



CaloryCoach – das Konzept mit Abnehm-Garantie

CaloryCoach bietet effektives Bewegungstraining in Verbindung mit individueller Ernährungsberatung; erste Studie zeigt schlagkräftige Erfolge

Frankfurt a.M. 16.11.2009. 285 Probandinnen ließen bei einem zehnwöchigen „Intensivprogramm“ ihre Pfunde purzeln. Die erste Fallstudie von CaloryCoach beweist: Die richtige Kombination aus Ernährungsberatung und regelmäßigem Zirkeltraining zahlt sich innerhalb kürzester Zeit aus. Die Testpersonen haben durchschnittlich 4,76 Kilogramm und 4,23 Kilogramm Fettanteil verloren. Das Konzept mit Abnehm-Garantie wurde speziell für Frauen entwickelt, die ihre Pfunde langfristig loswerden wollen. Die CaloryCoach Holding GmbH ist seit 2004 auf Erfolgskurs. Das Franchise-Unternehmen wächst stetig und ist schon jetzt mit 140 Instituten und über 25.000 Mitgliedern in der DACH-Region führend im Segment „Abnehm-Institute für Frauen“.

Ausgangssituation

Grundlage bildete das in den teilnehmenden Instituten durchgeführte „Intensivprogramm“, das aus den Komponenten „Ernährung“, „Bewegung“ und „Motivation“ besteht. Ziel war es, Gewicht ab- und Muskelmasse aufzubauen, das Körperfett zu reduzieren und sich insgesamt wohler zu fühlen. Die Probandinnen waren durchschnittlich 44,3 Jahre alt und wogen 91 Kilogramm bei einem Fettwert von 39,9 Kilogramm.

Maßnahmen

Die Trainingseinheiten lagen bei 30-40 Minuten an zwei bis drei Tagen in der Woche. Die Probandinnen trainierten an 11 Geräten und 11 Steppboards. Neben dem Zirkeltraining nahmen sie an der Einführungsveranstaltung zum CaloryCoach Ernährungskonzept „Erfolgreich durchstarten“ teil. Danach sollten sie sich, ohne Lebensmittel auszulassen, nach der im persönlichen Gespräch ermittelten Tagesbilanz richten. Ein Tagebuch diente jeder Teilnehmerin dazu, tägliche Mahlzeiten zu dokumentieren und zu kontrollieren. Wöchentliche Gruppentreffen förderten Motivation, Zusammengehörigkeitsgefühl und

Durchhaltevermögen. Eingangs diente ein individueller Ernährungsbogen dazu, das körperliche und seelische Wohlbefinden aufzuzeichnen. Körperliche Veränderungen wurden mittels einer Körperanalysewaage und einem Maßband erfasst.

Ergebnisse

Bereits nach fünf Wochen hatten die Teilnehmerinnen erste signifikante Erfolge erzielt und durchschnittlich schon 3,32 Kilogramm und 2,73 Kilogramm Fettanteil verloren. Nach zehn Wochen hatten 107 der 285 Probandinnen 5-10 Kilogramm abgenommen, 106 2-5 Kilogramm und 20 sogar mehr als 10. Nur 52 der Teilnehmerinnen konnten einen minderen Erfolg verzeichnen. Dies ergibt positive Durchschnittswerte von 4,76 Kilogramm Körpergewicht und 4,23 Kilogramm Fettanteil bei allen Probandinnen.

Bei der Teilnahme am „Intensivprogramm“ verloren die Teilnehmerinnen hauptsächlich Körperfett. Über die Hälfte der Frauen gaben außerdem an, dass sie sich nach Abschluss des Testprogramms seelisch und körperlich deutlich wohler fühlten. Die Fakten sprechen für sich: Mit CaloryCoach bleiben auch die Vorsätze fürs neue Jahr nicht nur Vorsätze, sondern können auch effektiv umgesetzt werden.

Pressekontakt:

CaloryCoach Holding GmbH

Stefan Biaesch
Leiter Marketing und Vertrieb
Berliner Straße 40
63654 Büdingen

Tel.: +49 (0) 6042 / 95618 - 14
Fax: +49 (0) 6042 / 95618 - 99
E-Mail: stefan.biaesch@CaloryCoach.com

Miriam Blattert
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Schönstraße 20
60327 Frankfurt a.M.

Tel.: +49 (0) 069-36607949
E-Mail: kontakt@miriamblattert.de

Über CaloryCoach

Das Franchise-Unternehmen CaloryCoach Holding GmbH wurde 2004 unter dem Namen McWeight von dem Ehepaar Martin und Christine Gerstenberger gegründet. Ziel war es, übergewichtigen Frauen ein Konzept mit Abnehm-Garantie zu bieten. Heute ist bewiesen, dass die Ernährungsberatung in Verbindung mit einem effektiven Bewegungstraining zu langfristigen Erfolgen führt. Mittlerweile zählt der Abnehm-Dienstleister 140 Institute in Deutschland, Österreich und der Schweiz und über 25.000 treue Mitglieder. In den Instituten wird zwei- bis dreimal etwa 30 Minuten pro Woche an speziell für Frauen entwickelten Geräten trainiert. Individuelle Ernährungspläne, eine eingehende Beratung sowie wöchentliche Gruppentreffen ergänzen das erprobte Konzept. Die Gebühren liegen bei 9,90 €/Woche.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.calorycoach.de.