



12 WOCHEN PROGRAMM

**ALLTAGSTAUGLICH
EFFIZIENT
ZIELFÜHREND**

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

DU WILLST:

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

**JETZT
BUCHEN!**



12 WOCHEN PROGRAMM

WAS IST DRIN?

- 2-3X WORKOUTS PRO WOCHE MIT PROGRESSION (ZUHAUSE & GYM)
- 1X MOBILITY/ BECKENBODEN/ CORE/ PILATES WORKOUT PRO WOCHE
- 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

- STARTER PACKAGE PER POST
- AUSTAUSCH IN DER COMMUNITY MIT COACH PIRI
- COMMUNITY CHALLENGE MIT GEWINNER PREISEN
- LIVE WORKOUTS JEDE ZWEITE WOCHE

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

...



LAGOM
ERNÄHRUNG & FITNESS

12 WOCHEN PROGRAMM

GANZHEITLICH
FLEXIBEL
ORTSUNABHÄNGIG



LAGOM
ERNÄHRUNG & FITNESS

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 ihrere Hiegab, bereitchaft und professionalität jede als Individuum gsed und alles gid zu 100%. Es zeichnet Anika nöd nur als eh inspirierend, vertrauenswürdig und motiviert Trainerin us, sie glaubt a jede ihri Kunde und mer wird verstande. Mit Tipps, Trainingseinheiten und Ernährigswese 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 wurde, sache g
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 för 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 för 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 understützisch mich scho sehr guet, also im Moment lauft.

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