

RAAN

A N D E N S P E C K
O D E R A N I H R E F I T N E S S

...für ein tolles Sommergefühl!

Testen Sie

- 6 Tage gratis und völlig unverbindlich oder
- 6 Wochen zum Sonderpreis

Aktion gültig bis: 12. Mai

STARTEN SIE JETZT!
Ihre persönliche Hotline

 **0474/679134**



Abnehmen der gesunde Weg zu Ihrem Wohlfühlgewicht

Nichts bewegt sich außer wir bewegen uns. Mit kleinen Schritten zum großen Erfolg.

Der Durchbruch mit dem Schlank Figur Konzept

Wir erkennen immer deutlicher: In einer immer Körper- und Gesundheitsbewusster werdenden Zeit wollen immer mehr Menschen etwas für sich ihren Körper und Ihr Wohlbefinden tun oder unterbewusst einfach nur dem gesellschaftlich geprägten Schönheitsideal auf die ein oder andere Weise ein wenig näher kommen. Eigentlich haben wir es schon immer gewusst: nur regelmäßiges Muskelerhalt- oder Aufbautraining und gesunde, bewusste und bedarfsgerechte Ernährung führen zu Gewichtsabnahme und Figurverbesserung. In dieser Hinsicht „bewegt sich ohne Bewegung nichts“. Menschen sind häufig schwer zum Training zu motivieren, besonders wenn sie von etlichen Abnehmversuchen frustriert sind, oder sie finden vielleicht gar nicht erst den Weg in das Studio, denn sie sind überzeugt: „Ich habe sowieso keinen Erfolg, ich habe doch schon alles probiert!“

Jojo- EFFEKT und Fettlügen

Jeder vierte unserer Wohlstandsgesellschaft leidet an Übergewicht und jeder zweite möchte seine Kilos wieder loswerden. Die Zahlen sind ständig im Steigen begriffen. Die Abspeckindustrie boomt! Der Kampf gegen die Kilos hat schon längst begonnen. Jeder hat schon die eine oder andere Diät ausprobiert. Frustrierende Diätfallen sind die Folge. Bricht man eine Diät ab, das Ursprungsgewicht wird binnen kurzer Zeit wieder erreicht häufig sogar überschritten. Der allseits bekannte Jojo Effekt tritt ein. Der Einzelne bekommt seinen persönlichen Diätfrust. Die gesundheitlichen Folgen können fatal sein. Von Stoffwechselerkrankungen, Hormonstörungen, Nierenschäden, chronischen Essstörungen um nur einige davon zu nennen.

- Mit einfachen Strategien ohne Diät abnehmen
- Der mentale Weg zur idealen Figur
- Tipps zum richtigen Abnehmen
- Prüfen Sie Ihr Gewissen

Gewichtsabnahme hat nichts Magisches, Kalorien verschwinden nicht einfach. Sie müssen im Stoffwechsel für körperliche Arbeit verbrannt, um ausgeschieden zu werden.

Verbinden Sie eine gesunde Ernährung mit gezielten Muskel- und Ausdauertraining, denn das sind Ihre Zündstoffe, um Fett zu verbrennen.

Streifen Sie alte Gewohnheiten ab, besinnen sich wieder auf sich selbst und werden sich Ihrer selbst bewusst. Bauen Sie Selbstbewusstsein auf und entwickeln Sie ein immer stärker werdendes Selbstwertgefühl.

Langfristige Erfolge durch jahrelange Erfahrung in Umfang- Gewichts- und Fettreduktion durch Sensibilisierung der Bewussten Ernährung, gezielten Bewegungstraining basierend auf einem Punktesystem abwechslungsreich und vielseitig, das ist das Erfolgsrezept in dem sich Frau und Mann wohlfühlen werden.

Für ein tolles Lebensgefühl!

Ein Mitglied erzählte mir: Als die ersten warmen Sommertage kamen, wollte ich mal wieder wie früher baden gehen: Ich beschloss meinen alten Bikini anzuziehen! Beim Baden in der Sonne sprach mich mein „Liebster“ an und sagte charmant wie er ist: „Kann das sein, dass du etwas speckiger geworden bist oder ist dein Bikini eingelaufen?“

Der Tag war gelaufen und ich ging ab sofort nicht mehr zum Baden. Ich war ganz schön sauer!

Aber eigentlich ärgerte ich mich am meisten über meine eigene Faulheit und die Ausreden der letzten Zeit, Fitness für mich zu betreiben. Auch die Haus- und Gartenarbeit viel mir schwerer als vor Jahren. Ich war z.B. schnell außer Atem, wenn ich nur mal einen Wasserkasten 2 Stockwerke hoch tragen musste.

Eigentlich wusste ich schon länger, dass sich mein Körper, meine Kraft und Energie über die Jahre zum Negativen verändert hatten. **Allgemein redete ich mir ein: so stark merkt man das doch nicht und mein Mann liebt mich ja so wie ich bin.** Das war leider ein Trugschluss, denn mein Mann ist nun mit einer schöneren und fitten Frau zusammen. Stopp, nein, das war ein Spaß, wir sind schon noch zusammen, **aber:** Beobachten Sie mal ihren „Liebsten“, wie er gut aussehenden und fitten Frauen nachschaut!

Na das wird ja ein „tolles“ Jahr! Wo bin ich denn da über den Winter oder die Jahre nur hingekommen?

Mir wurde klar, dass mein jetziger Körper- und Fitnesszustand eine deutliche Einschränkung meiner Lebensqualität und Attraktivität bedeuteten. Das hatte nichts mehr mit echtem Lebensgenuss zu tun. **UND: Jeder Sommer bringt es an das Tageslicht. Also entschloss ich:** „Nicht mehr mit mir – der nächste Sommer wird anders“. Ich meldete mich im **aktivfit** an. Da ich schon lange keinen Sport machte, zweifelte ich, dass ich das (bis mein Körper und meine Fitness wieder gut in Form sind) durchhalten würde. Aber, auch motiviert durch die ehrliche und gute Beratung, waren die ersten Schritte leicht. Gut betreut und durch ein **systematisches** Muskelaufbautraining wurde ich Schritt für Schritt immer fitter, straffer und geformter. Ich fühle mich nun toll, habe viel mehr Luft und mir macht auch die Hitze nicht mehr viel aus. Zusätzlich hielt ich mich an meine Ernährungsempfehlungen und machte eine Jentschura Kur im **aktivfit**.

PS: Mein Mann hat mittlerweile einen ganz schönen Bierbauch bekommen und ist auch sonst ...

Lieber Leser, für solche Geschichten lieben und schätzen wir unsere Arbeit. Starten auch Sie mit dem ersten Schritt: Rufen Sie an unter 0474-679134 und testen Sie das neue, tolle Lebensgefühl! (Die Beratung und das Probetraining sind im **aktivfit** gratis.)
PS: Jeder neue Sommer bringt es ans Tageslicht.

Wie fit sind Sie?

Machen Sie Ihre persönliche Fitness-Selbst-Analyse

Testen Sie anhand der folgenden Fragen Ihr momentanes Fitnesslevel und beurteilen Sie selbst, wie es um Ihre Fitness und Gesundheit in Zukunft bestellt sein wird, wenn sie auf regelmäßiges Fitnessstraining verzichten.

Arbeiten Sie vorwiegend körperlich mit anstrengenden einseitigen Belastungen?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Arbeiten Sie überwiegend sitzend, u. a. viel am Bildschirm?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Haben Sie einen tiefen Schlaf und schlafen Sie nachts durch?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Wiegen Sie mehr als Ihre Körpergröße minus 100 in Kilogramm?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Haben Sie gesundheitliche Probleme oder nehmen Sie Medikamente?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Haben Sie beruflichen oder privaten Stress?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Arbeiten Sie mehr als 40 Stunden die Woche?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Rauchen Sie?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Trinken Sie mehr als 2 Tage die Woche Alkohol?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Trainieren Sie seltener als 2-3 Mal in der Woche Ihre Fitness und Gesundheit?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Essen Sie weniger als 3 Mal am Tag Obst oder Gemüse	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Ihr Bauchumfang beträgt:	über 94 cm (für Männer)	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
	über 80 cm (für Frauen)	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Bewegen Sie sich täglich weniger als 1 Stunde?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Fühlen Sie sich öfter mal müde oder unausgeglichen?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Fahren Sie mit dem Auto zur Arbeit oder zu den meisten täglichen Besorgungen?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Sitzen Sie öfter als 2x/Woche 1-2 Stunden vor dem Fernseher oder PC	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein

Zählen Sie jetzt bitte Ihre Ja-Antworten zusammen.

9-16 Mal Ja

Sie müssen dringend handeln, Ihre persönliche Situation überdenken und Änderungen vornehmen. Beginnen Sie mit regelmäßigem Fitnessstraining und ausgewogener Ernährung. Kommen Sie zu einem persönlichen Beratungsgespräch zu uns. Wir helfen Ihnen bei der Umsetzung.

4-8 Mal Ja

Sie wissen viele Risikofaktoren auf. Sie können Ihre Fitness durch Ernährungsanpassung und Fitnessstraining verbessern. Informieren Sie sich bei uns für ein persönliches Gespräch.

0-3 Mal Ja

Super! Sie sind auf dem richtigen Weg. Führen Sie weiterhin ein aktives, fitnessorientiertes Leben und achten Sie auf eine gesunde Lebensweise.

Informieren Sie sich über unseren 6 Wochen Schlank und Fit Kurs unter ☎ 0474/679134

easyfit
kann sein kommt

wird zu...

