

# Bravouröse Testergebnisse nach nur 5 Monaten

## Auswertung

Gesamtgewicht	- 3,4 Kg
Körperfett	- 5,5 %
Muskulatur	+ 3,1 %
SpO2	+ 3 %
BMI	- 1,1

Von Ärzten & Therapeuten  
empfohlen

Nach nur 5 Monaten Training hat unser Mitglied beeindruckende Fortschritte erzielt: Das Gesamtgewicht ist um 3,5 kg gesunken, der Körperfettanteil wurde um 5,5 % reduziert, während die Muskelmasse um 3,1 % gestiegen ist. Die Sauerstoffsättigung verbesserte sich um 3 %, was auf eine gesteigerte Ausdauer hinweist. Besonders beeindruckend: Die schräge Bauchmuskulatur hat sich nicht nur insgesamt verbessert, sondern auch das Verhältnis zwischen linker und rechter Seite ist von „sehr schlecht“ auf „befriedigend“ gestiegen. Die Rumpfmuskulatur ist ebenfalls gestärkt worden, mit einem perfekten Gleichgewicht zwischen Flexion und Extension – von „befriedigend“ auf „ideal“.

