

2 + 2 und 4©

Das von Despeghel & Partner entwickelte 2 + 2 und 4©–Konzept ist laut der Zeitschrift „Fitforfun“ die ultimative Fitnessformel. Es erleichtert den Teilnehmern, den berüchtigt-berühmten inneren Schweinehund zu überwinden und ihre persönlichen Ziele – etwa abnehmen, fitter und leistungsfähiger werden etc. – tatsächlich zu erreichen.

Das Besondere unseres Konzepts: Auch Menschen mit sehr wenig Zeit, Bewegungsmuffel und Fastfood-Liebhaber haben mit unserem Programm, das individuell auf jeden Teilnehmer zugeschnitten wird, sehr raschen Erfolg – und das ohne großen Aufwand! Die schnellen Ergebnisse motivieren die Teilnehmer, ihren Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten dauerhaft umzustellen.

Die Kernelemente des 2 + 2 und 4© - Konzepts:

- 2 x 20 Minuten je Woche sanftes Ausdauertraining
- 2 x 20 Minuten je Woche sanftes Krafttraining
- 4 Tage je Woche gesunde Ernährung

Eine Dissertation an der Deutschen Sporthochschule belegt: Selbst Jahre nach dem Coaching sind die Effekte des 2 + 2 und 4© - Konzepts nachweisbar. Hoch signifikant niedriger waren Gewicht, Bauchumfang und Cholesterinwerte. Gleichzeitig verbesserte sich die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit der Teilnehmer. Während ihre körperlichen Beschwerden seltener wurden, stieg das allgemeine Wohlbefinden. Die Studien wurden u.a. bei E.on bzw. NordLB-Mitarbeitern durchgeführt.

Teilnehmerstimmen:


„Ich fühle mich bedeutend besser, habe meine alte Form wiederbekommen. Mein Selbstwertgefühl ist gestiegen. Ich habe Vertrauen in meine Konsequenz und Zähigkeit, dadurch bin ich jetzt 20 kg leichter, mein Körperfettanteil sank um über 10 %.“

Astrid Weindl. Kulturmanagerin

„Durch die Ernährungsumstellung habe ich mein Wunschgewicht erreicht. Ich habe wieder deutlich mehr

Despeghele & Partner - Gesundheits-Consulting - Training - Coaching: 2+2 und 4 Konzept
Muskeln und viel mehr Energie. Ich fühle mich dadurch wieder wesentlich attraktiver.“

Andreas Bücher, Unternehmensberater

Informieren Sie sich über die Details: Tel. +49(0)2235 – 952150 oder  welcome@despeghele-partner.de