



12 WOCHEN PROGRAMM

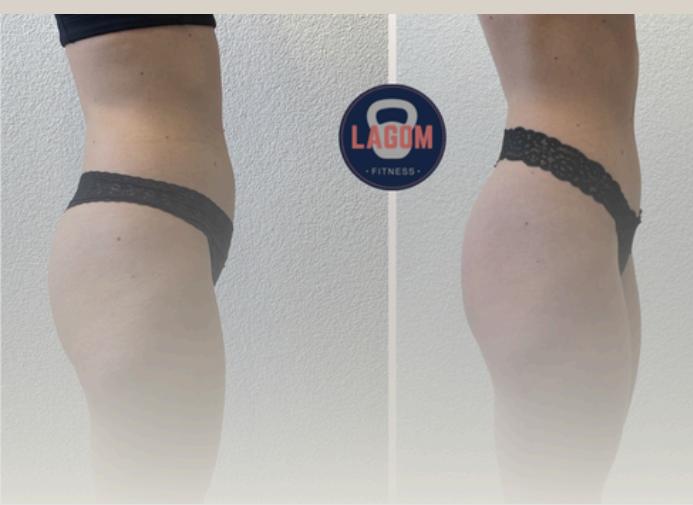
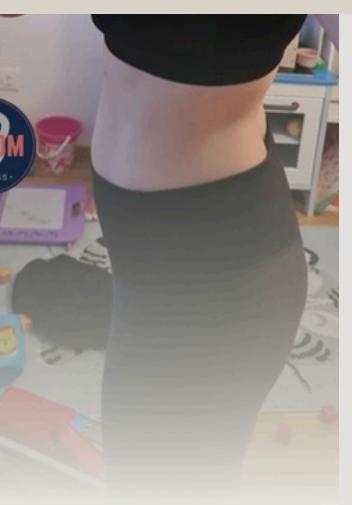
ALLTAGSTAUGLICH
EFFIZIENT
ZIELFÜHREND

- 12 WOCHEN FOKUS AUF DICH
- GEBALLTES WISSEN
- MOTIVATIONS PUSH
- STRUKTUR

JETZT
BUCHEN!

DU WILLST:

5-8KG VERLIEREN?
STÄRKER WERDEN?
SELBSTBEWUSSTSEIN AUFBAUEN?



EINIGE FEEDBACKS DER LETZTEN RUNDE:

Was war dein Highlight im Programm? Was hat dir besonders gut gefallen?

Die täglichen "to-do's". So wird man super durch das Programm geführt und es gibt ein gutes Gefühl, wenn alles abgehakt ist. Aber auch die Videos mit den diversen Themen fand ich sehr interessant und motivierend. Der Austausch und Motivation in der Gruppe.

Was war dein Highlight im Programm? Was hat dir besonders gut gefallen?

Stufenweiser Aufbau. Peu à Peu 12 Wochen finde ich eine perfekte Länge um Gewohnheiten zu verankern. 

Sonstiges Feedback oder Kommentare:

Ein 12 Wochen Programm, das wirklich im Alltag funktioniert! Ich habe gelernt, Training und ausgewogene Ernährung nachhaltig zu verankern. Mein Fortschritt wäre sicher grösser gewesen, wenn ich meine Ziele klarer gesteckt hätte – trotzdem habe ich unglaublich viel mitgenommen. Zwei kompetente und motivierende Coaches. Danke euch beiden!

Wie gut hast du dich während dem Programm unterstützt gefühlt?

Ich fand mich sehr gut unterstützt. Ihr zwei habt euch sehr gut ergänzt.

Welche Erfolge konntest du für dich durch das Programm erreichen?

Ein besseres Verständnis für die ausgewogene Ernährung. Dass ich so einen Weg gefunden habe, mit der 80:20-Regel "vernünftige" Mahlzeiten zu planen. Vorher war ich sehr oft im Schwarz-Weiss-Denken und habe mir zu oft alles ungesunde verboten um danach zu eskalieren. So habe ich gelernt, mir immer auch zwischendurch mal etwas zu gönnen. Die Freude am Sport wieder gefunden und gemerkt, wie gut mir dies tut! Eine stetige Abnahme über die 12 Wochen.

Sonstiges Feedback oder Kommentare:

bin auch nicht das super vorzeige-beispiel betreffend kurve 😊 mein gewicht hat sich nur minimal verringert (was auch null mein ziel war), aber ich sehe optisch einen riesen unterschied auf den bildern, echt hammer zufrieden bin ich. danke danke danke 😊

Welche Erfolge konntest du für dich durch das Programm erreichen?

Abnahme und ich bin disziplinierter geworden, ziehe etwas durch wenn ich es wirklich will. Habe den Lifestyle verinnerlicht.

12 WOCHEN PROGRAMM

WAS IST DRIN?

- 2-3X WORKOUTS PRO WOCHE MIT PROGRESSION (ZUHAUSE & GYM)
- MOBILITY/ BECKENBODEN/ CORE/ HIIT
- FITNESSTESTS
- REZEPTE DATENBANK UND EBOOK
- BERECHNUNG INDIVIDUELLER MAKRO-BEDARF
- WÖCHENTLICHE CHALLENGES MIT HABIT TRACKER
- WÖCHENTLICH UNZÄHLIGE INPUTS UND TIPPS IN VIDEO-, AUDIO- UND GUIDEFORMAT
- WÖCHENTLICHE SELBST-REFLEXIONSFRAGEN UND PLANUNGSUNTERSTÜTZUNG



BONUS GRUPPENSTART

- AUSTAUSCH IN DER COMMUNITY MIT COACHES ANIKA & PIRI
- COMMUNITY CHALLENGE MIT GEWINNER PREISEN
- LIVE WORKOUTS ALLE 4 WOCHEN

PREIS: 499.-



LAGOM
ERNÄHRUNG & FITNESS

12 WOCHEN PROGRAMM

WARUM LAGOM?

- KONZIPIERT FÜR PERSONEN MIT WENIG ZEIT
- NACHHALTIGER ANSATZ, FÜR LANGFRISTIGEN ERFOLG
- BALANCE STEHT IM VORDERGRUND
- KEIN VERZICHT AUF LEBENSMITTEL ODER GENUSS
- SIMPLE UMSETZUNGSTIPPS
- KEIN BEDARF AN PROTEINPULVER O.Ä.
- FREUDE AN BEWEGUNG
- INDIVIDUELLE STRATEGIEN
- EINFÜHLSAME COACHES

**BIST DU READY FÜR DEINE
TRANSFORMATION?**



**DIE WAHRHEIT IST, ES GIBT
NICHT DEN RICHTIGEN
ZEITPUNKT. ES GIBT NUR
DEINE ENTSCHEIDUNG ZU
STARTEN UND NICHT
AUFZUHÖREN.**



LAGOM
ERNÄHRUNG & FITNESS

12 WOCHEN PROGRAMM

**ÜBERNIMM VERANTWORTUNG -
UND ERREICHE DEINE
WOHLFÜHLFORM.**

ESSEN OHNE SCHLECHTES GEWISSEN

DEINE PERSÖNLICHE ROUTINE AUFBAUEN
PASSEND ZU DEINEM ALLTAG

LEICHTIGKEIT IM UMGANG MIT ESSEN

LANGFRISTIGES WISSEN FÜR DEINE
GESUNDHEIT FÜR IMMER

ANSATZ FUNKTIONIERT FÜR PERSONEN
MIT WENIG ZEIT & STRESS

SCHNELLE & FAMILIENFREUNDLICHE
REZEPTIDEEN

...



12 WOCHEN PROGRAMM

GANZHEITLICH
FLEXIBEL
ORTSUNABHÄNGIG

The image features a woman in athletic wear holding a plate with a fork and knife, smiling. Four smartphones are displayed around her, each showing a different aspect of the LAGOM fitness and nutrition app:

- Top Left Phone:** Shows the "LOSE IT - 8 WOCHEN - TRAININGSPLAN" for Week 1-4, listing various workouts like "Gym Einsteiger Ganzkörper" and "Homeworkout Einsteiger Ganzkörper".
- Top Middle Phone:** Shows a video thumbnail for "HIIT x CARDIO" with the text "5 MINUTEN" and "Mit und ohne Sprünge".
- Bottom Left Phone:** Shows a graph of "Body Weight" over time, with data points from October 2025 to December 2025.
- Top Right Phone:** Shows the "LAGOM FITNESS & ERNÄHRUNGSCOACHING" dashboard with meal tracking, water intake, and workout logs.
- Bottom Right Phone:** Shows the "My Progress" dashboard with graphs for "Caloric Intake", "Sleep", and "Resting HR".



LAGOM
ERNÄHRUNG & FITNESS

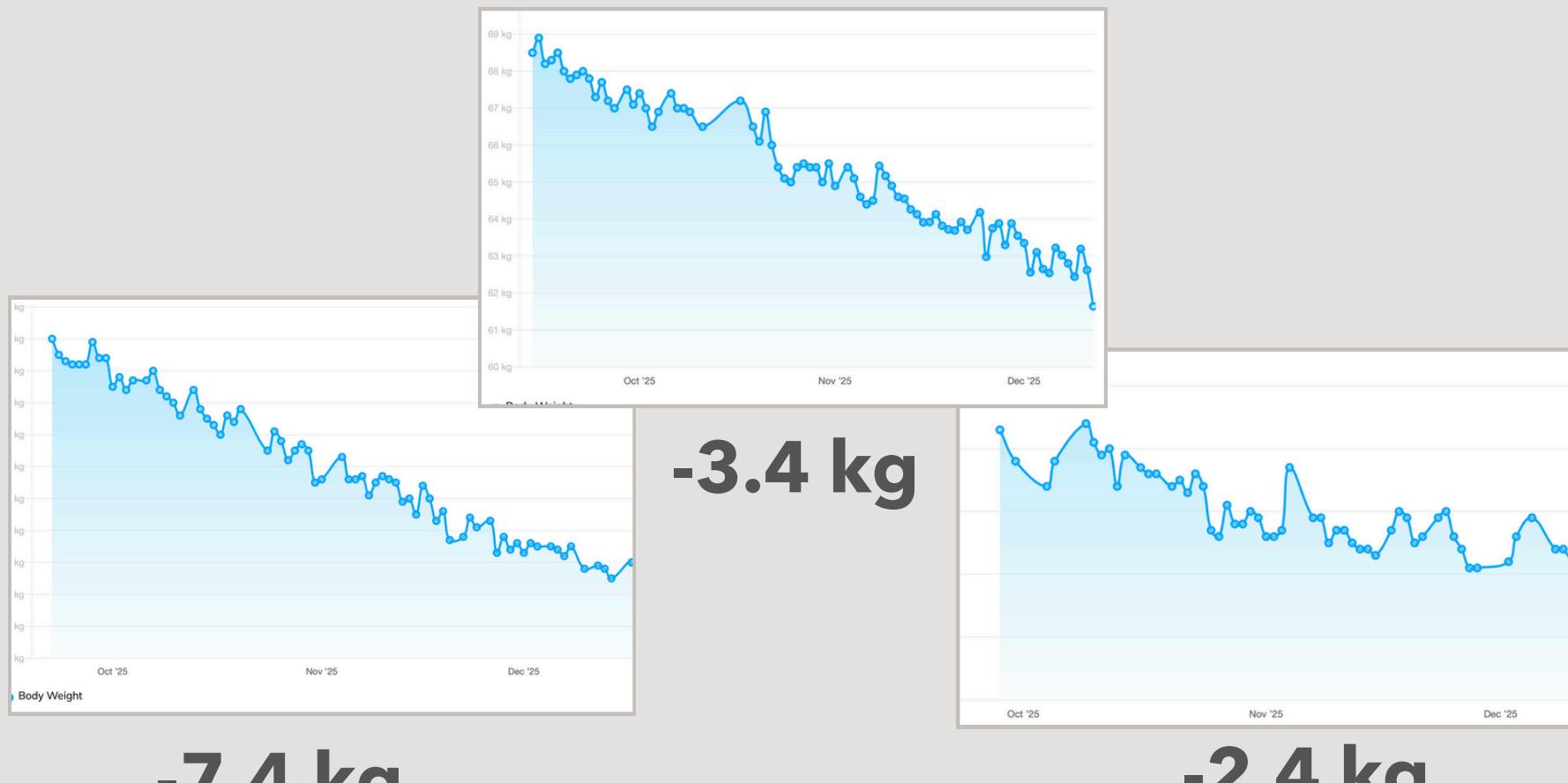
12 WOCHEN PROGRAMM

ERFOLGE DER LETZTEN TEILNEHMERINNEN



12 WOCHEN PROGRAMM

ERFOLGE DER LETZTEN TEILNEHMERINNEN



**ABER DAS GEWICHT IST NICHT DAS
EINZIGE WAS SICH VERÄNDERT HAT:**

- VERSTÄNDNIS, WIE MAN EINE MAHLZEIT AUFBAUT
- KEIN STRESS BEI GEWICHTSSCHWANKUNGEN
- LEICHTIGKEIT IM UMGANG MIT SÜSSIGKEITEN
- KEIN SCHWARZ-WEISS DENKEN BEIM AUSWÄRTS ESSEN
- FREUDE AM SPORT WIEDER GEFUNDEN
- UND VIELES MEHR...

12 WOCHEN PROGRAMM



ALEX W.

Hallo zäme

Ich han bide 12 Wuche Challenge vom Fruehlig 2024 bide Anika dörfe debie sie mitem Ziel: Gsundi und usgwogni Ernährig, fitte Körper und beweglichkeit. Gstartet hani mit Motivation und es häd alli Erwartige übertroffe. Dur ihres Fachwüsse und Ernährigsberatig hani ohni problem mini Agwohnheite völlig chöne zum guete verändere. Ich han verstande was de Körper brucht und welli Lebensmittel wichtig sind und wie mer das alles kombiniere chan. Han so vill dezue glernt, will Anika mit ihrerre Hiegab, bereitschaft und professionalität jede als Individum gsed und alles gid zu 100%. Es zeichnet Anika nöd nur als eh inspirierendi, vertrauenswürdigi und motiviert Trainerin us, sie glaubt a jede ihri Kunde und mer wird verstande. Mit Tipps, Trainingseinheite und Ernährigsweise hani de Körper uf eh anderi Wies dörfe kännelerne und mich eifach guet gfühlt. Wichtig isch, dasmer lieb sind zum Körper, da er täglich eh grossi Leistig für eus erbringt.

Danke Anika, dass du mich stark gmacht häsch 💪 Ig
Alexandra

18:09

WEITERES FEEDBACK:

Bis später und nochmals vielen Herzlichen Dank für deine Video's, Inputs und Tipps, es ist einfach herrlich mit weniger Gewicht durch die Welt zu gehen und dies nicht mit Pülverchen und Shakes und solchem Schrott sondern einfach mit Alltagsbewegung, gutem und genug Essen und ein "bisschen" Disziplin 💪

highlight, ich merke wieni liechter werde, sache er zom mache, das macht mega freud 😊

Mini Motivation isch, dasi merke, dasi na voll debi bin und luscht han uf das alles, wills eifach Spass macht ide Gruppe. Du stasch nöd elei da, da müend all dure.

Danke für dini Tipps ond dini Ziit, ich chas nor jedem wörkli empfehle die challenge z mache ond

Sich mol chli mit sich selber beschäftige, neus uszprobiere usw. echt en super cooli erfahrig für mich.

Ich findes super wie motiviert ich bin und die Tages-Programm so guet mache. Mini Motivation isch näbed em Abnäh, dasi am Körper will das gäh woner brucht und verdient häd, willer tagtäglich so guet schaffed für eus. Du unterstützisch mich scho sehr guet, also im Moment laufts.

App hilft mir sehr, um motiviert zu bleiben und die Trainingsvideo sind super.