Lukas Maier

Info und Ablauf des Eingangschecks für deine Transformation

Jeder Termin enthält eine Hautfaltenmessung & -analyse, Ernährungs- & Supplement-Empfehlungen und ein Trainingsprogramm.

Hautfaltenmessung

Wir verwenden die Messung von 12 Hautfalten als Erfolgs- Buchhaltung und zum Assessment des Hormonhaushalts. Zum einen ist die Messung der Hautfalten mit einer Zange, die auf 0,1mm genau die Hautfaltendicke feststellt, ein ausgezeichneter Indikator für den prozentualen Körperfettanteil. Denn fast alles an Körperfett wird unter der Haut gespeichert. So errechnet sich aus der Summe der 12 Hautfalten der prozentuale Körperfettanteil, und damit in Relation zum Körpergewicht auch die Magermasse.

Zum anderen gibt uns die Messung der Hautfaltendicke und des Körperfetts an 12 Stellen einen genauen Überblick über die Körperfettverteilung. Körperfettverteilung ist nicht willkürlich, sondern wird primär vom Hormonhaushalt bestimmt. Mit der Messung der 12 Hautfalten können wir so Rückschlüsse auf den Hormonhaushalt ziehen. Da der Hormonhaushalt viele Funktionen im Körper steuert, gibt uns die Hautfaltenmessung eine erste Antwort auf folgende Fragen:

- Wie tief ist der Schlaf?
- Wie gut ist die Regeneration?
- Wie hoch ist das Testosteron-Level?
- In welchem Tempo geschieht der Stoffwechsel?
- Wie hoch sind das Stressmangement und das Energielevel, insbesondere am Morgen?
- Wie hoch ist die genetische Kohlenhydrat-Toleranz? Wie gut kann der Körper also Kohlehydrate verwerten?
- Wie hoch ist die aktuelle Kohlenhydrat-Toleranz?

Die Hautfaltenmessung gibt außerdem noch Auskunft über einige weitere Punkte.
Dies ermöglicht uns, Training, Ernährung und Supplemente noch individueller zu steuern.

Ernährung

Bei der Ernährung verfolgen wir einen Schritt-für-Schritt Ansatz. Dies ist einfacher, effizienter und nachhaltiger. Das bedeutet, wir ändern eine Mahlzeit pro Termin. Und beginnen beim Eingangscheck immer mit dem Frühstück. Und nur dem Frühstück. Eine Mahlzeit zu ändern, reicht vollkommen aus um sehr guten Fortschritt zu erzielen. Und bei den kommenden Terminen folgen dann Mittag- und Abendessen sowie Snacks. Dieser Ansatz ermöglicht konstanteren und nachhaltigeren Erfolg.

Lukas Maier

Supplements

Basierend auf der Messung erhaltest du Supplement- Empfehlungen.

Training

Beim Eingangscheck erhaltest du auch basierend auf dem aktuellen Status und deinen Zielen das erste Trainingsprogramm. Du wirst von jeder Übung einen Satz machen, um die Ausführung und Technik sowie eventuelle Fragen zu klären.

Bei jedem Checkup erhaltest du ein neues Trainingsprogramm. Von jeder neuen Übung machst du wieder einen Satz um die Ausführung und Technik sowie eventuelle Fragen zu klären.

Wenn du das komplette Programm einmal durchtrainieren möchten, kannst du gerne im Anschluss an den Eingangscheck eine Stunde Personaltraining mit mir dazubuchen.

Preise der Hautfaltenmessung:

1 Eingangscheck (60m) und 2 Folgetermine (a 20 - 30m) - 450€ (150€/ Monat)

Jeder Termin beinhaltet die Hautfaltenmessung, sowie Trainings-, Supplement- und Ernährungsprogramm, zzgl. WhatsApp Support. Die Umsetzung des Trainingsprogramms erfolgt im eigenen Studio des Klienten.

Eine Absage / Verschiebung des Termins ist bis 72h vor dem Termin möglich. Bei kurzfristigen Absagen stellen wir den Termin in Rechnung.

Folgetermine (a 20 - 30m) nach dem ersten Eingangscheck-Programm (3 Termine)

1 Termin	150€
3 Termine	375€
6 Termine	590€

Empfehlung:
Alle 4 Wochen sollte eine Messung durchgeführt werden.

Wenn du weitere Fragen zum Ablauf und darüber hinaus hast, beantworte ich dir diese gerne während des Eingangscheck.