



## Psyrates – Definition – die 22 Tage Kick Start Challenge für dein neues, definiertes Ich!

**Du fühlst dich schon länger unwohl mit deinem Gewicht? Du möchtest gerne ein paar Kilos verlieren und weißt aber nicht, wie du anfangen sollst?**

Du bist an sich schlank, hast aber keinerlei Definition? Du möchtest, dass man sieht, dass du fit und sportlich bist?

Endlich eine schlanke Taille und sichtbare Bauchmuskeln. **Du möchtest ein Sixpack oder wenigstens eine schön definierte Körpermitte mit schlanken und starken Bauchmuskeln?**

**Dann ist diese Psyrates Challenge die richtige für dich!!**

Diese Challenge ist kein Zuckerschlecken. **Du hast 22 Tage als Kickstart in ein neues Leben.** Deine Denkweise wird hier neu konfiguriert, deine bisherigen Einstellungen werden mit dem Reset Knopf neu programmiert.

Keine Angst, das hört sich nun alles schlimmer an, als es ist! Aber: Wo ein Wille ist, da ist auch ein Weg!

Und du möchtest auch als Frau ab 40+ beweisen, dass es möglich ist, so schlank und fit zu sein, dass man deinen definierten Bauch sieht?! Dann musst du auch aktiv etwas dafür tun!

**Grundlage für dieses Programm ist meine 22 Tage Challenge, die du über meine Homepage bekommst.** Hier arbeitest du täglich an dir, an deinem Mindset, kontrollierst, was du isst und wie viel Sport du machst.

Doch ich sage dir, 22 Tage reichen natürlich niemals, um wirklich ein Sixpack oder definierte Muskeln zu erhalten! Selbst, wenn du nur noch hungern würdest, wäre es nicht machbar in dieser Zeit!

Und das ist auch nicht meine Intention! Ich möchte, dass du in den 22 Tagen die Weichen für ein neues Leben stellst! Du bist nun im Mittelpunkt und kümmerst dich gezielt um dich und deinen Körper. Das heißt nicht, dass du in dieser Zeit alles andere vernachlässigen sollst! Nein, die Challenge lässt sich hervorragend in deinen Alltag integrieren.

**Wie läuft sie ab?**

- Du füllst jeden Tag dein Worksheet aus, das dir in der Challenge zur Verfügung steht. Drucke es dir am besten aus, dann kannst du auch mehr

schreiben. Mein Tipp: fülle alles am besten abends aus. Denn dann, wenn der Tag sich dem Ende neigt, kannst du die Dinge genau Revue passieren lassen.

- Du erhältst **Ernährungstipps und teilweise vollständige Rezepte**. Ich möchte dir Anregungen geben, aber keine 100%igen Vorgaben, die sich in unseren Alltag nur schwer integrieren lassen! Wichtig ist, dass du lernst, was in deinen Kühlschrank ab sofort gehört und was nicht! Und wenn du Familie hast und diese essen anders, dann richte dir ein separates Fach ein, das du für die 22 Tage mindestens ganz alleine nutzen kannst.
- Du erhältst außerdem **Trainingstipps und Pläne für diese Zeit. Du kannst die Workouts auf meinem Facebook Account oder YouTube Channel nutzen oder eigene**. Hier möchte ich dir auch keine Fitnessprogramme verkaufen und plädiere darauf, dass du auch gerne im Studio oder mit DVDs und Co trainieren sollst! Ich erstelle dir einen Trainingsplan, aber dieser gilt als Richtlinie, nicht als Muss.
- Es handelt sich bei dieser Challenge aber um ein forderndes Training – denn, nur dann wirst du auch Resultate nach 22 Tagen sehen können!
- Dein Sportprogramm wird wie folgt aussehen:
  - 30 Minuten Core Training – 1 bis 2 mal wöchentlich (Empfehlung: **Meine Core oder Fight Flash Abs Workouts**)
  - zusätzlich 30 Minuten Krafttraining – 2-3 mal pro Woche (Empfehlung: **Meine Strength Flash Workouts – Upper Body, Lower Body, Total Body oder Barre Flash**)
  - 30-45 Minuten Cardio – 2-3 mal pro Woche (Empfehlung: **HIIT/LIT Flash, Fight Flash**)
  - **Ziel der 22 Tage: Fett abbauen, Muskeln aufbauen und straffen, Bauchmuskeln sichtbar machen, Ernährung anpassen**
  - Die Workouts kannst du nach dem „**Mix and Match Prinzip**“ einsetzen. Wenn du mehr Zeit hast, kannst du 2 Workouts hintereinander absolvieren, falls nicht, reicht nur einmal 30 Minuten. Oder du trainierst einmal morgens 30 Minuten und einmal abends 30 Minuten – **Psyrrates Workouts passen sich DIR und DEINEM Leben an!**

Meine Aufgabe ist es, dich als Coach zu begleiten und dir einen Weg aufzuzeigen, wie man auch als Frau/Mann 40+ (natürlich auch alle jüngeren,

die sich angesprochen fühlen) eine Figur bekommen kann, die sonst fast nur die 20jährigen schaffen. Du wirst härter an dir arbeiten müssen und mehr Zeit investieren als jüngere Menschen. Aber glaub mir, es lohnt sich! Wir können noch sehr viel schaffen und mit dem nötigen Ehrgeiz, der Kontrolle, die du über die Worksheets hast und einem veränderten Lebensstil, der sich aber deinem Alltag anpasst, wirst auch du es schaffen, deinem Ziel nahe zu kommen oder es völlig zu realisieren!

Die Challenge richtet sich insbesondere an die Personen, die bereits verschiedene Diäten ausprobiert haben und immer wieder scheiterten. Oder bei denen der Jo-Jo-Effekt gnadenlos zugeschlagen hat! Vielleicht befindest du dich auch schon in der Prä-Menopause oder der Menopause? Dann ist es umso schwieriger, Gewicht abzubauen, da deine Hormone gerade in einer Umstellungsphase sind.

Du hast sicherlich schon einiges darüber gelesen und weißt von Grund auf auch, was du tun solltest, um Gewicht zu verlieren. Aber gemeinsam mit mir wirst du vielleicht den wahren Grund herausfinden, weshalb du es nicht schaffst, dein Wunschgewicht zu erreichen oder wieder so zu werden wie früher!

Wir Frauen verlieren während der Hormonumstellung zuerst einmal unsere Taille. Das heißt, das Fett lagert sich viel stärker in unserer Körpermitte an, der Bauch wächst und die Schenkel werden breiter.

Das sind nicht umsonst die berühmten weiblichen „Problemzonen“ und du kennst es sicher, dass in den Fitness Studios die „Bauch-Beine-Po“ Kurse boomen. Doch damit ist es nicht getan. Die Stellschrauben muss man woanders setzen und diese Challenge wird dir helfen, deinen „Fehlern“ auf die Spur zu kommen.

Hier geht es darum, dass wir an deinem Traumbody arbeiten und du wirst sehen, du hast sicherlich so manches falsch gemacht auf dem Weg dorthin! Viele denken, es reicht, wenn sie sich gesund ernähren, dabei möglichst wenig essen und Sport treiben. Doch um wirklich Definition zu erreichen, wirst du deine komplette Ernährung und dein Training umstellen müssen. Auch dein Mindset, das bis dato auf „schlank“ programmiert war, muss geändert werden.

- **Ziel ist es: Muskeln aufzubauen und dabei so wenig wie möglich Fett zuzunehmen – es ist möglich, aber ich sage dir gleich, dass es kein leichter Weg wird**

- **Gezieltes Krafttraining wird hier eingesetzt, da Muskeln DER Fatburner schlechthin sind – Frauen sollten die Angst vor schweren Gewichten abbauen und gezielt trainieren, nur so erlangt man Resultate – und in diesem Fall, bauen wir neue Muskelmasse auf, das heißt, wir gehen über unsere Komfortzone hinaus und bringen dem Muskel bei, zu wachsen**
- **Cardio nur als Ergänzung – nicht zu viel, denn dieses Training „frisst“ die hart erarbeitete Muskulatur wieder auf! Mythos Cardio!**
- **Kick Start für einen definierten und sexy Körper!**

Die Challenge kann natürlich beliebig lange erweitert werden. Aber Achtung: Hierbei gilt es, nach mindestens 30 Tagen die Trainingsroutine zu verändern.

Ich bin ein Fan von „**Muscle Confusion**“ und möchte deine Muskeln immer neu herausfordern, so vermeiden wir Stagnation und sorgen für neue Reize, die dich deinem Ziel noch schneller näherbringen!

**Sei es dir wert!**

Und merke dir: Du bist nicht besser, sondern anders als alle anderen! **Du bist einzigartig und auch dein Körper ist einzigartig!** Behandle ihn als dein wertvollstes Gut und schenke ihm ab sofort die Aufmerksamkeit, die er braucht.

**Raise the flag – be a Psyrate!**

## Welche Workouts warten auf dich?

- **Barre Flash** – das ballettinspierte Workout mit hohem Fatburner Effekt, gezielt für Bauch, Beine und Po
  - **HIIT/LIT Flash** – hier heißt es schwitzen! Das High Intensity Intervall Training sorgt für einen hohen Nachbrenneffekt – die Low Intensity Optionen sind für alle durchführbar
  - **Lower Body Flash** – Problemzonen ade – hier geht es um Straffung und Definition deines Unterkörpers
  - **Upper Body Flash** – dein Oberkörper im Fokus, wir arbeiten mit Drop Sets, also zuerst ein Set mit schweren Gewichten, ergänzt durch ein Set mit sehr leichten gewichten, so reizen wir deinen Muskel maximal und sorgen für schnelle Definition deiner Traumarme
  - **Fight Flash** – Boxen und Kämpfen – hier dürfen Aggressionen abgebaut werden- Box und Kickboxkombos wechseln sich mit kräftigenden Übungen ab
  - **Total Body Flash** – deine Geheimwaffe für schnelle Resultate – das Ganzkörperworkout, frei nach dem Prinzip: Cardio, Unterkörper, Oberkörper, repeat!
  - **Core Flash** - ein definierter Bauch und ein starker Rücken sind hier die Devise
  - **Flexibility Flash** – dehnen, Faszien ausrollen, Gesundheit und lange, schlanke Muskeln durch dieses Flexibilitätstraining
- **Die Workouts werden über Zoom angeboten und sind auf meinem Facebook Account abrufbar und jederzeit durchführbar, egal, wieviel Zeit zu zur Verfügung hast! Mixe sie und du wirst Resultate erhalten. Du kannst die Workouts gerne mit anderen ergänzen!**