



„Fat Attack!“

Ernährung in der Paleo-Zone & Functional Fitness

Ein Weekend-Workshop in 2 Teilen

Hol das Beste aus Dir raus!

Durch gesunde Ernährung wie sie Dir entspricht & zielgerichtetes Training für Stärke und Leistungsfähigkeit

Stefan Macek (Nutrimove) und Robin Deutsch (R.I.O.T Gym) präsentieren Euch ein wirklich spannendes Programm rund um die richtige Ernährung, Körperfettabbau, umfassende Fitness und Kraft.

Samstag 23. & Sonntag 24. Februar 2013

Samstag 09. & Sonntag 10. März 2013

Samstag 06. & Sonntag 07. April 2013

Samstag 04. & Sonntag 05. Mai 2013

PREIS PRO PERSON: € 145,--

INFO & ANMELDUNG: info@nutrimove.at oder robin.deutsch@hotmail.de

0676-9777699 (Stefan) 0660-1651694 (Robin)

Verschwende keine Zeit und mach Dich bereit für den Sommer!

Mit der richtigen Ernährung und effizientem Training.

Für Dein neues Körpergefühl.

Das Seminar findet jeweils in 2 separaten Blöcken statt

TEIL 1: Ernährung in der Paleo-Zone

jeweils Samstag 14.00 - 18.00 Uhr

Die Paleo-Zone

Das menschliche Grundrecht auf einen gesunden, schlanken, fitten und starken Körper –das war der ursprüngliche Plan. Die Evolutionsgeschichte und uralte Prinzipien adaptiert für Ernährung und Lifestyle im 21. Jahrhundert. Leg frei, was in Dir steckt!

Konventionelle Weisheiten und paradoxe Wahrheiten

Mythen und Desinformation - "Gute" und "böse" Lebensmittel...was stimmt denn jetzt? Fett, Kalorienbilanzen, Cholesterin und Makronährstoffe in neuem Licht

Nutrigenomics - Veranlagung als Schicksal?

Ist die Familiengeschichte wirklich unser Schicksal? Wir können die Genexpression durch unsere Ernährung gezielt beeinflussen. Krankheits-Prävention durch die Optimierung des Gleichgewichts in Zellen, Geweben und Organen

Die Paleo Zone in der Praxis

Nach welchen Kriterien sollte ich Lebensmittel auswählen, um mich und meine Familie natürlich und ausgewogen zu versorgen, Leistungsfähigkeit und Regeneration zu sichern? Erste Schritte und Gedanken zu neuem, echtem Essen.

TEIL 2: Robins Intense Objective Training

jeweils Sonntag 09.00 – 12.00 oder 13.00-16.00 Uhr (jeweils max. 8 Personen/Gruppe)

Der Nachmittag widmet sich dem Thema Kraft und umfassende Fitness. Die Verbesserung der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit und die Erhöhung der Widerstandsfähigkeit im Alltag stehen dabei im Vordergrund.

Neben einigen grundlegenden Erläuterungen über funktionelle Anatomie, Trainingsaufbau und Verletzungsprophylaxe geht es in diesem Teil in erster Linie um die Praxis. Und ums Schwitzen :-)

Lerne neue Methoden, Hilfsmittel (Ketten, Kettlebells, etc.) und Belastungsarten kennen.

Du willst Körperfett abbauen? bye, bye stundenlange Einheiten am Crosstrainer!

Weightlifting, Intervall-Zirkel und den Belastungen des "echten Lebens" angepasste Übungen, die teilweise nur mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt werden, sind hocheffizient und.....machen auch jede Menge Spaß! Versprochen.

Und diese Art von Training ist für jeden Gesunden, seinem persönlichen Level entsprechend, umsetzbar. Und darauf nehmen wir Rücksicht.

Bist du derzeit also fit wie ein Turnschuh: keine Angst, Robin wird dich fordern.

Und falls Du momentan nicht so gut trainiert sein solltest: gerade dann ist dieser Workshop für dich Gold wert. Vergeude nicht Deine Zeit mit: "Wenn ich einmal in Form bin, dann werde ich....." sondern lerne gleich, wie man in der kürzest möglichen Zeit die besten Resultate erreicht. Deine Wahl!