

Sommerfigur 2010

Der Sommer ist doch noch weit entfernt, oder doch nicht?

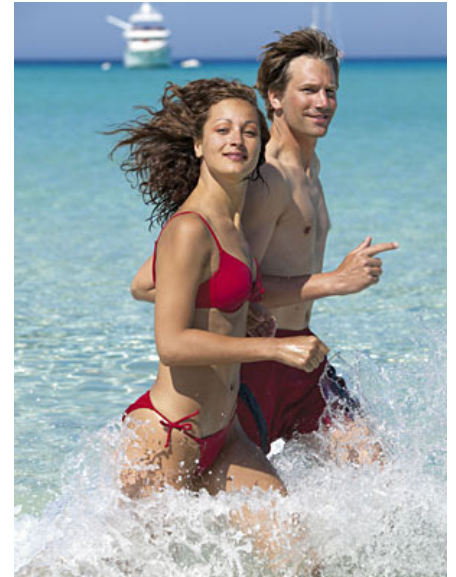
Die Festtage sind vorbei, die Tage werden wieder länger und der Wunsch, die überflüssigen Fettreserven zu vernichten ist da. Der Wunsch nach der Sommerfigur 2010. Jetzt ist ein sehr guter Zeitpunkt, diesen Wunsch in die Realität umzusetzen. Pack es jetzt an, aber Richtig!

Wie hättest du es gerne, was soll den alles weg?

Bevor du irgendwie beginnst, kontaktiere das Trainerteam des SUN Fitness und äussere deinen Wunsch. Wir betreuen dich in den Bereichen Zielsetzung, Trainingsplanung und Ernährung und führen dich so zu deinem individuellen Ziel.

Die Erfolgskontrolle ist sehr, sehr wichtig!

Dein Weg zur Sommerfigur 2010 beginnt mit der Festlegung deines Ist-Zustandes. Das heisst, wir messen dein Gewicht und die notwendigen Körperumfänge. Mit Umfangsmessungen haben wir hier im SUN Fitness sehr viel Erfahrung, es ist mit Abstand die beste Methode um die Fortschritte beim Erreichen deiner Sommerfigur aufzuzeigen. Denn nur mit regelmässigen, monatlichen Umfangsmessungen hast du deinen wahren Erfolg schwarz auf weiss. Das motiviert! In einem Monat zwei Zentimeter weniger Bauchumfang, wow!



Kraft oder Ausdauer oder was?

Egal ob Mann oder Frau, sehr wichtig zum Erreichen deiner Sommerfigur 2010 ist das Krafttraining. Je mehr Muskelmasse du hast, umso höher ist dein Energieverbrauch. Selbst wenn du sitzt oder liegst verbraucht dein Körper mehr Energie, so kannst du langfristig Körperfett reduzieren. Das überschüssige Körperfett, welches sich an Bauch oder Hüften angesammelt hat, gilt es zu verbrauchen. Denn das Körperfett ist ein reines Energiedepot. Diese Energie muss verbraucht werden. Das kannst du mit Ausdauertraining auf dem Velo, Stepper, Laufband, Rudergerät, Crosstrainer oder in den Aerobic- oder Spinningstunden machen. Versuche möglichst häufig solche Ausdauereinheiten einzuplanen, am besten täglich!

Was darf ich nun alles essen?

Wir stellen immer wieder fest, dass die meisten Menschen zu wenig Eiweiss zu sich nehmen und aus diesem Grund auch nicht ihr Körperfett reduzieren können. Oder ganz grundlegende Sachen wie das Frühstück einfach weglassen und erst um neun oder um zwölf Uhr das erste Mal etwas essen. So kann es nicht funktionieren! Hier im SUN Fitness arbeiten wir mit einem einfachen und erfolgreichen Ernährungsplan. Mit diesem Plan wird es dir möglich sein, deine Ernährung so umzustellen, dass du deine Sommerfigur 2010 erreichen wirst.

Dein SUN Fitness Trainerteam betreut dich gerne!