

DAS BODYCHANGE KONZEPT



2011 als onlinebasiertes Abnehmprogramm mit dem Versprechen „I make you sexy“ gestartet, hat BodyChange den Abnehm- und Fitnessmarkt revolutioniert. Inzwischen ist das von einem Expertenteam entwickelte Konzept zu einem Lifestyle vieler Menschen geworden. Mit seinen nunmehr vier individuellen Online-Coachings BodyChange CLASSIC, BodyChange FIT, BodyChange mySHAKE und BodyChange GESUNDHEIT verspricht es ein bewusstes Leben in einem fitten, gesunden und schlanken Körper. In einem eigenen Online-Shop erhalten Teilnehmer und Interessierte zahlreiche Produkte aus den Bereichen Ernährung und Fitness. Mehr als 450.000 Teilnehmer haben so mit BodyChange insgesamt über 4,5 Millionen Kilos abgespeckt.

Bei der Entwicklung des ersten onlinebasierten Coachings aus dem Hause BodyChange lag der Expertencrew aus den Bereichen Sport- und Ernährungswissenschaften sowie Motivationspsychologie eine Sache besonders am Herzen: Abnehmwilligen eine leicht anwendbare Strategie und eine Step-by-Step-Anleitung an die Hand zu geben, um langfristig Gewicht zu reduzieren und die Fitness zu steigern. Dazu zählen leckere und einfache Rezepte, wöchentliche Workout- und Kochvideos sowie zahlreiche Motivationshilfen vom Abnehmexperten Detlef Soost, der als digitaler Personal Coach die Teilnehmer über den gesamten Zeitraum begleitet. „Ich war selbst jahrelang übergewichtig und hab vergeblich versucht, die Kilos loszuwerden“, erklärt Soost. Mit dem BodyChange Ansatz hat er schließlich rund 20 Kilogramm verloren.

Der BodyChange Ernährungsansatz

Das BodyChange Konzept setzt auf eine natürliche Ernährung, die unser Körper gut verwerten kann. Vom Speiseplan streichen sollten die Teilnehmer Nahrungsmittel mit chemischen Zusatzstoffen, die in vielen Fertigprodukten aus dem Supermarkt zu finden sind, sowie kurzkettige Kohlenhydrate wie Zucker und Weizen, da diese den Appetit steigern und hungrig machen. Stattdessen setzt BodyChange auf Gemüse, Eier, pflanzliche Öle, Fleisch, Fisch und langkettige Kohlenhydrate in Form von Hülsenfrüchten. Von diesen guten Lebensmitteln kann man dann auch essen, so viel man möchte. Ein besonderes Highlight: Bei dieser Ernährungsumstellung isst man an sechs Tagen pro Woche nach BodyChange, an einem selbst gewählten LoadDay können die Teilnehmer alles essen, worauf sie Lust haben, auch die Abnehmverhinderer. Dies motiviert die Teilnehmer, die Ernährungsumstellung konsequent durchzuziehen. Ein weiterer Grund für den LoadDay: Der Körper fällt nicht in den Sparmodus und der Stoffwechsel wird angekurbelt.

Warum Hungern eine schlechte Alternative ist

Geht es ums Abnehmen, ist das Hungern bzw. Weglassen von Mahlzeiten auch heute noch eine verbreitete, aber nur kurzfristig erfolgreiche Methode. Denn so erkennt der Körper, dass ihm etwas entzogen wird, und schaltet auf Überlebensmodus. Er haushaltet mit den vorhandenen Nährstoffen und seiner Energie und speichert so viel wie möglich. Die Folge: Nach einem kurzzeitigen Gewichtsverlust setzt der berüchtigte Jo-Jo-Effekt ein. Genau diesem Jo-Jo-Effekt wirkt eine Ernährung nach BodyChange entgegen.

DAS BODYCHANGE KONZEPT



Das BodyChange Fitnesskonzept

Mit wenig Einsatz viel erreichen – das Training bei BodyChange CLASSIC und BodyChange FIT basiert auf dem funktionellen Training, bei dem mit einer Übung mehrere Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht werden. Mit diesem effizienten Ganzkörpertraining erreicht der Teilnehmer mit einer einzigen Übung genau das, was andere im Fitnessstudio an verschiedenen Geräten nacheinander machen müssen, und spart dadurch jede Menge Zeit. Durch die regelmäßige körperliche Betätigung werden die Teilnehmer so nicht nur körperlich, sondern auch geistig und emotional fit gemacht. Bei BodyChange GESUNDHEIT liegt der Schwerpunkt vor allem darin, das allgemeine Wohlbefinden zu steigern und Spaß und Freude an der Bewegung zu vermitteln.

Die BodyChange Motivationsstrategie

In zahlreichen Videos und E-Mails gibt Detlef Soost in den Programmen BodyChange CLASSIC und BodyChange FIT immer wieder neue Impulse und hilft den Teilnehmern, sich selbst zu motivieren. Dank eines Online-Erfolgstools behalten alle Teilnehmer der BodyChange Abnehm-Coachings immer im Blick, was sie bereits geschafft haben. In der mehr als 350.000 Fans umfassenden BodyChange Community auf Facebook werden die Teilnehmer außerdem durch Vorher-Nachher-Erfolge anderer BodyChanger motiviert, sie können sich dort mit anderen austauschen und gegenseitig unterstützen.

Der BodyChange Shop

Von Kichererbsennudeln bis zum Shakepulver, von der Trainingsmatte bis zu den Kettlebells: Der BodyChange Shop unterstützt die Teilnehmer und Interessierte mit passenden Lebensmitteln, Workout-Materialien und Literatur. Zu finden ist er unter **www.bodychange-shop.de**

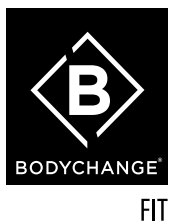
DIE BODYCHANGE PROGRAMME



Weil es unterschiedliche Abnehmtypen gibt, bietet BodyChange auch unterschiedliche Abnehmprogramme. Wer noch nicht weiß, welcher Abnehmtyp er ist, kann einfach zu Beginn einen Test auf **www.bodychange.de/Abnehmtyp/** machen und herausfinden, welches Programm am besten zu den eigenen Bedürfnissen passt. Ergänzt wird die Programmvietalt außerdem durch das Online-Bewegungs-Coaching BodyChange GESUNDHEIT.



Beim ursprünglichen Programm BodyChange CLASSIC gehört neben der Ernährungsumstellung ab der dritten Woche auch Sport zum Programm. In nur zwei Mal 20 Minuten pro Woche wird dabei die Fettverbrennung angekurbelt – vermittelt werden die Übungen von Detlef Soost als Online-Coach. Leckere Rezepte sorgen für frischen Wind und Abwechslung auf dem Speiseplan.



Wer mehr Sporteinheiten einlegen kann und eine athletische Figur bekommen will, für den wurde BodyChange FIT entwickelt. Hier beginnen die Sporteinheiten mit Detlef Soost bereits ab der ersten Woche. Zwei Mal 20 Minuten wöchentlich, ab der dritten Woche zusätzlich mit Kettlebell-Training und High-Intensity-Einheiten, bringen den Körper in Form.



Kein Sport, aber dennoch abnehmen – das ist das Prinzip von BodyChange mySHAKE. Das onlinebasierte Coaching besteht aus der bewährten BodyChange Ernährungsumstellung, Ernährungsplänen, Rezepten und dem ergänzenden BodyChange Shake. Der speziell für BodyChange entwickelte Eiweiß-Shake ergänzt das Programm. Von Ernährungsexperten entwickelt, beinhaltet der leckere Shake Molkeproteine und Bestandteile wie Ingwer, Grüntee- und Zimtextrakt. Seine Proteine tragen zur Zunahme und Aufrechterhaltung der Muskelmasse bei.



Von einer ehemaligen Profi-Leistungssportlerin entwickelt, vermittelt das achtwöchige Online-Coaching BodyChange GESUNDHEIT, wie man durch körperliches und kognitives Bewegungstraining den Körper ein Leben lang fit und gesund hält. Das Online-Coaching ist ein nach § 20 SGB V zertifizierter Kurs, dessen Kosten in der Regel bis zu 100 % von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet werden.

Über BodyChange

BodyChange – 2011 als Online-Abnehm-Coaching mit Detlef Soost gestartet – ist inzwischen zu einem ganzheitlichen und langfristig angelegten Fitness-, Lifestyle- und Ernährungskonzept geworden. Mehr als 450.000 Teilnehmer aus Deutschland, Österreich und der Schweiz haben bisher gemeinsam über 4,5 Millionen Kilos verloren. Seit 2016 bietet BodyChange neben dem videobasierten Ernährungs- und Fitness-Coaching BodyChange CLASSIC zwei neue Coaching-Programme: BodyChange FIT und BodyChange mySHAKE. Bei BodyChange FIT absolvieren die Teilnehmer zusätzliche Trainingseinheiten, bei BodyChange mySHAKE wird auf Sport verzichtet. Das von den Krankenkassen zertifizierte Online-Bewegungs-Coaching BodyChange GESUNDHEIT vermittelt den Teilnehmern, wie sie ihren Körper ein Leben lang fit und gesund halten.

Weitere BodyChange Produkte unter: www.bodychange-shop.de

Weitere Informationen auf [Facebook.com/bodychange4wowbodies](https://www.facebook.com/bodychange4wowbodies) und dem BodyChange Blog www.bodychange.de/magazin

HÄUFIGE FRAGEN AN BODYCHANGE



Was unterscheidet BodyChange von einem Diätprogramm?

Klassische Diätprogramme zeichnen sich durch Nahrungsersatz oder reduzierte Energiezufuhr aus. Die Teilnehmer verringern ihre Kalorienzufuhr, indem sie Punkte zählen, deutlich weniger essen (FdH) oder Mahlzeiten sogar ganz ersetzen. Auch mit Mono-Diäten wie einer Ananas- oder Kohlsuppendiät reduziert man die Energiezufuhr. Die Folgen sind aber immer die gleichen: Der Körper beginnt, mit seinen Reserven zu haushalten, und schaltet auf Sparflamme. Da all diese Maßnahmen zeitlich begrenzt sind, gibt es nur eine Folge: den Jo-Jo-Effekt.

Deswegen setzt BodyChange auf eine langfristige Ernährungsumstellung. Die einfache Kategorisierung von Nahrungsmitteln in Abnehmverhinderer und Abnehmförderer, gepaart mit dem wöchentlichen LoadDay, schränkt die Teilnehmer kaum ein. Sie müssen weder Kalorien noch Punkte zählen und das Essen muss auch nicht abgewogen werden. Stattdessen essen sich die Teilnehmer jeden Tag mit den sogenannten Abnehmförderern satt und genießen dann am siebten Tag alles, worauf sie Lust haben.

Der edukative Ansatz des Coachings hilft den Teilnehmern, auch nach dem Coaching-Zeitraum diese Form der Ernährung beizubehalten, da sie dabei weder hungern noch auf etwas verzichten müssen.

Mit BodyChange kann ich essen, bis ich satt bin. Warum nehme ich mit dem Programm trotzdem ab?

Weil das BodyChange Ernährungsprogramm darauf ausgerichtet ist, dass man die richtigen Lebensmittel isst. Statt einer stärkehaltigen Ernährung in Kombination mit Fett, Zucker, Salz und synthetischen Zusatzstoffen besteht es aus natürlichen, nährstoffreichen Lebensmitteln, die man unbegrenzt zu sich nehmen kann. Der Körper muss nicht haushalten und wird ausreichend mit Energie und Nährstoffen versorgt. So wird die Fettverbrennung intensiviert und die Kilos schwinden.

Kann man an dem Programm auch mit einer chronischen Krankheit wie Diabetes, Rheuma oder multipler Sklerose teilnehmen?

Wer an einer chronischen Krankheit leidet, klärt am besten vorab mit seinem behandelnden Arzt ab, ob eine Ernährungsumstellung nach BodyChange begonnen werden kann.

Fördert BodyChange nicht den Magerwahn?

BodyChange wurde von einem erfahrenen Team aus hochqualifizierten Ernährungsberatern und Sportwissenschaftlern entwickelt, basierend auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Einer der Grundsätze von BodyChange ist es, zu essen, bis man satt ist – mit den richtigen Lebensmitteln. Das Konzept fördert damit eine reichhaltige Ernährung und – gepaart mit wenigen Sporteinheiten – auch einen gesunden Lifestyle. Dabei geht es nicht nur ums Abnehmen, sondern vor allem um das individuelle Wohlbefinden.

Ist das Ernährungsprogramm für Vegetarier geeignet?

Das Programm ist nur für Vegetarier geeignet, die Fisch und Eier essen. Nur so kann eine erhöhte Eiweißzufuhr gewährleistet werden.

Warum muss man bei BodyChange auf nichts verzichten?

BodyChange setzt im Rahmen seines Ernährungskonzepts auf die bewährte 6+1-Formel. Dabei essen sich die Teilnehmer an sechs Tagen pro Woche mit den richtigen Lebensmitteln immer richtig satt. Am siebten Tag feiern sie dann ihren LoadDay. An diesem selbst gewählten Tag der Woche essen die Teilnehmer ganz einfach, worauf sie Lust haben – ob Burger, Pommes, Schokolade oder Kuchen ... Der LoadDay aktiviert nicht nur den Stoffwechsel, er ist auch eine entscheidende Säule im Rahmen des BodyChange Motivationskonzepts.

HÄUFIGE FRAGEN AN BODYCHANGE



Was versteht man unter dem LoadDay?

Einmal in der Woche können und sollen die Teilnehmer einen LoadDay einlegen. An diesem Tag sollen sie bei allem richtig zuschlagen. Nudeln, Burger, Pizza, Schokolade – alles ist erlaubt. Der LoadDay sollte immer möglichst am gleichen Wochentag sein.

Ich möchte noch schneller abnehmen. Kann ich den LoadDay einfach weglassen?

Lieber nicht. Er ist einerseits motivierend, aber auch für den Stoffwechsel ein gutes Signal. Denn nur so wird dem Körper, der bisher Zucker und andere kurzkettige Kohlenhydrate gewohnt war, signalisiert, dass er nicht auf Sparflamme umstellen muss.

Welche BodyChange Produkte gibt es bei REWE?

In bundesweit mehr als 1.000 REWE Filialen können Kunden das mySHAKE Starterpaket und den BodyChange Shake kaufen.

Braucht unser Körper nicht Kohlenhydrate zum Überleben?

Unser Körper braucht Kohlenhydrate – und genau deshalb ist BodyChange auch keine „No-Carb“- sondern eine „Good-Carb“-Ernährungsumstellung. Das BodyChange Konzept setzt auf langkettige Kohlenhydrate aus Hülsenfrüchten und Nüssen, die unser Gehirn ausreichend versorgen. Verzichtet wird jedoch auf „schnelle“ Kohlenhydrate aus Getreide, wie sie sich in herkömmlichen Weizenprodukten wie Brot, Nudeln, Müsli usw. finden. Sie sind lediglich kurzfristige Energielieferanten. Führen wir sie nicht zu, bezieht der Körper seine Energie aus den Fettreserven. Der beste Beweis ist die Natur selbst. Unsere Vorfahren, die Jäger und Sammler, konnten so vier Millionen Jahre leben. BodyChange Teilnehmer müssen aber deswegen nicht auf Brot, Nudeln und Müsli verzichten. Denn der BodyChange Shop bietet leckere Alternativen: Die Linsini-Nudeln zum Beispiel bestehen lediglich aus Linsenmehl und Wasser. Und auch die Brotbackmischung beinhaltet neben Mandelmehl und Leinmehl nur Linsenmehl und Meersalz. Und auch das BodyChange Müsli verzichtet auf Getreide und enthält stattdessen Kokoschips, verschiedene Nüsse und Kerne sowie Zimt und Vanille.

Welche Rolle spielen Obst und Milch in der BodyChange Ernährung?

Auch Obst und Milchprodukte spielen im Rahmen der BodyChange Ernährung eine wichtige Rolle – und das obwohl sie aufgrund ihrer Zuckerarten zu den schnellen Energielieferanten zählen. Doch gerade nach körperlicher Anstrengung braucht der menschliche Organismus diese schnellen Energielieferanten. Deswegen ist der sogenannte „Obst-Milch-Baustein“ essenziell im Rahmen des Ernährungsplans.

ALLES RUND UMS ABNEHMEN: Lifestyle, Food und mehr im BODYCHANGE ONLINE-SHOP



Wer ein zuverlässiges Ernährungs- und Fitnessprogramm sucht, kommt an BodyChange kaum vorbei. Mit mehr als 450.000 Teilnehmern hat sich das mit dem prominenten Gesicht Detlef Soost verknüpfte Online-Programm im Markt etabliert und ist zu einem Lifestyle vieler Menschen geworden. Im eigenen Online-Shop bietet BodyChange Teilnehmern und Interessierten nun alles für eine bewusste und natürliche Lebensweise.

Auf www.bodychange-shop.de findet man viele Innovationen aus den Bereichen Ernährung und Fitness. Denn die Macher von BodyChange spüren immer wieder Trends auf und entwickeln neue Produkte, die das Abnehmen einfach, effektiv und genussvoll machen. Hierbei achtet BodyChange besonders darauf, dass keine unnötigen Zusatz- oder irgendwelche Schadstoffe verwendet werden.

Für ein effektives Training

Der Online-Shop hält alle Trainingsgeräte bereit, die auch in den Workouts mit Detlef Soost zum Einsatz kommen. Zum Beispiel die BodyChange Kettlebells: Sie sind die ideale Ergänzung zu funktionalen Ganzkörperübungen. Denn sie schaffen nicht nur mehr Stabilität der Körpermitte, sondern fördern auch die Koordination und steigern die Fettverbrennung. Die Kettlebells sind in verschiedenen Größen für Einsteiger und Fortgeschrittene erhältlich (ab 16,90 Euro).

Shake it, Baby!

Wer auf der Suche nach einem Protein-Shake ist, findet im BodyChange Shop alles, was das Herz begehrt: Shakes, Shaker und natürlich auch ein Kochbuch mit leckeren Rezepten für abwechslungsreichen Shakegenuss (Shaker ab 4,99 Euro, mySHAKE Starter Pack plus Kochbuch 34,90 Euro).

Abnehmen mit viel Genuss

Dass die BodyChange-Teilnehmer im Rahmen ihrer Ernährungsumstellung auf nichts verzichten müssen, beweisen die vielfältigen Nahrungsmittel, die man im Online-Shop kaufen kann. Zum Beispiel Kichererbsennudeln (250 g, 3,49 Euro), eine Brotbackmischung (300 g, 5,99 Euro) oder Fertiggerichte, wenn's mal schnell gehen muss. Für die zünftige Brotzeit bietet der Shop sogar zwei Sorten Leberkäse an (400 g, 6,49 Euro).

Umfangreiches Bücher- und DVD-Angebot

Viele weitere Materialien wie Fitnessbücher oder DVD-Sammlungen runden das Angebot ab. Ebenfalls im Online-Shop erhältlich sind die beiden Kochbuch-Bestseller „I MAKE YOU SEXY“ von Detlef Soost (jeweils 19,99 Euro).

Über BodyChange

BodyChange – 2011 als Online-Abnehm-Coaching mit Detlef Soost gestartet – ist inzwischen zu einem ganzheitlichen und langfristig angelegten Fitness-, Lifestyle- und Ernährungskonzept geworden. Mehr als 450.000 Teilnehmer aus Deutschland, Österreich und der Schweiz haben bisher gemeinsam über 4,5 Millionen Kilos verloren. Seit 2016 bietet BodyChange neben dem videobasierten Ernährungs- und Fitness-Coaching BodyChange CLASSIC zwei neue Coaching-Programme: BodyChange FIT und BodyChange mySHAKE. Bei BodyChange FIT absolvieren die Teilnehmer zusätzliche Trainingseinheiten, bei BodyChange mySHAKE wird auf Sport verzichtet. Das von den Krankenkassen zertifizierte Online-Bewegungs-Coaching BodyChange GESUNDHEIT vermittelt den Teilnehmern, wie sie ihren Körper ein Leben lang fit und gesund halten.

Weitere BodyChange Produkte unter: www.bodychange-shop.de

Weitere Informationen auf [Facebook.com/bodychange4wowbodies](https://www.facebook.com/bodychange4wowbodies) und dem BodyChange Blog www.bodychange.de/magazin

DETLEF SOOST ZU BODYCHANGE



BODYCHANGE®



Warum BodyChange?

Ich war selbst jahrelang übergewichtig und habe vergeblich versucht, die Kilos loszuwerden. Egal ob ich getanzt, Fitness oder Diäten gemacht habe, nichts hat mich langfristig Kilos verlieren lassen. Bis eines Tages ein Foto von mir gemacht wurde, wie ich am Strand lag und wie ein gestrandeter Wal aussah. Spätestens da hat's „klick“ gemacht. Ich musste etwas machen, etwas, das wirklich funktioniert. Nachdem ich es dann mit den BodyChange Prinzipien endlich geschafft hatte, war eines klar: Ich möchte abnehmen und einen gesunden Lifestyle für alle möglich machen, denen es heute genauso ergeht wie mir damals.

Wie entstand das Programm?

Gemeinsam mit befreundeten Ernährungsexperten und Sportwissenschaftlern haben wir eine Kombination aus proteinreicher Ernährung und funktionalem Training zusammengestellt und ein ausgefeiltes Motivationskonzept entwickelt. Und siehe da: Es hat funktioniert! Auch heute folge ich noch den BodyChange Prinzipien, um mein Gewicht zu halten, fit zu bleiben und mich rundum wohlfühlen.

Was ist das Besondere am BodyChange Programm?

Dass es keine Diät ist, sondern ein Gesamtkonzept, das dein Leben verändert. BodyChange ist ein Programm, mit dem du einen Schalter umlegst – zu einem bewussteren und fitteren Leben. Die vielen Rezepte machen es leicht, schlechte Ernährungsgewohnheiten zu verändern. Denn mit guter, bewusster Ernährung kann man Unglaubliches erreichen. Auch das Training mehrmals pro Woche ist für jedes Trainingslevel gezielt und effektiv. Wichtig war für mich, dass man die funktionalen BodyChange Workouts ohne Geräte immer und überall durchführen kann, da ich viel unterwegs bin. Die kurzen, effektiven Workouts kann ich jederzeit einbauen.

Wem würdest du BodyChange empfehlen?

Ich sehe da kaum eine Grenze. Egal ob jung oder alt, übergewichtig oder auch Top-Sportler. Jeder kann seinen individuellen Nutzen aus BodyChange ziehen. Die Erfahrungen der letzten Jahre mit unserem Einstiegsprogramm haben uns zudem gezeigt, dass die Teilnehmer unterschiedliche Interessen und Vorlieben haben. Einige sind sportlich ambitioniert und wünschen sich vielleicht eine bessere Muskeldefinition. Andere wollen vielleicht gar keinen Sport machen und brauchen schnelle Mahlzeiten für unterwegs.

Deswegen gibt es seit 2016 neue Produktlinien, die sich an den Wünschen der Kunden orientieren: BodyChange CLASSIC, BodyChange FIT und BodyChange mySHAKE. Sie unterscheiden sich durch die Dauer und vor allem den Sportanteil. Während man bei BodyChange CLASSIC zwei 20-minütige Sporteinheiten pro Woche einlegt, sind es bei BodyChange FIT vier – inklusive Leistungssportelementen wie dem Kettlebell-Training. BodyChange mySHAKE haben wir für diejenigen ins Programm genommen, die überhaupt keinen Sport machen möchten. Man startet mit einem kurzen Test und sieht, welches Programm am besten zu einem passt. Aber eines haben alle BodyChange Programme gemeinsam: Sie zielen alle darauf ab, dass sich die Teilnehmer deutlich fitter, dynamischer und vitaler fühlen.

Was verbirgt sich hinter BodyChange GESUNDHEIT?

BodyChange GESUNDHEIT ist ein von den Krankenkassen zertifiziertes Online-Programm, in dem die Teilnehmer lernen, ihren Körper ein Leben lang fit und gesund zu halten. Es geht hier viel um Körperhaltung, Work-Life-Balance und Stressabbau – und ist dadurch für alle Alters- und Berufsgruppen geeignet. Entwickelt wurde es unter der Leitung meiner Kollegin Anke Blöchl. Anke ist ehemalige Leistungssportlerin und Diplom-Sportwissenschaftlerin. Das Beste: In der Regel wird die Teilnahmegebühr für BodyChange GESUNDHEIT sogar bis zu 100 % von den gesetzlichen Kassen erstattet.

DETLEF SOOST ZU BODYCHANGE



Warum bedeutet BodyChange „abnehmen ohne hungern“?

Klingt verrückt, aber mit BodyChange darfst du so viel essen, wie du möchtest – es sollte nur das Richtige sein. Fisch, Fleisch und Eier liefern den Proteinanteil, Gemüse die Ballaststoffe und Vitamine. Auch Kohlenhydrate gehören zur BodyChange Ernährung. Aber nur die, die dir beim Abnehmen helfen. Diese findest du in Gemüse und Hülsenfrüchten wie Bohnen oder Erbsen. Selbst Fast Food passt zu BodyChange – gegen einen Dönerteller mit Salat ist nichts einzuwenden.

Was verbirgt sich hinter der geheimnisvollen 6+1-Formel?

Die 6+1-Formel ist eines der zentralen Erfolgsgeheimnisse von BodyChange. Sie besagt, dass die Teilnehmer sich an sechs Tagen pro Woche BodyChange konform ernähren. Am siebten Tag ist LoadDay und die Teilnehmer essen alles, worauf sie Lust haben, auch Eis, Schokolade und Kartoffelchips. Das ist das Highlight für viele BodyChanger. Wenn du dich nämlich an sechs Tagen in der Woche von Lebensmitteln fern hältst, die das Abnehmen verhindern, kannst du bei genau diesen am siebten Tag ohne Reue und schlechtes Gewissen reinhauen, denn der LoadDay macht garantiert nicht dick!

Über 450.000 BodyChanger und 1,2 Millionen Menschen, die sich für die regelmäßigen Abnehm-Tipps von BodyChange interessieren: Warum ist das Programm so populär?

Es sind die vielen motivierenden und teilweise unglaublichen Erfolgsstories, die uns so glaubwürdig machen. Wir zeigen genau die Bilder, die wir von unseren glücklichen Teilnehmern bekommen. Durch BodyChange haben viele verstanden, dass unsere Lebensweise meist nicht gut ist – im normalen Alltag essen wir nicht nur zu viel, sondern dabei auch das Falsche: zu viel Zucker, Fertiggerichte mit künstlichen Geschmacksverstärkern und Konservierungsstoffen. Das Ergebnis: Unser Körpergewicht steigt. Das BodyChange-Konzept setzt genau hier an. Es zeigt, welche Lebensmittel prima sättigen, ohne dick zu machen. Das macht BodyChange so einfach, denn es geht nicht darum, wie viel, sondern nur was du isst.

Die Basis von BodyChange sind Ernährung, Bewegung und Motivation. Was bedeutet das genau?

Die Aufteilung nach Ernährung, Sport und Bewegung und vor allem 100 % Motivation ist der Schlüssel für ein neues Körpergefühl. Zunächst ist es wichtig, die Ernährung umzustellen. Wenn du dich dann auch noch idealerweise bewegst und Sport machst, purzeln die Kilos – da führt kein Weg dran vorbei. Das habe ich selbst erlebt! Allerdings ist es nicht immer einfach, sich dazu zu motivieren – man stellt nicht die eigene Ernährung mit einem Fingerschnippen um. Es ist eher so, als würde man einen großen Schalter umlegen. Als Personal Coach zeige ich, wie man mit Spaß an die Sache rangeht.

Wie fühlst du dich in der Rolle des virtuellen BodyChange Coaches?

Super, denn meine Mission ist es, Abnehmen für jeden überall möglich zu machen. Das Internet ist daher das ideale Medium, mit dem man viele Menschen einfach und schnell erreichen kann. Ich möchte begeistern und motivieren, und du kannst dabei selbst auswählen, wo und wann du deine E-Mails liest oder die Coaching-Videos anschaust.

Ich freue mich immer wieder darauf, Teilnehmer zu treffen, ihre Storys zu hören, gemeinsam mit ihnen das Programm durchzuziehen und dann stolz auf das Ergebnis zu sein.

Wie hältst du die Motivation im Programm aufrecht?

Da ist viel Psychologie dabei. Wichtig sind Spaß und Abwechslung sowie positives Feedback – und es gibt tolle Rezepte, die wir gemeinsam kochen. Bei BodyChange CLASSIC und BodyChange FIT machen wir jede Woche gemeinsam

neue Workouts mit immer wechselnden Übungen. Die einzelnen Schritte werden nur von Woche zu Woche freigeschaltet, so bleibt die Sache spannend. Wichtig ist auch der wöchentliche LoadDay. Iss und trink, so viel und was du möchtest – genieße nach sechs Tagen konsequenter Ernährung einen Tag, an dem du so richtig schlemmen kannst, um voll motiviert in die nächste Woche zu starten. Für das positive Feedback haben wir auf der BodyChange Seite ein Erfolgstool eingerichtet. Dort kannst du deine Erfolge in Zahlen und Grafiken darstellen – auch das motiviert, wenn du jede Woche siehst, wie es mit dem Körperumfang und den Kilos bergab geht.

Was ist dein persönlicher Tipp für Personen, die gerne abnehmen möchten, sich aber schwer tun zu starten?

Mein Tipp: Einfach loslegen! Das Programm wurde so konzipiert, dass man es ganz problemlos anwenden kann. Es ist eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, bei der man zum Erfolg gecoacht wird. Abnehmen geht dabei ohne großen zusätzlichen Zeitaufwand, ganz bequem von zu Hause. Das ist der beste Weg zum Erfolg.

Wie wichtig ist die BodyChange Community auf Facebook?

Stell dir vor, es stehen über 350.000 Menschen hinter dir und wollen Erfahrungen und Rezepte mit dir teilen – das ist doch was. Die virtuelle Community bietet für jeden Teilnehmer zusätzlichen Support, der sehr wichtig ist.

Wie hat sich dein Leben durch deinen Abnehmerfolg verändert?

Ich bin glücklicher und zufriedener mit mir und meinem Aussehen. Ich würde sagen, dass ich ein ganz anderes Wohlbefinden habe als früher. Und ich habe unglaublich viel Anerkennung von allen Seiten für diese Leistung bekommen. Das motiviert und gibt mir ein sehr gutes Gefühl. Ganz nebenbei habe ich auch viel über Fitness und Ernährung gelernt. Heute kann ich viel besser einschätzen, was gut für mich ist.

Zitate:

„Jeder kann abnehmen, man muss sich nur dafür entscheiden und am besten noch heute.“

„Du kannst so viel essen wie du willst, wann du willst und so oft du willst. Das Entscheidende ist, was du isst.“

„Es wurde ein Foto von mir gemacht, wie ich am Strand lag und wie ein gestrandeter Wal aussah. Spätestens da hat's «klick» gemacht!“

„Ich bin schon relativ schnell am Spiegel vorbeigelaufen, wenn ich nichts anhatte. Das sollte sich ändern.“

Über BodyChange

BodyChange – 2011 als Online-Abnehm-Coaching mit Detlef Soost gestartet – ist inzwischen zu einem ganzheitlichen und langfristig angelegten Fitness-, Lifestyle- und Ernährungskonzept geworden. Mehr als 450.000 Teilnehmer aus Deutschland, Österreich und der Schweiz haben bisher gemeinsam über 4,5 Millionen Kilos verloren. Seit 2016 bietet BodyChange neben dem videobasierten Ernährungs- und Fitness-Coaching BodyChange CLASSIC zwei neue Coaching-Programme: BodyChange FIT und BodyChange mySHAKE. Bei BodyChange FIT absolvieren die Teilnehmer zusätzliche Trainingseinheiten, bei BodyChange mySHAKE wird auf Sport verzichtet. Das von den Krankenkassen zertifizierte Online-Bewegungs-Coaching BodyChange GESUNDHEIT vermittelt den Teilnehmern, wie sie ihren Körper ein Leben lang fit und gesund halten.

Weitere BodyChange Produkte unter: www.bodychange-shop.de

Weitere Informationen auf Facebook.com/bodychange4wowbodies und dem BodyChange Blog www.bodychange.de/magazin

Das Online-Programm BodyChange CLASSIC ist geeignet für alle, die sich gesund ernähren und sportlich betätigen möchten. In den ersten beiden Wochen konzentrieren sich die Teilnehmer voll auf ihre Ernährungsumstellung. Sogenannte Daily Routines sind schon ab der ersten Woche fester Bestandteil des Programms: Demnach sollen die BodyChanger zum Beispiel ein Glas Wasser nach dem Aufstehen trinken, ein proteinreiches Frühstück genießen oder wo immer es geht, Treppen steigen statt Aufzug fahren. Ab der dritten Woche kommen wöchentlich zwei Mal 20 Minuten Training hinzu. So wird die Fettverbrennung optimal angekurbelt.

Reichlich essen, bis man satt ist

Bei BodyChange CLASSIC steht das Abnehmen mit Genuss im Mittelpunkt. Die Teilnehmer dürfen so viel essen, wie sie möchten, solange es die richtigen Lebensmittel sind – die BodyChange Abnehmbeschleuniger: Dazu zählen Gemüse wie Brokkoli, Tomate, Karotte oder Zucchini sowie Hülsenfrüchte, Fisch, Fleisch, Eier, Nüsse und Samen bzw. Kerne. Obst und Milch stehen als Energielieferanten nach dem Sport auf dem Speiseplan. Abnehmturbos wie Chili, grüner Tee und Zimt sorgen beim Stoffwechsel für Extra-Schwung. Und auch Kohlenhydrate sind erlaubt – jedoch nur die langkettigen, wie zum Beispiel Erbsen, Linsen, Bohnen und Kichererbsen.

Rezepte sorgen für Abwechslung

Leicht verständliche Kochvideos unterstützen die Teilnehmer auf ihrem Weg zum Wunschgewicht. Monatlich können sich die Teilnehmer auf 20 neue Rezepte freuen.

Detlef Soost als Personal Coach

Als Online-Coach vermittelt Detlef Soost gezielte und effektive Übungen. Eigens konzipierte, praxisnahe Motivationsvideos unterstützen die Teilnehmer mental auf ihrem Weg zum Wunschgewicht und machen das Durchhalten noch einfacher. Die Abnehmerfolge anderer Teilnehmer aus der mehr als 350.000 Fans umfassenden BodyChange Community auf Facebook sorgen für einen weiteren Motivationsschub.

LoadDay – die zusätzliche Motivation

An einem selbst gewählten Tag pro Woche dürfen die Teilnehmer alles genießen, worauf sie Lust haben – auch die BodyChange Abnehmverhinderer wie Zucker, Brot, Reis, Nudeln. So fällt der Körper nicht in den Sparmodus und die Teilnehmer werden motiviert, an den anderen sechs Tagen auch wirklich durchzuhalten.

Das beinhaltet das Online-Coaching BodyChange CLASSIC:

- Fitnessvideos
- Rezeptvideos
- Motivationsvideos
- Zugang zum umfangreichen Online-Portal
- Erfolgstool zur Dokumentation der Ergebnisse

Zahlen und Fakten

Anteil Ernährung am Abnehmerfolg: **70 %**

Anteil Sport am Abnehmerfolg: **30 %**

Durchschnittlicher Abnehmerfolg: **10,3 kg in 10 Wochen**

Für Sportbegeisterte, die einen athletischen Body möchten, ist das Fitnessprogramm BodyChange FIT ideal. Die einzigartige, ganzheitliche Trainingsstrategie basiert auf den Elementen des Leistungssports. Neben einer proteinreichen Ernährung stehen hier vier Mal 20 Minuten Sport pro Woche auf dem Programm. Sogenannte Daily Routines sind ebenfalls ab der ersten Woche fester Bestandteil des Programms: die Portion Nüsse nach dem Aufstehen, der tägliche Morgenspaziergang, das regelmäßige Trinken von stillem Wasser.

Fitness-Workouts mit Detlef Soost

Bei BodyChange FIT trainieren die Teilnehmer mit ihrem digitalen Coach Detlef Soost vier Mal 20 Minuten pro Woche. Bei jeder Übung werden rund 80 % der Körpermuskulatur beansprucht, das macht die Workouts besonders effektiv. Ab der dritten Woche wird der Trainingsplan durch Leistungssportelemente wie Übungen mit der Kettlebell oder Challenges ergänzt. Mit dem Kettlebell-Training erreicht man gleich mehrere Fitnessziele: Kraft, Ausdauer, Herz, Kreislauf und Koordinationsfähigkeit werden hier gestärkt. In wöchentlichen Challenges fordern sich die Teilnehmer selbst heraus und maximieren so den Erfolg für einen optimierten Körper.

Proteinreiche Ernährung als Basis

Ergänzend zu den Workouts erhalten die Teilnehmer eine Anleitung zu einer proteinreichen Ernährung. Monatlich 20 neue Rezepte lassen keine Langeweile auf dem Speiseplan aufkommen.

Detlef Soost als Personal Coach

Als persönlicher Trainer vermittelt Detlef Soost gezielte und effektive Übungen. Eigens konzipierte, praxisnahe Motivationsvideos unterstützen die Teilnehmer mental auf ihrem Weg zum Wunschgewicht und machen das Durchhalten noch einfacher. Die Abnehmerfolge anderer Teilnehmer aus der 350.000 Fans umfassenden BodyChange Community auf Facebook sorgen für einen weiteren Motivationsschub.

LoadDay – die zusätzliche Motivation

An einem selbstgewählten Tag pro Woche dürfen die Teilnehmer alles genießen, worauf sie Lust haben – auch die BodyChange Abnehmverhinderer wie Zucker, Brot, Reis, Nudeln. So fällt der Körper nicht in den Sparmodus und die Teilnehmer werden motiviert, an den anderen sechs Tagen auch wirklich durchzuhalten.

Das beinhaltet das Online-Coaching BodyChange FIT:

- Fitnessvideos
- Motivationsvideos
- Kochvideos
- Anleitung zu einer proteinreichen Ernährung
- Zugang zum umfangreichen Online-Portal
- Erfolgstool zur Dokumentation der Ergebnisse

Wer ganz ohne Sport abnehmen möchte, ist mit dem onlinebasierten BodyChange mySHAKE Programm bestens beraten. Das Programm besteht aus einer wissenschaftlich fundierten Ernährungsumstellung, einem abgestimmten Ernährungsplan und vielen einfachen Rezepten. Der BodyChange SHAKE ergänzt das Programm und dient als leckere Frühstücksalternative im Rahmen der BodyChange Ernährung.

Der Eiweiß-Shake und seine Inhaltsstoffe

Der BodyChange SHAKE ergänzt das Programm optimal, denn sein hoher Proteingehalt trägt zur Aufrechterhaltung und zum Ausbau der Muskelmasse bei. Weitere Bestandteile sind Ingwer, Grüntee- und Zimtextrakt.

Rezepte für jeden Tag

Die Teilnehmer erhalten monatlich einen neuen, einfachen Ernährungsplan mit leckeren Koch- und Shake-Rezepten, der sich perfekt in den Alltag integrieren lässt.

Das beinhaltet das Online-Coaching BodyChange mySHAKE

- Ein hochwirksames Ernährungskonzept
- Ein einfacher Ernährungsplan mit Koch- und Shake-Rezepten
- 2 x BodyChange Shake (à 300 g) zur Erhaltung und zum Ausbau der Muskelmasse
- Erfolgstool zur Dokumentation der Ergebnisse
- Motivationstipps

„Fit und gesund für mehr Lebensqualität“ – das ist das Motto des nach § 20 SGB V zertifizierten Online-Programms BodyChange GESUNDHEIT. Es vermittelt den Teilnehmern, wie sie durch kognitives und körperliches Bewegungstraining ihren Körper ein Leben lang fit und gesund halten. Dank seiner Zertifizierung wird das Bewegungstraining von den meisten gesetzlichen Krankenkassen mit bis zu 100 % bezuschusst.

Das Coaching fürs ganze Leben

Wie bekomme ich eine bessere Körperhaltung? Was ist unter Work-Life-Balance zu verstehen? Wie kann ich Stress ganz einfach abbauen? Diese und viele weitere Fragen beantworten Anke Blöchl und Detlef Soost in Form von Videos, Bildern und Texten. BodyChange GESUNDHEIT wurde speziell für die Anforderungen und Belastungen im Alltag entwickelt. Nach dem achtwöchigen Coaching haben die Teilnehmer ein ganz neues Bewusstsein und Gefühl für den eigenen Körper entwickelt und können ihre Lebensqualität erheblich steigern.

Von Experten für alle

Entwickelt wurde das Online-Coaching BodyChange GESUNDHEIT von einem Expertenteam unter Leitung der ehemaligen Profi-Leistungssportlerin und Diplom-Sportwissenschaftlerin Anke Blöchl. Es richtet sich ausdrücklich an Menschen aller Alters- und Berufsgruppen.

Das beinhaltet das Online-Coaching BodyChange GESUNDHEIT:

- Expertentipps von Diplom-Sportwissenschaftlerin Anke Blöchl
- Videos mit Bewegungstraining von Detlef Soost
- In der Regel 100%ige Kostenübernahme durch die Krankenkasse