

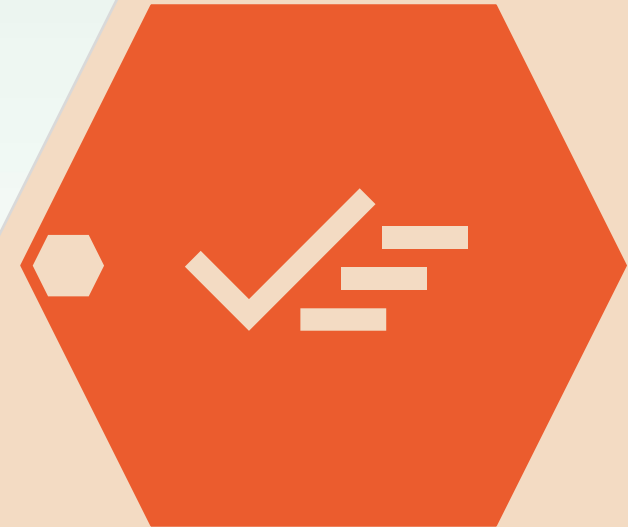


STÄRKE DEIN IMMUNSYSTEM DAS 30-TAGE PROGRAMM

DEIN HEALTH COACH: TOBIAS LIPP

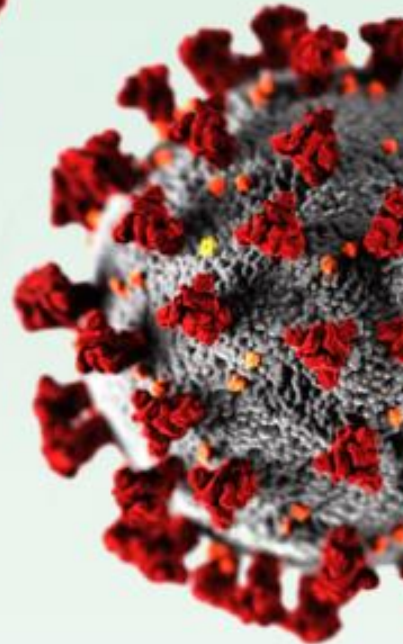
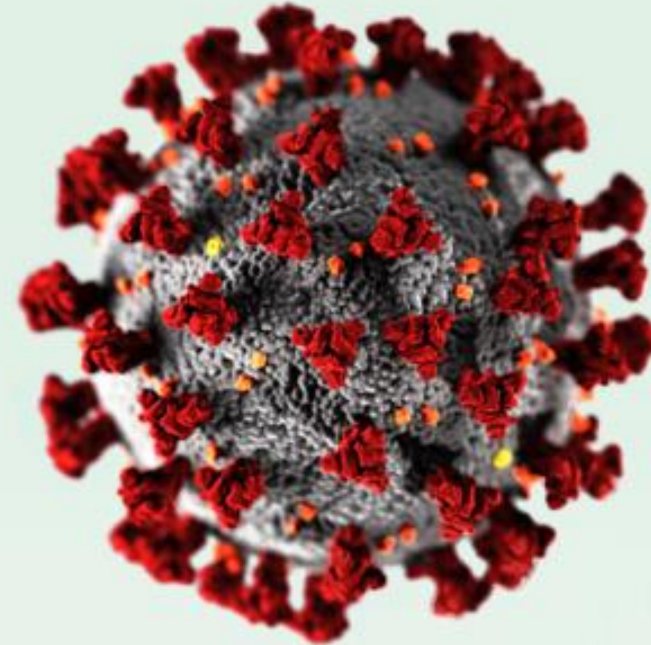


- Diplom Sport- und Gesundheitstrainer
- A-Lizenz Personal Trainer
- A-Lizenz Koordinationstrainer
- A-Lizenz Rückentrainer
- Zertifikat „Ernährungsgrundlagen“



WARUM IST DAS IMMUNSYSTEM GERADE JETZT SO WICHTIG?

- Coronavirus (COVID-19) Pandemie
- Kalte Jahreszeit & trockene Luft
- Geschlossene Freizeit- & Sporteinrichtungen
- Wenig Sonne -> Vitamin D - Mangel

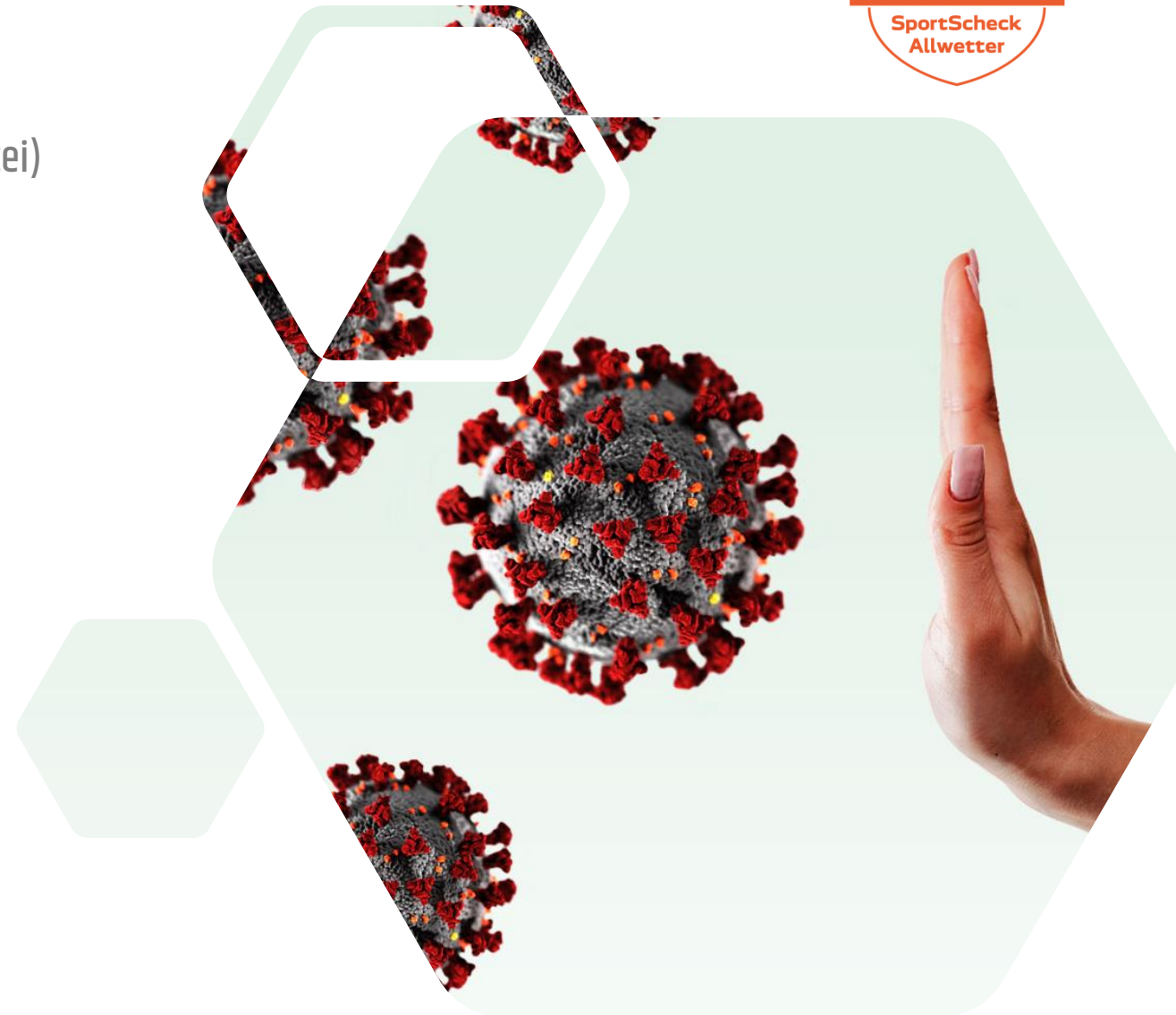


DAS IMMUNSYSTEM

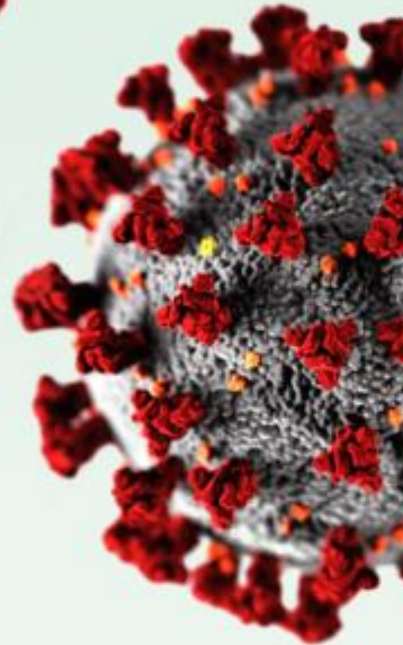
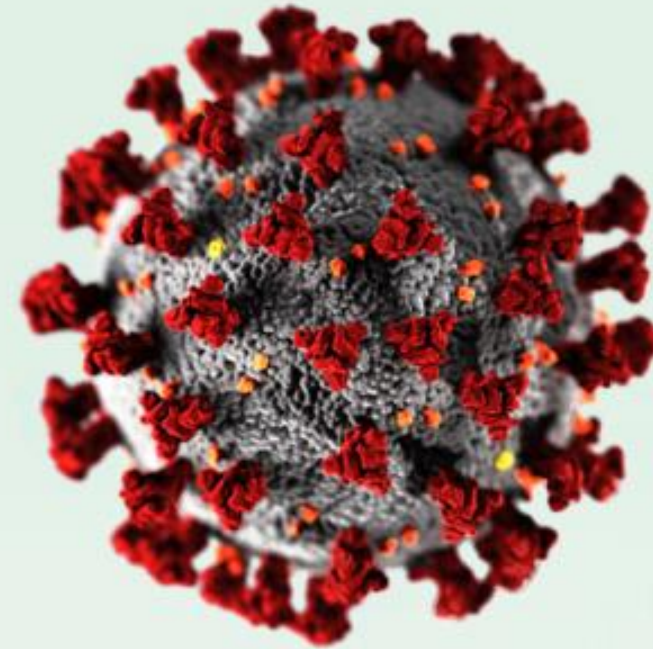


- Immunsystem = Abwehrsystem unseres Körpers (Körperpolizei)
- Bekämpfen von Viren, Keimen & Bakterien, welche unangenehme Infektionen verursachen können
- Effektives Immunsystem = Infektionen werden verhindert
- Bei hartnäckigen Erregern muss das körpereigene Abwehrsystem mehr arbeiten.
- Die Folge => Husten, Schnupfen oder Fieber

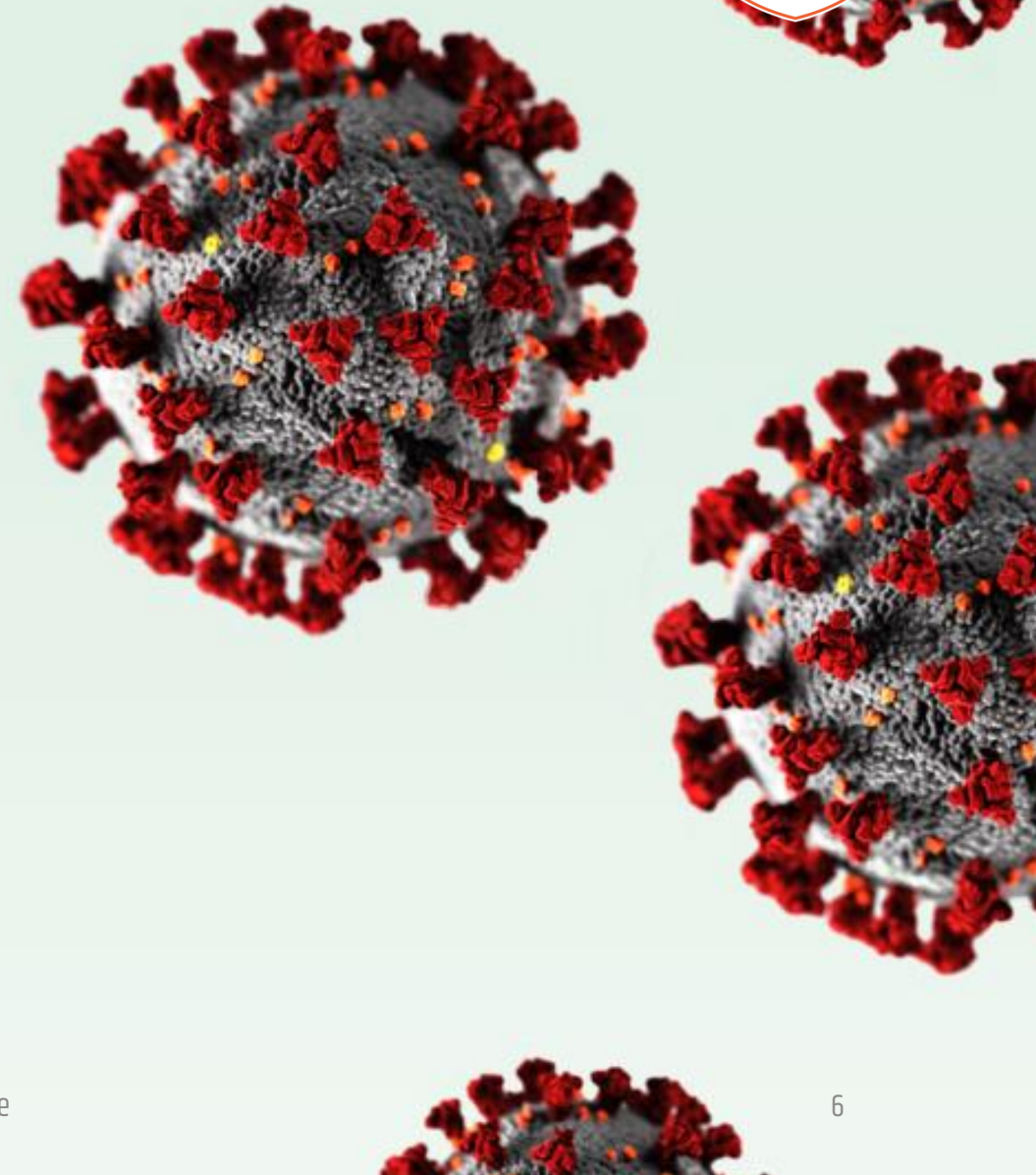
Durch Stärkung des Immunsystems können wir die körpereigene Abwehr unterstützen!



GRÜNDE FÜR EIN SCHWACHES IMMUNSYSTEM



WIE STÄRKE ICH MEIN IMMUNSYSTEM?

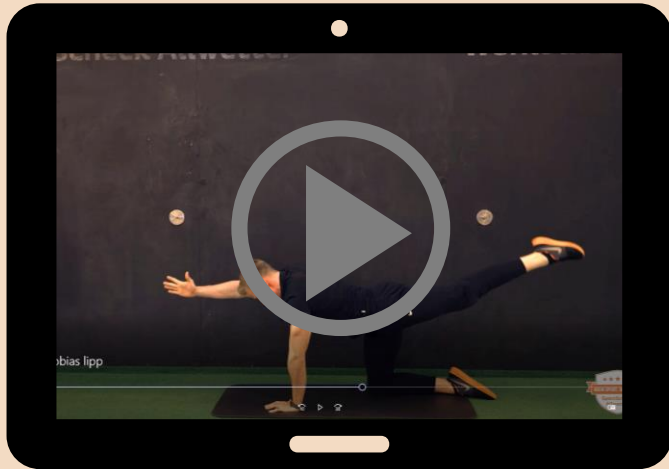


STÄRKE DEIN IMMUNSYSTEM DAS 30-TAGE PROGRAMM



INHALTE:

- Gemeinsamer Start- & Endtest (Analyse IST-Zustand)
- 4x persönlicher 1:1 Video Call (je 10 Min)
- 3x Trainingsvideo (je 20 Minuten)
- Nahrungsergänzungsmittel „Immun Forte“ für 30 Tage
- Minibands als Alltagstrainingsgerät



VORHER – STARTTEST		NACHHER – ENDTTEST	
1. Allgemeines sagbares		1. Allgemeines sagbares	
Name: _____		Name: _____	
Alter: _____	Größe: _____	Alter: _____	Größe: _____
Herzschlag (b/min): _____	Blutdruck (b/min): _____	Herzschlag (b/min): _____	Blutdruck (b/min): _____
2. Allgemeines Wohlbefinden		2. Allgemeines Wohlbefinden	
Wie fühlen Sie sich heute?		Wie fühlen Sie sich heute?	
[Visual scale with 10 dots]		[Visual scale with 10 dots]	
Wie gut fühlen Sie sich heute?		Wie gut fühlen Sie sich heute?	
[Visual scale with 10 dots]		[Visual scale with 10 dots]	
Wie zufrieden sind Sie heute?		Wie zufrieden sind Sie heute?	
[Visual scale with 10 dots]		[Visual scale with 10 dots]	
3. Erholung & Schlaf		3. Erholung & Schlaf	
Wie gut sind Sie heute?		Wie gut sind Sie heute?	
[Visual scale with 10 dots]		[Visual scale with 10 dots]	
4. TIPP		4. TIPP	
Wichtigste Empfehlung / Hinweis: _____		Wichtigste Empfehlung / Hinweis: _____	





ICH BIN FÜR DICH DA!

TOBIAS LIPP

Health Coach

Telefon: 089 / 99 28 74 – 314

E-Mail: tobias.lipp@SportScheckAllwetter.de