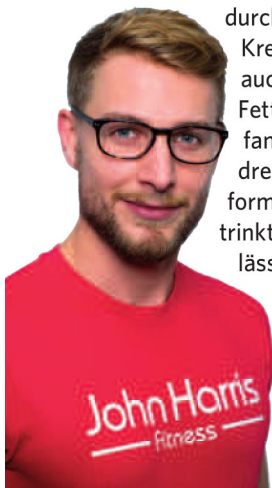


## EXPERTEN-TIPP

# LAST-MINUTE-STRANDFIGUR: SO KLAPPT'S

**DAS RÄT DER PERSONAL TRAINER:** Mein Rezept für große Erfolge in kurzer Zeit besteht aus zwei Elementen: **High Intensity Interval Training** (HIIT) und Clean Eating! Bei der HIIT-Methode werden Übungen mit dem eigenen Körpergewicht in hoher Intensität mit nur kurzen aktiven Pausenphasen abgewechselt, wobei man sich bis ans Limit wagen sollte. Dadurch werden nicht nur das Herz-Kreislauf-System angeregt, sondern auch Muskeln aufgebaut und die Fettverbrennung gesteigert. Umfang: 15–20 Minuten mindestens dreimal pro Woche. Um den körperformenden Effekt zu unterstützen, trinkt man täglich drei Liter Wasser, lässt die Hände von Weißmehl-Produkten und Alkohol und greift stattdessen zu Gemüse, Proteinen und Vollkorn.



**KONSTANTIN HLADIK**  
ist Trainer bei **John Harris**  
[www.johnharris.at](http://www.johnharris.at)