



Motivations-Trainer und Fitness-Experte Michael Bauer mit JETZT SCHLANK-App

(Mynewsdesk) Schlank sein beginnt im Kopf

Nur Training von Willensstärke und Körper führen zu dauerhaftem Erfolg / Bauers ?Ich-Will-Strategie? jetzt als App erhältlich / Mit fünf Ws zu einem neuen Körpergefühl

Die erste Diätwelle des Jahres 2015 ist vorbei. Die ersten Kilos sind wieder da, die Motivation der Abnehmwilligen sinkt. Was ist schief gelaufen? Michael Bauer hat als Motivations-Coach und Fitnessexperte über 4.000 Abnehm-Konzepte für Prominente und Führungskräfte entwickelt. 30.000 Kilogramm wurden damit abgenommen. Jetzt ist sein Abnehm-Konzept als kostenlose App erhältlich. ?Abnehmen ist Kopfarbeit. Nur wer dauerhaft motiviert ist und sich klare Ziele setzt, wird nachhaltig schlank sein?, sagt Michael Bauer. Doch wie gelangt man zu einer dauerhaften Motivation? Der Wille abzunehmen muss genauso wie die Muskeln trainiert werden.

Dauerhaft schlank mit der ?Ich-Will-Strategie?

?Eine dauerhafte innere Motivation kann nur erzielt werden, wenn sie ständig neu aktiviert wird und sich ein tiefes emotionales Ziel formt und greifbar formuliert wird. Genau hierzu habe ich eine ?Ich-Will-Strategie? entwickelt ?, so Michael Bauer. Die ?Ich-will-Strategie? ist ein Vertrag mit sich selbst. Dieser hilft, eine innere Motivation aufzubauen, die stärker als die täglichen Versuchungen ist, und zu mehr Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung aktiviert. Denn nicht nur der Körper, sondern auch die Psyche lässt sich trainieren. Ziel der ?Ich-Will-Strategie? ist es, über das Jahr hinweg eine konstante Motivationskurve zu erreichen. Wer abnehmen will, macht den ?Ich-Will-Vertrag? mit sich selbst, in dem die folgenden fünf Ws konkret, realistisch und schriftlich beantwortet werden.

Täglich Körper und Geist trainieren

Um dauerhaft schlank zu werden und zu bleiben müssen Bewegung und Ernährung umgestellt werden. Dies durchzuhalten, ist nicht immer einfach. Und genau hier setzt Bauer an. Denn auch, wenn viele es nicht glauben: Das Unterbewusstsein lässt sich trainieren. Wer nach der Bauer-Methode abnehmen will, nimmt sich jeden Tag ein paar Minuten Zeit für sich. Man setzt sich in Ruhe an seinen Lieblingsplatz, schließt die Augen und stellt sich vor, wie es ist, schlank zu sein. Immer wieder. Tag für Tag. Erst dann kann der Weg zu einem neuen aktiven Lebensstil erfolgreich eingeschlagen werden. Dazu gehört natürlich eine Anpassung der Ernährung und aktive Übungen für die Fitness.

Kostenlose ?JETZT SCHLANK App?

Als persönlichen Begleiter mit täglichen Motivations-Tipps hat Michael Bauer die ?JETZT SCHLANK App? entwickelt. Dort kann genau eingegeben werden, warum und in welcher Zeit wie viel abgenommen werden soll. Passend dazu wird der Kalorienverbrauch angepasst und Rezepte vorgeschlagen. Auch die Sportübungen, welche sich problemlos in den Alltag integrieren lassen, werden für jeden App-Nutzer persönlich angepasst. Die App ist kostenlos im Apple App Store und auf der Internetseite jetztschlank.de erhältlich. Zusatzrezepte und Übungen können für 0,99 ? erworben werden.

Weitere Informationen auf jetztschlank.de

Diese Pressemitteilung wurde via Mynewsdesk versendet. Weitere Informationen finden Sie im [Michael Bauer Personaltraining](#) .

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/8w1zsh>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/sport/motivations-trainer-und-fitness-experte-michael-bauer-mit-jetzt-schlank-app-72529>

Pressekontakt

-

Wiebke Reimers
Chemnitzer Str. 24
63533 Mainhausen

wiebke.reimers@teneast.de

Firmenkontakt

-

Wiebke Reimers
Chemnitzer Str. 24

63533 Mainhausen

shortpr.com/8w1zsh
wiebke.reimers@teneast.de

Über Michael Bauer

Michael Bauer ist ein Motivations- und Fitnesstrainer sowie Autor und Kolumnist aus Frankfurt. Als persönlicher Fitness-Coach hat er über 4.000 Konzepte für Prominente, Führungskräfte und Persönlichkeiten aus der Medien-Welt entwickelt. 30.000 Kilogramm wurden damit abgenommen.

Bauer ist ausgebildeter Personaltrainer (Bundesverband Personaltraining) und MASTER Fitness Trainer (Gottlob Institut) Er bildet sich fortwährend interdisziplinär weiter und steht im ständigen wissenschaftlichen Austausch mit Koryphäen der Fitness- und Ernährungsbranche. Zu seinen Diskussionspartnern und Ausbildern zählen Laufexperte Dr. Ulrich Strunz, Ernährungswissenschaftler Professor Dr. Bram Van Dam (verstorben) und Motivationsforscherin Dr. Maja Storch.

2012 veröffentlichte Bauer sein Konzept Körper-Kopf-Kommunikation®, mit welchem er Profisportler und Führungskräfte betreut. 2014/2015 entwickelte Bauer die Jetzt-Schlank-Methode, die nun als App erhältlich ist. Buchbar ist zudem ein Online-Workshop am 9. Mai 2015 sowie ein Live-Workshop am 9. Juni 2015. Infos unter jetztschlank.de.

Anlage: Bild

