

18. januar 2012

Eat and Move like the man you are Release you inner hercules!

Mænd har brug for herremad og den rette træning! Grøntsagerne er en del af maden (tænk på hvad kaniner gør, og som du tænker på hvert 5 minut, og tænk på, hvad de spiser), men der skal også andet til.

Protein af rette kvalitet, godt med fedt af den rette slags og selvfølgelig masser af velsmag!

Den rette træning er også nødvendig, hvis du vil slippe din indre Herkules, Spartakus eller Clint Eastwood fri! Det er ikke bare et spørgsmål om at træne eller ej, men et spørgsmål om den rette træning. Træning der giver råstyrke, booster testosteronproduktionen og slipper din indre Heman løs!

Få en hel dag med overflod af herremad, mandetræning og selv-forkælelse i selskab med Umahro Cadogan og Jacob Søndergaard også kendt som BS Gastro og BS Hulk eller Mad-man og Heman!

Dagen er et must for dig der er mand, og:

- Gerne vil spise og træne dig til mere virilitet og power
- Gerne føle dig som Spartacus og ligne ham bare en smule
- Ønsker at mærke din krop fyldt med power og energi... noget din kvinde også vil nyde godt af
- Gerne vil af med de sidste overskydende kg. og slippe for typiske små skavanker
- Træner for meget, og gerne vil have nye tips og tricks der bare virker!
- Gerne vil have den optimale start på dagen gennem rigtig søvn
- Ønsker et generelt højere sundhedsniveau og mere testosteron
- Har behov for at nulstille sin livsstil og starte på en frisk

Du får:

- De bedste testosteron-boostende madlavnings - og træningstips
- Du lærer hvad du skal spise for at booste testosteron niveauet, fordrive mavedefet, pumpe bicepsene, gå fra regnorm til anakonda, få en overflod af mental energi, sige farvel til smerter i korpuset og få masser af råstyrke



- Du lærer hvordan du træner for at få råstyrke, smelte fedtet på maven, sige farvel til skader og smerter, få funktionel styrke, booste testosteronproduktionen og mindske stresshormonerne, øge blodgennemstrømningen hvor det gælder og opnå ren mental energi og indre ro
- Du lærer hvordan din mandekrop fungerer og hvordan du får den til at brøle som en løve, være hurtig som en panter og udholdende som en araber hingst
- Du lærer at lave mad der smager blæret, er hurtig og enkelt uden svinkeærinder og der giver dig endnu mere manpower

Dagens program:

Vil være fyldt fra 8.30- 16.00 med:

- Træning med Jacob Søndergaard
- Madlavning af forskellig art med Umahro Cadogan
- En tur til Wellcome, hvor der skal trænes med kettlebells o.a.

For at læse mere om dagens program, se venligst:
www.speakersclub.dk



Instruktør: Umahro Cadogan & Jacob Søndergaard

Dato: 18. januar, 2012

Varighed: 1 dag 08.30-16.00

Pris: Kr. 3.000 ex. moms

Sted: Skovriderkroen, Strandvejen 235
2920 Charlottenlund