

## Dauerhaft abnehmen ohne Diät. So funktioniert es!

Sie haben sich entschlossen, ab sofort Ihren alten Gewohnheiten auf Wiedersehen zu sagen, einen neuen Weg einzuschlagen und diesen auch konsequent zu gehen mit dem Ziel einer Wohlfühlfigur bei bestem Wohlbefinden und ohne Verzicht auf Genuss?

Prima, dann ist dieses Programm genau das Richtige für Sie. Es baut auf der „**Die-Eine-Woche-Abnehmlösung**“ auf und wird ergänzt durch eine Standortbestimmung im Ernährungs- und Fitnessbereich.

Außerdem lernen Sie sich durch das mentale Coaching mit der Zeit immer besser kennen, erkennen Ihre alten Denkmuster (Selbstreflexion) und Ursachen für die, Ihrem Wohlbefinden entgegenstehenden Gewohnheiten und entwickeln Ideen (Selbstmotivation), mit Freude und Neugier die neuen Erkenntnisse und Erlebnisse in das tägliche Leben zu übernehmen - zur Optimierung Ihres Erfolges.

Unterstützt werden wir im Fitnessbereich von Dr. Reiner Föhrenbach vom Institut für Sportdiagnostik in Offenbach, der mit einem kleinen Test ihre Ausdauerfähigkeit ermittelt. Es ist die Basis für eine erfolgreiche Planung und Erreichung Ihres Verbesserungszieles mit Freude.

Ihr Zeitbudget in den ersten 4 Wochen:

### 1. Woche

- 🕒 am Morgen ca. 15-30 Minuten
- 🕒 am Abend ca. 30 Minuten
- 🕒 2 - 3 x 45 Minuten Coaching
- 🕒 60 Minuten für den Ausdauerstest (einmalig)

Sie haben ein nur geringes Zeitbudget am Morgen? Kein Problem, ich biete einen speziellen Vorbereitungsservice. Damit entfällt für Sie der morgendliche Zeitaufwand.

### Ab der 2. Woche

- 🕒 3 x 30 - 60 Minuten für ein Ausdauertraining im niedrigen Intensitätsbereich (Walken, Joggen oder Rad fahren) inklusive mentales Coaching
- 🕒 2 - 3 x 45 Minuten Coaching

### Ab der 5. Woche

- 🕒 Sie bestimmen die Intensität und Frequenz des Coachings.

Zur Vereinbarung eines ersten unverbindlichen, persönlichen Gesprächstermins nutzen Sie einfach den Button „**anfragen**“.