

BEREIT FÜR DIE SOMMERCHALLENGE?

Wie klingt das: 2018 wird der Sommer Ihres Lebens! Fit am Pool, unbeschwert am Strand, vital auf dem Bike oder in den Bergen. Kurzum: Sie erleben den Urlaub, den Sie sich schon immer verdient haben – in einem Körper, in dem Sie sich rundum wohlfühlen! Das ist unser vitalityc-Versprechen für alle, die die letzten Wochen vor den Ferien für einen richtigen Neustart nutzen wollen. Mit unserer fachkundigen Unterstützung und unserer 4-Wochen-Stoffwechsel-Challenge erreichen Sie Ihr Wunschziel schon in 5 Schritten.



VITALITYC
Bahnhofsplatz 1
85598 Baldham
Tel. (08106) 997 811 1
info@vitalityc.de
www.vitalityc.de

1. Wir untersuchen, wo Sie stehen

Unser Körper ist ein komplexes Gebilde. Verschiedene Abläufe haben entscheidende Auswirkungen auf unseren Stoffwechsel. Und dieser wiederum beeinflusst unser Wohlbefinden und unser Energiekonto!

Das heißt im Klartext: Ob wir uns müde fühlen oder leistungsfähig, ob wir Fett verbrennen oder es trotz Dinner Cancelling an uns klebt, ob wir langfristig fit sind oder gesundheitliche Beschwerden bekommen – all das bestimmt zum Großteil unser Stoffwechsel. Schritt 1 ist deshalb: die Analyse mit dem e-scan Stoffwechseltest. Dabei ermitteln wir Ihre Stoffwechselleistung, Ihr individuelles Energieniveau und die Art des Energieträgers (Zucker oder Fett). So können wir Ihr Programm ganz individuell auf Sie abstimmen!

2. Wir definieren gemeinsam Ihr Ziel

Schlabberpulli, Wollsocken und Sofa-Kuschellook? Schluss damit! Genießen Sie lieber die schönsten Tage des Jahres und freuen Sie sich, Ihre Urlaubsgarderobe aufzufrischen – vielleicht shoppen Sie bald schon eine Kleidergröße kleiner, oder sogar zwei? Anhand Ihrer Analysewerte legen wir gemeinsam fest, was Sie in den vier Coaching-Wochen erreichen möchten. Dabei geht es nicht nur um purzelnde Kilos, sondern auch um ein gesundes Fett-Muskel-Verhältnis, die Sauerstoffaufnahme in den Zellen und natürlich eine verbesserte Stoffwechsel-Leistung!

3. Wir entwickeln Ihr individuelles Coaching

Das vierwöchige Stoffwechselcoaching mit individuellem Ernährungsplan richtet Ihren Stoffwechsel neu aus und löst mögliche Abnehmblockaden wie von Zauberhand. Garantierter Nebeneffekt: mehr Energie und Leistungsfähigkeit! Auf Wunsch entwickeln wir für Sie zusätzlich einen EMS-Trainingsplan. Das hocheffiziente Elektro-Muskel-Stimulations-Trai-

ning dauert pro Einheit nur 20 Minuten und sorgt dafür, dass auch Muskelgruppen erreicht werden, die sonst nur schwer trainierbar sind. Und das Tollste daran: Das 20 Minuten Training passt auch in den ersten Terminkalender!

4. Wir unterstützen Sie auf dem Weg zum Erfolg

Wir betreuen Sie in den Coaching-Wochen intensiv, damit Sie den Erfolg spüren können – dazu gehört natürlich, dass wir Ihre Werte regelmäßig kontrollieren.

Wir legen großen Wert auf eine ganzheitliche Betrachtungsweise und das optimierte Zusammenspiel der drei Säulen unseres Wohlbefindens: ERNÄHRUNG + BEWEGUNG + REGENERATION. Mit unserem Angebot aus Stoffwechsel-Coaching, EMS-Training und Yoga zielen wir genau darauf ab.



5. Ein Ergebnis, das man spürt und sieht

Die 4 Wochen sind um? Dann heißt es Bilanz ziehen! Zum Abschluss erfolgt erneut eine umfassende Auswertung aller relevanten Messwerte, eine vergleichende Analyse zum Start-Zeitpunkt und eine Beratung, wie Sie Ihren Erfolg dauerhaft halten können.

Sie wollen jetzt so richtig durchstarten?
Mehr Infos unter: www.vitalityc.de