

Die Athletenschmiede stellt ihr neues Lifestyle Programm vor!

05.12.2016, 13:37 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Die Athletenschmiede Friends & Fans GmbH*
Presseagentur: *Bettertimes - Cem Gürbüz*

Gewicht verlieren, Muskeln aufbauen und gesund leben mit dem Lifestyle-Programm "Gamechanger" von Die Athletenschmiede

Es gibt sie in diversen Ausrichtungen: Low Carb, High Carb, Low Fat, High Fat, High Protein oder ganz simpel FDH. Diäten und Abnehmprogramme sind nie aus der Mode und stets in aller Munde. Spätestens im Frühling kommt dann der Boom und jeder will abnehmen, Muskeln aufbauen und seine Winterpfunde loswerden. Doch was ist mit den verbleibenden, etwas kühleren Monaten im Jahr? Soll da etwa die Figur, der Körper und die Gesundheit auf der Strecke bleiben? Muss man immer ein Leben mit Jo-Jo-Effekt führen? Sind Gewichtsschwankungen normal? Die Athletenschmiede macht endlich Schluss damit. Schluss mit all diesem Hin und Her zwischen extremen Diäten und kurzfristigen Erfolgen. Im Januar 2017 ist es dann soweit mit dem Gamechanger Lifestyle-Programm von Die Athletenschmiede. Das Tolle daran ist: Sie können es so in Ihren Alltag einbauen, dass Sie Ihre Ziele nicht nur erreichen, sondern auch ein Leben lang beibehalten.

Abnehmen und lecker essen, ist der Traum von vielen Menschen. Die meisten Diäten versprechen einen raschen Gewichtsverlust, bei gleichzeitigem Verzicht auf Genuss und Alltagstauglichkeit. Der Diätmarkt boomt und jeder hat schon mindestens eine Diät hinter sich, dabei gibt es sie in diversen Varianten von Low Carb über High Carb bis hin zu Low Fat und FDH. Die meisten Diäten haben sehr kurzfristige Ergebnisse zur Folge - der JoJo-Effekt ist vorprogrammiert, die Frustration groß. Daher setzt Die Athletenschmiede mit ihrem Gamechanger Lifestyle-Programm auf ein langfristiges Aufklärungskonzept, welches dem Teilnehmer Tools in die Hand gibt, aus seinen individuellen Voraussetzungen das Beste rauszuholen. Das bedeutet, dass es sich hierbei um kein kurzfristiges, meist acht bis zehnwöchiges Programm handelt, das nach Standardvorgaben abläuft. Das Gamechanger Konzept von Die Athletenschmiede ist auf langfristiges Ziele bedacht und dabei individuell und flexibel aufgesetzt, denn jeder Körper reagiert anders und nicht jeder möchte abnehmen. Der eine Teilnehmer möchte mehr für den Muskelaufbau tun, der Andere wieder gesünder leben oder an Gewicht zulegen. Man geht bei diesem Aufklärungskonzept individuell auf jeden Einzelnen ein. Denn Ein gesunder und vitaler Lebensstil stehen beim Gamechanger Programm an erster Stelle.

Langfristiger Erfolg mit dem Gamechanger Konzept von Die Athletenschmiede

Dabei vermittelt das Team von Die Athletenschmiede jedem einzelnen Teilnehmer, wie er die Bereiche Ernährung, Bewegung und Erholung individuell optimiert und auf die eigenen Bedürfnisse und Ansprüche anpassen kann. In Kursen wird dann das Wissen über die wichtigen Grundlagen für ein gesünderes und vitaleres Leben, die verschiedenen Möglichkeiten weiterführender Schritte mit individuellem Fokus auf Ziele, die Alltagsumsetzbarkeit und Geschmack vermittelt.

Gamechanger Lifestyle-Programm: Alltagstauglich und für Jedermann geeignet

Das individuelle Lifestyle-Programm Gamechanger von Die Athletenschmiede ist für jeden geeignet, der nachhaltig seine Lebensqualität und Leistungsfähigkeit - psychisch und physisch - verbessern möchte. Das Programm ist ganzheitlich aufgebaut. Das heißt hier spielen mehrere Komponenten eine Rolle, die dem gesunden Lebensstil zugutekommen: Ernährung, Bewegung und Erholung. Das Gamechanger Programm umfasst acht Einheiten à 1,5 Stunden mit Lösungsansätzen in allen drei wichtigen Lebensbereichen. Dabei lernen Sie, wie Nährstoffe und verschiedene Ernährungsformen funktionieren und wie man diese optimal nach Bedarf und Zielsetzung einsetzen und umsetzen kann. Das Zusammenspiel und die Relevanz der Komponenten Ernährung, Bewegung, Erholung wird aufgezeigt. Die Themen Schlaf, Work-Life-Balance, Positives Denken, Sport und Alltagsbewegung bis hin zu Bedeutung und Funktion der Makro- und Mikronährstoffe, sowie Flüssigkeitshaushalt werden in den jeweiligen Unterrichtsstunden

umfangreich behandelt.

Umfangreiche Individualanalyse und Umsetzung durch das Die Athletenschmiede Expertenteam

Nach der ausführlichen Aufklärung durch das Expertenteam folgt eine individuelle Profilerstellung der Kursteilnehmer unter Berücksichtigung von ihren jeweiligen Alltagsvoraussetzungen, zeitlichen Möglichkeiten, Zielen, sowie Ihren Vorlieben. Ist das einzelne Profil erstellt, werden die Komponenten Ernährung, Bewegung und Erholung individuell an das Profil angepasst. Zusätzlich erfolgt ein persönliches Einkaufstraining im Supermarkt, gemeinsam mit dem Trainer. Langfristig finden monatliche Treffen zum Erfahrungsaustausch zwecks weiterer Optimierung statt. Grundsätzlich empfiehlt das Expertenteam von Die Athletenschmiede folgende, meist auf Low Carb High Protein basierenden Ernährungsformen und Ansätze:

- Paleo/ Steinzeit- Ernährung
- Vegane und vegetarische Ernährung
- Krieger/Renegade/Fasten-Diäten
- Klassische Bodybuilding-Ernährung
- Ketogene Ernährung

Mit dem individuellen Gamechanger Ernährungsplan versorgen Sie Ihren Körper auf jeden Fall mit hochwertigen Proteinen, ballaststoffreichen Kohlenhydraten, gesunden Fetten und lebenswichtigen Vitaminen. Dabei spielt es keine Rolle, welches Ziel Sie mit Ihrer Ernährung verfolgen.

So verlieren Sie ganz ohne Hungern und gefährliche Mangelerscheinungen an Gewicht oder nehmen gesund an Muskelmasse zu. Aber vor allem bleiben Sie fit und gesund. Denn das ist die oberste Priorität in Die Athletenschmiede. Das Gamechanger Programm ist ab Januar 2017 in Die Athletenschmiede buchbar. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.dieathletenschmiede.de. (<http://www.dieathletenschmiede.de>)

Pressekontakt:

Bettertimes - Cem Gürbüz
Herr Cem Gürbüz
Hacketäuerstr. 32
51063 Köln

fon ...: 015122088144
web ...: <http://www.bettertimes.de>
email : jimmy@bettertimes.de

Portrait

Athletikhalle und Fitness-Studio in Düsseldorf-Oberkassel/Meerbusch.

News-ID: 930093 • Views: 797 (Stand: 11.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/930093/Die-Athletenschmiede-stellt-ihre-neues-Lifestyle-Programm-vor.html>