeschränkt. Oft schämen sie sich, bleiben zuhause. Kein Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein, Schlechtes Selbstbild, Unsicherheit, sind Eigenschaften die wir kennen gelernt haben.

Es ist kein Wunder, das sich Menschen dann oft nichts mehr zutrauen und zuhause bleiben. Das Gehirn hilft dann auch in dieser Richtung, die notwendigen Gründe zu finden. Dabei liegt es nicht am Willen der Menschen, sondern daran dass die eine oder andere Zutat für's Leben fehlt.

Das Leben zu leben, wovon wir immer geträumt haben.

Bei einem Kuchenrezept wissen wir sehr genau dass wir alle Zutaten brauchen. Dann müssen wir alles zum richtigen Zeitpunkt anwenden damit der Kuchen etwas wird. Beim Thema Gesundheit fehlt uns oft die eine oder andere Zutat und wir wundern uns dass unser Kuchen/Gesundheit nichts wird bzw. das Abnehmen auf Dauer nicht funktioniert.

Mit Magic Slim System haben wir eine Lösung gefunden damit du das ein für alle Mal in den Griff bekommst.

# Das Warum war groß genug!

Warum habe ich Magic Slim System entwickelt? Ja es liegt auf der Hand. Mit diesen mageren Erfolgen war ich nicht zufrieden.

Aus diesem Grund machte ich mich auf den Weg diese Geheimnisse zu lüften und Lösungen für die Menschen und Studio Besitzer herauszufinden. Wir recherchiert! Ausprobiert! Getüftelt, verbessert und wieder ausprobiert. Wir haben uns ausgetauscht und weitere Erfahrungen gemacht. Diese Erfahrungen, haben wieder alles auf den Kopf gestellt. Wir mussten wieder von vorne anfangen.

Wir haben in diesem Zusammenhang Dinge herausgefunden mit denen wir auf den ersten Blick nicht damit gerechnet hätten, dass diese etwas mit dem Abnehmen bzw. Deiner Gesundheit zu tun haben.

Das Deine Lebenssituation und wie Du mit der einen oder anderen Herausforderung umgehst, konkrete Einflüsse auf Dich, deine Gesundheit und deine Erfolge haben.

Diese Erfolge und Erkenntnisse haben uns weiter motiviert und angestachelt. Dieses Warum, lässt uns früher aus dem Bett springen und gibt uns Wert und Sinn. Wir haben es geschafft, die mageren Erfolge in den Studios von 4% bis 7% auf 80% zu katapultieren. Mit diesem Ergebnis werden wir jetzt vielen Menschen und Unternehmen helfen, damit auch Du... gesund schlank und glücklich bist.

Mit Magic Slim System und diesen fantastischen Erfolgen sind wir für viele Menschen die optimale Lösung. Gerne sind wir auch für Dich da und werden aktiv!

# Mein Vorteil – Mein Nutzen!

Was nutzt dir Magic Slim System? Mit Magic Slim System hast du ein System dass dich da abholt wo du gerade stehst und dann gehen wir nach deinem Tempo einen Schritt nach dem anderen. Du bekommst also eine Schritt für Schritt Anleitung.

Mach dir das Kuchenrezept nochmal bewusst; Du brauchst du alle Zutaten in der richtigen Menge zum richtigen Zeitpunkt. Danach kommt eins zum anderen... bis du zum Schluss einen leckeren Kuchen vor dir hast.

Genauso ist es mit Magic Slim System. Du bekommst alle Zutaten zum richtigen Zeitpunkt und du kannst ganz entspannt mit Spaß und Freude diese Schritte gehen.

Wir begleiten dich dabei, Woche für Woche, bist du dauerhaft deine Ziele erreicht hast. Mit Ruhe und Gelassenheit kannst du dir selber treu bleiben. Du wirst so genommen wie du bist und kannst Dich an deinen Erfolgen erfreuen. Wenn es sein muss begleiten wir Dich bis zu vier Jahren bist du eben dauerhaft deine Ziele erreicht hast. Denn es hat auch seine Zeit gedauert, bist du das sprechen gelernt und deinem Beruf gekonnt hattest.

Deshalb hatten wir auf unseren Weg, mit kurzfristigen Diäten und Hungerkuren über einen Zeitraum von acht oder zehn Wochen, so gut wie keine dauerhaften Erfolge.

Aufgrund dessen, dass jeder Mensch etwas Einmaliges ist. Das jeder Mensch in seiner eigenen Welt lebt... holen wir Dich da ab wo Du gerade im Moment stehst. Ob Du messerscharfe Analysen brauchst, ob Deine Medikament oder Krankheitsbilder beachtet werden müssen. Wir finden eine Lösung.

Einkaufslisten, Pläne zum Thema: Bewegung, Ernährung und Stress... auch das wird für Dich maßgeschneidert und hilft Dir dieses mal Deine Ziele dauerhaft zu erreichen. Woche für Woche sind wir für Dich da und gehen Deinen Weg mit. Bis du Deine Ziele dauerhaft erreicht hast.

## Von der Praxis für die Praxis!

Kannst Du Dir vorstellen, dass dir all diese Erfahrungen von über 40 Jahren Praxiserfahrung helfen können? Keine Theorie oder Insellösungen, wo mit Pillen oder Pulver und Hungerkuren viel versprochen wird. Wir gehen diesen Weg selbst. Mit Leidenschaft, Freude. Um gesund schlank und glücklich zu sein. Wir leben das wovon wir reden und leben das seit über 40 Jahren vor.

Wir konnten wir auf die unterschiedlichsten Mentoren, Partner und eigene Erfahrungen zurückgreifen. Wir haben immer von den besten gelernt.

Du brauchst dabei nicht die Fehler zumachen, die wir gemacht haben. Also gibt es ihn... den schnellsten Weg für Dich und Deine Ziele!

Eines vorweg! Es gibt keine Abkürzung, aber es gibt den schnellsten Weg. Dabei wirst Du Themenkennern lernen, bei denen Du nicht damit gerechnet hättest, dass diese mit Deinen Zielen in Verbindung stehen.

Wir wissen, dass 85% bis 95% aller Krankheiten Psychosomatisch bedingt sind. Psycho- der Geist...macht Soma den Körper krank. Aus diesem Grund gehen wir ganzheitlich an dieses Thema heran und konnten dadurch die Erfolgsquote so enorm steigern. Du bekommst alles wichtige an die Hand, damit Du einen Einblick bekommst um Deine Ziele „richtig“ anzugehen.

Bei den meisten Menschen liegt es nicht am Willen, es liegt meist daran das der eine oder andere Punkt vergessen oder nicht ernst genommen wird.

Wir starten jetzt mit den 7 Geheimnissen, damit Du erfolgreich Deine Ziele starten oder weiter verfolgen kannst. Es ist dein optimaler Start! Nicht das Ziel, Es sind der Samen... noch nicht die Ernte.

Gehe mit uns den Weg um gesund schlank und glücklich zu sein. Hilfe uns dabei, die Welt etwas besser zu machen.

Dafür danken Dir schon jetzt. Halte diese Information nicht zurück und spreche mit Deine Freunden darüber.

DANKE!

Beste Grüße

Markus Vollert



# Fangen wir mit dem 1. Geheimnis an...

1. Jeder Gedanke hat die Tendenz sich zu verwirklichen! Im Positiven wie auch im Negativen. Lese Dir diesen Satz bitte nochmals durch.

Ist Dir klar wo Deine Reise hingeht? Welches Ziel verfolgst Du und warum? Machst Du es für Dich? Machst Du es aus anderen Gründen? Über Ziele und deren Wichtigkeit ist bereits viel gesagt worden. Seit 30 Jahren gehört das Mentale Training fest in meinen Tagesablauf.

## UNSER TIPP!

- Beim Ziele setzen sind als Beispiel beim Abnehmen nicht die 5kg rauf oder runter wichtig. Dein Endziel ist es worauf es ankommt. Ähnlich

Das **Endziel** ist es worauf

es ankommt.

... **Kannst Du es  
fühlen**, Dir vorstellen?

dem Navigationssystem. Bevor Du startest, programmierst Du das Endziel ein! Je genauer desto besser!

Dann siehst Du auch wann Du losfahren musst um rechtzeitig anzukommen. Das gibt Dir eine Vorstellung eine Orientierung.

- Für mich ist allerdings das Wichtigste dabei... Kannst Du es fühlen, Dir vorstellen? Denn wie bei Deinen Vorbildern... das Bild das vor Dir steht!
- Für meine Arbeit als Coach, hat das bei mir den größten und kraftvollsten Impuls gegeben. Je lebendiger und bunter Du Dir Dein Ziel vorstellen kannst, umso einfacher und schneller erreichst Du ohne Umwege Dein Ziel. ÜBRIGENS: Nicht nur beim Abnehmen funktioniert das so, auch für alle anderen Lebensbereiche trifft das zu!

- Deine Persönlichkeit, Deine Gesundheit, Deine Finanzen, Dein Beruf, Dein Privates...
- Dieses Lebensrad sagt aus, ob Du im Leben voran kommst oder ob Dein Lebensrad auf der einen oder anderen Stelle eine Delle bekommen hat. (Übrigens hat jeder Mensch in dem einen oder anderen Bereich mal eine Delle) Wichtig ist nur, sich dann sofort um diese Delle zu kümmern, denn der eine Bereich hat unmittelbaren Einfluss auf die anderen. Hast Du dazu oder zu einem persönlichen Coaching die eine oder andere Frage, kannst Du mir gerne schreiben.
- Zum Abschluss habe ich eine konkrete Empfehlung an Dich. Körperhygiene ist für uns das selbstverständlichste was es gibt... (hoffe ich zumindest :-)) Viel wichtiger ist für mich meine Empfehlung an Dich... Kümmere Dich um Deine Denkhgiene! Wie sprichst Du zu Dir selbst, was traust Du Dir zu, wie groß ist Dein Selbstvertrauen, Dein Selbstwertgefühl? In meinem Lebenswerk, habe ich all diese Punkte beachtet, weil ich mit meiner 30 jährigen Erfahrung zu diesem Thema bahnbrechende Erfahrungen gemacht habe. Schreibe Dir einmal täglich mindestens fünf Dinge auf die heute irgendwie positiv gewesen sind. Für mich ist diese Vorgehensweise mittlerweile wichtiger als mein Frühstück. Denn dadurch arbeitest Du direkt mit Deinem Fokus auf die Dinge wie Du sie siehst. Dir kann jemand die tollsten Ideen präsentieren, wenn Du es Dir nicht zutraust... machst Du es auch nicht! Das wird in unserem Programm unter anderem auch intensiv erklärt und vermittelt. Ein weiteres Puzzleteil für Deinen dauerhaften Erfolg.

# Machen wir mit dem 2. Geheimnis weiter... „WENIGER = MEHR“

## **WENIGER = MEHR!**

- Wir haben in unseren Studios herausgefunden, dass über 80% der Menschen die trainieren zu viel machen! Du kannst mit weniger viel mehr erreichen!

## **UNSER TIPP!**

- Wenn Du den schnellsten Weg bevorzugst, dann lasse Dir Deine optimalen Herzfrequenzen ermitteln.
- Danach bewegst Du Dich für 4 Wochen, täglich 30 bis 40 Minuten in Deiner Herzfrequenz.
- Danach hast Du eine hervorragende Basis geschaffen um im Schlaf Dein Fett besser zu verbrennen.
- Danach kannst Du Dein wöchentliches Training auf 2- bis 3-mal die Woche Sinnvoll einpendeln. Achte dabei auf die Balance zwischen Ausdauer – Kraft und Mentaltraining.
- Das ständige Höher, Schneller, Weiter ist Gift. Es verursacht Stress, das zum Teil, Gift in Dir versprüht. Du versuchst ständig besser wie dieser oder jener zu sein. Wenn Du das tust, dann bist Du nicht mehr bei Dir. Der Ansatz von Magic Slim System ist komplett anders. Mache Dir bewusst, was Dir wichtig ist und dann gebe Dein Bestes! Nur für Dich und sonst keinen anderen! Dann machst Du aus Deinem Leben ein Meisterwerk und bist glücklich und dankbar.



## Schon kommt das 3. Geheimnis...

### **SPANNUNG – ENTSPANNUNG**

Bei allem Ehrgeiz und der Disziplin, achte auf die richtige Balance! Zu jeder Spannung gehört die Entspannung.

### **GEISTIG – MENTAL – KÖRPERLICH**

In unserem Werbevideo, haben wir Dir Beispiele von Menschen gezeigt, die durch ihr maßgeschneidertes Training fantastische Erfolge gefeiert haben.

Danach haben Sie in der Arbeit „Stress“ bekommen und obwohl sie sich genauso weiter ernährt und genauso weiter trainierten, haben diese Personen wieder zugenommen.

### **Druck erzeugt immer Gegendruck!**

Durch Mentale Programme, die wir in diesem Programm integriert haben, konnte dieser Zustand sofort wieder verändert werden und das Gewicht hat sich sofort wieder reduziert.

### **Also unser Tipp!**

Achte bei jeder  
Spannung auch



auf Deine  
Entspannung!

## **Weiter geht es mit dem 4. Geheimnis**

Gefühle und dazu die Fakten... schaffen Orientierung und Klarheit Für mich ist Klarheit – Kraft! Kennst Du Situationen in Deinem Leben, wenn Du Dich nicht entscheiden kannst! Hin- und Hergerissen bist? Das Gefühl hast, nicht der eine oder der andere Mühlstein zu sein, sondern genau mitten drin zu sein?

Wie ich Dir bereits im Mentalen Block erklärt habe. Zu bekommen was ich will heißt wissen was ich will! Beim Abnehmen trifft das genauso zu wie beim Zunehmen. Achte auf Deine Gefühle!

Dann beobachte auch die Fakten. Was verändert sich bei Dir? Wie veränderst Du Dich? Wie ist Dein Verhältnis von Körperfett zur Muskulatur? Wie verändert es sich?

Wie fit ist Dein Herz-Kreislaufsystem. Was sagt die Waage? Was nimmst Du tatsächlich ab? Ist es Fett oder wertvolle Muskelmasse die Du durch das Hungern verlierst?

Denn Fett wird einzig und allein in der Muskulatur verbrannt und sonst nirgends!

### **ACHTE AUF DICH!**

Wir zeigen Dir mit Magic Slim System... Deinen ganz individuellen Weg.



**Jetzt geht  
es mit dem**

## **5. Geheimnis weiter**

### **DANKBARKEIT**

Jetzt wirst Du Dich fragen, was soll denn Dankbarkeit mit meinen Zielen zu tun haben? Ganz einfach... Es gibt Dir ein fantastisches Gefühl!

Denn wenn Du ständig auf andere schielst, was die haben, was Du nicht hast. Wenn Du beim Essen sitzt und Gedanklich schon wieder bei der

Arbeit bist. Wenn Du nie im Hier und jetzt bist, bist Du ständig zerrissen und nicht bei Dir!

Für die meisten ist es Selbstverständlich, am Morgen aufzuwachen und einfach das Frühstück zu genießen, während fast 75% auf der Welt, weder Essen, Trinken und schlafen das nicht als Selbstverständlichkeit haben!

Zu sehen, zu laufen... Mit den Händen zu berühren, ist für viele Menschen nicht selbstverständlich.

Uns wird es erst bewusst, wenn wir all das nicht mehr haben. Ich möchte damit kein schlechtes Gewissen fördern... NEIN!

Aber mit diesem tiefen Gefühl der Dankbarkeit den Tag zu beginnen, zaubert Dir ein Glücksgefühl durch Deinen Körper, dass es Dir sofort besser geht und Du die Chancen erkennst, Deine Ziele wirklich anzupacken!

Dankbarkeit erdet Dich und ist ein Puzzleleil auf dem Boden zu bleiben, wenn Deine Erfolge durch die Decke gehen.

Probiere es aus und Du wirst begeistert sein!



# Fast keine Zeit zum Luft holen... das 6. Geheimnis

## Was futterst Du so alles am Tag?

Vergleiche deinen Körper mit einem Rennwagen, der mit 400 PS ausgestattet ist. Um diese Leistung auf die Straße zu bringen, braucht unser Rennwagen den richtigen Sprit, also das beste Superbenzin.

Was würde passieren, wenn du versehentlich Diesel in seinen Tank schüttest?

**RICHTIG:** Der Motor würde beginnen zu stottern und in kürzester Zeit den Geist aufgeben.

Viele Menschen tun bildlich gesehen dasselbe mit ihrem Körper. Sie geben ihm den falschen Treibstoff in überhöhter Dosis und wundern sich, dass er irgendwann „kaputt“ geht, also krank wird.

Weißt du, welche der drei Nährstoffe; Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett unser Körper unbedingt zum Überleben braucht, welche also für ihn lebensnotwendig (= essentiell) sind? Er braucht Eiweiß in Form von essentiellen Aminosäuren und Fette in Form von essentiellen Fettsäuren, aber es gibt keine essentiellen Kohlenhydrate!

Kann es dann gesund sein, wenn wir über die Hälfte unserer täglichen Nahrung in Form von zumeist industriell verarbeiteten Kohlenhydraten zu uns nehmen? Denke mal darüber nach und beschäftige dich mit den Inhaltsstoffen der Lebensmittel, die du täglich verzehrst.

Achte darauf, dass sie möglichst frisch und unverarbeitet sind und genügend Vitalstoffe enthalten.

In unserem Programm bekommst du individuell für dich ausgearbeitete Ernährungspläne, die sicher stellen, dass dein Körper alles bekommt, was er zum Gesund bleiben braucht.

Magic Slim System zeigt Dir Deinen ganz persönlichen und individuellen Weg. Wir zeigen Dir wie es geht. Magic Slim System ist ein System, dass alles hat was Du brauchst! Du brauchst nichts mehr anders!

# Endspurt bis ins Ziel! Das 7. Geheimnis

Dein fast unsichtbarer Freund:

Trainiere Dein

**Immunsystem** und

entdecke die

**Lebensenergie** in

dir!

Dein fast unsichtbarer Freund:

Trainiere Dein Immunsystem und entdecke die Lebensenergie in dir!

Wenn ein Mensch sich durch sein Verhalten (Ernährung, Bewegung und den Umgang mit Stress) zu weit von seinen Genen entfernt, ist die natürliche Folge Degeneration.

Da sich in unserem Körper alles um das Thema Energie dreht, steuert das Gehirn über ein kompliziertes System von Hormonen und Rückkoppelungssystemen die Energieverteilung aller Körpersysteme.

Es führt einen ständigen Konkurrenzkampf um die Energiereserven des Körpers mit unserem Immunsystem. Haben wir eine Entzündung an irgendeiner Stelle im Körper, bekommt das Immunsystem den Hauptteil der Energie zugeteilt, was dazu führt, dass unserem Gehirn und der Muskulatur weniger zur Verfügung steht – wir fühlen uns schlapp und antriebslos!

Hier wird ein präventives Immuntraining wahre Wunder wirken: Bewege dich möglichst täglich, mindestens 4x pro Woche intensiv an der frischen Luft; Führe mindestens 3x pro Woche heiß-kaltes Wechselduschen durch;

Trainiere mindestens 2x wöchentlich deine Muskulatur, sie hat direkten Einfluss auf dein Immunsystem; Achte auf eine ausreichende Eiweißversorgung deines Körpers (mindestens 1,5g/kg Körpergewicht täglich), da dein Immunsystem aus 1,5 kg reinem Eiweiß besteht;

Achte auf ausreichenden Schlaf 6-7 Stunden pro Nacht;

Verzichte weitgehend auf Genussgifte wie Nikotin, Alkohol und Koffein; Hast du ein schlagkräftiges Immunsystem aufgebaut, bleibt viel mehr Energie für dein Gehirn übrig und du hast mehr Energie zum Leben!

## **Bitte höre nicht auf zu träumen...**

### **Vielleicht das wichtigste Geheimnis...**

Es reicht, wenn ich darüber gelesen habe... Das ist der größte Irrtum unserer Zeit. Du musst auf jeden Fall üben und trainieren.

Ich wundere mich täglich darüber, dass viele Menschen glauben, mit Halbherzigkeit beginnen zu können, um den vollen Erfolg genießen zu können.

Übung macht den Meister! Glaub mir, Du brauchst nicht mehr Zeit in die Pflege Deiner Gesundheit zu investieren. Nur diese wertvolle Zeit bitte RICHTIG!

Wenn Du Tennisspielen möchtest, musst Du es lernen. Mit einem Trainingsvideo ansehen, wirst Du leider nicht besser! Du musst üben... und das mit Spaß und Freude.

Lesen reicht, um informiert zu sein. Aber um etwas tatsächlich zu beherrschen, musst Du üben!

Aus diesem Grund haben wir Magic Slim System und seinem ganzheitlichen Programm kombiniert!

Egal wo du im Moment stehst, auch Du kannst gesund, schlank & glücklich sein!

Also starte jetzt! Lerne Magic Slim System kennen, damit Du den Rest Deines Lebens, das Ruder selbst in der Hand hast!

Das ist die Freiheit nach der Du suchst! Die einzigen Gesetze, denen Du gehorchen musst, sind die der Schöpfung und der Natur.

Wenn Du den besten Einstieg in dieses Thema möchtest, dann empfehle ich Dir das Programm von Magic Slim System.

Ein System, das alles hat was Du brauchst. Du brauchst nichts mehr anderes. Es ist ein System, das Dich da abholt, wo Du im Moment gerade stehst und dann gehen wir Schritt für Schritt gemeinsam, nach Deiner Geschwindigkeit, Deinen ganz persönlichen Erfolgsweg.

Es zeigt Dir detailliert, was die einzelnen Schritte sind! Es ist kinderleicht und zeit- und ortsunabhängig umsetzbar.

Du kannst dabei viel Zeit und Nerven sparen. Gehe mit uns den Weg, damit Du dauerhaft Deine Ziele erreichst!

Virginia Satir sagte einmal treffend:

„Das was du heute bist, ist ein Hinweis darauf, was du gelernt hast und nicht, was dein Potential ist“

Virginia Satir sagte einmal treffend: „Das was du heute bist, ist ein Hinweis darauf, was du gelernt hast und nicht, was

dein

Potential ist“

Jeder Mensch ist einzigartig. Wir helfen dir dabei, Deine Talente und Deine Leidenschaft zu Tage zu bringen. Für ein Leben, wie wir uns das immer gewünscht haben.

Herzlichst Dein Markus Vollert und das gesamte Magic Slim System – Team.

Weitere Informationen bekommst Du

[Hier](#) Starte Jetzt! Denn es gibt keinen besseren Zeitpunkt!

Starte Jetzt!

Denn es gibt keinen besseren Zeitpunkt!

Hier gehts lang

Impressum: Text: © Copyright by Markus Vollert / Magic Slim System  
Covergestaltung: © Copyright by Markus Vollert / Magic Slim System  
Markus Vollert, Schloßweg 23, 95030 Hof

Layout/Umsetzung/ebook [www.sinn-d-sein.de](http://www.sinn-d-sein.de)

Markus Vollert

gesund schlank  
& glücklich

[Weitere Informationen](#)

