

**"Es gibt Ergebnisse oder
Ausreden, aber nicht beides!"**

by Andreas Naß
Gesundheitscoach



Schlank im Schrank Fit & Schlank im Job

FitNASS Gesundheit erleben
Andreas Naß

Sportler, Gesundheits- & Fitnesscoach, Ernährungs- & Präventionsberater

4 WOCHEN

GESUNDHEIT ERLEBEN

**KURSSTART immer am 01. des
Monats für 30 Tage**

Das ist im Kurs enthalten:

- Konzept Teil 1 Mind Set, Ziele, Motivation, Gewohnheiten, Erfolgsfaktoren, Hilfsmittel, Grundlagen Ernährung, Stoffwechselltyp, Kalkulator
- Konzept Teil 2 Ernährungsplan, Start Umstellung, Phasen, Gesunde Regeln
- Konzept Teil 3 Challenge Fitness, Achtsamkeit, Gesünder leben, Schlank werden/bleiben

Details

- Lebensmittelübersicht (sauer – basisch) (vor Start)
- Einkaufsliste (vor Start), online Einkaufstraining (Zoom)
- Empfehlung Nahrungsergänzung 30 Tage
- 1x Anamnese (vor Start)
- Ernährungs-App-Coaching zur Reflektion Nährstoffübersicht, Bilanz, Statistik
- Mentale Techniken (ab 1. Woche)
- Ernährungstagebuch und Ernährungsanalyse (ab 1. Woche)
- Flexibler Ernährungs- und Fitnessplan (ab 2. Woche)
- 30-Tage-Challenge „Schlank werden & gesünder leben“ (ab Start 1.1. bis 31.1.2021)
- Rezeptvorschläge für alle Phasen
- Gesundheitsformel
- Whats App Betreuung zur Einstellung, Fragen & Motivation
- Zoom Calls nach Vereinbarung (insgesamt 6 Zoom geplant)
- Einzelcoaching Zoom möglich je nach Bedarf (exklusive)

Ziele:

- Gesundheit fördern & schützen
- Heilung fördern
- Körper entgiften & reinigen
- Gewichtsreduzierung
- Mehr Vitalität & Wohlbefinden
- Mehr Leistung

Das erwartet Dich im Detail:

- Vor Start Anamnese und Vitalstoffanalyse
- 1 Woche wird das Ernährungstagebuch geführt nach 7 Tagen zur Auswertung per PDF übermittelt (bisherige Ernährung/Lebensstil)
- Ab 1.1.2021 startet der Kurs richtig mit einer speziellen 30-Tage-Challenge
- Du bekommst eine Einkaufsliste und Rezeptempfehlungen
- 1. Challenge am 1.1.2021 ist eine Darmentleerung zur Reinigung und Entlastung im System
- Nach mindestens 3 Tagen (bis 3.1.2021) ohne Essen (dient zur Stoffwechsellumstellung und Reinigung- und leichten Entgiftungsphase) – es gibt nur Gemüsesäfte, Wasser, Tee und gezielte Nahrungsergänzung- Fokus Darm Sanierung und Aufbau mit anschließender Ernährungsoptimierung ca. 80% basisch und zu 20% sauer im Hinblick auf seinen Stoffwechseltyp, aber ohne (großen) Verzicht
- Trainiert wird zu Hause in der Wohnung oder an der frischen Luft alles ohne Geräte nur mit dem eigenen Körpergewicht für eine kurze Trainingszeit – Studio ist erlaubt (aber auch ohne Training wirst Du Gewicht verlieren)
- Du bist beim Essen und Training an keine Zeiten gebunden
- Gesunde Regeln zur Reflektion und Kontrolle, damit man nach dem Kurs einfach und leicht weitermachen darf – dazu dienen die erlebten Erfahrungen, Körpersignale und die neu angelernten Routinen / Gewohnheiten

MENTALTRAINING & MOTIVATION:

- Innerer Schweinehund Null Bock aber trotzdem machen
- Motivation in der Gruppe fördern und aus der Gruppe ziehen
- Die Kraft und Macht der Gedanken
- Wie mein Kopf-Kino mich zum Ziel bringen kann! Vision
- Ziele definieren, Schritte zum Ziel und MEIN Weg
- Dranbleiben und Verantwortung übernehmen
- Gewohnheiten ändern
- Endlich keine Ausreden mehr!
- Umgang mit Motivationstiefs
- Stress reduzieren - schnelle Selbsthilfetricks
- Wie vermeide ich Rückfall in alte Gewohnheiten?
- Was tun, wenns doch mal passiert ist?

STOFFWECHSEL:

- Was beeinflusst meinen Stoffwechsel?
- Welcher Typ bin ich?
- Insulin und Ernährung
- Und vor allem: Wie hängt das alles zusammen?

NAHRUNGSERGÄNZUNG:

- Kein Produktverkauf sondern ehrliche Wissensvermittlung
- Erfahrungsberichte von Patienten & Klienten

ERNÄHRUNG:

Du wirst nie hungern, ausser im Sinne der Darmreinigung durch die kurze Umstellungsphase! Im Programm nimmst Du Dir nach der Stoffwechselumstellung von mindestens 3 Tagen Zeit für Deine Aufbauzeit und isst danach täglich mindestens drei vollwertige Mahlzeiten. Du darfst dabei aus empfohlenen Rezepten täglich deine Favoriten wählen, kannst aber auch flexibel kreativ sein. So ist für jeden was dabei! Die Lebensmittel sind dabei herkömmlich und überall erhältlich. Du benötigst nicht zwingend Shakes oder sonstige Abnehmprodukte – kannst sie aber benutzen.

In der Umstellungsphase und während der Reinigung und Entgiftung empfehle ich mit einem bestimmten Aloe Vera Trinkgel, Basenpresslingen Pro Balance und Pro 12 Darmbakterien zu arbeiten, um in dieser Kursdauer so effektiv wie möglich den Organismus zu unterstützen und den Körper zu entgiften und zu reinigen sowie den Darm aufzubauen. Wichtig ist, die Zellen sollen weiterhin Ihren Job machen, damit wir später nicht schlapp machen. Wer dies nicht wünscht, dem ist das natürlich freigestellt.

Durch spezielle Ernährungsmethoden decken wir erstens: Den Bedarf an Mikro- und Makronährstoffen ab. Und Zweitens bekämpfen wir durch die gleichzeitige Entgiftung, Viren, eventuelle Organprobleme, Hautunreinheiten und Cellulite und fördern unsere Darmmilieu und damit auch unser Immunsystem.

Der Arzt in uns wirkt und wir stärken somit unsere Selbstheilungskräfte!

Der Plan kann wie gesagt sehr flexibel gestaltet werden, denn wir alle sind individuell, sind unterschiedliche Körper- und Stoffwechseltypen, haben einen unterschiedlichen Alltag mit unterschiedlichen Routinen und Aufgaben/Herausforderungen. Eine Empfehlung gibt es nach der Analyse des Istzustandes und dem Stoffwechseltyp.

- Ernährungsgrundlagen
- Wie funktioniert mein Körper und wofür brauche ich was?
- Ernährungswissen -> UMSETZEN!
- Satt essen - kein Hungern!
- Geringer Zeitaufwand - große Wirkung
- Essen ohne schlechtes Gewissen
- Zutatenliste lesen lernen - Kühlschrank- und Speisekammer-Check
- Richtig einkaufen - Einkauf planen! Online Einkaufstraining im Supermarkt
- Nie wieder Heißhunger

TRAINING & BEWEGUNG:

Mit FitNASS führst du kurze, aber intensive Trainingseinheiten durch, um mit maximaler Effektivität zusätzlich Fett aus dem Depot zu verbrennen, gleichzeitig wirst Du Deine Muskeln stimulieren & aufbauen, denn diese nutzen wir quasi als Fatburner. Ich gebe Dir ein aufbauendes Work-Out vor und Du machst es nach. Es dient der Challenge und wird von Tag zu Tag schwieriger. Du entscheidest aber selber, welches Tempo und wie oft Du Deine Fatburner trainierst.

Dabei kannst du bis zu 7-mal die Woche trainieren, wodurch du nicht nur fit wirst, sondern auch dein Herz-Kreislauf-System unterstützt und zusätzlich deine Haut straffst!

Egal ob von zu Hause, im Freien oder im Fitnessstudio, oder kombiniert! Du würdest jedoch auch alleine durch die neu erlernte Ernährungsmethode abnehmen. Der Erfolg ist garantiert, wenn Du Dich an den Plan hältst und mental etwas dafür tust! Es ist Dein Mind Set was über Erfolg oder Misserfolg entscheidet – Du kennst den Schweinehund, er sitzt zwischen den Ohren!

Wie sagt man so schön: „Gewonnen und verloren wird nur zwischen den Ohren!“ Deshalb ist ein Mentaltraining von großer Bedeutung, denn ohne alte Glaubenssätze wäre alles viel einfacher!

- Welche Bewegung ist gut für mich?
- Wie kann ich am schnellsten/effektivsten abnehmen?
- Einfaches Bewegungsprogramm
- Leichter Trainingsplan mit Videoanleitung
- Geringer Aufwand / große Wirkung
- Sporternährung - was esse ich vor und nach dem Sport?
- Wie bekomme ich mehr Bewegung in meinen Alltag?
- Bewegung, die mir Spaß macht - zu mir passt!

ZOOM CALLS nach Vereinbarung

- Bsp.: Fr 18-19 Uhr oder Sa 10-11 Uhr

Coaching Investment:

- nur **169 €** statt ~~199€~~ pro Teilnehmer
- ohne Vitalstoffanalyse
- mit 2x Vitalstoffanalyse **219 €** statt ~~249 €~~

ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN!

DER KURS IST GENAU DAS RICHTIGE FÜR DICH, WENN...

-DU DICH ENDLICH SO RICHTIG WOHL IN DEINEM KÖRPER FÜHLEN MÖCHTEST!
- DU DICH WIEDER MIT FREUDE IM SPIEGEL BETRACHTEN UND DIR WIEDER GERNE FOTOS VON DIR SELBER ANSCHAUEN MÖCHTEST!
- ... DU MORGENS VOLLER ENERGIE UND TATENDRANG IN DEN TAG STARTEN UND VOLLER LEBENSFREUDE SEIN MÖCHTEST!
- ... DU DICH MIT LECKEREM ESSEN SO RICHTIG SATT ESSEN MÖCHTEST UND DAS ALLES OHNE SCHLECHTES GEWISSEN!
- ... DU ALTE GEWOHNHEITEN ABLEGEN UND KEINE DISKUSSIONEN MEHR MIT DEINEM INNEREN SCHWEINEHUND FÜHREN MÖCHTEST!

Wenn du dich darin wiederfindest, dann meld dich an und sei dabei! Du wirst begeistert sein!

DER KURS IST NICHT DAS RICHTIGE FÜR DICH, WENN...

... DU AUF EINE WUNDERPILLE HOFFST, DIE OHNE AUFWAND ALLES VERÄNDERT!

- DU NICHT BEREIT BIST, FÜR DEINE VERÄNDERUNG ETWAS ZU TUN!
- DU DICH NICHT WEITERBILDEN MÖCHTEST.
- DU NUR DEN SCHNELLEN ABNEHMERFOLG MÖCHTEST UND NICHT BEREIT BIST, AN DEINEM MINDSET ZU ARBEITEN!

Wenn das alles auf dich zutrifft, dann melde dich nicht an - der Kurs ist nicht das Richtige für dich!

fitNASS



GESUNDHEIT ERLEBEN
by Andreas Naß



- ★ Gesundheitscoach
- ★ Präventivberater
- ★ Ernährungsberater
- ★ Fitnesscoach
- ★ Medizinprodukteberater

30 Tage
FitNASS

Für Menschen,
die sich schnell
in Form bringen wollen!



ERNÄHRUNG
FITNESS
REGENERATION

60 Tage
FitNASS

Für Menschen, die
langfristig etwas
ändern wollen!

by Andreas Naß
Gesundheitscoach

90 Tage
FitNASS

Für Menschen, die
dauerhaft etwas für Ihre
Gesundheit tun möchten!

Online-Coaching

Dein Einstieg
in eine professionelle
Gesundheitsberatung