

In 30 Tagen ein neues Körpergefühl



Sie wollen schnell fit werden und in kurzer Zeit sichtbare Erfolge sehen, damit Sie weiterhin motiviert sind dran zu bleiben:

Unser **Body Plan** ist ein ideale Hilfsmittel dafür!

- Schnell sichtbare Erfolge motivieren nachhaltig dran zu bleiben
- Ideal für den Start in einen gesünderen Lebensstil oder den letzten Feinschliff

Wie funktioniert der 30 - Tage Body Plan:

Beim Body Plan für einen Monat wird über 4 Wochen auf die passende Ernährung geachtet und ein effizienter Trainingsplan eingehalten.

Kein Hungern, Kalorienzählen und Jojo-Effekt. Hier wird der Stoffwechsel mit ausgewogener, nährstoffreicher Ernährung unterstützt und durch Aktivierung der Muskulatur angeregt.

Das Training wird für jede Person individuell angepasst und auf Wunsch werden ein bis drei Trainings pro Woche gemeinsam absolviert. Ob und wieviele Personal Trainings gebucht werden, kann der Kunde selber entscheiden. Für die restlichen Einheiten gibt es einen persönlichen Trainingsplan.

Der Body Plan wird in 4 Phasen eingeteilt und jede Woche hat ihre ganz bestimmten Merkmale und Schwerpunkte.

Die 4 Phasen des 30 Tage Body Plan:

1. Woche - Startphase

Der Körper wird langsam auf gute Kohlenhydratquellen und vermehrt proteinreiche Nahrung eingestellt. Das tägliche Trainingspensum ist gut und einfach umsetzbar.

2. Woche - Steigerungsphase

Der Proteinanteil in der Ernährung steigt, damit Insulinausschüttungen gehemmt und die Fettverbrennung unterstützt wird. Das Training wird etwas strenger.

3. Woche - Intensivphase

In dieser Woche ist der Proteinanteil am höchsten, aber auch hier sind an drei Tagen Reis, Kartoffeln, Gemüse und Früchte dabei. Das Training ist in dieser Woche am intensivsten.

4. Woche - Erhaltungsphase

Diese Woche wird so gestaltet wie das Ess- und Trainingsverhalten langfristig bleiben sollte. Ein Mix aus guten Kohlenhydraten und mageren Proteinen ermöglichen das Idealgewicht zu halten.

Die wichtigsten Lebensmittel in diesem Monat:

Kohlenhydrate	Früchte, Gemüse, Reis, Reiswaffeln, Kartoffeln
Proteine	Naturjoghurt, Hüttenkäse, Magerquark, Eier Fisch, Meeresfrüchte, Geflügelbrust, Fleisch mager
Getränke	Wasser, Tee, Kokoswasser, Kaffee ohne Zucker



Wie entsteht das persönliche Programm:

