

Anmeldung per Fax 02159 – 69 50 10



Seminar-Gebühr: ~~360.- €~~ incl. ges. Mehrwertsteuer

- ☐ **Aktionspreis:** 299.- €
☐ Ehepaar 499.- €
☐ Einzel-Coaching 499.- €
☐ Wiederholer 180.- €

Bitte deutlich schreiben

Name/Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ, Ort: _____

Telefonnummer: _____

E-Mail: _____

Geburtsdatum: _____

Kontoinhaber/ Bank: _____

BLZ / Kto. Nr.: _____

Seminar-Ort: _____

Mein Body-Coach: _____

☐ 4-Wochen-Kurs _____ Datum

☐ Wochenend-Programm _____ Datum

Es gelten die AGBs der The Body Coach International Ltd & Co.KG, www.der-body-coach.com. Die Anmeldung ist verbindlich.
Ich nehme auf eigene Verantwortung am Seminar teil.

Datum, Unterschrift: _____

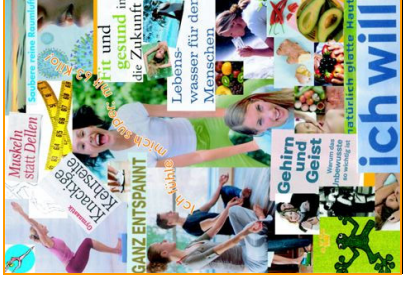
Leichter und vitaler leben mit dem anti-aging lifestyle-training

das Erlebnistraining mit dem
3-Phasen-Ernährungs-Programm



www.der-body-coach.com

Haben Sie nun auch Lust bekommen?



Erleben Sie mit uns ein Training, an das Sie immer denken werden!

Sie sind es sich wert!

Melden Sie sich jetzt an!

Wir freuen uns auf Sie!

Wir persönlicher Body-Coach



nicht mehr gesehen haben, erkannten mich zuerst nicht. Ich bekomme viele Komplimente.

Mittlerweile habe ich die Kleidergröße 40/42 und wiege 72 kg. Ich bin dadurch ein ganz anderer Mensch geworden mit viel mehr Selbstbewusstsein und viel mehr Standhaftigkeit im Leben. Ich meistere mein Leben leichter und gelassener, und auch wenn es mit dem Gewicht mal kurz nach oben geht, brauche ich keine Panik aufkommen zu lassen, denn ich weiß, dass ich mit dem Anti-Aging Lifestyle-Konzept in kürzester Zeit mein Wohlfühlgewicht wieder erreiche. Ich habe gelernt, jeden Bissen zu genießen, und auch mal so richtig schlemmen „belastet“ mich nicht.

Meinen Kleiderschrank habe ich komplett erneuert und mit Freude meine alten Kleider zum Roten Kreuz gegeben, denn eines ist für mich klar: Das war mal, und die Kataloge mit Übergröße gehören nun für immer der Vergangenheit an. Ich kaufe mir in der Stadt die Kleider von der Stange. Das macht richtig Spaß.

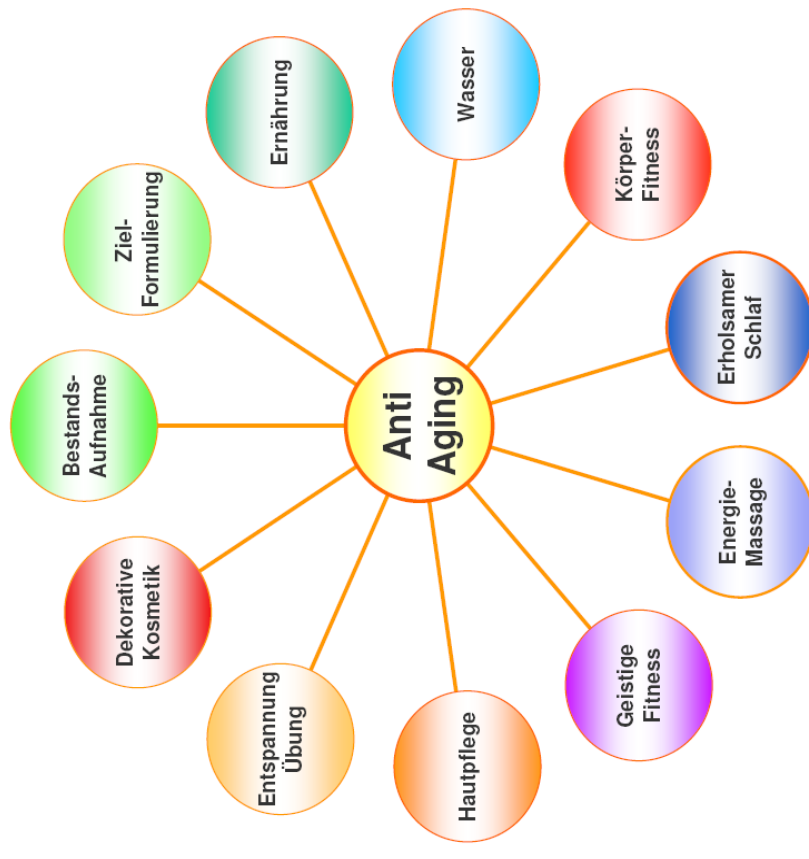
Ich habe mein „ganzheitliches Konzept“ mit Erfolg für meine Zukunft gefunden.

Vielen herzlichen Dank dem Anti-Aging Lifestyle-Training-Team.

Elisabeth Fischer

Was ist Anti Aging?

Gegen das Alter ist kein Kraut gewachsen. Es gibt jedoch viele Wege, den Zahn der Zeit ein wenig aufzuhalten. Auf den folgenden Seiten finden Sie ein paar Tipps wie man beim Älterwerden länger jung, fit und vital bleibt:



Idealgewicht verlängert das Leben



Von allem was der Mensch aufnimmt, wird ein Großteil in seinem Inneren verwertet!

Übergewichtige können mit einer Nahrungsumstellung ihr Leben verlängern.

Eine ausgewogene Ernährung schützt vor vielen Krankheiten, hält fit und die Haut straff. Sie soll fettarm, eiweiß-, ballaststoff- und abwechslungsreich sein. Wie aber werden Sie die Pfunde los?

Echte Fatburner sind natürlichen Ursprungs, sie stammen nicht aus einem Chemielabor. Die Natur stellt uns gerne alles zur Verfügung. Sie müssen nur Ihre Mahlzeiten richtig und abwechslungsreich zusammenstellen, und schon werden Ihre Körperzellen angeregt, Fett zu verbrennen.

Essen Sie mehr Proteine! Ihr Körper benötigt Eiweiß, damit Hormone und Enzyme gebildet werden können, die Ihrem Körper helfen Fett abzubauen.

Wasser - Quelle der Gesundheit

Wasser ist ein wahres Lebenselixier! Ob jung oder alt, Frau oder Mann: Viel zu trinken ist ebenso wichtig wie sich gesund zu ernähren. Besonders an heißen Tagen stabilisiert eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr den Kreislauf, unterstützt die Konzentrationsfähigkeit und

und bei Spaziergängen/Wanderungen konnte ich nicht mitgehen. Auf eine Waage habe ich mich nicht mehr gestellt, und jede Diät, die ich probierte, brachte mir eher das Gegenteil. Ich nahm ein paar Kilo ab und in Kürze in „doppelter“ Höhe wieder zu (wer kennt nicht den Jo-Jo-Effekt). Ich konnte das Wort Diäten nicht hören. Von Diäten halte ich nichts.

Im März (Gewicht: satte 119,5 Kilogramm) habe ich beschlossen, auf meinen Körper besser aufzupassen, denn ich habe begriffen, dass ich für meinen Körper ganz allein und selbst verantwortlich bin und zwar bis ins hohe Alter, was ich auch noch gerne gesund und munter er-„Leben“ möchte. Ich habe meine Ernährung umgestellt und versucht, mich so gut es ging gesund zu ernähren. Das funktionierte auch, und ich habe mit integrierter Gymnastik Kilo für Kilo abgenommen. Doch plötzlich stockte es. Es ging nichts mehr, und sobald die Waage nur ein Kilogramm mehr anzeigte, bekam ich Angst. Mit Angst das Gewicht zu halten ist Stress.

Im Januar hörte ich von dem Anti-Aging Lifestyle-Training und besuchte es zum nächstmöglichen Termin im Februar. Was ich dort erfahren habe, war das, wonach ich schon lange suchte. Es war sozusagen das Pünktchen auf dem i.

Ich habe mehr als nur eine Nahrungsumstellung kennen gelernt. Ich habe ein ganzheitliches Konzept erlebt und erlernt, das den Körper ideal versorgt und bei dem es vor allem auch um Energie geht. Eine natürliche Energienahrung die regeneriert und entschlackt.

Schon nach einer Woche reduzierte sich der Umfang an den schwierigsten Stellen (an Oberschenkel, an Hüfte und Taille), und durch gezieltes Bauch- und Oberschenkeltraining formte sich meine Figur. Ich bin vital und voller Energie. Ich werde immer wieder auf meine schöne, glatte, reine Haut, meine glänzenden Haare und auf die enorme Gewichtsreduzierung angesprochen. Menschen, die mich längere Zeit (z.B. ein Jahr)

Dekorative Kosmetik: Wie kann ich meine Persönlichkeit unterstreichen



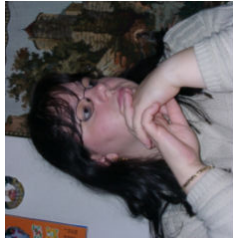
Business-Make-up und Gala-Make-up

Praktische Anwendung

- Make up, Concealer
- Puder
- Rouge
- Augen-Make up
- Lippen
- Tipps und Tricks vom Profi

Feedback

Mit dem Anti-Aging Lifestyle-Training ist alles möglich!!



vorher



nachher

Fischer Elisabeth, 35 Jahre, Sekretärin

Eigentlich wusste ich schon ein paar Jahre, dass ich mich nicht gerade gesund ernährte. Ich habe es jedoch verdrängt und erhielt jedes Mal beim Kauf eines neuen Kleidungsstückes, damals Kleidergröße 52/54, prompt die Quittung. Das Treppensteigen ins Büro (vier Stockwerke) war anstrengend,

Leistungsfähigkeit und verhindert die bei manchen Menschen sehr schnell auftretenden Kopfschmerzen. Wasser ohne Kohlensäure oder Kräutertees sind ideal, um den Flüssigkeitsbedarf von zwei bis drei Litern zu decken.

Durch Bewegung gewinnt man Jahre



Es gilt als gesichert, dass regelmäßiges Training allein zum Erhalt der Gesundheit nicht ausreicht, sondern durch ein Herz-Kreislauf-Training ergänzt werden sollte. Nach neuesten Erkenntnissen bieten sich vor allem folgende Sportarten an, die in besonderem Maße die Gelenke schonen: Schnelles Spazieren gehen, Joggen auf Waldböden, Schwimmen, Radfahren oder auch Gymnastik. Das Training sollte sich langsam aufbauen, damit es zu keinem Zeitpunkt zu Überbelastungen kommt. Menschen, die sich regelmäßig bewegen werden ruhiger, gelassener und verarbeiten ihre Stresserlebnisse besser.

Hautpflege – Quelle ewiger Jugend

Die Haut, unser größtes Organ, hat nicht nur eine Schutzfunktion gegenüber Eindringlingen und schädlichen Stoffen zu leisten, sie stellt auch eines der wichtigsten Kommunikationsorgane mit der Umwelt dar und ist damit auch ein Teil unserer Persönlichkeit. Die Haut sendet unserem Gegenüber Signale aus, die z.B. Schönheit und Erotik symbolisieren. Unsere Ausstrahlung wird über die Haut vermittelt. Haut hat mit Gefühlen und Empfindungen zu tun.

Deshalb schützen und pflegen wir unsere Haut, um sie lange gesund und damit schön zu erhalten. Gesunde Haut ist schöne Haut!

Gehirn-Training



Die wichtigste Entdeckung kommt aktuell aus der Medizin: Hirnzellen wachsen nach. Sie können sogar bis ins hohe Alter neu gebildet werden.

Routine ist Gift für das Gehirn. Wer geistig fit sein, schnell lernen und ein Super-Gedächtnis haben will, sollte seinen grauen Zellen mit Neurobics mal ganz neue Impulse geben. Man kann Alltägliches auch ganz anders machen: mit geschlossenen Augen duschen, Zähne putzen mit der „falschen Hand“, beim Essen die Plätze tauschen, - mal ehrlich wie lange sitzen Sie schon auf dem gleichen Platz?

Wer sind die Body-Coaches?

„The Body Coach International“ ist ein Team kompetenter Ernährungsberater, Sportlehrer oder Fitness- und Wellness-Coaches. Unser in dieser Form einzigartiges und erfolgreich erprobtes Anti-Aging Lifestyle-Training fokussiert auf einen ganzheitlichen Ansatz mit dem Ziel der Ausgewogenheit zwischen Ernährung, Bewegung, Pflege und Entspannung.

3.Einheit: Gesunder Schlaf – Quelle der Schönheit



Erholender Schlaf

- Auswirkung – Biologisches Alter
- Auswirkung – Regeneration der Zellen
- Was stört den Schlaf
- Abhilfe
- Einschlaf-Tipps
- Die Schlaf-Phasen
- Zellen und Magnetismus

Roll Out

- Gegenseitige Entspannungs- und Energie-Massage

4. Einheit: Neurobics - Fitness für die grauen Zellen

- Übung – Mit allen Sinnen lernen
- Den Tag neu beginnen
- Neurobische Übungen für den Alltag

Die Haut - Das größte Sinnesorgan unseres Körpers

- Aufgabe der Haut
- Aufbau der Haut
- Der Säureschutzmantel der Haut
- Hautpflege – praktische Anwendung
- Gesichtsmaske-Anwendung
- Meditationsübung

2. Einheit: Körperwasserhaushalt und Bewegung

Wie funktioniert unser Wellfood-Ernährungs-Programm®?

Das Anti-Aging Lifestyle-Training Ernährungs-Programm entstand in intensiver Zusammenarbeit mit Ernährungswissenschaftlern, Medizinern und Psychologen. Dieses Programm wird seit vielen Jahren mit großem Erfolg angewendet.

Wasser, das Lebenselixier

- Körperwasserhaushalt
- Fakten über Wasser
- Auswirkungen von Dehydration
- Wie viel Wasser ist genug
- Trinktagebuch
- Vorteile von Trinkwasserfilterung
- Entspannungs-Übung



Bewegung

- Wer rastet, der rostet
- Bewegung – aber richtig
- Auswirkung – Sauerstoffzufuhr
- Auswirkung – Körperfettanteil
- Auswirkung – Herz- und Blutkreislauf
- Auswirkung – Immunsystem
- Auswirkung – Knochen
- Auswirkung – Seelische Verfassung
- Auswirkung – Sexualität
- Auswirkung – Hormonhaushalt
- Trainingsplan
- Gemeinsames Workout

Das Ziel unseres Programms:

- Entgiftung und Aktivierung des Stoffwechsels
- Anhaltender Abbau von Depotfett und Übergewicht
- Abbau von Übersäuerung
- Verbesserung von Vitalität, Leistungsfähigkeit
- Gezieltes Bodystyling



Unser Wellfood-Ernährungs-Programm in 3 Schritten:

1. Phase – Einleitungs-Programm

Sie erhalten Ihr Ernährungsprogramm für die ersten 2 Wochen. Die Nahrungsmittel und Portionsangaben im Wellfood-Programm® wurden so zusammengestellt, dass der Körper zur Produktion von Wachstumshormonen angeregt wird. Das wiederum fördert die Fettverbrennung, macht die Haut elastischer und steigert die Menge unseres Wohlfühlhormons, welches Ihr Körper freisetzt. Die Folge: Nicht nur übermäßiger Hunger wird auf natürliche Weise gedämpft, sondern Sie erleben auch eine erhebliche Steigerung Ihres Wohlbefindens.

2. Phase – Reduktions-Programm

Nach zwei Wochen bekommen Sie das Wellfood-Reduktions-Programm® für die Dauer bis zu Ihrem gesunden Idealgewicht. Dieses Programm unterstützt Sie, alte Gewohnheiten abzubauen. Dank des Wellfood-Planes® werden Sie die positiven Eigenschaften bereits in den ersten Wochen deutlich spüren und sehen können. Während dieser Zeit werden Sie keinen Hunger haben und die gute Laune bleibt erhalten.

3. Phase – Stabilisierungs-Programm

Damit das erreichte Wohlbefinden beibehalten werden kann, ist die Stabilisations-Phase sehr wichtig. Sie erhalten das Wellfood-Stabilisierungs-Programm®, sobald Sie Ihr Wunschgewicht erreicht haben. Es gilt, die anezogenen Ernährungsgewohnheiten von „früher“ genau zu hinterfragen und entsprechend anzupassen bzw. umzustellen.

Unterstützt wird das Programm durch ein kleines, tägliches Workout, welches Sie im Kurs erlernen.

Hier nun unser Gesamt-Programm...

1. Einheit: Bestandsaufnahme



Einleitung – Warum Bestandsaufnahme

Nur wenn Sie wissen, wo Sie stehen und wohin Sie möchten, ist eine „zielorientierte Umsetzung“ möglich.

- Gewichtskontrolle
- Bodymaßindex-Ermittlung
- Körperfett-Bestimmung
- Körpermaß-Bestimmung
- Körperwasser-Bestimmung
- T/H-Quotient-Bestimmung
- Blutdruck-Messung

Was ist Anti-Aging

- Anti-Aging-Scan
- Wie ist Ihr biologisches Alter?

Ziel-Bestimmung

- Erarbeiten eines individuellen Body-Charts
- Chart-Diagnose

Gesunde Ernährung

- Ernährungsumstellung
- Wellfood-Ernährungs-Programm©
- Selbstkontroll-Plan
- Kochkurs – Wir kochen gemeinsam

Säure-Basen-Haushalt

- Erstellen des persönlichen Tages-Profils:
7 Messungen