

Body Challenge



Bei uns **GEWINNEN** die Verlierer!

Wir unterstützen Dich beim Erreichen Deiner Figur-, Fitness- und Ernährungsziele.

In der Gruppe geht vieles einfacher und macht außerdem mehr Spaß! Motivation und Durchhaltewillen werden gefördert und unterstützt. Den Gewinnern winken zudem tolle Preise!

Wir bieten:

- wöchentliche Treffen
- hilfreiche Informationen zum Thema Ernährung und Bewegung
- Erfahrungsaustausch innerhalb der Gruppe
- Wettbewerb mit festen Regeln und Preisen für die Gewinner!
- Mentaltraining
- Teilnahmegebühr für 12 Wochen: EUR 59,-

Nächste Body Challenge:

Start 3. Februar 2011, 19:00 – 20:00 Uhr

Ort Abtsdorf 137, 4864 Attersee

Leitung Michaela Schmidleitner, dipl. Ernährungstrainerin

Info und Anmeldung:

Michaela und Gert Schmidleitner

0664 / 512 88 04

Rufe gleich an, wir freuen uns auf Dich!

Body Challenge



Bei uns **GEWINNEN** die Verlierer!

Interview mit Mag. Michaela Schmidleitner, Leiterin der Body Challenge

Frau Mag. Schmidleitner, warum sollen Menschen, die etwas an ihrer Figur oder Fitness verbessern wollen, in Ihre Gruppe kommen?

Ich selbst habe vor fast fünf Jahren innerhalb von 6 Monaten 20kg Gewicht reduziert - davon hauptsächlich Fett. Dabei konnte ich meine Lebensqualität stark erhöhen. Ich kann mich in die Lage meiner Teilnehmer sehr gut hineinversetzen, bringe die nötige Kompetenz und Erfahrung mit, um Leute zu ihrem Ziel zu coachen.

Figur- und Fitnesskontrolle in der Gruppe ist leichter und motiviert. Das Gefühl, nicht allein zu sein, ein ähnliches Ziel zu haben wie die anderen, es gemeinsam schaffen zu können, wirkt unterstützend. Die wöchentlichen Treffen fördern das Durchhaltevermögen und vermitteln wichtiges Wissen zu den Themen Ernährung, Bewegung und gesunde Figur- und Fitnesskontrolle. Auch Mentaltraining wird ab sofort Teil der Workshops sein. Schließlich ist ja das eigentliche Ziel nicht, nur abzuspecken, Muskeln aufzubauen, die Fitnesswerte zu verbessern etc., sondern das Erreichte dann auch zu halten.

Der Erfolg gibt uns recht. Immerhin haben die Teilnehmer bisher insgesamt über 265 kg Gewicht reduziert - und das hauptsächlich Fett. Damit haben wir einen wesentlichen Beitrag zu mehr Gesundheit und Lebensqualität geleistet. Darauf sind wir sehr stolz!

Es heißt nun nicht mehr Weight Loss Challenge sondern Body Challenge? Warum?

Weil Body Challenge besser ausdrückt, worum es bei uns geht. Es geht bei uns nicht darum, Gewicht zu reduzieren. Tatsächlich ist eben dieser Blick auf das Gewicht oft der Anfang vom Übel, der viele irreleitet und am Erreichen Ihrer eigentlichen Ziele hindert oder im Teufelskreis rund um den Jojoeffekt sogar immer dicker werden lässt. Bei uns geht es vielmehr um Figur, Fitness und Ernährung. Statt dem Körpergewicht steht die Körperzusammensetzung (Fettgehalt, Muskelmasse, Wassergehalt) im Vordergrund.

Es gibt viele Möglichkeiten, Figur- und Fitnessziele zu erreichen. Unsere Teilnehmer sollen auch in der Wahl ihrer Methode vollkommen frei sein. Sie erhalten aber bei uns in der Gruppe in den 12 Ernährungsworkshops Informationen, was für ihren Körper wichtig ist, um dauerhaft gut „funktionieren“ zu können. Ich kenne so viele übergewichtige Menschen, die sich ein Leben lang erfolgreich mit einer Diät nach der anderen „hinaufgehungert“ haben, um dann schließlich aufzugeben. Im Gegensatz dazu gibt es viele magere Menschen, denen es nicht gelingt, „zuzunehmen“. Unser Ziel ist es, Menschen dabei zu helfen, aus dieser Tretmühle auszubrechen bzw. erst gar nicht hineinzustolpern.

Sie selbst sind ja selbständige Herbalife-Beraterin. Wie offen sind Sie da für andere Methoden?

Übergewicht ist heute ein sehr großes Problem in unserer Gesellschaft. Jedes einzelne Kilo Fett, das wir reduzieren, kann das Leben von Menschen ein bisschen verlängern und die Lebensqualität erhöhen. Welche Rolle spielt es da, wie dieses Ziel erreicht wird? Viele Wege führen nach Rom. Es gibt viele gesunde Möglichkeiten, Figur-, Fitness- und Ernährungsziele zu erreichen. Die zugrunde liegenden Prinzipien sind immer die gleichen. Und es gibt Hilfsmittel – wie die Nahrungsergänzung auf Kräuterbasis von Herbalife, die unterstützend und begleitend wirken können – während der Body Challenge und auch danach – ein Leben lang. Aber das bedeutet nicht, dass es nicht auch andere gute Möglichkeiten gibt, seine Ziele zu erreichen und in seinen Alltag zu integrieren. Jeder soll seinen eigenen Weg finden. Für jeden passt etwas anderes. Und das ist gut so. Unsere Aufgabe sehen wir darin, die zugrunde liegenden Prinzipien zu vermitteln, zu unterstützen und zu motivieren.

Mit viel Spaß und Freude.

