

## Mit Profi-Coaching zum Wunschgewicht!

- ✓ *Persönlicher Coach an Ihrer Seite*
- ✓ *Individuelle Beratung und Begleitung*

### califit: Nachhaltige Motivation mit Telefon-Coaching

Viele Menschen leiden an Übergewicht. Und sie versuchen immer wieder mehr oder weniger erfolglos, dagegen anzugehen. Woran das liegt? Das Gewicht zu reduzieren und dabei körperlich fitter zu werden – das ist nicht immer einfach. Vor allem nicht alleine. Denn im Alltag gibt es viele Hindernisse und Fallstricke: Stress, Termindruck und unregelmäßige Arbeitszeiten machen vielen zu schaffen. Die Verlockung, zu Fast Food zu greifen oder das Sofa einem Spaziergang vorzuziehen, ist groß. Denn oft wird gesunde Ernährung oder Bewegung als zusätzliche Pflicht und nicht als Genuss wahrgenommen. Und so halten die guten Vorsätze meistens nicht lange an.

Persönliche Beratung und Begleitung von erfahrenen Fachleuten, die anleiten, motivieren und unterstützen, machen es leichter, das große Ziel Gewichtsreduktion zu erreichen. Genau das ist das Prinzip von califit, dem neuen telefonbasierten Ernährungs- und Bewegungs-Coaching. Bei califit wird bereits Bewährtes mit modernen Methoden kombiniert.

Sie haben die Wahl zwischen den beiden Programmvarianten califit Basic und califit Telemetrie. Durch eine regelmäßige Gewichtskontrolle mit Hilfe einer telemetrischen Waage ist califit Telemetrie die optimale Ergänzung zu califit Basic.

Die Programmdauer beträgt in beiden Varianten zwölf Monate.



### califit bietet Ihnen ...

- Ein telefonisches Ernährungs- und Bewegungs-Coaching über die Dauer von zwölf Monaten.
- 18 Coaching-Anrufe, die flexibel mit Ihnen vereinbart werden.
- Eine fundierte Analyse Ihres Ernährungs- und Bewegungsverhaltens zu Beginn des Coachings. Anhand eines Fragebogens werten wir Ihr persönliches Essprofil aus.
- Umfangreiches Informationsmaterial über Ernährung, Bewegung und Lebensstil.
- Telemetrische Unterstützung durch eine Waage, wenn Sie sich für califit Telemetrie entscheiden.

## Mit Profi-Coaching zum Wunschgewicht!

### Für wen ist califit gedacht?

califit ist das Richtige für Sie, wenn ...

- Ihr Body-Maß-Index (BMI) über 30 liegt
- Sie volljährig sind
- Sie nicht schwanger sind oder stillen
- Sie nicht unter Essstörungen leiden

### Die Grundlage: califit Basic

Uns geht es um eine gesunde, realisierbare und langfristige Gewichtsreduktion und Gewichtsstabilisierung, die den Genuss ganz und gar nicht ausschließt. Deshalb besteht das Konzept von califit aus vier Elementen:

#### 1. Ernährung:

Eine langfristige Umstellung auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung führt Sie dauerhaft zum Erfolg. califit unterstützt Sie dabei und gibt Ihnen praktische Tipps für Ihren Alltag.

#### 2. Bewegung:

califit bietet eine fundierte Anleitung und kontinuierliche Motivation zu mehr Bewegung. Schon 15 Minuten tägliches Kraft- und Ausdauertraining verleihen Ihnen ein neues Körpergefühl.

#### 3. Telefon-Coaching:

Geschulte Fachkräfte beraten Sie nach der Auswertung Ihres persönlichen Ernährungs- und Bewegungsverhaltens auf dem Weg zu Ihrem Wunschgewicht. Wir unterstützen Sie flexibel und unkompliziert per Telefon in insgesamt 18 Coaching-Gesprächen.

#### 4. Unterstützung durch Informationsmaterial:

Sie erhalten zeitnah vor jedem Anruf schriftliche Informationen über die jeweiligen Ernährungs- und Bewegungsthemen.



### Die optimale Ergänzung: califit Telemetrie

Manche Menschen schrecken vor einer Dokumentation des Gewichtsverlaufes zurück, weil sie zeitaufwändig und lästig sein kann.

Die telemetrische Waage macht diese Arbeit überflüssig: Die Gewichtswerte stehen Ihnen digital zur Verfügung. Ermöglicht wird Ihnen diese komfortable Hilfe über eine App.

Die Übertragung der Gewichtswerte in die App erfolgt über eine bluetooth-fähige Waage. Jeder einzelne Messwert wird in die App übertragen, sodass eine Verlaufsdarstellung ganz einfach möglich ist. Die übertragenen Gewichtswerte sind auch für Ihren persönlichen Coach ersichtlich. Gemeinsam können Sie die Gewichtswerte einschätzen und deren Bedeutung für Ihren Weg zum Wunschgewicht klären.

Sollten Sie sich für califit Telemetrie entscheiden, wird Ihnen die telemetrische Waage zur Verfügung gestellt. Die telemetrische Waage verbleibt auch nach Ablauf der Programmlaufzeit bei Ihnen.