

Internetplattform Einfaches-Abnehmen.de feiert 1-jähriges

14.05.2013, 08:18 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Einfaches-Abnehmend.de Michael Heinzelmann*



Micha und René Heinzelmann

Wassenach. Die Internetplattform Einfaches-Abnehmen.de feiert ihr 1-jähriges. Damit bieten die Gesundheits- und Fitnessexperten Michael und Réne Heinzelmann den Usern kostenfreien Zugriff auf fundiertes und zielgruppengerecht aufgearbeitetes Wissen rund um Ernährung, Bewegung und erfolgreiches Abnehmen.

In Form von Webinaren, Hörbüchern und Videos werden Interessierte nach Anmeldung bei der Gewichtsregulation begleitet und unterstützt. Das Wochenprogramm sieht für die Teilnehmer gezielt ein Feedback-Video, ein Ernährungsthema, ein Sportvideo mit Anleitung und ein Motivationsvideo vor.

Ein Mitgliederforum mit Expertenchat, eine Rezeptdatenbank, ein persönliches Erfolgstagebuch sowie eine Rezeptdatenbank runden das Angebot ab.

In einer Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland des Robert Koch-Instituts zu Übergewicht und Adipositas unter deutschen Frauen im Jahr 2012 wurden insgesamt 53% Prozent der untersuchten Frauen als übergewichtig eingestuft, bei den Männern waren es sogar 67,10%. „Das sind erschreckende Zahlen“, findet Michael Heinzelmann, Sporttherapeut und Ernährungsexperte. „Schließlich riskieren die Betroffenen damit langfristig ihre Gefäß- und Herzgesundheit.“ Gemeinsam mit seinem Bruder Réne hat er deshalb 2012 die Internetplattform Einfaches-Abnehmen.de ins World-Wide-Web gerufen.

Die Wirksamkeit des Konzeptes wurde in einem Pretest geprüft. Die Teilnehmer sind begeistert, haben Erfolg und würden das Online-Programm weiterempfehlen. Das Erfolgsrezept? Eigentlich sei es ganz simpel, erklärt Michael Heinzelmann: „Ein wichtiger Schlüssel zum erfolgreichen Abnehmen wird in den meisten Konzepten vernachlässigt. Die Motivation! Es liegt in der Natur des Menschen, dass die Motivation nach einem anfänglichen Hoch abflacht. Hier setzen wir an: Unser Ziel ist es, die Motivationskurve konstant hochzuhalten“, erläutert er. Also werden die Community-Mitglieder nicht nur über Wochen mit fundierten Trainingsplänen und Ernährungscoachings begleitet, sondern die Motivation wird durch gezielte Techniken, ein Erfolgstagebuch und eine persönliche Statistik, die individuelle Erfolge und Meilensteine veranschaulicht, geschürt. Auf das Kalorienzählen soll verzichtet werden, viel mehr ginge es darum, die Körpersignale bewusster wahrzunehmen. Mit kleinen Tricks, der Umstellung auf vollwertige Lebensmittel, einer gesteigerten Bewegung im Alltag sowie drei Sporteinheiten (je 10-15 Minuten) pro Woche sollen Waage und Maßband bald für erste Glücksgefühle sorgen.

In den kommenden Monaten werden Premium-Pakete zu Wunschzielen wie Waschbrettbauch, Kondition & Ausdauer sowie ein Manager-Seminar angeboten.

Einfaches-Abnehmen.de

Mit unterbewussten Programmen zur Wohlfühlfigur!

Portrait

Einfaches-abnehmen.de ist ein 2011 gegründetes Unternehmen mit Sitz in Wassenach direkt am Laacher See / Maria Laach. Derzeit beschäftigt der Inhaber Michael Heinzelmann drei Angestellte. Ende 2013 ist die Gründung einer GmbH geplant.

Das Hauptziel von Einfaches-Abnehmen.de ist es, Menschen mit Übergewicht zu helfen, einfach und dauerhaft ihre persönliche Wohlfühlfigur zu erreichen.

Die Trainer Michael und René Heinzelmann haben in einer zweijährigen Entwicklungszeit das „Einfach-Dauerhaft-Abnehmen-Prinzip“ - kurz EDA - konzipiert.

Beide verfügen über eine langjährige Erfahrung im Sport- und Ernährungsbereich.

News-ID: 719302 • Views: 694 (Stand: 01.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/719302/Internetplattform-Einfaches-Abnehmen-de-feiert-1-jaehriges.html>