



## max-Figur-Konzept

Endlich wieder eine gute Figur machen

**Abnehmen und Gewichtskontrolle - nicht nur im Fitnesscenter ein endloses Thema. Vielen der angebotenen Konzepte fehlt oftmals einer der drei Bausteine, welche es für ein gezieltes und vor allem erfolgreiches Gewichtsmanagement braucht: Ernährung, Bewegung und die mentale Einstellung.**

[www.maxfit.ch/figurkonzept](http://www.maxfit.ch/figurkonzept)

## Aus dem Inhalt

Alle Themen auf einen Klick

- 02 max-Figur-Konzept - Wohlfühlgewicht
- 03 max-Figur-Konzept - Ernährung
- 04 max-Figur-Konzept - Ausdauertraining
- 05 max-Figur-Konzept - Krafttraining
- 06 max-Figur-Konzept - Mentale Einstellung
- 07 max-Figur-Konzept - Inhalt
- 08 max-Figur-Konzept - 8 Wochen-Programm
- 09 five seasons - Geschenkpackli

## max-Figur-Konzept

### Wohlfühlgewicht

**Immer wieder hört man von Idealgewicht, BMI, etc., etc.. Es gibt nur ein richtiges Gewicht - das Wohlfühlgewicht.**

Das Wohlfühlgewicht beherbergt aber auch ein Risiko. Wer zu viel Körpergewicht mit sich herum trägt, fängt an sich weniger zu bewegen und benutzt den Lift, statt die Treppe. D.h. die Bewegung in Alltag und Beruf wird so angepasst, dass einem wohl ist.

Ein zuviel an Gewicht ist daher nicht nur eine Frage des Wohl- oder Unwohlfühlers sondern auch der Gesundheit. Natürlich spielt in unserer Lifestylewelt vor allem die Ästhetik eine Rolle, aber es darf nicht vergessen werden, zu viel Gewicht beeinträchtigt das Herz-Kreislaufsystem und unseren Bewegungsapparat erheblich!

Eine bewusste Ernährung, genügend Bewegung und eine gesunde Einstellung sind wichtige Voraussetzungen, um sich wohler zu fühlen. Leistungsfähigkeit und Vitalität lei-

den oft unter Bewegungsarmut und falschen Essgewohnheiten. Stress und Zeitmangel können zu Übergewicht und somit Unwohlsein und körperlichen Beschwerden führen.

Mit gesunder Ernährung, genügend Bewegung und einer positiven, mentalen Einstellung wirst Du dich geistig und körperlich fitter fühlen und Dein Körpergewicht und Deine Figur positiv beeinflussen. Wir zeigen Dir wie.



## max-Figur Konzept

### Abnehmen mit Essen

**Sollte es nicht heißen - Abnehmen ohne Essen? Der Erfolg ist da sicher gewiss, das Verhungern aber auch!**

So „einfach“ geht es aber dann doch nicht. Wer abnehmen möchte ohne zu essen, wird kurzfristig Erfolg haben. Der Körper wird dabei aber auch auf Sparflamme gesetzt. Der Stoffwechsel, eigentlich zuständig für eine funktionierende Verbrennung, schaltet quasi ab. Das Wenige, das nun noch an Futter rein kommt, wird gespeichert. Wird dann die freiwillige Hungersnot beendet, landet alles was nun gegessen wird, in den Fettdepots, da der Stoffwechsel auf Sparmodus läuft. Der Jojo-Effekt lässt grüssen.

„Abnehmen mit Essen“ lautet ein Teil der Zauberformel. Nicht nichts essen, sondern genug und das Richtige essen. Bewusstes Essen ist keine Diät. Es bedeutet einzig und allein eine gesunde und dauerhafte Umstellung. Verzichten musst Du auf nichts!

Mit dem max-Figur-Konzept bekommst Du eine Starter-Box. Diese enthält:

- Starterbuch (auch als Motivations-CD)
- Kochbuch
- Lebensmitteltabelle
- Internetportal mit Tipps und Rezepten
- Einkaufslisten

max-Sabine und max-Moni coachen Dich zusätzlich individuell im Bereich der Ernährung



## max-Figur-Konzept

### Abnehmen mit Ausdauertraining

**Wer abnehmen will muss die Sau rauslassen. Erst wenn der Schweiß in Strömen fließt, kommt es zum Erfolg!**

Auch das ist nicht so ganz richtig. Wichtig ist, dass Du den Körper dort abholst, wo er ist. Es macht keinen Sinn, wenn Du dich jahrelang nicht bewegt hast und dann auf dem Velo strampelst, als ginge es um einen Etappensieg an der Tour de France. Und übrigens: Schweiß ist nichts anderes als Wasser. Es ist nicht das pure Fett, welches Dir von der Stirne tropft

Eigentlich ist das Training im Fettstoffwechselbereich ein eher moderates Training. Je länger Du in diesem Bereich trainieren kannst, desto mehr zeigt sich auch der Erfolg. Wer nicht so fit ist, wird sich sicher eher auf etwas längere, dafür eben moderate Einheiten einstellen müssen.

Wer schon etwas fitter ist und länger trainiert, kann die Einheiten verkürzen. D.h. auch da ist die Basis ein eher

moderates Training, aber hier kannst Du ab und zu auch mal den Puls hochjagen. Wir sagen Dir wie Du trainieren kannst. Lies dazu auch den Text zum Aero Scan im Maxazin Nr. 32 vom August 2012 ([www.maxfit.ch/news](http://www.maxfit.ch/news)).

Mit Ausdauertraining trimmst Du deinen Körper dazu, das Fett in die Muskeln zu transportieren. Je besser Deine Ausdauer, desto mehr Fett kann abtransportiert und somit auch verbrannt werden. Resultat: Weniger Pölsterchen an Bauch, Hüften, Beine, etc.!



## max-Figur-Konzept

### Abnehmen mit Krafttraining

**Jetzt also auch noch Krafttraining? Ich will doch infolge antrainierter Muckies nicht noch schwerer werden!**

Muskeln machen schwer. Gerade Frauen wollen keine Muskeln. Muskeln haben wir alle, die sind sogar bitter notwendig. Frauen müssen keine Angst haben durch Krafttraining auszusehen wie die weibliche Version von Popeye.

Muskeln sind es, die das Gewebe straffen. Nur kein Fett mehr zu haben, strafft die Haut nicht wirklich, dazu braucht es auch etwas Muskeln. Frauen können sich aber schon aus genetischen Gründen nicht solche Pakete anhäufen wie Männer. Also keine Panik vor Krafttraining.

In unseren Muskeln sitzen kleine Kraftwerke, welche ihre Energie aus dem Körperfett beziehen. Je mehr solche Kraftwerke vorhanden sind, desto mehr Fett kann verbrannt werden. Mehr Kraftwerke heisst aber nicht grössere Muskeln, sondern besser trainierte Muskeln!

Übrigens: Fett kann sich nicht in Muskeln umwandeln. Fett wird verbrannt und Muskeln werden aufgebaut. Da Muskeln schwerer sind als Körperfett, kann es sein, dass der Erfolg am Anfang nicht auf der Waage sichtbar wird. Deshalb auch hier: Das Wohlfühl ist entscheidend und nicht BMI, Idealgewicht oder unrealistische Schönheitsideale!



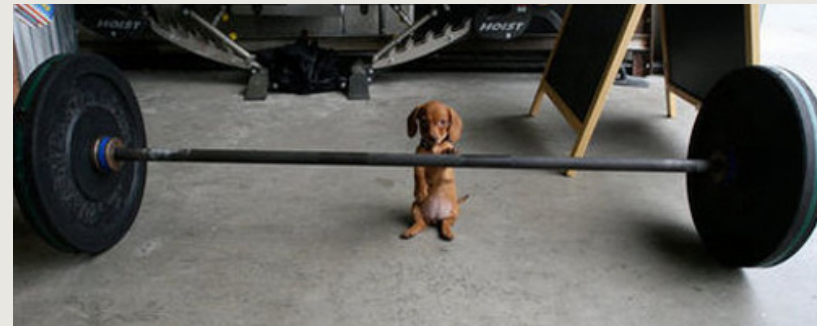
## max - Figur-Konzept Abnehmen mit Köpfchen

**Wenn Du ein Ziel vor Augen hast, wie z.B. fünf Kilo abzunehmen, gehört zu guter Letzt halt auch Dein „Köpfchen“ dazu.**

Warum denn „mentale Einstellung“? Dies hat mind. drei Gründe. 1.) Wer sich ein klares Ziel setzt, hat viel größere Chancen, dieses Ziel auch zu erreichen. 2.) Unser Unterbewusstsein lebt von Bildern, kann aber nicht zwischen Realität und Fiktion unterscheiden. Wer sich also in Gedanken ausmalt, wie er nach Erreichen seines Ziels aussehen und sich fühlen wird, läuft im wahrsten Sinne des Wortes „unbewusst“ auf sein Ziel zu. 3.) Oftmals haben wir alte Glaubenssätze, welche uns immer und immer wieder im Weg stehen. Diese gilt es umzuprogrammieren und durch neue Glaubenssätze zu ersetzen.

Jeder Spitzensportler, jede Sportmannschaft oder auch jede Firma hat normalerweise ein Ziel. Dies sollte bei Dir nicht anders sein. Natürlich muss nicht für alles was Du machst ein Ziel da sein, aber wenn Du z.B. 5kg abneh-

men willst, macht es ein absoluter Sinn. Ein Ziel muss immer realistisch, so konkret wie möglich, positiv formuliert und motivierend sein. Zudem muss es einen zeitlichen Rahmen haben. Einfach bis in drei Monaten mal ein bisschen abzunehmen, funktioniert nicht! Das Ziel mag zwar realistisch sein, aber es hat weder einen zeitlichen Rahmen, ist nicht konkret, nicht zwingend positiv formuliert und schon gar nicht motivierend. Das Scheitern ist da vorprogrammiert.



Wenn unser Ziel lautet „möglichst einfach durch den Tag zu kommen“, wird uns genau so viel Energie zur Verfügung gestellt, damit wir das schaffen. Haben wir aber aussergewöhnliche Ziele, werden wir auch ein aussergewöhnliches Mass an Energie haben, um dieses Ziel zu erreichen.

## max-Figur-Konzept

### Abnehmen mit Konzept

**Wer alle eben vorgestellten Punkte einhalten und umsetzen kann, wird auch Erfolg haben. Es geht gar nicht anders!**

Viele Leute „scheitern“ bei ihrem Ziel abnehmen zu wollen, weil sie entweder keine klare Vorstellung haben, was sie überhaupt wollen. Meist aber auch, weil einer der eben erwähnten Punkte fehlt. Abnehmen und vor allem eine dauerhafte Gewichtskontrolle ohne auf eine bewusste Ernährung zu achten, sich genügend zu bewegen und halt eben noch „den Kopf bei der Sache“ zu haben.

Das max-Figur-Konzept ist keine Diät. Du verbindest hier Ernährung und Bewegung: alltagstauglich, einfach und mit Spass: Wir lernen Dich wie:

- Deine persönliche Ernährung aussieht
- Du deine Ernährung genussvoll umstellst
- Du deinen Stoffwechsel in Schwung bringst
- Deine Figur in Form bringst
- Du alte Gewohnheiten loslassen kannst

Los geht's: Endlich wieder eine bessere Figur machen!



Für die Behandlung von ernährungsbedingten Krankheiten wie Diabetes, Osteoporose und Adipositas (massives Übergewicht) empfehlen wir Dir Beate Schneeberg, dipl. Ernährungsberaterin HF ([www.bschneeberg.ch](http://www.bschneeberg.ch)).

## max-Figur-Konzept

### 8-Wochen-Programm

#### **Jetzt hast Du so einiges gelesen, aber was steckt denn nun bei diesem Programm eigentlich genau dahinter?**

Das „Starterpaket“ geht über eine Dauer von acht Wochen. Du bekommst:

- 2 x Personaltraining plus Ernährungscoaching
- Individueller Ausdauer- und Krafttrainingsplan
- Körperfettmessung
- Optional Aero Scan - Stoffwechselanalyse
- 8-Wochen Fitness-Starter-Abo
- Teilnahmemöglichkeit an Outdoorprogrammen
- Fitness und/oder GroupFitness
- Starterbuch inkl. Hörbuch
- Kochbuch
- Lebensmitteltabelle und Einkaufslisten
- Internetportal mit Tipps und Rezepten
- u.v.a.

Preise für max-Mitglieder CHF 140.- / Preise für Nichtmit-

glieder 300.- / Aero Scan optional CHF 120.-

Wichtig: Das Programm kann nach den acht Wochen weiter geführt werden. Wenn Du ein laufendes Abo hast, ist es eh kein Problem, da die Betreuung schon mit dabei ist. Zudem wird es regelmässig Gruppentreffen geben, damit wir uns austauschen können. Das Internetportal steht Dir zwei Jahre offen.



Ziel ist es schlussendlich das angestrebte Wohlfühlgewicht und die damit verbundene erhöhte Lebensqualität dauerhaft spüren zu können. Die Jeans sollen auch morgen noch passen!



## five seasons -Geschenkpäckli

Schenke was, was gut tut

**Weihnachten naht mit grossen Schritten und alle Jahre wieder ist die grosse Frage: Was schenke ich bloss?**

Vielleicht können wir bei der alljährlichen Grübelerei etwas Abhilfe schaffen. Gesundheit und Wohlbefinden zu schenken ist immer eine gute Sache. Gerade Gesundheit wird laut diversen Umfragen immer ein grösseres Bedürfnis. Gesundheit ist vielfältig zu erreichen, bzw. positiv zu beeinflussen. Fitness, Bewegung allg. Entspannung, Ernährung, etc.

Warum also nicht einfach mal eine Auszeit in der grössten und schönsten Wellnessanlage des Mittellandes schenken? Prinzipiell sind da alle Varianten an Gutscheinen möglich. Einzeleintritte, Mehrfacheintritte oder auch Abos. Du kannst Deinen Gutschein auch als Päckli verschenken lassen oder sogar z.B, mit einem five seasons-Bademantel aufwerten. Schau Dir die Möglichkeiten auf [www.five-seasons.ch](http://www.five-seasons.ch) an.



Natürlich kannst Du auch Geschenkgutscheine vom max machen. Ob sich das in diesem newsletter vorgestellte max-Figur-Konzept als Weihnachtsgeschenk für Deine/n Liebste/n eignet, sei nun mal dahin gestellt. Wenn Du die Feiertage gerne alleine verbringst, kannst Du es gerne versuchen :-).

Texte u. Bilder: max-Roli / Korrektur u. Inputs max-Sabine / max-Moni