

## \*\*\* Summer Body Challenge 2022 \*\*\*

Du willst ...

- ...dich diesen Sommer wohler in deiner Haut fühlen?
  - ...besser in dein schickes Kleid für eine Hochzeit passen?
  - ...kurze Hosen tragen ohne dass dich deine Oberschenkel stören?
  - ...deine vermeintlichen Problemzonen nach dem Baden nicht mehr mit einem Handtuch kaschieren müssen?
- Dann sei bei unserer „Summer Body Challenge“ dabei!

### Worum geht's?

- Bewegung und Ernährung sind die beiden wichtigsten Faktoren und gehören immer zusammen.
- Daher legen wir den Fokus auf abwechslungsreiche, gesunde und leicht zuzubereitende Kost und zeitgleich werden 3x wöchentlich kurze aber intensive Workouts absolviert. Im Idealfall machst du unabhängig von den Trainings jeden Tag 15 Minuten Sport.
- Sommerzeit ist Weggeh-Zeit, gerade jetzt „nach“ Corona wollen wir doch alle wieder etwas mehr Gesellschaft genießen. Daher gibt es jede Woche einen „Cheat-Day“. Der ist sogar wichtig für dein Gesamtergebnis und sollte daher unbedingt durchgeführt werden.

### Der Ablauf:

- Eins vorweg: Kohlenhydrate und Zucker sind nicht prinzipiell schlecht!!! Sie hindern uns nur an der **Fettverbrennung** und genau diese wollen wir in unserer neuen Challenge endlich auf Hochtouren bringen!
- Das oberste Ziel ist die **Reduzierung des kristallinen Zucker – und Weißmehlkonsums** durch mehr frische Zutaten, vollwertige Kost, gute Integrierbarkeit in den Alltag und vor allem den Körper zu ernähren und nicht nur zu sättigen!
- Im Sportbereich hast du die Wahl zwischen zwei verschiedenen **Online Video Trainingsprogrammen**: „Train yourself“ – 20 Minuten High Intensity Intervall Training (inkl. Sprünge) oder „Bleib Fit“ – 30 Minuten Ganzkörpertraining (ohne Sprünge). Damit bist du zeitlich und räumlich maximal flexibel. Das „Bleib Fit Programm“ ist nur für diejenigen interessant, die körperliche Einschränkungen (Rücken-/Knie-/Hüftprobleme etc.) haben. Alle anderen sollten für den maximalen Erfolg das „Train yourself“ Programm wählen. Als kleinen Bonus gibt es am **26.06.2022** morgens eine **Sonntags-Outdoor Gym-Einheit in Groß-Umstadt**, an der du kostenfrei teilnehmen kannst.
- **Am Montag, 20.06.2022** geht es los und das Ende liegt nach 21 Tagen am Sonntag (inklusive), 10.07.2022.

### Du bekommst:

- **Ein Erklärvideo**, in dem der gesamte Ablauf der Challenge und alle wichtigen Infos noch einmal zusammengefasst werden.
- **Gesunde Rezepte**, die du natürlich auch danach weiterverwenden kannst.
- **wöchentlich 3 Online Videos** über einen Login zum Mitgliederbereich auf [www.pr-gesundheitstraining.de](http://www.pr-gesundheitstraining.de). Jedes Video steht dir von Mo-So zur Verfügung und solltest du mindestens einmal absolvieren, optional natürlich so oft du möchtest.
- **Ein Outdoor-Gym Training for free** am Sonntag, 26.06.2022 in Groß-Umstadt.
- Jessy von PR-Gesundheitstraining als **Mentorin und Motivatorin** in den 3 Wochen.
- Eine **Whatsapp Gruppe** zum gegenseitigen Austausch (z.B. von weiteren Rezepten), vor allem aber zur gegenseitigen Motivation und vielleicht sogar zum „virtuellen“ gemeinsam sporteln oder zum Verabreden im heimischen Garten oder in den Weinbergen, um das online Training zusammen zu absolvieren. Die Teilnahme an der Gruppe ist freiwillig.
- Du hast bereits schon deine Ernährung umgestellt und die Abnehmerfolge sind ausgeblieben? Vielleicht liegt ein Problem in deiner Mineralstoffversorgung vor, sodass dein Stoffwechsel nicht rund läuft. Ein **Präventions-Zell-Check** kann Aufschluss darüber geben. Eine Messung kannst du zum Sonderpreis von 39,00 € statt 59,00 € optional hinzubuchen. Bei der direkten Buchung eines Re-Checks (in 3-6 Monaten) bekommst du 2 Checks für 70,00 € statt 118,00 €.

**Teilnahmebedingungen:**

- Du bist gesundheitlich in einem guten Zustand und hast keine Vorerkrankung, die gegen eine kohlenhydrat- und zuckerfreie Ernährungsweise oder gegen das Sportprogramm spricht. Bei Unsicherheiten konsultiere deinen Arzt. Teilnahme auf eigenes Risiko!
- Die zur Verfügung gestellten Rezepte und der Online Login sind nur für den Eigenbedarf und dürfen nicht an Dritte weitergegeben werden.
- Die Bezahlung erfolgt im Voraus per Überweisung. Eine Rückerstattung nach dem 15.06.2022 (= Tag der Zusendung aller Informationen) ist ausgeschlossen.

**Du willst deinem Summer Body 2022 ein Stück näher kommen?**

Dann melde dich direkt an, spätestens bis 10.06.2022 online auf [www.pr-gesundheitstraining.de](http://www.pr-gesundheitstraining.de). Nur wenn du eine Bestätigungsmail bekommst und den dortigen Link bestätigst, bist du angemeldet. Der Betrag wird unmittelbar nach Anmeldung fällig (eine Rechnung bekommst du per E-Mail).

---

**Ja, ich nehme verbindlich an der „Summer Body Challenge 2022“ teil!**

Ich habe dieses Schreiben ausführlich gelesen, erfülle alle Teilnahmebedingungen und bin mir im Klaren darüber, dass ich auf eigenes Risiko an der Challenge teilnehme. Ich habe die beigefügten Datenschutzinformationen zur Kenntnis genommen.

Vorname, Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Handynummer: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Ich melde mich verbindlich an für:

- Summer Body Challenge – Train yourself (3x20 Minuten HIIT), Kosten: einmalig 78,00 €
- Summer Body Challenge – Bleib Fit (3x 30 Minuten Ganzkörpertraining), Kosten: einmalig 78,00 €
- Summer Body Challenge – Partnerprogramm (im gleichen Haushalt lebende Personen zahlen nur 39,00 €)

Optional (bitte ankreuzen)

- Ich möchte 1 Präventions-Check zum Sonderpreis von 39,00 € zubuchen.
- Ich möchte 2 Präventions-Checks zum Sonderpreis von 70,00 € zubuchen.

Ort, Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_