



## **5 TIPPS**

**um als vielbeschäftigter Mann  
Muskeln aufzubauen, Körperfett  
zu reduzieren & dein Energielevel  
zu verdoppeln!**

*Im Folgenden erfährst du ganz genau, was es  
alles braucht, um deinen Körper langfristig &  
erfolgreich zu transformieren.*

*Sollten irgendwo Fragen oder Unklarheiten  
auftauchen, melde dich bei mir.*



## **Tipp Nr. 1: Du brauchst einen individuellen Plan, der zu deinem Lebensstil passt**

*Ein generischer Trainingsplan aus dem Internet wird leider nie die besten Ergebnisse liefern!*

*Weshalb? 🤔*

**Bei der Erstellung deines Trainingsplans solltest du folgende Punkte beachten:**

- *Wie oft kannst und möchtest du pro Woche trainieren?*
- *Welche Muskelgruppen möchtest du priorisieren?*
- *Legst du den Fokus auf Kraftentwicklung, Muskelhypertrophie oder Ausdauer?*
- *Hast du derzeit Verletzungen oder eine eingeschränkte Mobilität?*
- *Welche Trainingsgeräte stehen dir aktuell zur Verfügung?*



- *Wie viel Zeit kannst du maximal für eine Trainingseinheit aufbringen?*
- *Wie nahe solltest du bei deinen Sätzen ans Muskelversagen gehen?*
- *Wie viele Sätze pro Muskelgruppe musst du pro Woche machen, um die besten Ergebnisse zu erzielen?*
- *Wie sieht die korrekte Trainingstechnik aus für deine Anatomie?*
- *Und vor allem: Welche Art von Training macht dir persönlich am meisten Spass?*

***Ein individuell angepasster Trainingsplan ist entscheidend, um Zeit, Geld und Energie zu sparen und langfristig erfolgreich dranzubleiben Muskelaufbau ist simpel, aber nicht einfach.***

*Ich selbst habe zu Beginn meines Trainings viel Zeit mit unnötigen Fehlern verschwendet, weil ich einige dieser Punkte nicht beachtet habe.*

*Heute bin ich zum Glück einiges an Erfahrung reicher und gebe mein Wissen an meine Klienten weiter.*





## **Tipp Nr. 2: Eine gesunde und praktikable Ernährung muss nicht viel Zeit in Anspruch nehmen!**

*Es ist unrealistisch, jede Mahlzeit im Voraus zu planen und für die ganze Woche vorzukochen.*

*Dafür fehlt dir einfach die Zeit!*

*Glücklicherweise musst du das nicht tun. Denn: Der erste Schritt besteht darin, deinen ungefähren Kalorienverbrauch zu kennen.*

*Sobald du diesen berechnet hast, kannst du entscheiden, ob du dich in einem Kalorienüberschuss oder -defizit befinden möchtest.*

*Wenn du hauptsächlich Muskelmasse aufbauen möchtest, empfehle ich dir einen täglichen Kalorienüberschuss von 200-500 kcal über deinem aktuellen Erhaltungsbedarf.*



**Wenn du Körperfett verlieren möchtest, empfehle ich dir ein Kaloriendefizit von 300-1000 kcal am Tag.**

**→ Ein Kilogramm reines Körperfett hat einen Energiegehalt von 7000 kcal.**

**Wenn du also täglich ein Defizit von 500 kcal hast, wirst du in sieben Tagen ein halbes Kilogramm reines Körperfett verlieren!**

**Ich empfehle dir ausserdem, deine Kalorien zu tracken und sicherzustellen, dass du 1,5 g - 2 g Eiweiss pro Kilogramm Körpergewicht zu dir nimmst.**

**Empfehlenswerte Apps hierfür sind beispielsweise «Yazio» oder «MyFitnessPal».**

**Jetzt, wo du deine täglichen Kalorien kennst, steht deinen Zielen trotz geschäftlicher Verpflichtungen und vollen Wochenenden nichts mehr im Wege.**





**Tipp Nr. 3: Kein Nahrungsergänzungsmittel der Welt kann guten Schlaf ersetzen!**

*Bevor du darüber nachdenkst, welche Supplements dein Energielevel steigern könnten, solltest du sicherstellen, dass du einen gesunden Schlaf hast.*

*Ich weiss, dass dies nicht immer möglich ist, besonders wenn im Geschäft viel los ist, man Kinder hat oder sonstige Verpflichtungen anstehen.*

*Umso wichtiger ist es, dass du an den Tagen, an denen weniger los ist, rechtzeitig ins Bett kommst.*



*Wenn du deinen Schlafrhythmus im Griff hast, kann es sinnvoll sein, bestimmte Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen, wie zum Beispiel:*

- *Vitamin D*
- *Magnesium*
- *Kreatinmonohydrat*
- *Essentielle Aminosäuren*
- *Omega-3-Fettsäuren*
- *B-Vitamine*

*Natürlich gibt es noch viele weitere Nahrungsergänzungsmittel, die du einnehmen könntest.*

*Ich empfehle meinen Klienten jedoch immer, zuerst ein umfassendes Blutbild erstellen zu lassen, bevor sie blind Nahrungsergänzungsmittel konsumieren.*

***Tipp: Bei der Dosierung von Nahrungsergänzungsmitteln orientiert man sich normalerweise am Körpergewicht einer Person.***

*Ein 60 Kg schwerer Mann sollte also nicht die gleiche Menge an Kreatin einnehmen wie ein 100 Kg schwerer Mann.*



**Tipp Nr. 4: Bedenke, dass sich deine Transformation auf dein gesamtes Umfeld auswirkt!**

*Du tust es nicht nur für dich selbst.*

**Wer würde davon profitieren, wenn du in einem Körper steckst, der dir ein nie zuvor dagewesenes Mass an Energie verleiht?**

*Deine Familie?*

*Deine Klienten / Kunden?*

*Dein Job?*

*Dein Partner?*

*Dein Haustier?*

*Wahrscheinlich alle, oder?*



*Du tust also nicht nur dir selbst etwas Gutes,  
indem du dich transformierst...*

*Sondern du beziehst dein gesamtes Umfeld mit ein!*

*Die Frage ist: Was hindert dich daran, deine  
Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen?*

**Ich bin zu 100% davon überzeugt, dass jeder Mensch  
seine Ziele erreichen kann, wenn er es wirklich will.**



TESTIMONIAL



**STEFAN MEIER**



« Echt Hammer Coaching,  
Kann ich nur weiterempfehlen. »

« Joshua ist immer mit vollem Engagement dabei und unterstützt einen wo er kann. »

– Stefan Meier



TESTIMONIAL



**MICHEL SEBELE**



« Kümmere dich um deinen Körper,  
Es ist der einzige Ort, den du zum Leben hast. » (Zitat von Jim Rohn)

« Danke Joshua dass du mich die letzten Monate begleitet hast.  
Danke für deine positive Einstellung und deinen Support,  
besonders in den Momenten in welchen es nicht so gut lief ... »

– Michel Sebele



TESTIMONIAL



**JORIS BUDWEG**



« Obwohl ich schon jahrelange Erfahrung mit Fitnessstraining habe, konnte Joshua mir sehr hilfreiche und nützliche Tipps bezüglich Übungsausführungen, Trainingseinheiten, Ernährung und Regeneration geben. »

Die Beratung war klar, kompetent und strukturiert.

Er trainiert nach den aktuellen Guidelines was Fitness und Gesundheit angeht.

Ich war durchwegs begeistert! »

Joris Budweg, Kunde  
via Google-Rezension



TESTIMONIAL



**LUKAS VOGT**



« Während knapp 6 Monaten wurde ich von Joshua trainiert.  
Als ich mich an Joshua gewendet hatte, war ich sportlich nicht mehr ganz so fit ... »

... und es hatten sich über die Jahre ein paar „Extrakilos“ angesammelt, die ich einfach nicht mehr los wurde.

Ich fühlte mich so richtig träge.

Bereits nach 3 Monaten hatte ich wieder mein „Wohlfühlgewicht“ erreicht und merkte wie ich jede Woche fitter wurde.

Ich kann nur allen die „wieder fit werden wollen“ oder neue, auf sich selber abgestimmte Trainingsmethoden und Trainingspläne brauchen, die Zusammenarbeit mit Joshua empfehlen, »

Lukas Vogt, Kunde  
via Google-Rezension





## *Tipp Nr. 5: **Veränderung braucht Zeit & Disziplin***

*Seit 2017 arbeite ich selbständig als Fitness-Coach und habe bereits zahlreiche Klienten bei ihrer Transformation begleitet.*

*Der Erfolg kam nie über Nacht.*

*Immer steckte ein strukturierter Plan & viel Arbeit dahinter.*

*Alle meine Klienten wissen, dass sie sich auf mich verlassen können.*

*Sie sind sich jedoch auch bewusst, dass der beste Plan der Welt nichts bringt, wenn er nicht umgesetzt wird.*

***Wenn du jedoch ein Macher-Typ bist, kann ich dir garantieren, dass deiner Transformation nichts mehr im Wege steht.***

*Viele Leute denken, dass sie die nötige Disziplin nicht mitbringen, um sich zu transformieren.*



*Wenn du jedoch in deinem Beruf Disziplin an den Tag legen kannst, dann schaffst du das mit einem angepassten Plan auch bei deiner Ernährung & dem Training.*

*Um dich zu unterstützen, kann ich dir folgendes anbieten:*

*Lass uns in einem gemeinsamen Gespräch herausfinden, warum es bisher mit deiner Transformation noch nicht geklappt hat und wie wir dies gemeinsam ändern können.*

***Ich werde dir in diesem Gespräch genau aufzeigen, welche Strategien ich bei meinen Klienten verwendet habe.***

*Der erste Schritt liegt bei dir:*

***Buche hier ein kostenloses Erstgespräch mit mir:***

<https://coachingclients.typeform.com/ZoomCall>

*Ich freue mich von dir zu hören.*

*Dein Coach  
Joshua*