

Stefan Macek

Akad. Sport- & Fitnesstrainer / Ernährungscoach
Certified Zone-Consultant

Graben 31/4/13
1010 Wien

www.nutrimove.at



Individuelle Bewegungs- & Ernährungskonzepte

Körperfett reduzieren
Stoffwechsel ankurbeln
Endlich abnehmen
Stille Entzündungen reduzieren

Muskeln aufbauen
Bauch und Rücken stärken
Ein neues Körpergefühl
Leistungsfähiger und aktiver

ERNÄHRUNG & FITNESS: DEIN KOMBI-PAKET ZUM ERFOLG

Die Ernährungsworkshops

geben Dir alle Infos und praktische Anleitungen, die Du für Deinen Erfolg benötigst.

Du wirst lernen zu verstehen, warum "Kalorien sparen", "fettfrei essen" und "weniger essen-mehr Laufen" einfach nicht langfristig funktionieren können. Befrei Dich bitte endlich von diesem Schwachsinn.

Natürlich wird das Programm hier auf Deine individuellen Bedürfnisse abgestimmt, aber wir erarbeiten uns die grundsätzlichen Empfehlungen und Informationen gemeinsam in der Kleingruppe.

Das Fitnesstraining

ist ein individuelles, hocheffektives und den Stoffwechsel aktivierendes Personal Training, unterstützt durch die neueste Technologie (EMS-Elektrische Muskelstimulation).

Das ist intensiv und kann durchaus auch fordernd sein....aber es wird Dir gut tun, das kann ich versprechen.

Wir arbeiten hier sowohl an Kraft- und Muskelaufbau als auch an der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems (Ausdauer).

ERNÄHRUNG - DEIN WEG IN DIE "PALEO-ZONE"

"Essen, wie es Dir entspricht" 2 Workshops á ca. 4 Stunden

- natürliches, echtes Essen ohne Hunger
- stellt ursprüngliche Körperfunktionen wieder her
- Verdauung, Hormone, Entzündungen kontrollieren lernen
- Körperfett regulieren
- sich rundum gut und aktiv fühlen

QUALITÄT : Erlerne konkrete Kriterien für die Auswahl der richtigen Lebensmittel in der Praxis

QUANTITÄT : Ermitteln wir gemeinsam, wie viel Du wovon brauchst, um Deine Ziele zu erreichen

TIMING: Lerne, wann und warum Essen in Deinem persönlichen Tagesablauf Sinn macht

INDIVIDUELL: Ermittlung von Körperfettanteil & fettfreier Magermasse als Basis für die Anleitung zur Erstellung Deiner individuellen Ernährungsstrategie

WORKSHOP I: Ernährung in der Zone

Erarbeitung der individuellen Ernährungsstrategien und Pläne

Umsetzung in Alltag und Praxis

Besondere Aspekte des ersten Monats der Ernährungs-Anpassung

WORKSHOP II: Deine Paleo-Zone

Erfahrungsaustausch und „fine-tuning“ Ihrer Strategie

Körperfettmessung und Planadaption

Tipps zur langfristigen Umsetzung der neuen Ernährungsweise

LEISTUNGEN: Workshop I und II, Dauer jeweils ca. 4 Stunden

Laufende Begleitung zwischen den Workshops (mail, social media)
Körperfettmessung & Vitalanalyse

TEIL 2: FITNESS - 12 Personal Trainings

EMS POWER & EMS CARDIO

1 x Fitness-Test am Radergometer

zur Bestimmung der individuellen Trainings-Herzfrequenzen

6 x Personal Training mit EMS

Kraft und Functional Fitness (Dauer je 20 Minuten)

6 x CARDIO Training mit EMS

Cardio Training am Radergometer (Dauer je 20 Minuten)

laufende Körperfettmessungen zur Verlaufskontrolle

[Was ist EMS? Klick hier](#)

Die Kraft und Cardio Blöcke werden geblockt in Kombi-Einheiten absolviert. Das spart Dir Zeit und ist außerdem super-effektiv.

Mehr Infos zum Personal Training mit EMS findest du [hier](#) und [hier](#)
Oder Du rufst mich einfach an 0676 -9 777 699

ABLAUF:

Das gesamte Programm erstreckt sich über 6 Wochen

Unabhängig von den persönlichen Terminen biete ich allen Teilnehmern laufende Betreuung per e-mail & social media

Woche 1:

- Ernährungs-Workshop I & praktische Umsetzung
- Individueller Belastungstest am Radergometer, Ermittlung der Belastungs-Herzfrequenzen für das Cardio-Training
Körperfettmessung
- 1 Einheit EMS Power & 1 Einheit EMS Cardio

Wochen 2 & 3

- praktische Umsetzung der Ernährungsrichtlinien
- 1 Einheit EMS Power & 1 Einheit EMS Cardio

Woche 4

- Ernährungs-Workshop II

- praktische Umsetzung der Ernährungsrichtlinien

- 1 Einheit EMS Power & 1 Einheit EMS Cardio

Woche 5 & 6

- praktische Umsetzung der Ernährungsrichtlinien

- 1 Einheit EMS Power & 1 Einheit EMS Cardio

- Abschließende Körperfettmessung & Rad - Belastungstest

TERMINE:

Workshop I: Samstag, 22. Februar 2014 09:30 bis 13:30 Uhr

Workshop II: Samstag, 22. März 2014 09:30 bis 13:30 Uhr

Die Fitnessstermine werden mit jedem Teilnehmer individuell vereinbart.

PREIS:

Gesamtpreis aller Einzelleistungen: ~~€ 1.300,--~~

Dein Packagepreis all inclusive: € 800,--

Wenn der Osterhase dich schon ganz anders wahrnehmen soll:

Hier geht's zur [ANMELDUNG](#)

Für Fragen stehe ich jederzeit gerne unter 0676 – 9 777 699 (info@nutrimove.at) zur Verfügung.

Weil für mich die intensive und persönliche Betreuung der Menschen, die ich begleite, immer im Mittelpunkt steht, kann ich dieses Package derzeit nur für **maximal 10 Personen** anbieten.

Dieses Package ist nicht mit anderen Angeboten oder Aktionen kombinierbar

