

Die Spielregeln des VACU WALK-Erfolgstrainings

1. Immer 15 Minuten vor Terminbeginn im Studio anwesend sein.
2. Kleidung: Kurze oder lange weite Baumwollhose, feste, saubere Turnschuhe mit glatter Sohle und ein weites T-Shirt.
3. Während des Vacu-Walkings ist eine Flüssigkeitszufuhr von mindestens ½ Liter (Wasser und/oder Tee) notwendig.
4. **VOR** dem Vacu-Walking **kohlenhydratreich** ernähren (Vollkornbrot, -brötchen, Müsli, Kartoffeln, Reis, Nudeln, Banane, Kohlenhydratriegel) und **NACH** dem Vacu-Walking **eiweißreich** (Gemüse, Salat, fettarmes Fleisch, Fisch, Milchprodukte wie Naturjoghurt, Quark, Buttermilch, Kefir, Eiweißshake, Sojaprodukte) → mindestens 6 Stunden auf Kohlenhydrate verzichten (Nachwirkzeit)
5. An den Wochentagen empfehlen wir eine ausgewogene, gesunde Mischkost.
6. Falls Sie nicht auf Süßes verzichten können, bitte Folgendes beachten: Bitte am Tag nach der Anwendung keinen Zucker, keine Süßstoffe und kein Obst, auch keinen Alkohol und keine Fette. Wenn Süßes, dann bitte am Wochentag und in Maßen!
7. Möchten Sie am Tag der Anwendung Sport treiben, sollten Sie die sportliche Betätigung so auswählen, dass die Beine beim Sport nicht zu stark belastet werden. Sie wollen am Anwendertag Sport treiben, legen Sie den Sport und die Vacu-Walk-Anwendung nicht zusammen. Eine Pause zwischen beiden Belastungen von 6-8 Stunden wäre ideal. An den Wochentagen können Sie Sport nach Belieben treiben, aber überanstrengen Sie sich nicht, gerade wenn Sie eine längere Trainingspause hinter sich haben.
8. Halten Sie Ihre **regelmäßigen Buchungen** ein und achten Sie auf die oben genannten Ernährungsempfehlungen.
9. Ein Termin muss **mindestens 24 Stunden** vorher abgesagt werden, sonst wird eine Stornogebühr von 10,- € erhoben.
Ausnahme: Naturkatastrophen
10. Die Spielregeln sind notwendig, um einen reibungslosen Ablauf und Euch damit maximal möglichen Erfolg zu gewährleisten.

Das Team wünscht Euch viel Spaß und Erfolg beim „Training“ der Zukunft im neuen VACU WALK.

Die Vorteile des neuen VACU WALKS auf einem Blick:

- Optimierung des Fettstoffwechsels
- Minimierung von Depotfetten
- Beseitigung der Orangerhaut
- Glättung und Straffung des Hautbildes
- Reduktion von Besenreißer