





🌴 Sixpack im Urlaub: Dein Urlaubs-Protokoll

Ziel: Genießen, Strahlen & Definieren.

Kalorien: ca. 1800 kcal | Fokus: High Energy & Zellschutz.

Du bist im Urlaub. Das ist deine Zeit, um aufzutanken, die Sonne zu genießen und das Leben zu feiern. Dieser Plan ist kein strenges Korsett, sondern dein "Reisebegleiter", der dafür sorgt, dass du dich trotz Hitze und

fremden Bakterien voller Energie fühlst und in Topform bleibst. Wir nutzen die Kraft der tropischen Früchte, um dich von innen heraus zum Leuchten zu bringen.

Ich wünsche dir den schönsten Urlaub. Du hast es dir verdient!

Dein Dominik Döppert



1. DER MORGEN: Dein Schutzschild

Zeit: Direkt nach dem Aufwachen.

- **Das Ritual:** 1 Liter stilles Wasser (Pro Tipp: Marke: *Minéré* oder *Aura* - das sind Mineralwasser. Andere Wasser sind destilliert, nicht optimal!! Trink lieber Mineralwasser. Die Thais trinken fast nur destilliertes Wasser, nicht so super, da die Mineralien fehlen und die Hydrierung somit gar nicht optimal ist. Das hab ich erst nach ca. 4-6 Monaten herausgefunden haha) + Saft von 2 (oder mehr) frischen Limetten (Pro Tipp: Gibt es überall bei Obstständen super billig, günstiger als im 7/11. Nimm gleich 1-2 kg oder so. Ich habe jeden Morgen ca. 9 Limetten getrunken. Kannst du gerne nach Gefühl machen. Strohhalm nicht vergessen 😊)

- **Warum dein Körper das liebt:**

- **Der "Sicherheits-Check":** In tropischen Ländern sind unsere Mägen oft empfindlich gegenüber neuen Bakterien. Die Limettensäure wirkt stark **antiviral und antibakteriell**. Sie senkt den pH-Wert im Magen kurzzeitig ab und eliminiert so potenzielle Erreger (wie Salmonellen), bevor sie dir den Urlaub verderben können.
- **Deep Detox:** Über Nacht hat deine Leber hart gearbeitet und Toxine gesammelt. Dieses Getränk wirkt wie ein Magnet, der diese Stoffe bindet und ausspült. Du startest "sauber" und hydriert in den Tag.



2. FRÜHSTÜCK: Power Start

Ort: 7-Eleven oder Hotelbuffet.

- **Deine Wahl:**

- **Protein:** ca. 180-200g Hähnchenbrust (gedämpft/gekocht, nicht frittiert). Im 7-Eleven gibt es tolle fertige Hähnchenbrust-Packs ("Garlic Pepper" oder "Plain").
- **Frische:** Dazu eine große Portion Papaya oder Melone.

- **Der Health-Benefit:**

- **Warum keine Eier?** Eier sind schwer verdaulich und enthalten viel Fett, was die Leber am Morgen unnötig bremst. Wir wollen, dass deine Energie sofort in die Zellen geht und nicht für stundenlange Verdauungsarbeit verschwendet wird.
- **Papaya-Power:** Papaya enthält Enzyme,

die die Proteinverdauung des
Hühnchens unterstützen und deinen
Magen beruhigen. Die perfekte Kombi
für einen flachen Bauch.



3. VORMITTAGS: "Living Water" Snack

Strategie: Hör auf deinen Hunger – iss alle 1,5 bis 2 Stunden Obst.

- **Das Beste aus den Tropen:**

Drachenfrucht, Wassermelone, Mango.

- **Menge:** ca. 500g Fruchtfleisch über den Vormittag.

- **Warum das besser ist als Wasser:**

- In der Hitze schwitzt du nicht nur Wasser, sondern auch Mineralien aus. Tropische Früchte enthalten "lebendiges Wasser" (H_3O_2), das tief in deine Zellen eindringt und sie wieder aufpolstert. Das sorgt für straffe Haut und verhindert, dass du dich schlapp fühlst.
- Die natürliche Glukose füttert dein Gehirn und hält deine Laune stabil oben.



4. MITTAGESSEN: Clean & Spicy

Ort: Streetfood, Foodcourt oder Strand-Restaurant.

- **Bestellung:** Gekochter Reis ("Kao Suay") + Gedämpfter Fisch oder Hühnchen + Gurke.
- **Das Geheimnis:** Nutze die **Chili-Limetten-Sauce** ("Nam Jim Seafood"). Sie ist meist fettfrei.
- **Bitte beachten:** Bestelle "ohne Öl" (Mai Sai Nam Man).
- **Der Health-Benefit:**
 - Indem wir mittags auf schweres Fett verzichten, bleibt dein Blut dünnflüssig. Das bedeutet: Maximaler Sauerstofftransport zu deinen Muskeln und kein "Nachmittagstief". Du wirst dich nach dem Essen leicht und energiegeladen fühlen, statt müde.

- Chili und Limette kurbeln deinen Stoffwechsel sanft an (Thermogenese).



5. NACHMITTAGS: Der Elektrolyt-Booster

Zeit: Am Strand oder Pool.

- **Das Getränk der Götter:** 1 frische Kokosnuss (das Wasser trinken).
- **Der Snack:** Das Fleisch der Kokosnuss (wenn jung/weich) oder noch eine Portion Mango.
- **Der Health-Benefit:**
 - Kokoswasser ist von der Zusammensetzung fast identisch mit menschlichem Blutplasma. Es ist der absolut beste Weg, um dich bei Hitze sofort wieder fit zu machen. Es beruhigt das Nervensystem und gibt dir neue Kraft für den Abend.



6. ABENDESSEN: Soul Food & Regeneration

Ort: Schönes Thai-Restaurant.

- **Vorspeise:** Papayasalat ("Som Tum Thai")
 - *Tipp: Bestelle ihn ohne getrocknete Shrimps (Hygiene) und ohne Erdnüsse (Fett/Schimmelpilzgefahr).*
- **Hauptgang:** Reis + viel gedämpftes Gemüse + gegrillter Fisch (ohne die verkohlte Haut).
- **Der Health-Benefit:**
 - Die Kohlenhydrate am Abend sind dein Freund! Sie helfen deinem Körper, Serotonin zu bilden. Das entspannt dich tief und sorgt für einen erholsamen Schlaf, damit du am nächsten Tag wieder topfit bist.
 - Das Gemüse liefert wichtige Mineralien, die deine Muskeln über Nacht

reparieren.



DEIN "HAPPY HOUR" GUIDE (Schadensminimierung)

Ich weiß, du bist im Urlaub. Du willst Spaß haben, vielleicht feiern gehen und das Leben genießen. Und das sollst du auch! Es geht nicht darum, wie ein Mönch zu leben, sondern kluge Entscheidungen zu treffen, damit es dir am nächsten Tag nicht hundeelend geht.

Wenn du Alkohol trinken möchtest, hier ist der sanfte Weg, deinen Körper dabei zu schützen:

1. Die klügere Wahl:

Versuche, zuckerhaltige Cocktails (Mai Tai, Mojito) und Bier (Blähbauch/Hefe) zu meiden.

- **Bestelle lieber:** Wodka Soda, Gin Soda oder Tequila Soda mit **viel frischer Limette**.

- *Warum?* Klare Spirituosen belasten die Leber weniger als fermentierte Getränke (Bier/Wein) und der fehlende Zucker verhindert den massiven Insulin-Crash.

2. Die "Sandwich-Technik":

Trinke zu jedem alkoholischen Drink ein Glas Wasser.

- *Warum?* Alkohol entzieht deinen Zellen Wasser (deshalb die Kopfschmerzen am Morgen). Wenn du direkt gegensteuerst, bleibst du hydriert und deine Haut dankt es dir.

3. Kein "Drunk Food" (!!!!!!!!!!!!!!! 😊):

Wenn der Alkoholpegel steigt, stoppt die Fettverbrennung. Alles Fettige, was du jetzt isst (Pizza, Burger), landet direkt auf den Hüften.

- *Retter in der Not:* Wenn du Hunger bekommst, hol dir im 7-Eleven lieber noch eine Packung Hühnchen,

Reiswaffeln oder frisches Obst. Dein Körper wird es dir am nächsten Morgen danken! Oder hol dir Süßkartoffeln (Sweet Potatoes) oder Kürbis im 7/11. Am besten nicht warm machen lassen, weil es im Plastik ist und wir keine Giftstoffe in unserem Körper und Leber haben wollen für geiles Wohlbefinden und Performance.



DEINE WERTE (Tagesdurchschnitt)

- **Kalorien:** ~1800 kcal (Hält dich schlank und definiert)
- **Protein:** ~125g (Sichert deine Muskeln)
- **Kohlenhydrate:** ~290g (Pure Energie für Gehirn & gute Laune)
- **Fett:** ~10-15g (Hält das Blut flüssig und die Leber entlastet)

Genieß deinen Urlaub! Du tust deinem Körper mit all dem frischen Obst und der Sonne etwas unglaublich Gutes.



DER THAILAND SURVIVAL GUIDE

**Biohacking, 7-Eleven Geheimtipps &
Männerschutz, Dating, Transport,
und mehr**

Von Dominik Döppert

Du hast den Ernährungsplan. Jetzt brauchst du das "**Street Knowledge**". Thailand ist ein Paradies, aber es hat seine Tücken. Als dein Coach will ich, dass du nicht nur mit einem Sixpack zurückkommst, sondern gesünder und leistungsfähiger als je zuvor.

Hier sind meine persönlichen Hacks für dich und deine Jungs.

Viel Spaß

Dein Dominik



1. DIE 7-ELEVEN SCHATZKAMMER

(Biohacks for cheap)

Der 7-Eleven in Thailand ist nicht nur ein Kiosk, er ist deine "**Health Station**", wenn du weißt, was du kaufen musst.



Der "Glow" Hack: Kollagen-Drinks

- **Was kaufen:** Im Kühlregal findest du kleine Glasfläschchen (Marken wie *Scotch*, *Blink* oder *C-Vitt*) oder Squeeze-Beutel (*Jele Beautie*).
- **Der Hack:** Kauf dir jeden Tag einen Drink mit "Collagen + Vitamin C".
- **Warum:** Es schmeckt extrem lecker (oft Lychee oder Traube), hat wenig Kalorien und das Kollagen sorgt dafür, dass deine Haut in der Sonne nicht austrocknet. Es

gibt dir diesen "Hollywood-Glow" für die Strandfotos und schützt deine Gelenke, wenn du trotz Party trainierst.

- **Kosten:** 20-40 Baht (weniger als 1 Euro).

Elektrolyte: "Royal-D"

- **Was kaufen:** Such nach den kleinen Pulver-Tütchen, auf denen meistens "Royal-D" oder "Electrolytes" steht (Orange oder Fruchtgeschmack).
- **Der Hack:** Misch das in deine Wasserflasche.
- **Warum:** Du schwitzt in Thailand viel mehr Mineralien aus als in Deutschland. Wasser allein reicht nicht. Ohne Elektrolyte siehst du "flach" aus und bekommst Kopfschmerzen. Das Zeug hält deine Muskeln prall und verhindert den Kater.

Der "Notfall-Snack": Kürbiskerne & Sonnenblumenkerne

- **Was kaufen:** Es gibt kleine Packungen geröstete Kerne (Marke *Flower Food* o.ä.).
- **Achtung:** Check die Zutatenliste – nimm die ohne Honig/Zucker-Überzug.
- **Warum: Zink!** Kürbiskerne sind voll mit Zink. Das ist essentiell für deine Testosteronproduktion und dein Immunsystem.

Der Immun-Wächter: Zink-Kapseln

- **Was kaufen:** Neben den Beauty-Drinks gibt es oft ein kleines Regal mit Supplements. Such nach der Marke *Vistra* (grüne/weiße Dose oder Tütchen). Hol dir "Zinc".

- **Der Hack:** Nimm jeden Tag eine Kapsel (oft 15mg).
 - **Warum:**
 - **Krankheitsschutz:** Die Klimaanlage in Malls und Hotels sind Virenschleudern. Zink blockiert das Andocken von Viren an deine Schleimhäute. Wer im Urlaub krank wird, verliert Zeit. Zink verhindert das.
 - **Testosteron:** Zink ist der Grundbaustein für dein männliches Hormon. Viel Schwitzen = Zinkverlust = weniger Drive. Füll den Tank auf!
-



2. GESUND BLEIBEN: Die "Bulletproof" Strategie

Niemand will den Urlaub auf der Toilette verbringen.



Das Eiswürfel-Gesetz

- Eiswürfel mit einem Loch in der Mitte (die Röhrenform) kommen aus der Fabrik und sind sicher (gefiltertes Wasser).
- Vermeide "Crushed Ice" an sehr billigen Straßenständen, wenn du unsicher bist, woher es kommt.



Dengue-Schutz

- Dengue-Fieber ist kein Spaß und zerstört deine Muskeln (man kann wochenlang nicht trainieren).
- Kauf dir im 7-Eleven das pinke Mückenspray ("**Soffell**"). Es riecht gut (blumig) und wirkt besser als alles aus Deutschland. Benutz es abends an den Knöcheln!

Die AC-Falle

- Klimaanlage sind oft voller Schimmelsporen.
- Stell die AC im Hotelzimmer **niemals direkt auf das Bett**.
- Schlaf mit einem T-Shirt, um die Nieren warmzuhalten. Der Temperatursturz von 35°C auf 18°C ist der Hauptgrund für Erkältungen ("Mallorca-Akne" im Hals).

3. SIXPACK-HACKS FÜR DEN STRAND

Wie siehst du auf den Fotos am besten aus?

Der "Carb-Load" vor dem Strand

- **Anleitung:** Iss ca. 2 Stunden bevor du an den Strand gehst, eine große Portion Reis oder Obst (siehe Ernährungsplan).
- **Wichtig: Kein Fett!** Durch das Fettfrei-Protokoll und die Kohlenhydrate ziehen deine Muskeln das Wasser und den Zucker auf wie ein Schwamm. Du wirkst massiver und vaskulärer (Adern kommen

raus).

Bräunungs-Timing

- **Verbrenn dich nicht!** Ein Sonnenbrand erhöht den Cortisolspiegel (Stresshormon) im Körper extrem. Cortisol speichert Wasser und baut Muskeln ab. Wer rot ist, sieht aufgeschwemmt aus.
 - Nutze SPF 30+ und werde langsam braun. Das definiert die Muskeln besser.
-

4. MÄNNERGESUNDHEIT & SICHERHEIT

(Pattaya Protokoll)

Disclaimer: Ich bin Coach, kein Arzt.
Die folgenden Informationen basieren auf Best-Practice-Health-Protokollen, ersetzen aber keine ärztliche Konsultation.

Du bist in Pattaya oder Bangkok. Wir sind alle erwachsen. Dinge passieren. Hier ist, wie du dich und deine Zukunft schützt.

 **Performance: Cialis (Tadalafil) vs.**

Viagra

Viele Männer nutzen Support, um im Urlaub "allzeit bereit" zu sein oder um im Gym einen besseren "Pump" zu haben.

Der Profi-Tipp: Wenn du Unterstützung willst, frag in der Apotheke (Pharmacy) eher nach **Tadalafil (Cialis)** als nach Viagra.

- **Wirkdauer:** Cialis wirkt bis zu 36 Stunden ("The Weekend Pill"). Du musst nicht planen.
- **Nebenwirkungen:** Viagra verursacht oft einen roten Kopf, verstopfte Nase und starken Blutdruckabfall. Cialis ist meist subtiler.
- **Gym-Benefit:** Bodybuilder nutzen 5mg Cialis täglich für besseren Blutfluss (Pump) im Training. Es ist also gut für Sex UND Gym.

 **WARNUNG:** Niemals, wirklich **NIEMALS**

mit "Poppers" mischen. Das kann tödlich sein (Blutdruck-Kollaps).



EMERGENCY PROTOKOLL: Wenn das Gummi reißt

Das ist der wichtigste Part. Lies das genau. In Thailand ist die HIV-Rate höher als in Europa. Wenn ein Unfall passiert (Kondom reißt oder abgerutscht), keine Panik, aber handele sofort.

1. Das Zauberwort heißt: PEP (Post-Exposure Prophylaxis)

Das ist eine 4-wöchige Kur mit Medikamenten, die verhindern kann, dass sich HIV im Körper festsetzt.

- **Zeitfenster:** Du musst es so schnell wie möglich nehmen. **Ideal innerhalb von 24 Stunden**, maximal 72 Stunden. Danach ist

es zu spät.

- **Woher?** Geh in eine Klinik oder eine große Apotheke in Pattaya/Bangkok. Sag einfach: *"I had an accident, I need PEP protocol."* Die kennen das. Es kostet Geld, aber dein Leben ist unbezahlbar.

2. Antibiotika-Screening

Thailändische Apotheker sind extrem gut ausgebildet. Sie dürfen oft Antibiotika verschreiben.

- Wenn du Symptome hast (Brennen, Ausfluss) oder sichergehen willst: Geh zur Pharmacy.
- Es gibt Standard-Protokolle (oft eine Kombi aus einer Spritze und Tabletten wie *Azithromycin*), die gegen Gonorrhö und Chlamydien wirken.
- **Doktor Döppert Rat:** Kauf nicht blind irgendwas. Geh zum Apotheker, schildere

die Lage ehrlich. Die haben alles da.

Die goldene Regel

Kondome aus Europa mitbringen oder nur Markenware (*Durex/Okamoto*) im 7-Eleven/Boots kaufen. Lagere sie nicht wochenlang in der heißen Hosentasche – Hitze macht das Latex porös!

5. DIGITAL DATING DOMINANCE

Das "ThaiFriendly" Protokoll

Vergiss Tinder. Vergiss Bumble. In Thailand läuft das Spiel anders. Wenn du effizient sein willst und nicht deine Zeit verschwenden möchtest, brauchst du die App **ThaiFriendly**.

Upgrade auf PRO

4. Investier die paar Euro für die Premium-Version (1 Monat reicht).
5. **Warum:** Du kannst unbegrenzt Nachrichten schreiben und siehst, wer dich geliked hat. In Thailand ist Zeit Geld. Als High-Performer willst du nicht swipen,

sondern auswählen.



Das "Money Shot" Profilbild

2. In Deutschland wirkt ein oben-ohne Bild oft "prollig". **In Thailand ist es dein größter Asset.**
3. **Die Realität:** Die Konkurrenz sind oft übergewichtige, ältere Touristen ("Sexpats").
4. **Dein Vorteil:** Wenn du als junger, sportlicher Mann mit Sixpack auftauchst, bist du sofort in den Top 1%.
5. **Strategie:** Dein erstes Bild muss dein bester körperlicher Zustand sein (Strand, gut ausgeleuchtet, Sixpack sichtbar).
Meine Tests haben gezeigt: Die Match-Rate explodiert. Du signalisierst sofort: *"Ich bin gesund, diszipliniert und attraktiv."* Ich hatte so über 300+ Matches in kürzester Zeit.

Der Sniper-Filter

2. Nutze die Filter-Funktion der App (geht oft besser mit Pro).
 3. Filtere nach Alter (z.B. 18-24) und Gewicht (40-55kg).
 4. Das klingt oberflächlich, aber es spart dir das böse Erwachen beim Date. Du willst Fitness-orientierte Frauen, die zu deinem Lifestyle passen.
-

6. ADVANCED PHARMACY HACKS

(Was dir keiner sagt)

Thailändische Apotheken haben Produkte "Over the Counter" (ohne Rezept), für die du in Deutschland zum Hautarzt rennen und viel Geld zahlen musst. Nutze den Urlaub für ein optisches Upgrade.

Der Anti-Aging "Holy Grail": Retin-A (Tretinoin)

- **Was fragen:** Frag nach "*Retin-A Cream 0.025%*" oder "*0.05%*". (Marke oft Janssen oder Generika).
- **Der Hack:** Das ist pures Vitamin-A-Säure-Derivat. In den USA/DE

der Goldstandard gegen Falten und Akne, aber rezeptpflichtig. In Thailand kostet die Tube ca. 3-5 Euro.

- **Anwendung:** Nur abends eine erbsengroße Menge aufs Gesicht.
- **Achtung:** Macht die Haut sonnenempfindlich! Am nächsten Tag zwingend Sonnencreme nutzen (siehe Punkt 3). Aber nach 4 Wochen hast du eine Haut wie ein Baby.

Jetlag-Killer: Melatonin

- In DE oft niedrig dosiert. In Thailand bekommst du 5mg oder 10mg Melatonin (z.B. *Circadin* oder US-Importe in Touristen-Apotheken).
- Nimm es die ersten 3 Nächte, um deinen Schlafrhythmus sofort anzupassen. Guter Schlaf = Mehr Testosteron = Bessere

Form.



7. RECOVERY & MASSAGE

Mehr als nur Entspannung

Du trainierst hart, auch im Urlaub. Nutze die billigen Massagen für echte muskuläre Regeneration, nicht nur für "Fun".

Die "Hardcore" Recovery

- Geh in einen seriösen Laden (erkennbar an der Uniform der Damen und heller Beleuchtung).
- **Bestelle:** "Thai Massage" (nicht Oil Massage).
- **Der Benefit:** Das ist passives Yoga. Sie dehnen dich, mobilisieren deine Gelenke und lösen Faszien-Verklebungen. Perfekt nach dem Flug oder einem schweren Beintraining.

Lymph-Drainage (gegen Aufschwemmen)

- **Bestelle:** "Foot Massage" (Reflexology).
 - Wenn du durch Hitze und Flug Wasser in den Beinen hast, lässt das die Definition verschwinden. Eine Stunde Fußmassage pumpt das Wasser aus den Beinen zurück in den Kreislauf. Du siehst am nächsten Tag "trockener" und definierter aus.
-



8. EATING OUT

Wenn du kein Streetfood willst

Manchmal willst du Aircon, sauberes Besteck und einfach massiv Protein ohne Risiko. Hier sind meine "Safe Havens" in fast jeder Mall (Terminal 21, Central Festival):

MK Restaurants

- Das ist thailändisches "Suki" (Brühe-Fondue).
- **Der Hack:** Du bestellst rohes Fleisch/Gemüse und kochst es selbst im Topf am Tisch. Nichts ist frittiert. Kein verstecktes Öl. Du bekommst 100% cleanes Protein (Sliced Beef, Chicken) und tonnenweise Spinat/Pak Choi. Der perfekte Bodybuilding-Spot.

Sizzler

- Gibt es in jeder großen Mall.
 - **Der Hack:** Bestell das Steak (oder Lachs) UND du hast Zugriff auf die riesige **Salad Bar**.
 - Hier kannst du dich mit Brokkoli, Kürbis und Suppen komplett satt essen. Perfekt für den "Refeed Day".
-



9. LOGISTIK & STATUS

Don't be a Tourist

Wie du dich bewegst, bestimmt, wie du wahrgenommen wirst.



Instant Connectivity: Die SIM-Karte beim Kaugummi-Kauf

- **Der Fehler:** Viele Deutsche aktivieren teure Roaming-Pakete oder stehen 1 Stunde am Flughafen in der Schlange.
- **Der Hack:** Geh einfach in den erstbesten 7-Eleven.
- **How-to:** An der Kasse nach "**Tourist SIM Card**" fragen (Netz: TrueMove H oder AIS – beide haben überall 5G).
- **Wichtig:** Du musst deinen Reisepass dabei haben, sie scannen ihn direkt an der Kasse ein. Dauert 3 Minuten.
- **Warum:** Ohne High-Speed Internet bist du

in Thailand aufgeschmissen. Du brauchst es für Grab, Maps, Translator und natürlich, um auf ThaiFriendly sofort antworten zu können. Datenvolumen ist extrem billig und schnell. Hol dir direkt das "Unlimited" Paket für 30 Tage.

Die "Grab" & "Bolt" App

- Diskutiere niemals mit TukTuk-Fahrern über Preise. Das ist Low-Status und Energieverschwendung.
- Lad dir **Bolt** (oft günstiger) oder **Grab** (zuverlässiger) runter.
- Bestell dir ein "Grab Premium" oder SUV, wenn du zum Date fährst. Kostet 2 Euro mehr, aber der erste Eindruck sitzt.

Laundry Service

- Wasch deine Klamotten nicht im Waschbecken. An jeder Ecke gibt es "Laundry Service" (ca. 40-50 Baht pro kg).
 - Gib deine verschwitzten Gym-Sachen morgens ab, hol sie abends gebügelt und duftend wieder. Gönn dir diesen Luxus. Du bist im Urlaub.
-

FINAL WORDS

Herzlichen Glückwunsch. Du hältst nicht einfach nur eine Liste mit Tipps in den Händen, sondern den Schlüssel zu einem Urlaub, an den du dich für immer erinnern wirst.

Du hast jetzt den Ernährungsplan eines Profis und das Insider-Wissen eines Locals.

Ich weiß, wie viel du im Alltag leistest. Dieser Trip ist deine verdiente Belohnung. Es geht hier nicht um Verzicht oder darum, sich im Paradies zu stressen. Es geht um **Freiheit**.

Mit diesem Guide hast du die Sicherheit, Thailand in vollen Zügen genießen zu können – das exotische Essen, die heißen Nächte, die Abenteuer – ohne dabei deine Gesundheit oder deine Form aufs Spiel zu setzen. Du musst dir keine Sorgen machen,

"flach" auszusehen oder krank im Hotelzimmer zu liegen.

Du hast jetzt das Wissen, um jeden Tag mit maximaler Energie zu starten. Nutze diese Tools, um dich in deiner Haut wohlfühlen, während du am Strand liegst.

Genieß die Sonnenuntergänge, das Lachen und die unvergesslichen Momente. Komm nicht nur braun, sondern strahlend, vital und voller neuer Kraft zurück.

Ich wünsche dir die Reise deines Lebens.

Dein Coach, Dominik Döppert

PS: Wenn dir dieser Guide gefallen hat und du eine kostenlose Beratung für Abnehmcoaching - mit Geld-Zurück-Erfolgsgarantie - möchtest, schreib mir unter www.DominikDoeppert.de -

**Sixpack bis zum Sommer - oder du zahlst
keinen Cent!**

