



Frau
Farbenfroh




richard funke
gesundheitscoaching

Dein Online Kurs

Glücklich und Gesund

von Julia Ressel und Richard Funke Gesundheitscoaching

Inhaltsverzeichnis

Deine ersten Schritte.....	4
Wie arbeitest Du mit Deinem Onlinekurs und Deinem eBook?.....	4
Modul I: Training.....	9
Einleitung Training.....	9
Die 3 Gründe für Dein Training.....	9
Warum Krafttraining der Kern Deines Erfolgs ist.....	10
Ausdauersport – der Bonus für Deine Gesundheit.....	11
Deine Art zu trainieren.....	13
Bevor Du starten kannst: Dein Krafttest und Deine Erfolgskontrolle.....	15
Dein Trainingsplan.....	17
Warm Up vor jedem Training.....	18
Cool Down nach jedem Training.....	20
So gelingt Deine Fettverbrennung.....	20
Wie Du viele Muskeln aufbaust.....	23
Warum Du Deinen Schlaf unterschätzt.....	26
Bleibe gesund.....	28
Wie Du Deine Rückenschmerzen wegzaubern kannst.....	30
Achtung beim Training zu Hause.....	33
Die 7 Grundprinzipien eines jeden Trainings.....	34
Bleibe BEWEGT.....	35
Modul II: Ernährung.....	37
Einleitung Ernährung.....	37
Die gute Nachricht für alle Naschkatzen – Deine Kalorienbilanz.....	37
Lebensmittel statt Nahrungsmittel.....	43
So bleibt Du satt.....	44

Der wichtigste Nährstoff – Dein Protein.....	45
Warum Du Kohlenhydrate verteufeln solltest – oder doch nicht?.....	48
Fett macht nicht fett!.....	51
Die Nährstoffverteilung zum Ziel.....	52
Dein Trinkverhalten optimieren.....	53
Mit Ballaststoffen den Pool füllen.....	55
Dein Ernährungsprotokoll.....	57
Warum Diäten nicht funktionieren?.....	59
Vorkochen.....	63
Nutze Gewohnheiten.....	65
Die 10 Schritte zum gesunden Leben.....	66
Iss GESUND.....	68
Modul III: Entspannung.....	70
Modul IV: Motivation.....	72
Dein Erfolgsprotokoll.....	72
Die 6 Schritte zur Zielerreichung.....	72
Warum Du die falschen Freunde hast.....	74
Das Maßband Deines Lebens.....	74
Triff die richtigen Entscheidungen.....	75
Ich sage Dir, wer Du bist.....	76
Bleibe MOTIVIERT.....	76
Über die Autoren.....	77

Deine ersten Schritte

Wie arbeitest Du mit Deinem Onlinekurs und Deinem eBook?

In dem Onlinekurs „Glücklich und Gesund“ geht es um die 3 Säulen Deiner Gesundheit:

1. Deine Bewegung

Du erfährst, warum Bewegung und vor allem das körperliche Training so gesund für unseren Körper ist. Du wirst trainieren, schwitzen und Deinen Körper auf ein neues Level heben.

2. Deine Ernährung

Halbwahrheiten, eingefahrene Denkweisen und eindeutige Unwissenheit. Damit machst Du am besten Schluss. Wie Deine Ernährung funktioniert, Du gesünder und bewusster isst und wie Dein Körper auf Deine Lebensmittel reagiert erfährst Du in diesem Modul.

3. Deine Entspannung

Bist Du gestresst? Wie gehst Du mit Stress um? Welche Möglichkeiten für Deinen Alltag Du hast, um einen kühlen Kopf zu bewahren und wie Du Dein Unterbewusstsein kontrollierst, um Dein Ziel zu erreichen, darum geht es hier.

Wir helfen Dir also während des Kurses dabei, Deine individuelle Gesundheit zu finden und zu behalten. Die Abstimmung der einzelnen Teilbereiche auf Dich und Deinen Alltag wird dabei sehr wichtig sein. Es wird kein einfacher Weg aber wir sind sicher, dass wir Dir das nötige Werkzeug an die Hand geben, damit Du Deinem Ziel einen großen Schritt näher kommst. Dabei ist es egal, welches Deines ist. Ob Du abnehmen möchtest, Du mehr Selbstbewusstsein suchst, Du nicht gern Sport treibst oder Du endlich etwas gesünder essen möchtest. All dies zeigen wir Dir in Deinem Onlinekurs „Glücklich und Gesund“. Du darfst also gespannt sein. Wenn Du Gas gibst, dann wirst Du sehr erstaunt sein, wie sehr Du Dich in den kommenden 8 Wochen veränderst. Wir freuen uns darauf!

Bevor Du endlich LOSLEGEN kannst, liegt uns noch eine Sache besonders am Herzen:

Wir sind für Dich da! Das sagen wir Dir nicht nur so, das meinen wir auch so.

Wenn Du Fragen zum Videokurs haben solltest, es Probleme gibt und Du nicht weiterkommst oder Du einfach ein offenes Ohr brauchst, um Deine Sorgen loszuwerden – völlig egal! Wir stehen hinter Dir und geben alles für Dein Ziel.

„Wir für Dein Ziel“ – das ist unser Ziel mit Deinem Onlinekurs „Glücklich und Gesund“.

Unsere Kontakte:

Julia Ressel

Ich bin Deine Meditationsleiterin und Entspannungstrainerin.

Telefon: 0162 3169005

Website: www.frau-farbenfroh.com

Mail: Frau_Farbenfroh@web.de

Instagram: [frau_farbenfroh](https://www.instagram.com/frau_farbenfroh)

Richard Funke

Ich bin Dein Fitnesscoach und Ernährungsberater.

0170 5526231

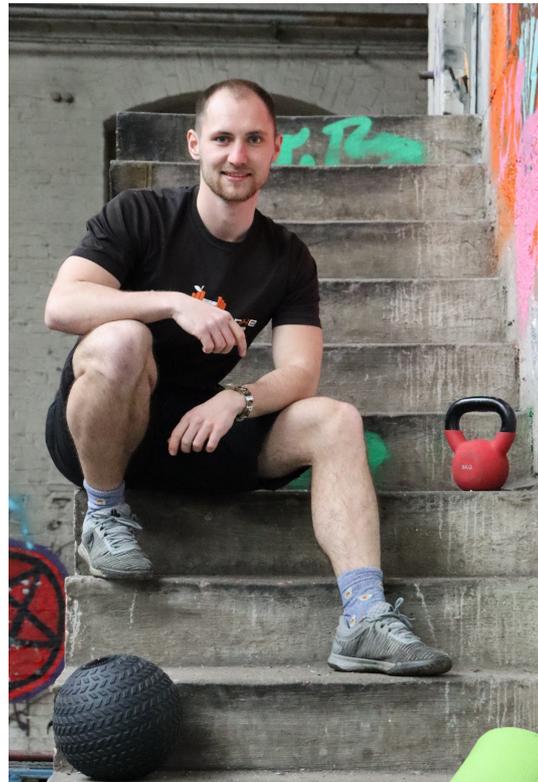
www.gesundheitscoaching-funke.de

info@gesundheitscoaching-funke.de

[gesundheitscoaching_funke](https://www.instagram.com/gesundheitscoaching_funke)



No Risk, No Life!



„Wenn Du aufhörst besser zu werden,
hast Du aufgehört gut zu sein!“

Julia, Richard! Wie sieht's denn jetzt aus?! Du willst endlich wissen, was Dich erwartet?

Wir erklären es Dir:

Der Videokurs beinhaltet Videos zu diesen 3 Themenkomplexen – Deine 3 Module. Während Deiner insgesamt 8 Wochen Videokurs erhältst Du verteilt über Deine Woche ca. 10 Videos der einzelnen Module. Trainingsvideos, Meditationen und Ernährungscoachings kommen direkt in Dein Postfach. Du solltest also regelmäßig in Dein E – Mail – Programm schauen. In den – Mails findest Du, neben einem kurzen Einleitungstext, den Link für die Videos, also Deine Aufgaben für die Woche. Selbstverständlich schreiben wir Dir, welche Inhalte Deines eBooks zusätzlich für Dich infrage kommen. Du entscheidest dann völlig flexibel, ob Du Dir das Video sofort ansiehst oder erst später. Wir empfehlen Dir die Videos herunterzuladen, um sie zu einem beliebigen Zeitpunkt, also auch nach Kursabschluss, erneut ansehen zu können. Die Videolänge ist völlig verschieden. Die Trainingsvideos sind mit ca. 22 min die längsten Deines Onlinekurses. Während der Trainings ist es egal, welche Voraussetzungen Du mitbringst. Du kannst sehr hart trainieren aber auch auf persönliche Schwachstellen, wie z.B. Rückenschmerzen, ... (teile es uns am besten kurz mit) Acht geben. Das schöne ist, Du bist ortsungebunden. Wenn es das Wetter zulässt, darfst Du also gern Outdoor trainieren. Durch die genaue Taktung der Videos führen wir Dich Schritt für Schritt durch die einzelnen Module. Du steigst also die Stufen der Erfolgstreppe langsam nach oben, Stück für Stück. Wöchentlich erkundigen wir uns nach Deinem aktuellen Stand. Ist Dein Weg erfolgreich? Gibt es Probleme, die wir lösen können? Durch unsere gemeinsame Arbeit an Deinen individuellen Zielen erhöhen wir Deine Erfolgswahrscheinlichkeit enorm. Die Bearbeitung aller Module ist natürlich keine Pflicht. Interessierst Du Dich nur für das Training und Deine Entspannung ist das gar nicht schlimm. Wir möchten Dich jedoch darauf hinweisen, dass Du das Optimum des Kurses herausholst, wenn Du alle Säulen aufbaust. Dein Haus steht auch mit 3 Wänden. Eine 4. bringt jedoch wesentlich mehr Stabilität. Du entscheidest, wie Du Dein Haus baust! Solltest Du nach einem Video ungeklärte Fragen haben, hast Du sofort Dein eBook parat.

Dieses eBook ist Dein Skript zum Videokurs. Alle Inhalte sind noch einmal verständlich erklärt und für Dich zusammengeführt. Es ist quasi Dein stiller Begleiter während Deines Onlinekurses. Auch das eBook ist in Deine 3 Module untergliedert. Darüber hinaus findest Du ein Sondermodul, in welchem wir uns Deiner Motivation widmen. Nutze das eBook am besten nach einem Video und wiederhole die Videoinhalte in Deinen Kapiteln. Ein mehrfaches Wiederholen der Learnings lässt Dich die Informationen leichter

verinnerlichen. Du wirst recht schnell merken, dass wir diesen Effekt verstärken, indem viele Metaphern in den Erklärungen verwendet werden. Sie dienen einzig und allein Deiner Veranschaulichung. Ich möchte kein Geheimnis daraus machen: Du wirst viel lernen und nicht alles wird beim ersten Mal lesen in Deinem Kopf bleiben. Bloß gut, dass Dir das eBook nicht mehr wegläuft. Nutze es also auch nach Deinem Videokurs als Nachschlagewerk. Arbeite mit dem eBook, mit Deinen Dokumenten und Deinen Kursen. Am Ende entscheidest immer Du selbst, ob unser Samen, den wir für Dich einpflanzen wächst und gedeiht oder Du aufgibst und nichts geschieht.

Nun bleibt uns nur noch zu sagen, dass Du sehr gespannt sein darfst, was Dich erwartet. Auf unserem gemeinsamen Weg, Deinem neuen Weg durch den Onlinekurs „Glücklich und Gesund“ wünschen wir Dir viel Spaß und Freude beim Aufsaugen des Wissens, Durchführen Deiner Anleitungen und beim Erreichen Deines Ziels. Lege los!