

Fitness World Bad Buchau

- ▶ Diäten führen nicht zum Ziel einer guten Figur ▶ Gezieltes
- ▶ Fitness World und die Ailinger Mühle stellen Ernährungspläne

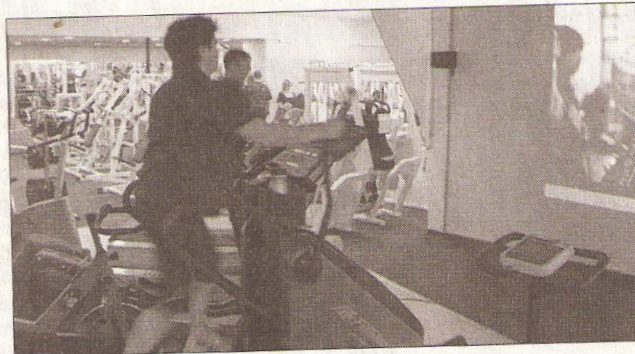
Diäten – die größte Lüge des Jahrhunderts

Fitness World und Ailinger Mühle arbeiten Ernährungspläne aus » Das hilft in Verbindung mit Training

Haben Sie sich mal gefragt, warum in fast jeder Frauenzeitschrift eine neue Diät steht? Ganz einfach: weil alle Diäten davor nichts getaugt haben! Der einzige Weg zu einer guten Figur ist eine langfristige Umstellung der Ernährung in Verbindung mit gezieltem Training.

Bei einer Diät verlieren Sie vor allem Muskulatur. Je weniger Sie essen, desto geringer ist der Anteil an Fett, den Sie verlieren. In der Praxis erkennen Sie das daran, dass Sie auf der Waage einen Gewichtsverlust ablesen können – wenn Sie aber in den Spiegel schauen, ist der Ring um die Taille immer noch da.

Ist das Ihr Ziel? Da Diäten nicht



Diäten bringen's nicht. Nur gezieltes Kraft- und Ausdauertraining in Verbindung mit einer dauerhaft gesunden Ernährung führen zu einer guten Figur. Die Fitness World Bad Buchau hilft zusammen mit der Ailinger Mühle. FOTO: PRIVAT

zu einer Erhöhung der Grundspannung in der Muskulatur führen, reduzieren Sie vielleicht Ihr Gewicht, Ihr Körper bleibt aber schlaff. Ist das die attraktive Figur, die Sie sich erhofft haben? Wohl kaum.

Der einzige Weg, der dauerhaft zu einer attraktiven und gesunden Figur führt, ist eine langfristige Umstellung der Ernährung in Verbindung mit gezieltem Kraft- und Ausdauertraining. Und genau da setzen das Team von Fitness World und der Ailinger Mühle an. Zum einen bekommen die Teilnehmer eine ausführliche Ernährungsanalyse mit anschließender Auswertung und Beratung sowie entsprechenden Ernährungsplänen und zum anderen eine auf die persönlichen Bedürfnisse und eventuellen Probleme abgestimmte Einweisung in das Krafttraining.

Diese Kombination sorgt für einen sicheren und dauerhaften Fett-

verlust. Damit die Teilnehmer auch in Zukunft vernünftig essen, bieten Fitness World und Ailinger Mühle zusätzlich einen Kochkurs in den Räumen der Ailinger Mühle in Reichenbach an und zeigen den Teilnehmern, wie man einfach und ohne große Mühe tolle Gerichte für jeden Tag zaubern kann, die dann auch halten, was sie versprechen.

Dieses Paket sorgt für einen sicheren Fettabbau und es gibt keinen Jojo-Effekt, da Sie durch eine Erhöhung des Kalorienverbrauchs abnehmen und Ihr Stoffwechsel aktiv bleibt. Ganz nebenbei werden Sie auch noch alle anderen positiven Eigenschaften des Krafttrainings erfahren, wie deutliche Linderung von Rückenbeschwerden und die Stabilisierung der Gelenke.

Info Eine Bezuschussung durch alle gesetzlichen Krankenkassen ist möglich.

Info

Der achtwöchige Workshop beginnt mit einer Ernährungsanalyse. Nachdem die Teilnehmer Ihr Essen eine Woche lang aufgeschrieben haben, wird es ausgewertet und die Fehler mit dem Kunden besprochen und verschiedene Lösungsmöglichkeiten angeboten. Mit den Kochabenden in der Ailinger Mühle wird das ganze abgerundet und die neuen Erkenntnisse praktisch umgesetzt. Der zweite Baustein ist dann das Kraft- und Ausdauertraining. Hier hat Fitness World die Möglichkeit, auf die persönlichen Probleme und Bedürfnisse der Teilnehmer genau einzugehen. Danach kann jeder so oft trainieren, wie er will – wobei ein bis zwei moderate Trainingseinheiten pro Woche für den Erfolg genügen. Es gibt keine Aufnahmegebühr, nach acht Wochen entscheidet jeder, ob er weitermacht. (mad)

Naturk
Mehle, Dinkel



HA
Miche

- Kun
- Solo
- Erdv

Telefo



Spezialitäten C
Karpfengasse

Ihre Spezial

VPV Finar
Generalagen
Wielandstr. 1
88422 Bad E
Tel.: 07582 /