

Abnehmen mit Humor

Der Figurmacher® im marcus®-Interview

Abnehmen will fast jeder, aus den unterschiedlichsten Gründen. Wie sollte man es nicht machen?

Jemand der abnehmen möchte sollte nicht einfach eine Diät bzw. Ernährungsform wählen, die z. B. bei der Freundin funktioniert hat. Denn eigentlich ist es ganz einfach: Wer abnehmen möchte, muss weniger essen als er verbraucht. In der Theorie bedeutet das, weniger Kalorien aufnehmen. Die Frage ist nur, wie Sie es aushalten weniger zu essen, bzw. welche Ernährung in Ihren Tagesablauf passt.

Finden Sie also Ihren Ernährungstypen. Ein Beispiel: Wenn Sie morgens Müsli essen und sind damit bis mittags satt, dann sind Sie wahrscheinlich ein Kohlenhydrat-Typ und sollten Ihre Kalorien in Form von Fett einsparen (Low Fat Ernährung). Wenn Sie besser mit Ei, Schinken und Gemüse satt werden, dann wäre eine Low Carb Ernährung besser.

Die Grundlage jeder gesunden und schlanken Ernährung bildet das Eiweiß. Egal welcher Ernährungstyp Sie sind, die Eiweißzufuhrmenge sollte ausreichend sein. Gerade wer Muskeltraining zur Figurverbesserung betreibt, sollte mindestens 1,6 g Eiweiß pro kg Körpergewicht zuführen. Vor dem Event findet eine Fortbildung der INJOY-Trainer statt. In dieser Fortbildung werden wir individuelle Ernährungspläne erstellen. Jedes interessierte Mitglied kann außerdem einen Ernährungstypentest mit sieben einfachen Fragen im INJOY Rudolstadt durchführen.

Haben Sie für unsere Leser einen kleinen Leckerbissen, einen Tipp mit dem man ein schnelles Erfolgserlebnis hat?



Die schnellsten Erfolgsergebnisse erhalten Sie durch knackige Starttage. Sie können diese am Wochenende oder in der Woche durchführen und damit sehr schnell und einfach an Gewicht verlieren. Ich werde diese Starttage am 25.05. und 26.05.2018 vorstellen. Später werden aus diesen Tagen dann die Schlanktage oder, wenn Sie mal gesünder haben, halte ich Rettungstage parat. Kurze absehbare Maßnahmen werden besser durchgehalten als lange Phasen mit entsprechenden Einschränkungen des Lifestyles.

Wie wird man vom Verwaltungsbeamten zum Figurmacher?

In der 9. Klasse wurden bei mir massive Probleme mit der Wirbelsäule festgestellt. Auch meine Muskulatur war unterdurchschnittlich entwickelt. Ich hatte auch nie Sport gemacht. Der behandelnde Orthopäde

riet mir einen sitzenden, körperlich nicht anstrengenden Beruf zu wählen. Also bewarb ich mich in der Verwaltung. Parallel machte ich Krankengymnastik. Zuhause sollte ich mit kleinen Hanteln meine Muskulatur aufbauen. Zum Glück hatte mein Nachbar einen ganz kleinen Athletik-Club mit selbst gebauten Geräten. Dort habe ich dann jeden Tag trainiert. Da gab es noch keine Trainer, das lief eher autodidaktisch. Schnell merkte ich, dass sich mein Wohlbefinden, Körperhaltung und Gesundheit stark verbesserte. Ich beschäftigte mich auch mit der Ernährung und die Erfolge waren um einiges besser. Neben meiner Verwaltungsbeamten-tätigkeit ging ich auf die Abendschule und machte mein Abitur nach. Nachdem ich genug Geld gespart hatte, habe ich in Fulda Ernährungswissenschaften studiert. Fitness und Gesundheit sind einfach mein Leben. Das machte mir viel mehr Spaß als die Büro-tätigkeit. Nach

dem Studium arbeitete ich in der Forschung und Entwicklung für Sportlernahrung. Ich entwickelte Diät-konzepte und nach Abschluss eines Kurses sagte eine Teilnehmerin: „Du hast mir eine neue Figur gemacht, Du bist ein Figurmacher!“ Der Name Figurmacher® ist jetzt eine eingetragene Marke und ich halte Seminare, Schulungen, entwickle Konzepte und schreibe Bücher zum Thema Gesundheit, Fitness und Ernährung.

Was erwartet die Teilnehmer im am 25./26. Mai im INJOY Rudolstadt?

Es werden auf jeden Fall humorvolle Veranstaltungen, keine trockenen Ernährungsvorträge. Bei mir steht immer die Person und nicht die Diät / Ernährungsweise im Vordergrund. Jeder Mensch ist ein Individuum und deswegen ist Abnehmen keine körperliche, sondern geistige Herausforderung.

Ich werde Ernährung und Training ganz einfach anhand meiner „Figurmachergesetze“ erläutern. Besonders freue ich mich über die neuesten Erkenntnisse der Hormonforschung zu referieren.

Die meisten Menschen machen ja schon alles richtig: Trainieren regelmäßig, achten auf ihr Essen, aber die Problemzonen wollen nicht verschwinden. Schuld sind häufig die Hormone, z. B. eine Östrogendominanz. Abhilfe schafft eine so genannte Biotransformation (so was ähnliches wie Detox) und pflanzliche Stoffe zur Stoffwechselregulation. Dabei werden keine künstlichen Hormone eingesetzt.

Ich freue mich sehr auf das Publikum im INJOY Rudolstadt!

Interview: SB | marcus®

STARTE DEINE MAXIMALE FETTVERBRENNUNG

STOFFWECHSELAKTIVIERUNG 24 STUNDEN AM TAG!



EIN EINMALIGER
VORTRAGSABEND MIT
DEM FIGURMACHER®
ANDREAS SCHOLZ

im INJOY Rudolstadt

FR 25.05.2018 um 19.00 Uhr
„Deine maximale Fettverbrennung!“
SA 26.05.2018 um 15.30 Uhr
Women-Special „Hormon-Terror macht dick!“

DAS ERFOLGSSEMINAR FÜR MÄNNER UND FRAUEN

- Wie aktiv ist mein Stoffwechsel?
- Warum steht die Waage still?
- Wie werde ich fitter und gesünder?
- Wie werde ich mein Bauchfett los?
- Wie trainiere und esse ich wie eine Fettverbrennungsmaschine?



Fühl Dich NEU

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

Leybold / Doberenz GbR
Hugo Trinckler Str. 9
07407 Rudolstadt
Tel. 03672-422832



www.figurmacher.de

Eintrittskarten ab sofort
im INJOY Rudolstadt!
Ein Vortrag 10,-€
Beide Vorträge 13,-€