

RAAAN

A N D E N S P E C K
O D E R A N I H R E F I T N E S S

...für ein tolles Sommergefühl!

Testen Sie

- 6 Tage gratis und völlig unverbindlich oder
- 6 Wochen zum Sonderpreis

Aktion gültig bis: 12. Mai

STARTEN SIE JETZT!
Ihre persönliche Hotline
☎ 0474/679134



Wie fit sind Sie?

Machen Sie Ihre persönliche Fitness-Selbst-Analyse

Testen Sie anhand der folgenden Fragen Ihr momentanes Fitnesslevel und beurteilen Sie selbst, wie es um Ihre Fitness und Gesundheit in Zukunft bestellt sein wird, wenn sie auf regelmäßiges Fitnesstraining verzichten.

Arbeiten Sie vorwiegend körperlich mit anstrengenden einseitigen Belastungen?	Ja	Nein
Arbeiten Sie überwiegend sitzend, u. a. viel am Bildschirm?	Ja	Nein
Haben Sie einen tiefen Schlaf und schlafen Sie nachts durch?	Ja	Nein
Wiegen Sie mehr als Ihre Körpergröße minus 100 in Kilogramm?	Ja	Nein
Haben Sie gesundheitliche Probleme oder nehmen Sie Medikamente?	Ja	Nein
Haben Sie beruflichen oder privaten Stress?	Ja	Nein
Arbeiten Sie mehr als 40 Stunden die Woche?	Ja	Nein
Rauchen Sie?	Ja	Nein
Trinken Sie mehr als 2 Tage die Woche Alkohol?	Ja	Nein
Trainieren Sie seltener als 2-3 Mal in der Woche Ihre Fitness und Gesundheit?	Ja	Nein
Essen Sie weniger als 3 Mal am Tag Obst oder Gemüse	Ja	Nein
Ihr Bauchumfang beträgt: über 94 cm(für Männer)	Ja	Nein
über 80 cm(für Frauen)	Ja	Nein
Bewegen Sie sich täglich weniger als 1 Stunde?	Ja	Nein
Fühlen Sie sich öfter mal müde oder unausgeglichen?	Ja	Nein
Fahren Sie mit dem Auto zur Arbeit oder zu den meisten täglichen Besorgungen?	Ja	Nein
Sitzen Sie öfter als 2x/Woche 1-2 Stunden vor dem Fernseher oder PC	Ja	Nein

Zählen Sie jetzt bitte Ihre Ja-Antworten zusammen.

9-16 Mal Ja

Sie müssen dringend handeln, Ihre persönliche Situation überdenken und Änderungen vornehmen. Beginnen Sie mit regelmäßigem Fitnesstraining und ausgewogener Ernährung. Kommen Sie zu einem persönlichen Beratungsgespräch zu uns. Wir helfen Ihnen bei der Umsetzung.

4-8 Mal Ja

Sie wissen viele Risikofaktoren auf. Sie können Ihre Fitness durch Ernährungsanpassung und Fitnesstraining verbessern. Informieren Sie sich bei uns für ein persönliches Gespräch.

0-3 Mal Ja

ie weiterhin ein aktives, fitnessorientiertes Leben und

Für ein tolles Lebensgefühl!

Ein Mitglied erzählte mir: Als die ersten warmen Sommertage kamen, wollte ich mal wieder wie früher baden gehen: Ich beschloss meinen alten Bikini anzuziehen! Beim Baden in der Sonne sprach mich mein „Liebster“ an und sagte charmant wie er ist: „Kann das sein, dass du etwas speckiger geworden bist oder ist dein Bikini eingelaufen?“

Der Tag war gelaufen und ich ging ab sofort nicht mehr zum Baden. Ich war ganz schön sauer!

Aber eigentlich ärgerte ich mich am meisten über meine eigene Faulheit und die Ausreden der letzten Zeit, Fitness für mich zu betreiben. Auch die Haus- und Gartenarbeit viel mir schwerer als vor Jahren. Ich war z.B. schnell außer Atem, wenn ich nur mal einen Wasserkasten 2 Stockwerke hoch tragen musste.

Eigentlich wusste ich schon länger, dass sich mein Körper, meine Kraft und Energie über die Jahre zum Negativen verändert hatten. **Allgemein redete ich mir ein: so stark merkt man das doch nicht und mein Mann liebt mich ja so wie ich bin.** Das war leider ein Trugschluss, denn mein Mann ist nun mit einer schöneren und fitten Frau zusammen. Stopp, nein, das war ein Spaß, wir sind schon noch zusammen, **aber:** Beobachten Sie mal ihren „Liebsten“, wie er gut aussehenden und fitten Frauen nachschaut!

Na das wird ja ein „tolles“ Jahr! Wo bin ich denn da über den Winter oder die Jahre nur hingekommen?

Mir wurde klar, dass mein jetziger Körper- und Fitnesszustand eine deutliche Einschränkung meiner Lebensqualität und Attraktivität bedeuteten. Das hatte nichts mehr mit echtem Lebensgenuss zu tun. **UND: Jeder Sommer bringt es an das Tageslicht. Also entschloss ich:** „Nicht mehr mit mir – der nächste Sommer wird anders“. Ich meldete mich im **aktivfit** an. Da ich schon lange keinen Sport machte, zweifelte ich, dass ich das (bis mein Körper und meine Fitness wieder gut in Form sind) durchhalten würde. Aber, auch motiviert durch die ehrliche und gute Beratung, waren die ersten Schritte leicht. Gut betreut und durch ein **systematisches** Muskelaufbautraining wurde ich Schritt für Schritt immer fitter, straffer und geformter. Ich fühle mich nun toll, habe viel mehr Luft und mir macht auch die Hitze nicht mehr viel aus. Zusätzlich hielt ich mich an meine Ernährungsempfehlungen und machte eine Jentschura Kur im **aktivfit**.

PS: Mein Mann hat mittlerweile einen ganz schönen Bierbauch bekommen und ist auch sonst ...

Lieber Leser,

für solche Geschichten lieben und schätzen wir unsere Arbeit. Starten auch Sie mit dem ersten Schritt: Rufen Sie an unter 0474-679134 und testen Sie das neue, tolle Lebensgefühl! (Die Beratung und das Probetraining sind im **aktivfit** gratis.)

PS: Jeder neue Sommer bringt es ans Tageslicht.

easyfit
aktiv sein ist gesund

wird zu...