

Der ultimative Fitnesscoach

-
in deiner
Tasche!

Manuel Teufel
#manu_teufel
www.manuteufel.de
Ingenieur, Fitnesstrainer,
Immobilienmakler, Buchautor.



NUTRITION COACH

Individuell auf Dich abgestimmter Ernährungsplan.

1. Personalisiere Deinen Plan und gib deine biometrischen Daten ein

Makronährstoffverteilung auf Basis Deiner Biometrischen Daten.

2. Plane deine Workouts & generiere deinen Ernährungsplan

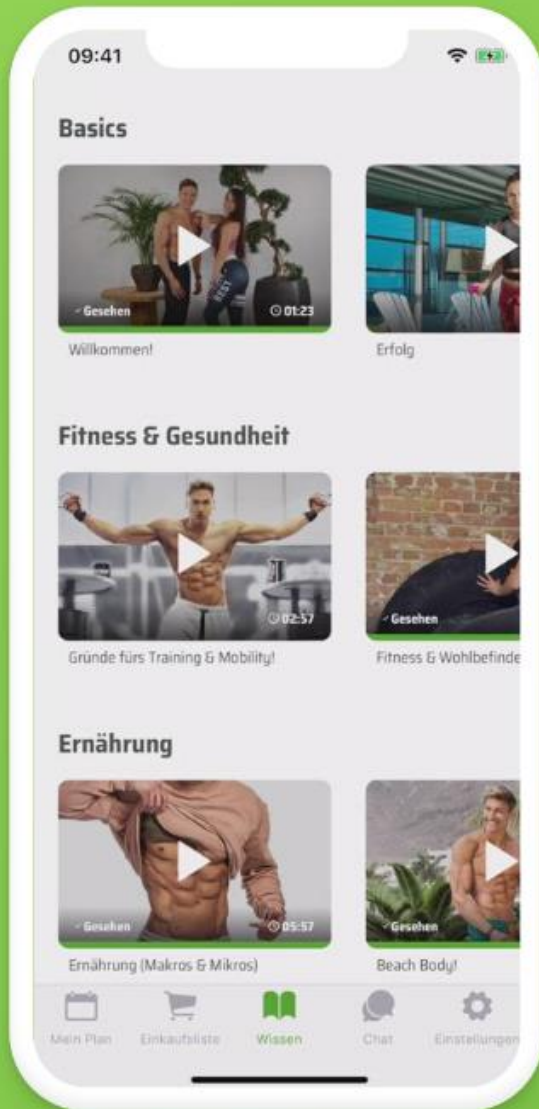
Ernährungsplan ist auf Dein Training abgestimmt.

3. Passe deinen Plan an deinen Geschmack an

Je Mahlzeit gibt es 6 alternative Rezepte, sodass Dein Ernährungsplan an Deinen Geschmack angepasst werden kann.

MIT KÖPFCHEN!

Um deinen Traumkörper nicht nur zu bekommen, sondern auch zu behalten ist es besonders wichtig, dass kein Kopf auch mitmacht! Daher haben Manu & Ich 16 persönliche Videos mit Inhalten zu Ernährung, Training und Motivation für dich aufgenommen.



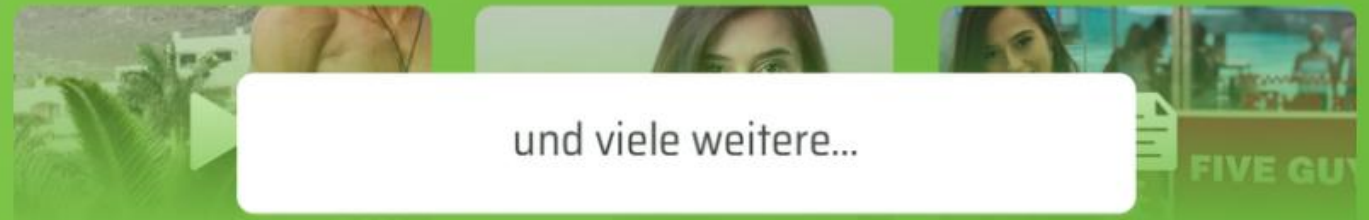
Muskelwachstum & Regeneration



Ernährung (Makros & Mikros)



Supplements



und viele weitere...

SO FUNKTIONIERT'S

1

Gratis Analyse & Anmeldung

Gib deine Daten und dein Ziel in der Analyse an. Du bekommst sofort Ergebnis und kannst dich für FitCoach anmelden!

2

Wähle dein Workout Programm

Lade dir die App herunter und wähle eines der 16 Workout Programme aus. Natürlich kannst du das Program jederzeit wechseln oder so viele Programme nacheinander machen wie du möchtest!

3

Justiere deinen Ernährungsplan & geh einkaufen

Erstelle deinen Ernährungsplan und suche dir aus den Alternativen die Rezepte aus die dir am besten gefallen und verwende die Einkaufsliste, um deinen Lebensmittel einzukaufen!

4

Videos gucken und lernen

Schau dir unsere Videos zum Training, Ernährung und Motivation an. So stellen wir sicher, dass du alles Wissen hast, welches du brauchst für langfristigen Erfolg!

5

Erfolg!!!

Wenn du dich an dein Training und deine Ernährung hältst, ist dein Erfolg garantiert! Bleib also dran und nach deine ersten Erfolge werden schnell kommen!



Hol' dir jetzt die App

FitCoach

Der ultimative Fitnesscoach - in deiner Tasche!

- ✓ Mehr als 120 Übungen in über 40 Workouts und 16 progressiven Trainingsprogrammen!
- ✓ Programme für Beginner und Fortgeschrittene sowohl im Gym als auch mit Home Workouts!
- ✓ Erreiche dein Ziel! Egal ob Fett verbrennen, Muskelmasse aufbauen fit werden oder ein Sixpack!
- ✓ Dein 100% individueller Ernährungsplan der deine Makro- und Mikronährwertbedarfe optimal abdeckt. Nie wieder Kalorien zählen!
- ✓ Über 600 leckere & abwechslungsreiche Rezepte mit Zubereitung unter 25 min!
- ✓ Lebensmittelpräferenzen wie vegetarisch, vegan und viele mehr!
- ✓ 6 Alternativen zu jedem Rezept und einen Restaurant Guideline!
- ✓ Deine persönliche Einkaufsliste!
- ✓ 16 Wissensvideos zu Training, Ernährung und Motivation!
- ✓ Dein Training und deine Ernährung optimal aufeinander abgestimmt für langanhaltenden Erfolg!

