



MIT GO!-COACH RICHTIG
ABNEHMEN

EINFACH - NATÜRLICH - DAUERHAFT

VORWORT

WAS DU UNBEDINGT WISSEN SOLLTEST

Liebe Leserin, lieber Leser,

herzlich willkommen zu dieser Abnehmenbroschüre von go!-coach. Unsere Mission ist es, Dich auf Deinem Weg zu einem gesünderen Selbst zu unterstützen. Doch beachte bitte: Dies ist keine medizinische Webseite, sondern eine Informationsquelle, die auf Expertenwissen und Erfahrung basiert.

Jeder Körper reagiert anders, und obwohl wir bestrebt sind, universell anwendbare Ratschläge zu bieten, können individuelle Umstände variieren. Wenn Du gesundheitliche Bedenken hast oder Dich unsicher fühlst, ziehe bitte immer Deinen Arzt zu Rate. Er wird Dich am besten beraten können.

Wir wünschen Dir viel Erfolg auf Deinem Weg zum Wunschgewicht!

Mit sportlichen Grüßen,

Dein go!-coach Team

INHALTS- VERZEICHNIS

- Was ist eigentlich Übergewicht?
- Gesundheitliche Risiken
- Die unsichtbare Bürde der Ausgrenzung
- Abnehmen beginnt im Kopf und in der Küche
- Das Wunder der Selbstregulierung
- Dein Plan, Dein Weg, Dein Erfolg
- Wofür brauchst Du eine Pulsuhr?
- Eine Waage - Dein zuverlässiger Begleiter
- Was noch zu sagen wäre
- Leistungssportler als Abnehmexperte



WAS IST EIGENTLICH ÜBERGEWICHT?

Übergewicht ist ein Zustand, bei dem das Körpergewicht über dem als gesund angesehenen Normalwert liegt. Dies wird oft durch den Body-Mass-Index (BMI) gemessen, obwohl dieser Wert allein nicht aussagekräftig genug ist. Ein BMI größer 24 als ist auf jeden Fall problematisch.

Übergewicht entsteht meist durch eine Kombination aus übermäßiger Kalorienzufuhr und mangelnder körperlicher Aktivität, kann aber auch durch genetische Faktoren, hormonelle Störungen oder andere medizinische oder seelische Zustände beeinflusst werden.

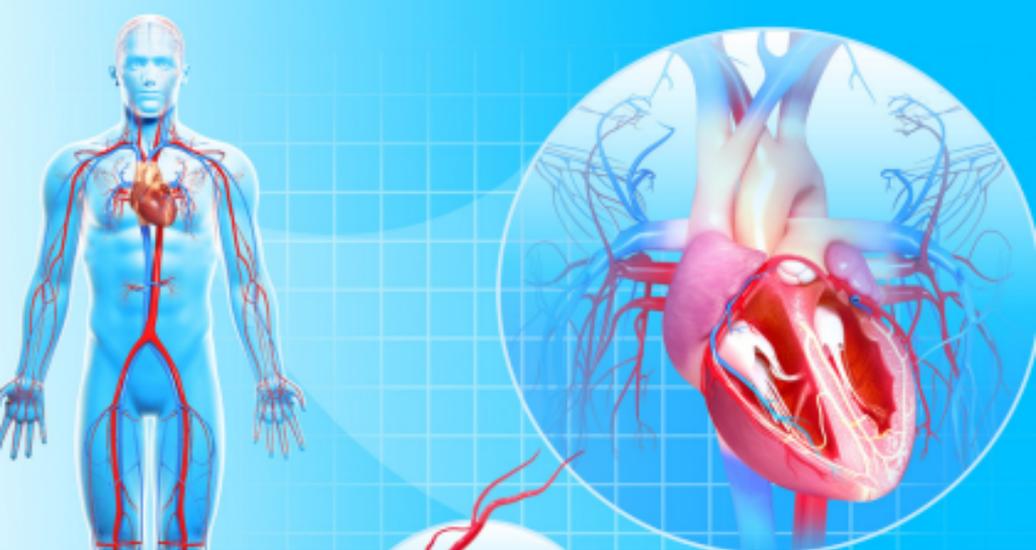
In Deutschland ist Übergewicht ein verbreitetes Problem. Laut dem Robert Koch-Institut sind etwa 67% der Männer und 53% der Frauen übergewichtig.



Mein Tipp: So berechnest Du Deinen BMI

$$\text{BMI} = \text{Gewicht (in kg)} : (\text{Göße}^2)$$

Beispiel: 79 kg : (1,82 X 1,82) = 23,86 Der BMI beträgt 23,86



DIE GESUNDHEITLICHEN RISIKEN

Übergewicht ist nicht nur eine optische Beeinträchtigung; es ist ein stummer Hilferuf deines Körpers. Es erhöht das Risiko für **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** exponentiell.

Stell Dir Dein Herz als einen leidenschaftlichen Musiker vor, der immer im Rhythmus bleiben muss. Wenn das Instrument, dein Körper, nicht in Form ist, kann auch der Musiker nicht brillieren.

Gefäßverkalkungen, **erhöhter Blutdruck** und ein unausgeglichener **Cholesterinspiegel** könnten die Melodie Deines Lebens stören und die Vorstellung abrupt beenden. Dein Herz schlägt für Dich; schlag zurück gegen Dein Übergewicht!

Lust auf Deinen eigenen Trainingsplan? Dann [klicke einfach hier.](#)



DAS UNSICHTBARE GEPÄCK DER STIGMATISIERUNG

Übergewicht kann sich anfühlen wie ein Spaziergang durch ein Spiegelkabinett, in dem Du Dich selbst in vielen verschiedenen, verzerrten Versionen siehst.

Dein **Selbstwertgefühl** leidet, wenn die Welt Dich nur durch die Linse Deines Körpergewichts betrachtet. Dabei ist das wahre Ich viel mehr als die Zahlen auf der Waage.

Der soziale Druck und die unausgesprochenen Erwartungen können Dich in eine Ecke der **Selbstzweifel** und Isolation drängen. Es ist Zeit, aus dem Spiegelkabinett auszubrechen und der Welt Dein wahres Ich zu zeigen.

Der psychologische Aspekt des Übergewichts ist ein unsichtbares Gepäck, das Du ständig mit Dir herumträgst. **Du fühlst Dich oft beurteilt** und stigmatisiert, sei es bei einem Vorstellungsgespräch oder beim ersten Date. Dieses Gepäck ist schwer und belastet nicht nur Deine Beine, sondern auch Deine Seele.



ABNEHMEN BEGINNT IN DER KÜCHE

Hast Du Dich jemals gefragt, warum Diäten und Fitnessprogramme oft nicht den gewünschten Erfolg bringen? go!-coach ist der Schlüssel, der Dir hilft, dieses Rätsel zu lösen.

Eines der größten Geschenke, die go!-coach Dir bieten kann, ist die Freiheit, wieder Du selbst zu sein. Mit jedem verlorenen Kilo und jedem gemeisterten Training spürst Du, wie Du mehr und mehr zu der Person wirst, die Du schon immer sein wolltest.

Grundsätzlich gibt es zwei Möglichkeiten, überflüssigen Pfunden zu Leibe zu rücken:

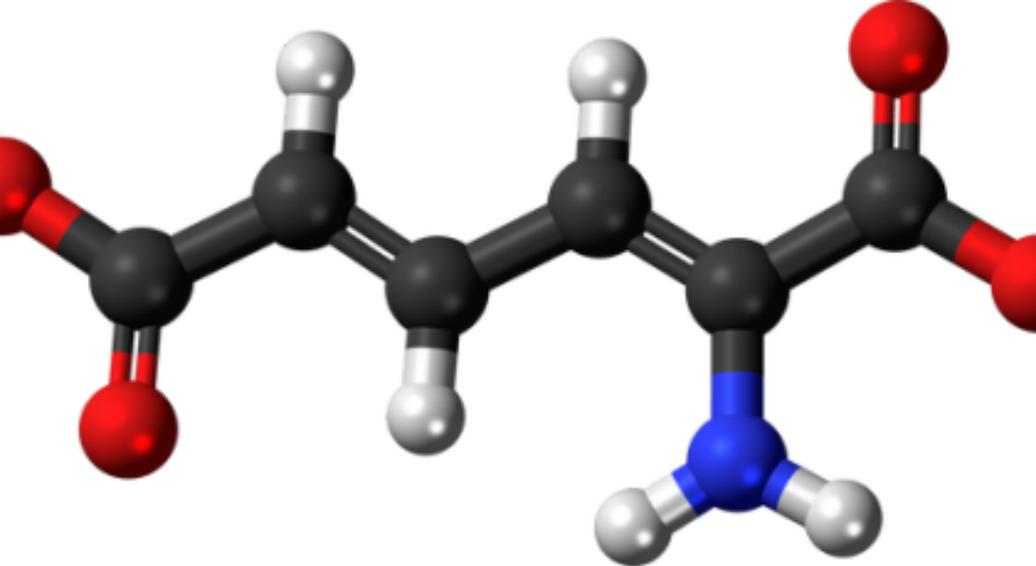
1. **Mehr Kalorien verbrennen**, als Du zuführst
2. **Weniger Kalorien zuführen**, als Du verbrauchst

Der Königsweg ist eine **Kombination aus beidem!**



Mein Tipp: Beherrze die **80 / 20 - Regel**

80 % Deines Abnehmerfolges beruhen auf bewußter Ernährung
20 % auf unverzichtbarer Unterstützung durch Bewegung



DAS WUNDER DER SELBSTREGULIERUNG

Du hast es sicher schon oft gehört: "**Laufen kurbelt den Stoffwechsel an.**" Aber was bedeutet das genau? Die Wissenschaft zeigt, dass regelmäßiger Ausdauersport den Grundumsatz erhöht, das heißt, Du verbrennst mehr Kalorien, selbst wenn Du Dich ausruhst.

Durch das Laufen werden auch Hormone wie Adrenalin und Noradrenalin freigesetzt, die den **Stoffwechsel beschleunigen**. Das ist wie das Zünden eines Funken über einem offenem Benzinfass. Dein Körper wird zu einer effizienten, Fett verbrennenden Maschine.

Das Gefühl, nach einem guten Lauf den eigenen Körper wie eine gut gestimmte Geige gespielt zu haben, ist unbeschreiblich.

Wenn Du läufst, bringst Du auch Deine Gedanken und Emotionen zur Ruhe. Der Schlüssel zu einer **effizienteren Verbrennung** von Kalorien liegt auch in der Verbindung von Körper und Geist.



DEIN WEG, DEIN PLAN, DEIN ERFOLG

Stell dir vor, du erhältst eine Straßenkarte, die nur für dich gemacht ist — eine, die all deine Höhen und Tiefen berücksichtigt und dich genau da abholt, wo du gerade stehst. Bei go!-coach ist genau das die Idee hinter unseren individuellen Trainingsplänen für Übergewichtige. Dein **maßgeschneiderter Plan** wird Dir nicht nur beim Abnehmen helfen, sondern Dich auch emotional stärken. So wirst du nicht nur Pfunde verlieren, sondern auch Selbstvertrauen gewinnen.

Die Gewichtsreduktion ist für viele eine emotionale Achterbahn. go!-coach hat das verstanden. Manchmal braucht man mehr als nur ein starres Trainingsprogramm; man braucht eine flexible Lösung, die sich den Höhen und Tiefen des Lebens anpasst. Genau das bieten wir: Ein Programm, das Dich nicht nur fitter macht, sondern auch **glücklicher und selbstbewusster**.

Du wirst der Held Deiner eigenen Geschichte sein. Mit unseren **maßgeschneiderten Trainingsplänen** ist dieser Traum greifbar nah. Ob du nun zehn oder 40 Pfund abnehmen willst, Dein individueller Plan wird Dir bei jedem Schritt Deiner Reise unterstützen. Lass uns Dir helfen, die beste Version von Dir selbst zu werden.



WOFÜR BRAUCHST DU EINE PULSUHR?

In der Welt des Abnehmens und der Fitness kannst Du leicht den Überblick verlieren. Doch es gibt ein Tool, das wie ein Leuchtturm in dieser oft verwirrenden Landschaft wirkt: **Die Pulsuhr**. Sie ist mehr als nur ein technisches Gerät. Sie ist Dein persönlicher Coach am Handgelenk.

Ohne Überforderung arbeitest Du konstant an Deiner Ausdauer. Dein Training soll schließlich **nicht zur Quälerei werden**. Jeder Herzschlag, den die Pulsuhr erfasst, gibt Dir wertvolle Hinweise darauf, ob Du Dein Training intensivieren oder eine Pause einlegen solltest.

Stell Dir vor, Du könntest jedes Mal, wenn Du trainierst, sicher sein, dass Du Deinem Ziel, abzunehmen und **gesünder zu leben**, ein Stück näher kommst. Mit einer Pulsuhr ist das möglich. Sie ist Dein Wegweiser zu einem fitteren, schlankeren Selbst.



Mein Tipp:

Eine geeignete Pulsuhr mit Anzeige des Durchschnittspulses und Brustgurt erhältst Du schon für **unter 50,- €**.

Mehr Features benötigst Du vorerst nicht.



EINE WAAGE - DEIN ZUVERLÄSSIGER BEGLEITER

Abnehmen ist eine tiefgehende, persönliche Reise, die mehr erfordert als bloße Willenskraft. Es geht darum, ein echtes Bewusstsein für den eigenen Körper und seine Bedürfnisse zu entwickeln. Dabei ist eine präzise Waage nicht nur ein Messgerät, sondern Dein tägliches Barometer für Erfolg und Bewusstsein. Mit einer Skalierung von 100 Gramm oder besser gibt sie Dir die notwendige Genauigkeit, um selbst kleine Veränderungen wahrzunehmen. Tägliches Wiegen ermöglicht es Dir, ein intuitives Gespür für Deinen Körper zu entwickeln und zu erkennen, wie sich bestimmte Gewohnheiten und Ernährungssünden auf Dein Gewicht auswirken.

Dieses tägliche Ritual des Wiegens schärft Deine Selbstwahrnehmung, fördert die Verantwortung und gibt Dir das nötige Feedback, um langfristig auf Kurs zu bleiben. Es erinnert Dich daran, dass jede Entscheidung zählt und hilft, Dein Idealgewicht nicht nur zu erreichen, sondern auch dauerhaft zu halten. Die Waage ist das wichtigste Instrument auf Deinem Weg zur besten Version von Dir selbst.

Schlußwort

WAS NOCH ZU SAGEN WÄRE

Nun neigt sich unsere Reise durch diese kleine Abnehmbroschüre dem Ende zu. Es ist mir bewusst, dass es noch zahlreiche Aspekte und Methoden gibt, die wir nicht behandeln konnten – wie den glykämischen Index, die Kaloriendichte, die körperliche Konstitution u.v.a.m.

Es gibt stets Neues zu entdecken und zu erlernen. Eine gesunde Lebensweise erfordert lebenslanges Lernen. Jeder Tag bietet neue Chancen, um Dich und Deinen Körper besser zu verstehen.

Ich danke Dir für Dein Vertrauen und wünsche Dir von Herzen weiterhin viel Erfolg, Gesundheit und Freude auf Deinem Weg zum Wunschgewicht!

Mit herzlichen Grüßen,

Dein *Andreas Oschmann*

PS: Hier klicken und eigenen Trainingsplan erstellen





Andreas Oschmann, wer ist das?

Er ist der Gründer und Chefitwickler der Online-Trainingsplattform www.go-coach.com

Als aktiver Athlet war er Klassensieger der Triathlon-Weltbestenwettkämpfe auf der Kurzstanz (1,5 km Schwimmen, 40 km Rad, 10 km Laufen)

Seine Marathonbestzeit: 2:36:58

LEISTUNGSSPORTLER ALS ABNEHMEXPERTE

Es mag überraschen, dass ein Leistungssportler sich dazu entschließt, eine Broschüre zum Thema Abnehmen zu verfassen. Doch bei genauerem Hinsehen offenbaren sich zahlreiche Gründe, die Oschmann als geradezu prädestiniert für dieses Vorhaben erscheinen lassen.

Tiefe Einblicke in die Sportphysiologie: Andreas Oschmann hat während seiner sportlichen Laufbahn detaillierte Kenntnisse über den menschlichen Körper, den Stoffwechsel und die Auswirkungen von Training auf die physische und psychische Gesundheit gesammelt. Dieses Wissen ermöglicht es ihm, fundierte Ratschläge zum Thema Abnehmen aus einer sportwissenschaftlichen Perspektive zu geben.

Praktische Erfahrung mit Gewichtsmanagement: Als Leistungssportler war es für Oschmann unerlässlich, sein Gewicht und seine körperliche Verfassung stets im optimalen Bereich zu halten. Er kennt daher die Herausforderungen und Strategien, die mit Gewichtskontrolle und -reduktion einhergehen, aus erster Hand.

Psychologische Aspekte: Abnehmen ist nicht nur eine physische, sondern auch eine psychologische Herausforderung. Oschmanns Erfahrung im Umgang mit Druck, Motivation und mentaler Stärke im Sport kann wertvolle Einblicke bieten, wie man mentale Barrieren überwindet und sich selbst zum Erfolg pusht.