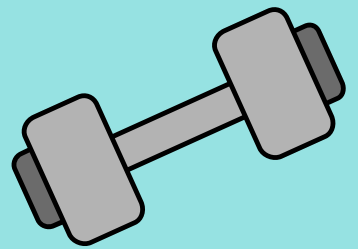
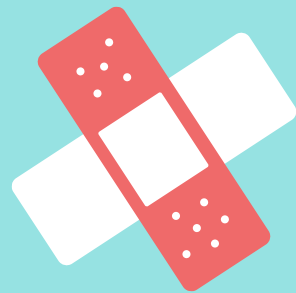


5 TIPPS ZUR YOHIMBIN EINNAHME



Bei Yohimbin handelt es sich um ein verschreibungspflichtiges Medikament. Auf die Einnahmeempfehlung eines Arztes ist zu achten. Wir geben bei dieser Grafik nur Empfehlungen.

1 ERST AM ENDE DER DIÄT

verwende Yohimbin am besten gegen Ende deiner Diät, um das letzte hartnäckige Fett loszuwerden, denn gerade am Ende einer Diät wird es immer schwieriger Fett zu verlieren. Hier kann Yohimbe dabei helfen, shredded zu werden.

2 NÜCHTERNER MAGEN

verwende es „gefastet“ d.h. damit der Wirkstoff optimal wirken kann, muss der Insulinspiegel niedrig sein! Keine Nahrung (etwa 1-2 Stunden) vor und nach der Einnahme! Auch keine BCAA's, da diese auch den Insulinspiegel erhöhen.

3 CARDIO AM MORGEN

Cardiotraining am Morgen in Verbindung mit diesem Präparat kann deine Form weiter verbessern. Wichtig ist, dass du deinen Puls unter Kontrolle hast und „Low Intensity Cardio“ machst.

4 SCHLEICHENDE EINNAHME

um die Nebenwirkungen zu reduzieren, beginne mit einer „schleichenden Dosierung“. Somit halten sich die Nebenwirkungen auch in Grenzen.

5 KÖRPERGEFÜHL IST WICHTIG

höre auf deinen Körper! Sind die Nebenwirkungen zu stark, reduziere die Dosis oder beende die Einnahme. Denke immer daran, dass Yohimbin ein Medikament ist!



YOHIMBIN NEBENWIRKUNGEN

Häufig kann es zu Schlaflosigkeit, innerer Unruhe, Reizbarkeit, Übelkeit, höherem Herzschlag und stärkerem Harndrang kommen, zudem teilweise starkes Schwitzen und gleichzeitig frösteln (1 bis 10 %)

Es kann zu Wassereinlagerungen kommen, die sich aber im Laufe der Einnahme wieder relativieren. Deswegen kann es sein, dass man am Anfang der Einnahme eher zu als abnimmt.

In seltenen Fällen klagt der Anwender über Kopfschmerzen, Hautausschläge, Erbrechen, Magenbeschwerden, Appetitlosigkeit und Schwindelanfälle (0,1 bis 1%).

