

SLIM mit SUN

Garantiert kennst du Leute, die den Wunsch äussern, ihr Gewicht zu reduzieren. Täglich sind es mehr! Vielleicht hast du sogar selber schon das eine oder andere Mal daran gedacht einige Kilos los zu werden oder hast bereits entsprechende Anstrengungen hinter dir.

Sei es das äussere Erscheinungsbild oder die Gesundheit, irgendwann entsteht der Wunsch abzunehmen. Ist dieser Wunsch, oder der Leidensdruck genügend gross, muss etwas passieren - sofort und selbstverständlich erfolgreich! Was sich über Jahre an Fett angesammelt hat, soll sich jetzt schnellstens „vedünnisieren“.

Auf der Suche nach der effektivsten Methode stösst du dann auf so verlockende Versprechen wie: „Mit unserer Kur XYZ verlieren sie 8 kg in 3 Wochen“, „Garantiert kein JoJo-Effekt mit unserem wissenschaftlich getesteten Drink“, „10 Pfund in 10 Tagen nach neuesten Erkenntnissen“, oder „Abnehmen ohne Verzicht“, usw. Weil dabei immer wieder neue Namen und Bezeichnungen auftauchen, denkst du automatisch, es handle sich jetzt wirklich um die ultimative und beste Methode! Was sich so gut und logisch anhört, muss doch einfach zum Erfolg führen. Also los damit.

Und tatsächlich, du erreichst den versprochenen Gewichtsverlust. Fünf Kilo in zwei Wochen - kein Problem! Beim Blick in den Spiegel stellst du dann jedoch enttäuscht fest, dass du nicht dort abgenommen hast, wo du eigentlich wolltest. Gerade bei deinen Problemzonen hat sich nicht viel getan. Da wiegst du nun schon 5 Kilo weniger, aber der Schwimring um die Taille ist immer noch da. Kein Wunder! Du hast schliesslich nur Gewicht verloren, aber kaum Fett abgenommen.

Bei einer Diät, denn um nichts anderes handelt es sich bei all diesen Methoden, verlierst du vor allem Muskulatur und Wasser. Man hat in Untersuchungen an über 1000 Personen festgestellt, dass es biologisch nicht möglich ist, mehr als ein halbes Kilo Fett pro Woche zu verlieren. Je weniger du isst, umso geringer ist der Anteil an Fett, den du verlierst. Dein Stoffwechsel passt sich an das wenige Essen an. Diese Anpassung bewirkt, dass du keinen Hunger mehr verspürst und irgendwann auch kein Gewicht mehr verlierst. Du steckst in einer Sackgasse und resignierst.

Da du keinen Ausweg mehr siehst, wirst du allmählich wieder in deine alten Gewohnheiten verfallen und essen, was du immer gegessen hast. Dabei bleibt jedoch dein Stoffwechsel im Keller und schnell werden die verlorenen Kilos wieder zugenommen. Meistens sogar noch etwas mehr. Man kennt diesen Vorgang unter „Jojo- - Effekt“ und wir nennen das „Dick durch Diät“! Sicher keine längerfristige Lösung und sehr, sehr frustrierend!

Was sich über längere Zeit angesammelt hat, kann nicht kurzfristig verschwinden, es braucht Geduld, eigenen Willen, etwas Wissen und eine professionelle Begleitung. Die ersten zwei Bedingungen bringst du mit, den Rest bieten wir dir mit unserem neuen Konzept „SLIM mit SUN“. „SLIM mit SUN“ ist keine Diät, enthält keine haltlosen Versprechungen und ist nicht an spezifische Produkte gebunden. „SLIM mit SUN“ ist das Umsetzen von Erfahrungen, gepaart mit Motivation und unserer Infrastruktur.

Ablauf von „SLIM mit SUN“

Als allererstes wird dein Istzustand ermittelt. Denn nur, wenn wir wissen, wie deine Ernährungsgewohnheiten und dein Verhalten im Alltag (inklusive zB. den Ruhephasen) aussehen, ist ein gezieltes Vorgehen möglich.

Anhand des Istzustandes entwickeln wir gemeinsam eine Strategie. Diese Strategie wird deine Gewohnheiten und für dich unverzichtbare Lieblings Speisen und -Getränke berücksichtigen und

nicht einfach verbieten. Keine Ernährungsumstellung hat auf Dauer Erfolg und wird eingehalten, wenn liebgegewonnene Genusswelten einfach eliminiert werden.

Natürlich enthält diese Strategie einen gewissen Anteil an körperlicher Betätigung. Nichts Neues für dich, wenn du bereits bei uns Mitglied bist. Dann kennst du ja die notwendigen Kraft- und Ausdauereinheiten. Vielleicht ist da nur noch die eine oder andere Anpassungen notwendig. Du trainierst im Moment überhaupt nicht und kennst auch sonst fast keine Bewegung? Dann ist die Aufnahme eines körperlichen Trainings eine unabdingbare Voraussetzung. Denn, wir essen nicht einfach nur zuviel oder das Falsche, sondern wir bewegen uns für das, was wir essen, viel zuwenig!

Nachdem du jetzt deine Strategie kennst, kann es losgehen. Mit grosser Motivation wirst du die Ideen in deinem Alltag einbauen und sie umsetzen. Dabei unterstützen wir vom SUN-Fitness dich tatkräftig, indem du von uns bei verschiedenen Terminen betreut wirst. Bei diesen Terminen motivieren dich unsere Trainer und Trainerinnen, weiter an deinen Zielen zu arbeiten, korrigieren bei Bedarf die Strategie und werden dir mit Messungen deinen Erfolg dokumentieren.

Konkret sieht das ganze Konzept „SLIM mit SUN“ wie folgt aus:

- Infogespräch mit TrainerIn, Vereinbarung und Datenaufnahme über eine Woche
- Besprechung des Istzustandes mit Definition der Änderungsmöglichkeiten
- TrainerIn erarbeitet die Strategie
- Besprechung der Strategie und deren Umsetzung im Alltag und Start
- Unterstützungstermine nach: einer Woche - drei Wochen - fünf Wochen - acht Wochen - zwölf Wochen und sechzehn Wochen.

Das heisst, im Normalfall wirst du an neun Terminen betreut und die TrainerInnen nehmen sich mehr als sechs Stunden Zeit für dich und deine Bedürfnisse.

Kosten von „SLIM mit SUN“

Da das Konzept „SLIM mit SUN“ noch relativ neu und zum Teil noch in der Entwicklungsphase ist, bieten wir es im Moment zu einem günstigeren Preis an. Die **ersten zehn** TeilnehmerInnen bezahlen für die ganze Betreuungszeit einmalig Fr. 245.--. Anschliessend kostet es Fr. 345.--. Bedingung für die Teilnahme ist eine laufende Mitgliedschaft bei uns im SUN-Fitness mit dem normalen Betreuungskonzept.

Fazit:

Du hast den Wunsch, dein Erscheinungsbild zu verändern und möchtest dabei unterstützt werden, bist bereit für eine aktive Zusammenarbeit und Ehrlichkeit bei der Bestandaufnahme, dann melde dich einfach zu einem unverbindlichen Infogespräch.