

**4 Wochen gratis:
CaloryCoach startet „Unser Projekt 2011“**

*CaloryCoach unterstützt Frauen durch Ernährungsvorträge und einen
Gratis-Monat bei guten Vorsätzen fürs neue Jahr;
Ernährungswissenschaftlerin Annika Nikolaisen gibt Tipps, wie man es
schafft, sie auch einzuhalten*

Frankfurt a.M./Büdingen, 11.01.2011. Die zu eng sitzende Hose lässt es erahnen, die Waage bestätigt: Lebkuchen, Glühwein und Gänsebraten haben ihre Spuren hinterlassen. Gute Vorsätze sind gefasst? Unter dem Motto „Unser Projekt 2011“ steht CaloryCoach Frauen mit praktischen Tipps in wöchentlichen Ernährungsvorträgen und in persönlichen Gesprächen bei ihren Zielen zur Seite. Ob sie ihre Muskeln straffen, kräftigen, abnehmen oder sich einfach wieder wohlfühlen wollen – gemeinsam mit den Kursleiterinnen werden Etappenziele gesteckt und umgesetzt. Hierzu schenkt der Bewegungs- und Ernährungsspezialist neuen Mitgliedern einen Gratis-Monat.

Jetzt bis zum 31. Januar anmelden und vier Wochen gratis trainieren

Wer sich bis zum 31. Januar in einem CaloryCoach Institut anmeldet, erhält vier Gratis-Wochen, inklusive einer individuellen Ernährungsberatung. Dabei ermitteln Kursleiterinnen den Körperfettanteil, Body Mass Index (BMI), Taille-Hüft-Quotient und Grundumsatz, um eine Kalorienempfehlung geben zu können: "Statt einzelne Kalorien zu zählen, geht es darum, ein Gespür für den Energie- und Nährstoffgehalt der Lebensmittel zu entwickeln, die man am liebsten isst", erklärt CaloryCoach Ernährungswissenschaftlerin Annika Nikolaisen. „Denn bei CaloryCoach gibt es keine Verbote, wir achten auf die Tagesbilanz.“

Bewegung und Zitrusfrüchte für ein starkes Immunsystem

Gerade jetzt in der kalten Jahreszeit rät Annika Nikolaisen zu Nahrungsmitteln wie Zitrusfrüchten und wertvollen Eiweißquellen (z.B. Fisch, Hülsenfrüchte, fettarme Milchprodukte), die das Immunsystem stärken. Dies ist auch das

Thema der Ernährungstreffen im Januar. Darin geben Kursleiterinnen Praxis-Tipps beim Einkaufen und Tricks für leichte Varianten von „Zürcher Geschnetzeltem“ über „Bayrische Creme“ bis hin zu „Käsespätzle“.

Neben einer gesunden, ausgewogenen Ernährung darf auch die Bewegung nicht zu kurz kommen, denn jeder weiß: Wir dürfen nur so viel Kalorien zu uns nehmen wie wir verbrauchen, damit die Energiebilanz stimmt. Hierfür eignet sich das leichte Kraft-Ausdauer-Training im CaloryCoach Zirkel. „Wenn die Frauen sich an das halten, was ihnen die Kursleiterinnen empfehlen und zwei bis drei Mal pro Woche für eine halbe Stunde im Zirkel trainieren, werden sie ihre selbstgesteckten Etappenziele mit Leichtigkeit erreichen.“

„Unser Projekt 2011“ richtet sich an Frauen, die in diesem Jahr ihre persönlichen Ziele erreichen wollen, aber ihre Vorsätze nicht allein, sondern im Kreise von Gleichgesinnten in die Tat umsetzen möchten. Dabei stehen ihnen die CaloryCoach Kursleiterinnen mit einer intensiven Betreuung und Motivation zur Seite: „Gemeinsam schaffen wir es.“

Pressekontakt:

CC CaloryCoach Holding GmbH

Fabian Brändle
Leiter Geschäftsentwicklung
Berliner Straße 40
63654 Büdingen

Tel.: +49 (0) 6042 / 95618 - 0
Fax: +49 (0) 6042 / 95618 - 99
E-Mail: fabian.braendle@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 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 120 Institute in Deutschland, Österreich und der Schweiz und über 20.000 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. Bei einer Vertragslaufzeit von 24 Monaten liegen die Gebühren bei 8,99 EUR/Woche.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.CaloryCoach.de.

Nutzen Sie die Chance und eröffnen Sie Ihr eigenes CaloryCoach-Institut! Machen Sie sich mit dem bereits etablierten Konzept und einer starken Marke selbstständig. Franchise-Informationen und Bewerbung unter www.karriere.CaloryCoach.de.