

Leicht, fit und gesund in den Frühling: die 28 Tage Challenge – sei dabei!!!

Zeitlicher Rahmen:

- ❖ Vorbereitung: ab 12.02.2021
- ❖ Umsetzung: 20.02.-19.03.2021

Leistungen:

- ❖ Ernährungspläne
- ❖ Rezepte, Tipps
- ❖ Umfassende Wissensvermittlung
- ❖ Trainingsvideos (Sportprogramm)
- ❖ 5x eine Stunde Zoom Meeting
- ❖ geschlossene Facebook Gruppe zum gemeinsamen Austausch
- ❖ Kosten: 295,-€ pro TN zzgl. Nahrungsergänzungsmittel



Anmeldung bis 11.02.2021

Sabrina Birkicht

Mail: info@birkicht-training.de

Mobil: 0172-6306948

www.birkicht-training.de

Sabrina
Birkicht
Personal Training & Gesundheitscoaching

„Leicht, fit und gesund in den Frühling“ – die 28 Tage Challenge

- ❖ *Einen gesunden Darm?*
- ❖ *Ein Immunsystem, das sich in Topform befindet?*
- ❖ *Ein Hormonsystem, das im Gleichgewicht ist?*
- ❖ *Sich morgens fit und ausgeschlafen fühlen?*
- ❖ *Sein Wohlfühlgewicht haben?*
- ❖ *Vor Energie nur so strotzen?*
- ❖ *....*

Wer will das nicht?

Unser Körper gibt sein Bestes, um genau das für uns zu tun. Aber wir müssen ihn aktiv dabei unterstützen!

***Das Problem:** unsere moderne Lebensweise mit chronischem Stress, mangelnder Bewegung, falschen Ernährungsgewohnheiten und negativen Umwelteinflüssen bewirkt genau das Gegenteil.*

*“Leicht, fit und gesund in den Frühling“ ist ein Online (Gruppenprogramm, das **genau** hier ansetzt: den Körper wieder zu reseten und ihm **die** Unterstützung zu geben, die er braucht, um uns langfristig gesund, fit, schlank und vital zu halten.*

Und das Schöne: Jeder kann mitmachen, egal wo er wohnt 😊



Im Programm enthalten:

- ❖ *Stoffwechselformung zu Beginn und nach 14 Tagen*
- ❖ *Vier Ernährungspläne, die so rechtzeitig zugesendet werden, dass die Zutaten bequem besorgt werden können.*
- ❖ *Rezepte, Tipps und Informationen.*
- ❖ *Trainingsvideos mit Kraft- und Ausdauerübungen, bei denen außer einer Matte keine weiteren Hilfsmittel nötig sind.*
- ❖ *Ein online Live Meeting über Zoom im Vorfeld des Programms (Mittwoch, 10.02.2021 um 19h30)*
- ❖ *Vier online Live Meetings über Zoom während des Programms (jeweils Mittwoch 19h30) zum kontinuierlichen Wissensaufbau, damit es auch nach den vier Wochen erfolgreich weiter gehen kann. Inhalte: Wie funktionieren Darm, Immunsystem, Hormonsystem? Wie hängt alles zusammen? Was kann ich tun für einen gesunden Darm, ein intaktes Immunsystem, ein ausgeglichenes Hormonsystem, eine gesunde Schilddrüse, optimale Blutzuckerwerte?*
- ❖ *Eine über den gesamten Zeitraum geschlossene Facebook Gruppe, die danach wieder gelöscht wird, für regen Austausch, Motivation und Inspiration*

„leicht, fit und gesund in den Frühling“ ist somit viel mehr als ein gewöhnliches Abnehmprogramm!!!!



Weitere Informationen:

Das Programm richtet sich an alle,

- ❖ Die auf gesunde Weise ihren Körper entgiften wollen und innerhalb kurzer Zeit ihren Winterspeck loswerden möchten*
- ❖ Die denen der Arzt zu verstehen gegeben hat, dass sie auf dem besten Weg sind, chronisch zu erkranken (zum Beispiel am metabolischen Syndrom mit Insulinresistenz, hohem Blutdruck und Blutfetten, Diabetes 2, Fettleber, hormonelle Störungen usw.)*
- ❖ die mehr über die Zusammenhänge ihrer Körpersysteme erfahren möchten.*

Ablauf / Ziele:

- ❖ Woche eins und zwei dienen zur Optimierung des Fettstoffwechsels, Entgiftung des Körpers und Entfettung der Leber. In dieser Phase sind die Kalorienmengen sehr niedrig und werden über Proteinshakes und ausgewählte Rezepte zugeführt*
- ❖ Woche drei und vier dienen zur weiteren Optimierung und Stabilisierung der bisherigen Ergebnisse. Die Shakes werden zunehmend durch Mahlzeiten ersetzt.*
- ❖ Über den gesamten Zeitraum gibt es angeleitete Trainingsvideos, die bequem von Zuhause aus mitgemacht werden können*



Nahrungsergänzungsmittel

Zur optimalen Versorgung des Körpers mit allen Bausteinen, die er braucht, sollten über diesen Zeitraum hochwertige Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden: Vitamine, Mineralien und Spurenelemente sowie pflanzliches Proteinpulver für sättigende Shakes, Aminosäuren, Darmbakterien für den Aufbau einer gesunden Darmflora und entzündungshemmende Omega 3 Öle.

Die Nahrungsergänzungsmittel sollten rechtzeitig vor Programmbeginn bestellt werden. Sehr gut eignet sich die NewLife nutrition VITALITY BOX plus Omega 3 Kapseln und Amino (<https://www.newlife-nutrition.com/vitality-box.html>)

Selbstverständlich können die Produkte aber auch bei einem anderen hochwertigen Anbieter bestellt werden. (zum Beispiel unter www.bonusan.de)

Hierzu können Sie mich gerne kontaktieren und nachfragen.

TIPP 😊

Das Programm stellt über die vier Wochen schon eine Herausforderung dar und braucht Motivation und Durchhaltevermögen. Überlegen Sie sich im Vorfeld ein wirklich motivierendes Ziel und suchen Sie sich am besten einen Mitstreiter in der Familie oder im Freundeskreis.



Nutzen Sie jetzt die Chance, mit meiner Hilfe, meinem Wissen und meiner Erfahrung gemeinsam mit einer festen Gruppe, „leicht, fit und gesund in den Frühling“ zu gehen

Weitere Informationen / Anmeldung bis 11.02.2021 bei

Sabrina Birkicht - Ihr Personal Trainer & Gesundheitscoach

Mobil: 0172-6306948

Mail: info@birkicht-training.de www.birkicht-training.de



- ❖ *Diplom Sportwissenschaftlerin*
- ❖ *Therapeutin für klinische Psycho-Neuro-Immunologie (kPNI)*
- ❖ *Ernährungs- und Stoffwechselcoach*
- ❖ *Physio- und Sportphysiotherapeutin*