



Abnehmtraining



Figurtraining



Rückentraining



Herz-Kreislauftraining



Anti-Aging

© www.fidirect.de

Abnehmprojekt 2012: Ran an die Pfunde! Erfahren Sie, wie Sie **24 Stunden am Tag Fett verbrennen** und sich wohler fühlen.

50

Interessierte gesucht,

die jetzt gesund abnehmen möchten!

Folgende Veränderungen werden Sie erleben:

- ▶ Umfangsverlust auch an Beinen, Bauch und Gesäß
- ▶ Anregung der Fettverbrennung
- ▶ Gewichts- und Körperfettreduktion
- ▶ Aktivierung des Stoffwechsels
- ▶ Vorbeugung von gesundheitlichen Beschwerden wie Diabetes, Bluthochdruck, Osteoporose und Herzkrankheiten
- ▶ langfristige Gewichtskontrolle
- ▶ Optimierung des Essverhaltens
- ▶ Steigerung des Wohlbefindens

8 Wochen lang Pfund für Pfund, cm für cm, hin zum persönlichen Wohlbefinden



Im März startet die Neuauflage eines sensationell erfolgreichen Trainings- und Ernährungssystems: Und Sie können dabei sein, Pfund für Pfund verlieren, sich wohler fühlen, die guten Vorsätze realisieren. Ergreifen Sie jetzt die Initiative und rufen Sie einfach im **ASAHI Gesundheitszentrum** an.

Wir suchen 50 Interessierte, die jetzt gesund abnehmen möchten. Acht Wochen lang werden die Teilnehmer durch ein einzigartiges Trainingssystem begleitet und am Ende wird festgehalten, wie viel Körpergewicht sie verloren haben, und wie sich ihr Wohlbefinden verbessert hat. In den acht Wochen werden sie zwei Mal pro Woche ca. 45 Minuten ein spezielles Training absolvieren, für das sie zuvor einen Plan erhalten. Zudem sollten sich die Teilnehmer einmal in den acht Wochen die Zeit nehmen, um in einem Seminar wertvolle Hintergründe zum Thema Abnehmen und gesunde Ernährung zu erfahren. Mehr muss man wirklich nicht machen, erklären die Ernährungs- und Trainingsexperten. Die Ergebnisse von vorherigen Projekten sprechen hier eine deutliche Sprache.

Der Körper ändert sich in 8 Wochen

Fettgehalt, Cholesterinspiegel und Blutdruck dürften sich innerhalb dieser Projekt-Zeit regulieren, Wohlbefinden und Lebensgefühl allgemein verbessern und sogar kleine „Wehwehchen“ verschwinden. Nach acht Wochen ist man ein ganz anderer, positiver Mensch. Das alles möchten wir im Rahmen einer Studie beweisen.

Die Trainingsstunden werden im **ASAHI Gesundheitszentrum** absolviert. Das Team und die technischen Voraussetzungen des **Gesundheitszentrums** bieten eine ideale Ausgangsbasis. Es geht in dieser Studie darum, Theorien in Sachen Ernährung, Fitness und Krafttraining wirklich einmal genau auf den Grund zu gehen, exakt festzuhalten, wie sich diese auf „Otto Normalbürger“ auswirken, zu sehen, was mit minimaler Ernährungsveränderung und gezieltem Sport schnell und zum Wohl von mehr Lebensqualität erreicht werden kann. Zudem soll es durch ein Mehr an Muskulatur gelingen, dass Sie nach dieser 8-Wochen-Phase ganz normal essen können ohne zuzunehmen.

Bitte vereinbaren Sie jetzt Ihren persönlichen Beratungstermin unter Telefon 0 70 21-82 122



Achim Attinger, 47, aus Ohmden:
„Ich bin Mitglied im ASAHI geworden, durch Empfehlungen aus dem Bekanntenkreis. Meine Rückenbeschwerden sind so gut wie weg.“
Zufriedenes Mitglied seit ca. 1 Jahr



Andreas Weber, 48, aus Owen:
„Ich bin Mitglied im ASAHI geworden, weil ich am Myline-Abnehmkurs teilnehmen wollte.“
Zufriedenes Mitglied seit ca. 1,5 Jahren.



Peter Pfauth, 22, aus Weilheim:
„Ich bin ASAHI-Mitglied als Ausgleich zum Studium und um mich fit zu halten.“
Zufriedenes Mitglied seit 4 Jahren.

Gesundheit ist Lebensfreude



Zentrum für Gesundheit, Fitness und Wellness
Heinkelstraße 14
73230 Kirchheim
www.ASAHI-fitness.de



Brigitte Chyle, 50, aus Kirchheim:
„Ich trainiere im ASAHI, weil es mir Spaß macht und ich finde hier wird man super gut betreut. Ich bekomme immer wieder neue Anregungen für das Training.“
Zufriedenes Mitglied seit 10 Jahren.



Sabine Hiller, 67, aus Wendlingen:
„Ich bin im ASAHI, weil es mir hier gefällt und ich mit dem Team zufrieden bin.“
Zufriedenes Mitglied seit ca. 17 Jahren.



Ulrich Loos, 61, aus Aichwald:
„Ich trainiere im ASAHI, weil ich mich fit halten will und weil ich überzeugt bin, durch das Krafttraining etwas Gutes für meine Gesundheit zu tun.“
Zufriedenes Mitglied seit 20 Jahren.

umfassend • ganzheitlich • betreut

