

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

by Andreas Naß
Gesundheitscoach



„Fit im Nu komm hinzu“

FitNASS Kurs mit
Andreas Naß

Sportler, Biohacker, Gesundheitscoach & Fitnesstrainer, Ernährungs- & Präventionsberater

**Kursdauer & Kursstart
nach Vereinbarung**

Das ist im Kurs enthalten:

- Konzept Teil 1 Mind Set, Ziele, Motivation, Gewohnheiten, Erfolgsfaktoren, Hilfsmittel, Grundlagen Ernährung, Stoffwechselltyp, App Ernährungstagebuch, Kalkulator
- Konzept Teil 2 individueller Ernährungsplan, Start Umstellung, Fastenphase, Darm-Aufbautage, Gesunde Regeln, Optimierung gesunde Ernährung
- Konzept Teil 3 individueller Trainingsplan Fitness & Work Out, Achtsamkeit, Gesünder leben, Schlank & Straffer werden/bleiben

Details

- Lebensmittelübersicht (sauer – basisch) (vor Start)
- Einkaufsliste (vor Start), ggf. online Einkaufstraining (Zoom)
- Empfehlung Mikronährstoffergänzung 44 Tage
- 1x Anamnese (vor Start)
- Ernährungs-App-Coaching zur Reflektion Nährstoffübersicht, Bilanz, Statistik
- Mentale Techniken (ab 1. Woche)
- Ernährungstagebuch und Ernährungsanalyse (ab 1. Woche)
- individueller Ernährungs- und Fitnessplan (ab 2. Woche)
- Live „FitNASS Work Out“ (Start ab Aufbau tage)
- Rezeptvorschläge
- Gesundheitsformel
- Whats App Betreuung Motivation, FAQ, Storytelling
- Zoom Calls nach Vereinbarung

Ziele:

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

Das erwartet Dich im Detail:

- Vor Start Anamnese und ggf. Vitalstoffanalyse (exklusiv nach Vereinbarung)
- Ab 1 Woche wird das Ernährungstagebuch geführt nach 7 Tagen zur Auswertung per PDF übermittelt (bisherige Ernährung/Lebensstil)
- In den ersten beiden Zoom Calls wird das Konzept vorgestellt und es geht ins Mind Coaching zur Einstellung auf den Start Umstellung & Challenge
- Danach startet der Kurs richtig mit einer Entgiftung und Umstellung, wenn gewollt
- 1. Challenge ist eine Darmentleerung zur Reinigung und Entlastung im System
- Nach mindestens 3-5 Tagen (wer geübt ist darf gern länger machen) ohne Essen (dient zur Stoffwechselumstellung und Reinigungs- und leichten bis intensiveren Entgiftungsphase) – es gibt nur Gemüsesäfte, Wasser, Tee und gezielte Mikronährstoffe - 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, an der frischen Luft mit und ohne Geräte – Studio ist erlaubt, wenn möglich
- Essen und Training wird genau abgestimmt
- Gesunde Regeln während des Einzelcoachings sind Ehrenkodex

MENTALTRAINING & MOTIVATION:

- Innerer Schweinehund Null Bock aber trotzdem machen – es gibt keine Ausreden
- Motivation durch Personalcoach
- 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 & optimieren
- 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
- Warum Mikronährstoffe wichtig sind und vor allem in der Umstellungs- und Aufbauphase

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 und Deine Vorlieben gern auch gesünder gestalten. So ist für jeden was dabei! Die Lebensmittel sind dabei herkömmlich und überall erhältlich – am besten viel Bio. 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 und dem Jo-Jo-Effekt Hallo sagen. 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 individuelle Empfehlung gibt es nach der Analyse des Istzustandes und dem Stoffwechseltyp.

- Ernährungsgrundlagen + individueller Ernährungsplan
- 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 - Kühlschranks- und Speisekammer-Check
- Richtig einkaufen - Einkauf planen!
- Weniger 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 deinen Body strafft!

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

Wie sagt man so schön: „Gewonnen und verloren wird nur zwischen den Ohren!“ Deshalb ist dein 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
- individueller Trainingsplan mit Live Work out Sessions
- Geringer Aufwand / große Wirkung
- Sporternährung - was esse ich vor und nach dem Sport?
- Wie bekomme ich mehr Bewegung in meinen Alltag?
- Bewegung die zu mir passt

Betreuung per WhatsApp & ZOOM CALLS je nach Vereinbarung

- Bsp.: Mo, Mi, Fr 10-10:30 oder 18-18:30 Uhr oder/und Sa 10-10:30 Uhr

Einzel-Coaching Investment:

- nur **60 €/h** statt ~~90€/h~~
- Je nach Istzustand & Wissen meist 3-4 Session pro Woche a 30 Minuten

ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN!

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

- ...DU MEHR MOTIVATION FÜR DEIN ZIEL BENÖTIGST!
- ...DU MEHR WERT AUF INDIVIDUALITÄT LEGST!
- ...EINEN MAßGESCHNEIDERTEN ERNÄHRUNGS- UND FITNESSPLAN HABEN MÖCHTEST
- ...DU KEINEN JO-JO-EFFEKT MEHR HABEN MÖCHTEST!
- ...DICH ENDLICH SO RICHTIG WOHL IN DEINEM KÖRPER FÜHLEN MÖCHTEST!
- ... DU MORGENS VOLLER ENERGIE UND TATENDRANG IN DEN TAG STARTEN UND VOLLER LEBENSFREUDE SEIN MÖCHTEST!
- ... DU ALTE GEWOHNHEITEN ABLEGEN UND KEINE DISKUSSIONEN MEHR MIT DEINEM INNEREN SCHWEINEHUND FÜHREN MÖCHTEST!

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

Schritt 1:

Vereinbare bitte eine Terminanfrage zum Kennenlernen.

Schritt 2:

Wenn es Dir ernst ist, dann füll bitte meinen Anamnesebogen aus und vereinbare ein weiteres 30-minütiges kostenloses Gespräch, für eine erste Schritt für Schritt Anleitung.

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

... DU NICHT AUS DEINER KONFORTZONE TRETEN WILLST UND 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



- ★ 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