

BODY-COACHES



BODY-TRANSFORMATION mit BODY-COACHES

Aus Christoph Hartl wird ein neuer Mensch



Heute möchten wir von einer beeindruckenden Erfolgs-Story berichten die am 25.06.12 Ihren vorläufigen Höhepunkt erreicht hat. Die Rede ist von

Christoph Hartl

Christoph begann im Januar 2012 seine Betreuung mit Body-Coaches. Mit einst über 100kg war er mit seiner Ausgangssituation alles andere als zufrieden. (siehe oben)

Nach über 10 selbst abgespeckten Kilos starteten wir mit knapp 90kg die Betreuung. Ziel war es, Christophs Körperfettgehalt zu minimieren und seine Form auf einen Tag X für ein professionelles Shooting vorzubereiten.

Hier ein Foto vom Beginn der Betreuung



WWW.BODY-COACHES.DE

IHR ZIEL IST UNSERE HERAUSFORDERUNG !

BODY-COACHES



Christophs Ernährung reduzierte sich im Laufe der Betreuungszeit sowohl in Sachen Kalorien als auch in Sachen Auswahl der Lebensmittel. Wir wurden immer „sauberer“ Für eine bedarfsgerechte Versorgung mit Mikronährstoffen griffen wir auf Nahrungsergänzungen zurück.

| Datum | Gewicht (kg) |
|------------|----------------|
| 15.01.2012 | 88,8 |
| 20.01.2012 | 88,4 |
| 22.01.2012 | 87,9 |
| 28.01.2012 | 87,6 |
| 04.02.2012 | 86,5 |
| 09.02.2012 | 86,6 |
| 12.02.2012 | 86,2 |
| 19.02.2012 | 86 |
| 04.03.2012 | 85,2 |
| 10.03.2012 | 84,4 |
| 17.03.2012 | 83,5 |
| 24.03.2012 | 83,1 |
| 31.03.2012 | 82,3 |
| 07.04.2012 | 82,6 |
| 20.04.2012 | 80,6 |
| 04.05.2012 | 79,5 |
| 11.05.2012 | 79,7 |
| 18.05.2012 | 79,2 |
| 25.05.2012 | 78,8 |
| 24.06.2012 | 74,4 |
| 25.06.2012 | 73,6 |

Hier ein paar Eindrücke aus der Betreuungszeit

März 2012



WWW.BODY-COACHES.DE

IHR ZIEL IST UNSERE HERAUSFORDERUNG !

BODY-COACHES



Mai 2012



In der letzten Woche vor dem Tag X absolvierte Christoph die „Light“-Version einer echten Wettkampfvorbereitung und machte seine ersten Erfahrungen mit Carb-Loading und der Manipulation des Wasserhaushalts.

25.06.2012 (Letztes Posing)



Und nun bevor es 2 Pics vom Abschluss-Shooting gibt die Fakten:

WWW.BODY-COACHES.DE

IHR ZIEL IST UNSERE HERAUSFORDERUNG !

BODY-COACHES



Die Fakten:

- Tatsächlicher Gewichtsverlust in **15,2kg**
- Minimierung des Körperfettgehalts
- Minimierung des Verlusts an Muskelmasse
- Verbesserung der Blutfette (siehe Blutbild aus der laufenden Betreuung)

| | | | | |
|------|------------------|-----|-------|---------|
| CHOL | Cholesterin Ges. | 101 | mg/dl | bis 200 |
| HDL | HDL-Cholesterin | 43 | mg/dl | ab 35 |
| LDL | LDL-Cholesterin | 42 | mg/dl | bis 160 |
| TRIG | Triglyceride | 51 | mg/dl | bis 200 |



Vom „wohlgenährten“ Nichtsportler
zum angehenden Wettkampfsportler!!

ALLES IST MÖGLICH

Euer Team BODY-COACHES

WWW.BODY-COACHES.DE

IHR ZIEL IST UNSERE HERAUSFORDERUNG !