Ihr individuelles Programm zum Wunschgewicht

- trainieren und ernähren nach Ihrem persönlichen Energiefahrplan
- regelmäßige Erfolgschecks
- ggf. Anpassung bei geänderten Lebensumständen
- berücksichtigt Ihren persönlichen Alltag und Ihre Vorlieben
- immer wieder neue Rezepte und Ernährungsvorschläge

Hunderte begeisterte Kunden:

UniFit · Holsten Therme · Allround Sport · Für ein besseres Leben INJOY · Skiverband Bayerwald

Genießen Sie Ihr neues Körpergefühl!
Jetzt anmelden!

PFT Personal Fitness Training
by MARCO BRAENDLI

Braendli Marco | Eidg.-Dipl. Fitness-/Personaltrainer
+41 (0) 79 816 83 93 | info@pft-fitnesstraining.ch
www.pft-fitnesstraining.ch

Mehr Infos gibt es hier oder auf unserer Webseite
www.aerolution.de

Mit patentierter Energiestoffwechselanalyse.
Jetzt hier anmelden!

aerolution®

Gewicht runter, Lebensfreude rauf! aerolution® weight management

- Ihr maßgeschneideter Weg aus Bewegung und Ernährung
- berücksichtigt Ihre individuellen Vorlieben und Zeitbudgets
- volle Erfolgskontrolle
- sichere und wissenschaftlich fundierte Methode
- Spaß am Abnehmen

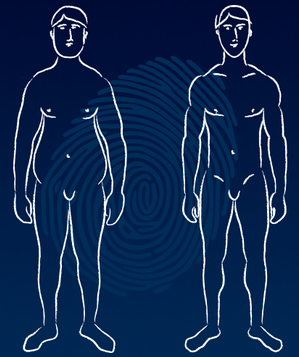
„Meine Lieblingsjeans passt wieder und mein Körper ist viel straffer. Einfach wunderbar.“

Tanja (34)

„Mehr Muskeln, weniger Körperfett. Endlich kann ich essen was ich will- und mache dabei eine gute Figur!“

Paul (38)

Was müssen Sie wissen?



Fragen Sie sich manchmal, warum andere viel mehr essen und trotzdem kein Gramm Fett ansetzen? Ganz einfach: Jeder Körper ist einzigartigund nutzt Energie auf seine eigene Art.

Was hat zu Ihrem Gewichtsproblem geführt?

Ihr Körper ist sehr sensibel. Diäten, Energiemangel oder -überfluss führen zum Jojo-Effekt und bedeuten Stress pur für ihn. Ein unausgewogenes Verhältnis aus Energieverbrauch und Essenzufuhr führt zu Übergewicht durch wachsende Fettdepots.

So hilft Ihnen das aerolution® weight management!

Eine genaue Analyse Ihres Atems entschlüsselt Ihren individuellen Energiehaushalt und macht so Abnehmen zur Maßarbeit.

1. Phase: Fette schmelzen.

Wenn Sie abnehmen wollen, müssen Ihre Fette schmelzen. Das schafft Ihr Körper am besten mit einem leichten Energiedefizit. Auf die richtige Balance kommt es an! Der Clou ist: Sie entscheiden – weniger Essen oder mehr Sport. Oder beides.

2. Phase: Stabilisieren

Unterstützen Sie Ihren Körper bei der Gewöhnung an sein neues Energiegleichgewicht. So halten Sie Ihr Wunschgewicht ein Leben lang.

Sichern Sie sich jetzt einen Termin für das aerolution® weight management!