



ALEX & MARIE

SHAPE 4 LIFE

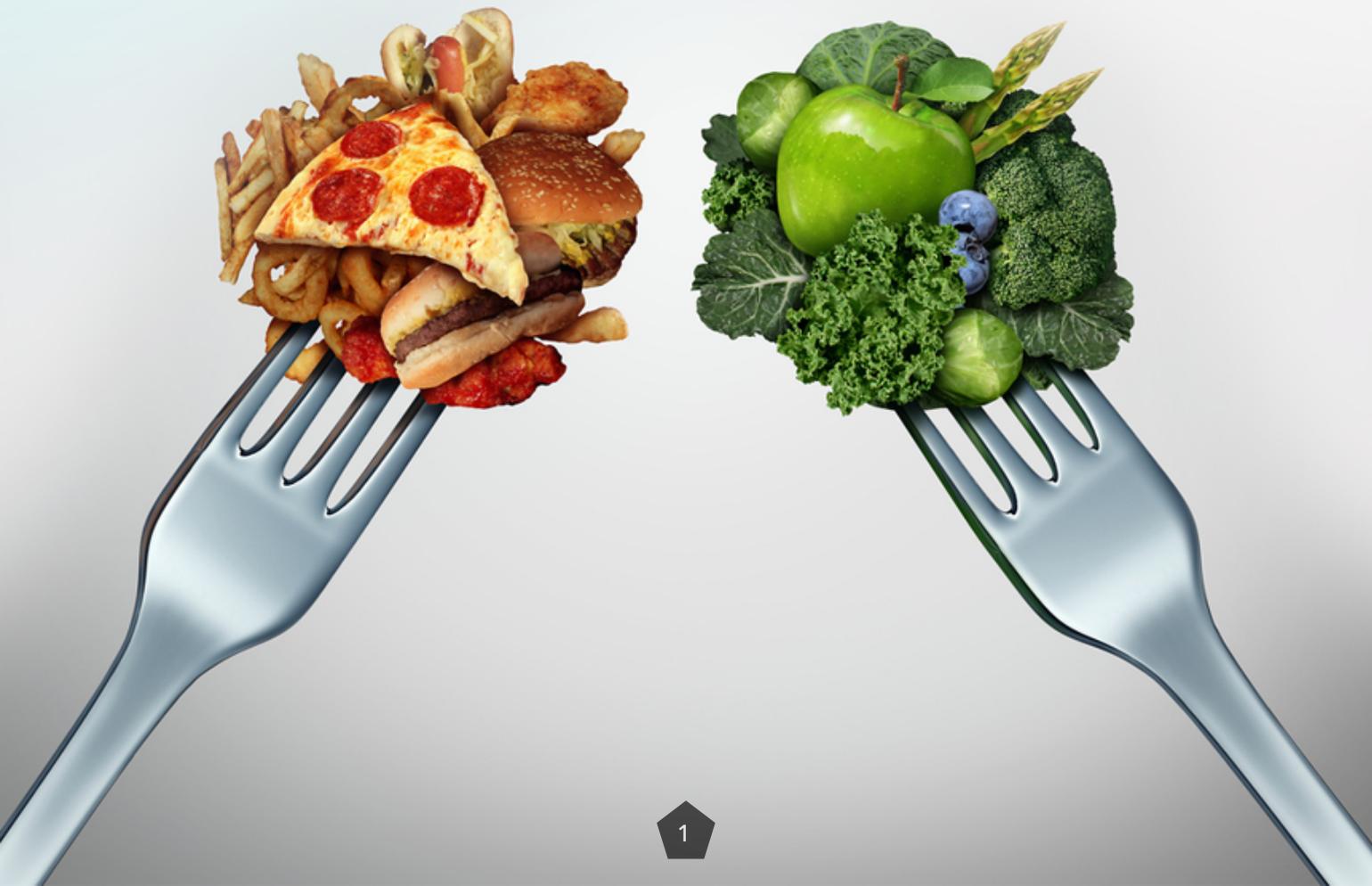
FITNESS LIFEGUIDE



Lifeguide für dein „Shape for Life“

Du hast möglicherweise bereits einige Diätprogramme durchgezogen und gemerkt, dass es durchaus möglich ist, sein Gewicht und seine Körperform zu optimieren. Dafür kannst du dich dann selber mit einem Blick auf deine Waage und in deinen Spiegel belohnen! Gleichzeitig hast du die Erfahrung gemacht, dass du deinen Genen, deinem Stoffwechsel, deiner Veranlagung oder - wem auch immer - nicht hilflos ausgeliefert bist, sondern dass es an dir ganz allein liegt, deine Körperform und dein Körpergewicht zu steuern. Und du weißt jetzt auch, dass du diese körperlichen Bedürfnisse mit deinem Willen steuern kannst.

Aber es gibt immer auch ein Leben nach einer Diät!





Daher wäre es nur konsequent und richtig, wenn du auch weiterhin einen Nutzen daraus ziehst und deine neuen Fähigkeiten dazu verwendest, deine Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten dauerhaft umzustellen! Damit wird aus einer Diät letztendlich ein Shape for Life beziehungsweise ein ganz neuer Lifestyle! Für die Zeit nach einem Diätprogramm möchten wir dir eine optimale Möglichkeit vorschlagen: lerne „intuitiv“ zu essen und orientiere dich an unseren Empfehlungen für deinen persönlichen dauerhaften Shape for Life Lifestyle. Auf diese Weise wirst du problemlos gesund, und auf einfache und nachhaltige Weise deinen Körper dauerhaft formen und dein Gewicht langfristig kontrollieren sowie stabilisieren können. Du solltest die Umstellung der Ernährung als etwas Positives betrachten und ohne Druck und Zwang durchführen. Es ist deine Chance, dich dauerhaft besser, gesünder und leistungsfähiger zu fühlen!

Der griechische Begriff „Diät“ bedeutet eigentlich dem Sinn nach „Lebensweise“. Er wird heute nur fälschlicherweise mit einem zeitlich begrenzten Ernährungskonzept gleichgesetzt. Wer sich dauerhaft nach der „Lehre der Diätik“ ernähren möchte, findet eine gesunde und ausgewogene Ernährungsweise, die den Körper mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt, die er benötigt, um gesund zu bleiben und seine volle Leistungsfähigkeit zu entfalten. Um diese Ernährungsweise zu einer Lebensweise zu machen, muss sie mit Sport und Bewegung kombiniert werden (1).

Hier wieder einige einfache hilfreiche Tipps, wie du den dauerhaften Wechsel zu einem gesunden Lifestyle locker schaffen kannst:

- 1. Achte auf deinen Körper und finde dein persönliches Wohlfühlgewicht. Normtabellen können hier nur Anhaltspunkte sein. Deine Umgebung nimmt nur dich, deine Ausstrahlung und deine Körperform wahr und nicht, was deine Waage anzeigt.**
- 2. Vergleiche dich nicht mit den falschen Vorbildern. Die Medien gaukeln uns oftmals vor, dass es nur schlanke und schöne Menschen auf dieser Welt gibt. Mach den Realitätscheck (zum Beispiel in der Fußgängerzone deiner Stadt) und du kannst dich objektiv einordnen.**
- 3. Integriere Sport und Bewegung als festen Bestandteil in deinen Alltag. Diese Termine sind genauso wichtig wie andere und dürfen nur im Ausnahmefall verschoben werden.**
- 4. Suche dir „Verbündete“ mit den gleichen Zielen. So könnt ihr euch gegenseitig in eurer Motivation verstärken.**

5. Lerne, dich selbst zu mögen und zu akzeptieren. Mache dir deinen neuen Lifestyle zu deinem persönlichen Geschenk.

6. Streiche grundsätzlich alle Fertigprodukte von deinem Speiseplan. Fast alle Lebensmittel, die dann noch übrigbleiben, sind auch gut für dich.

7. Achte darauf, etwa 2 bis 3 Liter ungesüßte Flüssigkeit pro Tag zu trinken.



Intuitive Ernährung

Ein Dauerkonzept kann nicht aus dem ständigen Zählen von Kalorien bestehen. Eine dauerhafte Umstellung der Ernährung muss praktikabel und alltagstauglich sein. Wir zeigen dir, wie du deine Ernährung langfristig sinnvoll und abwechslungsreich umstellst.

Ganz nach dem Motto: Ein Sixpack wird nicht nur im Sportstudio, sondern auch in der Küche gemacht.



Shape for Life basiert auf der wissenschaftlichen Erkenntnis, dass jeder Mensch über die sogenannte „somatische Intelligenz“ verfügt. Diesen Begriff kann man auch mit „Bauchgefühl“ oder „Intuition“ übersetzen. Das Problem vieler übergewichtiger Menschen besteht jedoch darin, dass wir verlernt haben, auf unsere Intuition zu hören und unsere Ernährung darauf auszurichten – das heißt intuitiv zu Essen. Das bedeutet, dass wir wieder lernen müssen, zwischen Appetit oder Hunger und wohligerem Sättigungsgefühl oder Völlegefühl zu unterscheiden (2).

Dafür gibt es nur zwei ganz simple Regeln:

1. Iss, was dir gut tut

2. Höre auf zu essen, sobald du satt bist

Viele Menschen haben heute jedoch das Vertrauen in ihren Körper verloren, dass er selber weiß, was gut für ihn ist. Dieses Vertrauen müssen wir Schritt für Schritt wiederaufbauen.

Dafür gibt es hier eine einfache Anleitung:

1. Unterscheidung von Appetit, Hunger und Heißhunger:

Appetit stellt sich meist unmittelbar ein, wenn wir etwas sehen oder riechen, was wir besonders gerne essen oder wenn wir in eine Situation kommen, in der wir gewohnheitsmäßig essen. Geben wir diesem Gefühl jedoch nicht sofort nach und lenken uns ab, so verliert sich dieses Gefühl wieder.



Hunger ist ein biologisches Bedürfnis und baut sich langsam und kontinuierlich auf. Dieses echte Bedürfnis sollten wir durch eine ausgewogene und gesunde Ernährung befriedigen.

Heißhunger dagegen entsteht, wenn unser Körper in ein Blutzuckertief verfällt. Dies entsteht meist nach relativ kurzer Zeit im Anschluss einer Mahlzeit mit sehr vielen einfachen Kohlenhydraten (z.B. Kuchen, Eiscreme, Produkte aus weißem Mehl). Dieser Heißhunger wird durch eine ungeeignete Ernährung verursacht und ist kein echtes biologisches Bedürfnis, da es an uns liegt, es zu vermeiden. Begegnet man einer Heißhungerattacke damit, dass man etwas Obst isst oder Mineralwasser trinkt, so verliert sich das Gefühl schnell wieder.

2. Unterscheidung zwischen wohligerem Sättigungsgefühl und Völlegefühl:

Ein wohligeres Sättigungsgefühl stellt sich meist nach etwa 20 Minuten nach der ersten Nahrungsaufnahme ein. Ein gutes Mittel um zu testen, ob eine Sättigung erreicht ist besteht darin, sich selber ehrlich zu fragen, ob es uns sehr viel ausmachen würde, wenn wir zu diesem Zeitpunkt mit dem Essen aufhören würden. Probiere einfach mal aus, deine Mahlzeit nach dieser Zeit zu unterbrechen und überlege dir nach 10 Minuten, ob du wirklich noch weiter essen musst oder vielleicht auf den Nachtschrank verzichten könntest. Ein Völlegefühl dagegen stellt sich ein, wenn wir hastig und schnell essen. Dann verlieren wir das Gespür dafür, wann wir eigentlich satt sind. Daher essen die Menschen die langsam und genussvoll essen letztendlich weniger als die Zeitgenossen, die ihre Nahrung schnell verschlingen.

Intuitives Essen berücksichtigt ganz automatisch die individuellen Bedürfnisse unseres Körpers, die je nach Situation, Jahreszeit, seelischer Verfassung, körperlichem Aktivitätsniveau und Körpertyp verschieden sein können (3).

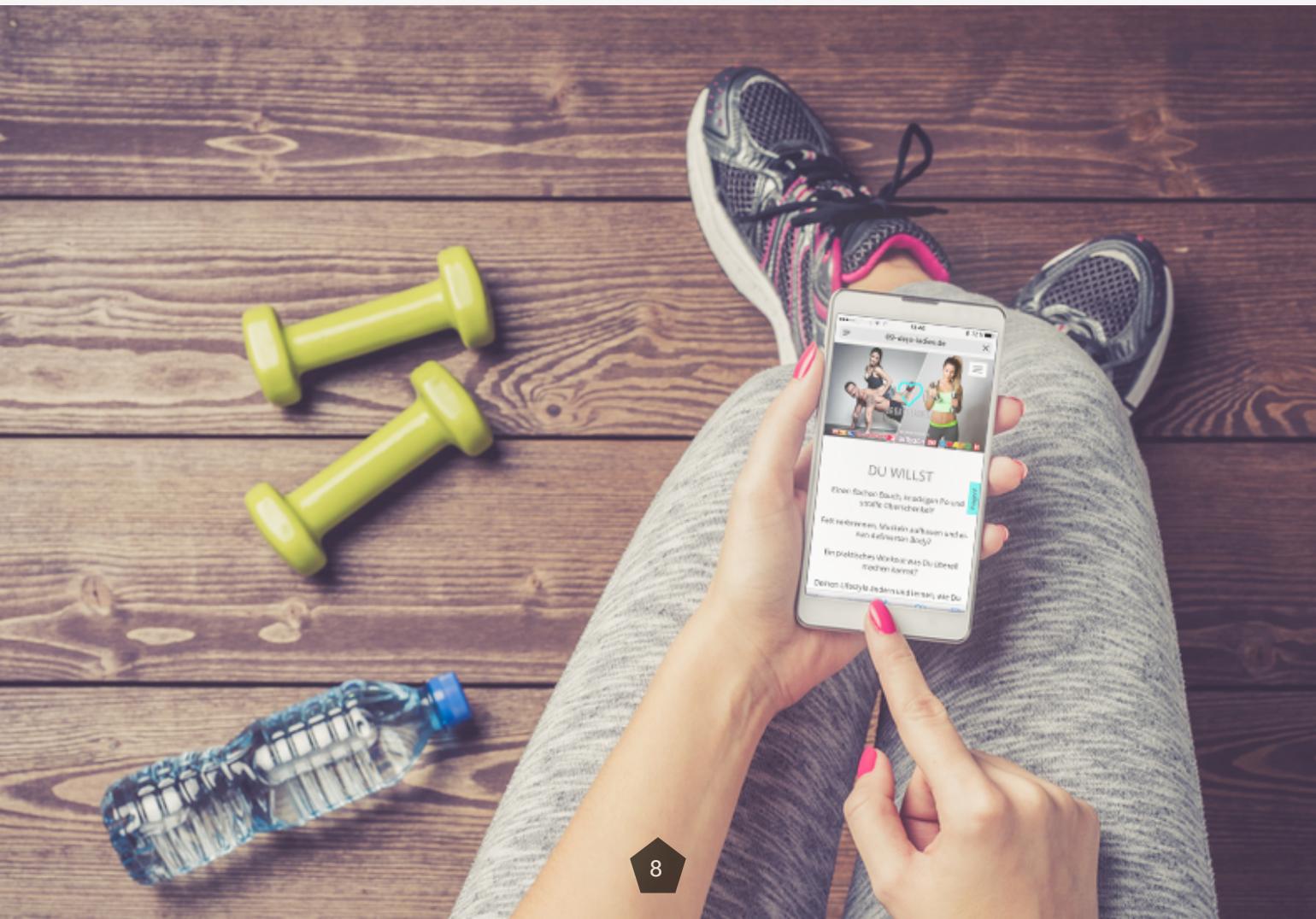
Intuitives Essen übt ganz nebenbei mit dir, zwischen Hunger, Appetit und Durstgefühl zu unterscheiden und auf die Signale deines Körpers zu hören. Ganz eng verbunden mit dem intuitiven Essen ist auch unsere intuitive Körperwahrnehmung. Achte doch einfach mal darauf, wie du dich fühlst, wenn

du eine halbe Stunde unbeweglich auf einem Stuhl gesessen hast. Dann gehe 30 Minuten an der frischen Luft spazieren und vergleiche.

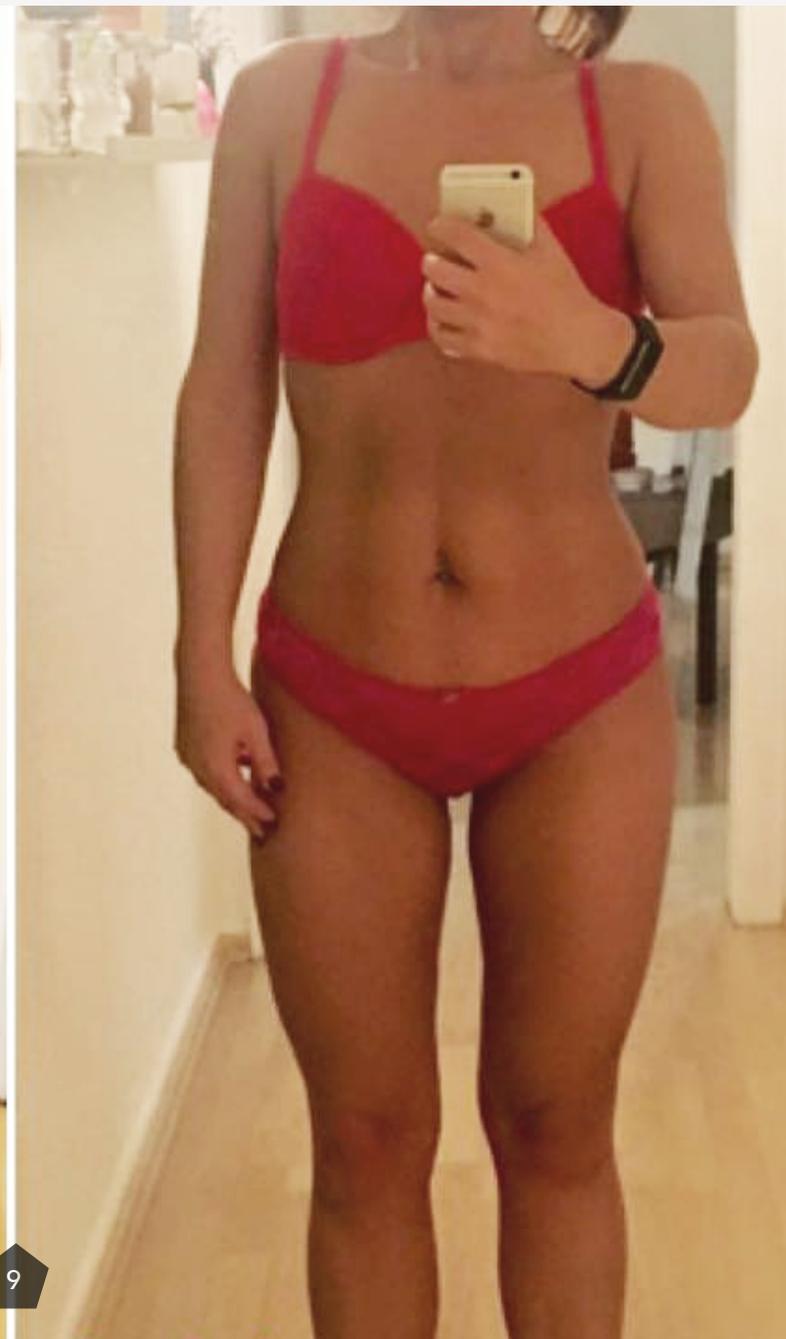
Daher sollte dein neuer Fitnesslifestyle sowohl aus einer gesunden Ernährung als auch aus einem Trainingsprogramm bestehen. Dafür solltest du nach Möglichkeit drei bis fünf Trainingseinheiten innerhalb von einer Woche absolvieren. Der Zeitbedarf beträgt zwischen 25 und 50 Minuten.

Sofern du das 69 Days Ladies Workout noch nicht absolviert hast, könnte dir <http://69-days-ladies.de/69/home> helfen.

In diesem stehen dir Erklärungsvideos und auch Echtzeitvideos im Internet zur Verfügung. Das Trainingsprogramm ist als Home-Programm oder als Gym-Programm ausgearbeitet. Die Konzeption der Trainings- und Ernährungspläne berücksichtigt, dass die Ausgangsbedingungen für jeden Teilnehmer unterschiedlich sind.



Dadurch kann wirklich jede Frau und jeder Mann, unabhängig vom Anfangsgewicht, vom Körpertyp, vom Alter oder von sportlichen Vorerfahrungen mitmachen. Die detaillierten Trainingsanleitungen variieren. Dadurch sind sie speziell auf dein Trainingsniveau angepasst und du wirst weder unter- noch überfordert. Das Home-Programm ist zeitsparend und unkompliziert ohne Probleme zuhause im Wohnzimmer durchführbar. Das Gym-Programm bezieht alle modernen Geräte sowie freie Gewichte zum gezielten Muskelaufbau ein und garantiert so einen bahnbrechenden optischen Body Shaping Erfolg.



Ein ganz wichtiges Prinzip deines neuen Fitnesslifestyles sollte sein, dass du dir Gleichgesinnte suchst und dich mit ihnen über deine Erfahrungen austauschst (z.B. die 69 Days Community).

Für ein erfolgreiches Shape for Life und einen gesunden Lifestyle gibt es keine Ausschlusskriterien! Das Einzige, was du dafür benötigst sind ein paar Grundkenntnisse und deine Motivation!

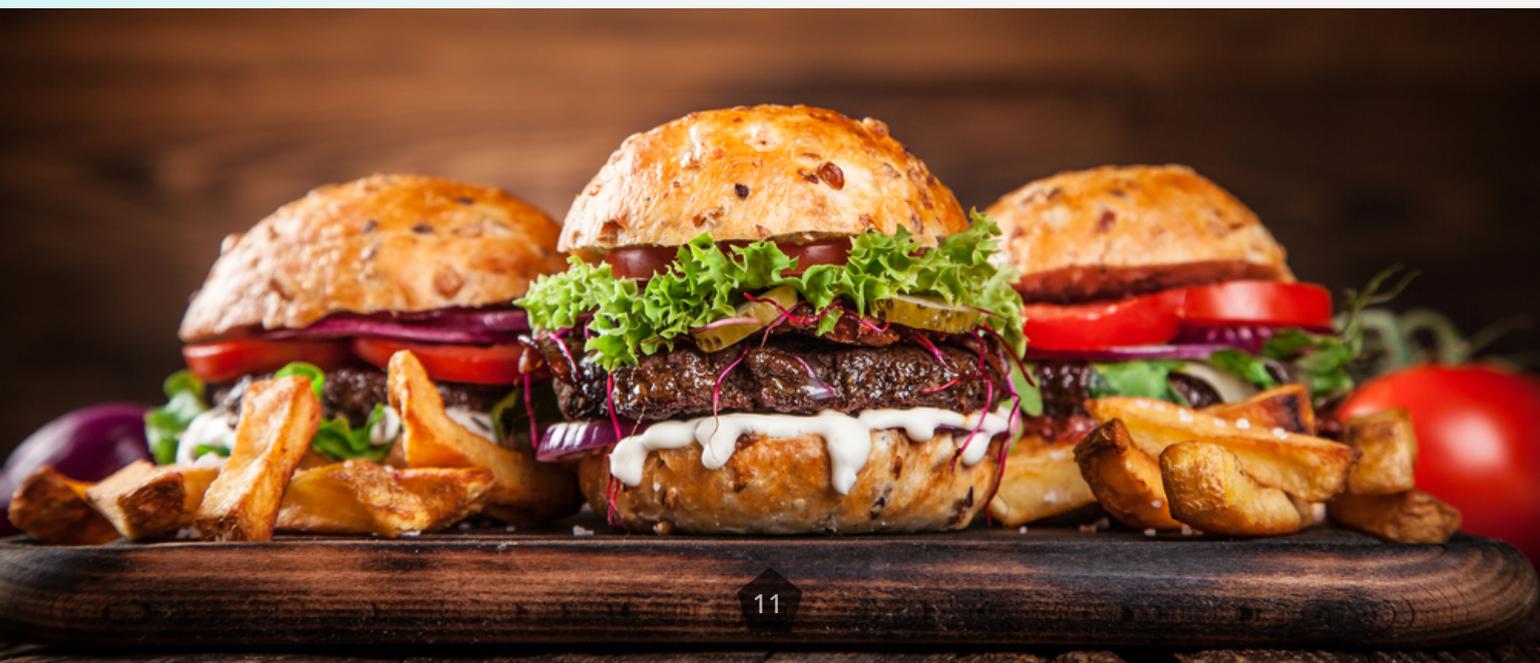


Dein neuer Lifestyle

Du hast jetzt schon eine ganze Menge über gesunde Ernährung und Training gelernt und bist auf deinem Weg für einen permanenten gesunden Lifestyle und deinem Traumbody ein ganzes Stück weitergekommen. Jetzt wirst du dich vielleicht fragen, wie es weitergeht?

Ganz einfach und ganz entspannt! Du musst nichts weiter tun, als das gelernte und eingeübte Ernährungs- und Trainingsverhalten vom Prinzip her einfach weiterzuführen. Allerdings solltest du dein Essverhalten und deine Trainingseinheiten noch weiter auf deine persönlichen Verhältnisse anpassen. Viele Menschen lieben beispielsweise sogenannte „Cheat Mahlzeiten“ oder den „Cheat Day“. Cheaten bedeutet, dass du ohne schlechtes Gewissen auch einmal alles das essen darfst, was du sonst nach Möglichkeit vermeiden solltest. Das sind beispielsweise ein schönes Spaghetti-Eis im Sommer, eine heiße Tasse Schokolade an einem kalten Wintertag oder Chips beim Videoabend. Wenn du dieses Cheaten bewusst genießt und nicht übertreibst, so kann es dir sogar helfen, deine gesundheitlichen Ziele besser und vor allen Dingen dauerhafter zu erreichen.

Ab und zu einen Cheat Day oder ein Cheat Meal einzulegen gibt nicht nur deiner Motivation, sondern auch deinem Stoffwechsel einen Kick, so dass auch deine Fettverbrennung weiter auf Hochtouren läuft.



Du hast jetzt eine solide Basis für deinen persönlichen Fitnesslifestyle erreicht und kannst selbst entscheiden, ob du weiter abnehmen willst, dein Gewicht halten willst oder aber noch mehr Muskulatur aufbauen willst. Durch das entsprechende Training kannst du deinen Körper gezielt weiter definieren und deinen Traumbody formen.

Wenn es dein Ziel ist, weiter dein Gewicht zu reduzieren, dürfte es kein Problem sein zum Frühstück oder zum Mittagessen komplexe Kohlenhydrate zu dir zu nehmen. Eine Cheat-mahlzeit pro Woche dürfte ebenfalls kein Grund sein, dein weiteres Abnehmen zu gefährden. Ein ganzer Cheat Day sollte jedoch nicht öfter als alle 10 bis 14 Tage vorkommen - wir empfehlen auch eher Cheat Meals. Dabei ist es günstig, wenn du dir dafür einen Tag aussuchst, an dem du auch trainierst.

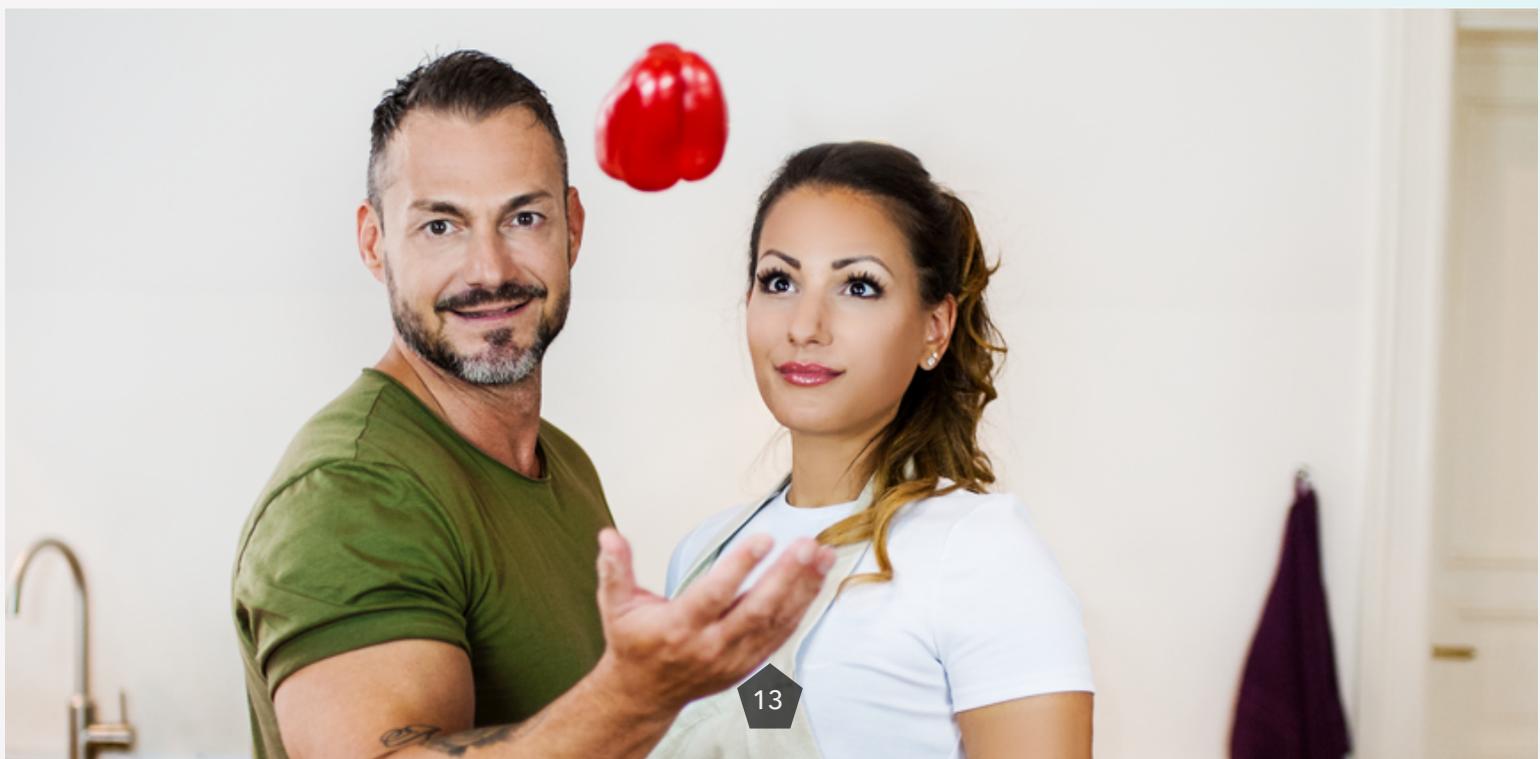
Wichtig beim Abnehmen ist, dass sich dein Körper in einem „Kaloriendefizit“ befindet. Das bedeutet, dass du am Ende mehr Energie verbrauchst, als du zu dir nimmst. Das ist eine ganz einfache Rechenaufgabe und nennt sich „negative Energiebilanz“. Je größer dein Kaloriendefizit, desto eher ist dein Körper bemüht, die fehlende Energie durch den Abbau deiner Fettreserven auszugleichen. Damit dein Körper Fett und nicht Muskelmasse abbaut, ist es total wichtig, dass die Nahrungsmittel, die du zu dir nimmst genug Eiweiß (2-3 gr/kg Körpergewicht), Nährstoffe, Mineralien und Vitamine liefern.

Um jedoch selbst einen Überblick über deinen Kalorienbedarf zu erhalten, solltest du einen Kalorienrechner benutzen. Damit kannst du deinen Erhaltungsumsatz ausrechnen. Diese Rechner gibt es sogar kostenfrei im Internet zum Beispiel bei <http://www.fitnessdepot-berlin.de/kalorienrechner.html>. Hier musst du deine Größe, dein Alter, dein Gewicht, dein Geschlecht und noch weitere Daten eingeben und dann wird dieser Umsatz automatisch berechnet. Allerdings solltest du diesen Wert noch kontrollieren, indem du dich mit der empfohlenen Kalorienmenge ernährst und regelmäßig wiegst und misst. Dann findest du relativ schnell heraus, ob der errechnete Wert für dich persönlich zu hoch, zu niedrig oder genau richtig ist.

Durch dein Spiel mit dem Erhaltungsumsatz und durch deine sportlichen Aktivitäten kannst du deine Ernährung und dein Trainingsverhalten problemlos daran anpassen, ob du weiter abnehmen, Muskelmasse aufbauen oder einfach so bleiben willst. Du hast es also selber in der Hand, in welche Richtung dein Weg gehen soll.

Wenn du bereits mit deinem Körpergewicht und deinem Body vollkommen zufrieden bist und es dein Ziel ist, das Ergebnis zu halten, so solltest du trotzdem weiter auf deine Ernährung achten. Wichtig ist, dass du dich nach wie vor sehr eiweißreich ernährst! Ein Cheat Day sollte erfahrungsgemäß alle 7 bis 10 Tage möglich sein - auch hier empfehlen wir aus eigener Erfahrung eher ein bis zwei Cheat Meals in dieser Zeitspanne. Du solltest immer darauf achten, dass du gesunde Lebensmittel mit einer hohen Nährwertdichte verwendest. Nur eine insgesamt ausgewogene Ernährung kann deinen Körper auf Dauer in Form halten.

Für deine Ernährung bei deinem Shape for Life Dauerkonzept können wir ein E-Book empfehlen. Du findest es unter <http://shop.69-days-ladies.de/unsere-lieblingsrezepte-ebook-69-days-ladies>. Hier sind total vielfältige und ausgewogene Ernährungsvorschläge, die du problemlos übernehmen kannst. Du lernst eine Ernährung kennen, bei der du darauf vertrauen kannst, dass sie dir dauerhaft gut tut und du dein erreichtes Gewicht und deine Top-Figur halten kannst (1).



Wenn du weiter Muskelmasse aufbauen und deine Körperformen definieren möchtest, so solltest du dein Training intensivieren. Ideal ist dafür 4 bis 5 Mal pro Woche. Während dieser Zeit ist es notwendig, dass du etwas mehr Kalorien zu dir nimmst, als du benötigst. Der Sport sorgt dann dafür, dass dein Körper diese überschüssige Energie in den Aufbau von Muskelmasse investiert. Diesen „Kalorienüberschuss“ musst du ganz vorsichtig dosieren. Dabei ist es nicht wichtig, was deine Waage sagt. Muskeln wiegen bei gleichem Volumen mehr als Fett und daher kann es sein, dass sich dein Gesamtgewicht leicht erhöht. Aber durch die dazugewonnene Muskelmasse wirst du deutlich besser aussehen! Vertraue deinem Spiegel und du kannst deine Erfolge sehen! Zusätzlich kannst du dich und deine Körperform mit einem Maßband in zweiwöchigen Abständen kontrollieren.



Mit dem Wissen und den Erfahrungen die du bisher gesammelt hast, hast du die denkbar günstigsten Voraussetzungen für dein persönliches Shape for Life Dauerkonzept. Den letzten Rest musst du dazugeben - deine Motivation.

Zu Beginn deiner Entscheidung für einen modernen Fitnesslifestyle ist dir möglicherweise diese Bedingung oftmals schwergefallen. Aber erstaunlicherweise berichten zahlreiche Anwenderinnen in unserer 69 Days Online Community einheitlich davon, dass es ihnen im Laufe der Zeit immer leichter gefallen sei, diese Motivation aufzubringen. Sie haben gelernt, ihren neuen Lifestyle zu lieben und ihr persönliches Shape for Life Dauerkonzept gefunden, mit dem sie sich geistig und körperlich 100 prozentig fit fühlen. Gerade das regelmäßige sportliche Trainingsprogramm fällt vielen anfangs schwer und wird im Laufe der Zeit zu einem unverzichtbaren und geliebten Teil ihres Lebens.

Dich gesund zu ernähren und körperlich leistungsfähig zu erhalten wird so normal für dich sein, dass du dafür am Ende überhaupt keine Extraportionen Motivation mehr benötigst. Du wirst das was du tust dann genauso wenig ständig hinterfragen, wie du es früher in deinem Leben als „Coachpotato“ getan hast.

Eine Userin beispielsweise berichtet, dass sie früher Sport gehasst habe und sich nur durch den Gedanken motivieren konnte, dass später wieder Schluss mit dem Training sei:

„Mein Ziel war es, am Ende dieser 69 Tage alle zu überraschen und ein tolles Vorher-Nachher-Bild in den Händen zu halten. Immer wieder habe ich mir gedacht "es sind nur 69 Tage und wenn du die durchhältst wirst auch du so ein tolles Ergebnis wie die vielen anderen Mädels erzielen“



Im Laufe der Zeit war es für diese junge Frau dann jedoch überhaupt kein Problem mehr, sich ein neues Ziel zu setzen. Dieses Ziel heißt Shape for Life und dafür möchte sie ihren Body noch weiter insgesamt straffen und auch gezielt Muskulatur aufbauen. Die Erfolge ihres Body Shaping sind Motivation genug, dass sie regelmäßig und gezielt in einem Fitnessstudio trainiert und Sport mittlerweile zu einer Leidenschaft geworden ist.

„Ich gehe mit Freude ins Fitnessstudio und komme noch zufriedener wieder raus :-)"

Lass auch du zu, dass Shape for Life zu deinem eigenen dauerhaften Lifestyle wird. Irgendwann musst du gar nicht mehr darüber nachdenken, sondern es einfach nur tun.

Ein guter Anfang braucht Motivation, Durchhalten erfordert Disziplin und ein gutes Ende bedeutet einen Fitnesslifestyle, der dich lebenslang gesund, attraktiv und leistungsfähig erhält.

Alex & Marie

Quellenverzeichnis:

- (1). Maass, A. und Soraya, M. Unsere Lieblingsrezepte eBook - 69 Days Ladies. <http://shop.69-days-ladies.de/unsere-liebblingsrezepte-ebook-69-days-ladies>. [Online] 2017.
- (2). Frankenbach, T. Somatische Intelligenz - hören, was der Körper braucht. s.l. : KOHA Verlag, 2014.
- (3). Resch, E. und Tribole, E. Intuitiv abnehmen: Zurück zu natürlichem Essverhalten. s.l. : Goldmann-Verlag, 2013.

IMPRESSUM

Alexander Maass Personal Training
Borkener Weg 32
13507 Berlin

Mail: info@alexmaass.de

Amtsgericht Berlin USt-ID: DE 261501701
Steuer-Nr. 17/429/64165



DESIGN & UMSETZUNG



