

Hallo,

ich freue mich sehr für unsere zukünftige Zusammenarbeit. Du wirst mit Sicherheit deine Ziele erreichen. Um dir jedoch deine Pläne optimal erstellen zu können, benötige ich noch einigen Unterlagen und Angaben von dir:

4 Tage Ernährungsprotokoll

Notiere bitte 4 Tage lang jede Mahlzeit, jeden Snack und alles was du zu dir nimmst. Bestmöglich schreibst du die Uhrzeiten dazu und die Mengenangaben bzw. die Größe der Mahlzeiten.

Erfassungsbogen

Bitte fülle den 4 seitigen Erfassungsbogen gewissenhaft aus. Je genauer die Angaben, desto besser sind die Pläne und Betreuung auf dich zugeschnitten.

Trainingsplan

Erstelle bitte eine Auflistung wie du die letzten 6 Monate trainiert hast. Ich benötige nicht die genauen Übungen, sondern die Satzzahl, Wiederholungsbereich, Übungsanzahl und Pausenzeiten.

Formbilder

Um deine Erfolge auch visuell zu dokumentieren, mache bitte Bilder in Front-, Seiten-, und Rückenansicht. Mach mindestens 3 Bilder von Der Front-, Seiten-, und Rückenansicht in Badebekleidung.



CONCEPT 3 PLUS

by Thomas Holzer

+49 170 4154095 · thomas@concept3plus.com

www.concept3plus.com

Blutbild

Um gesundheitliche Einschränkungen ausschliessen zu können benötige ich von dir ein großes Blutbild und ein paar individuelle Werte die für deinen optimalen Erfolg relevant sind.

Das hollst du dir bei einem zugelassenen Arzt ein.

Blutwerte: Großes Blutbild / Vitamin D3 / Schilddrüsenwerte T3 und T4,
nüchtern Blutzucker / Östrogen, Estradiol / freies Testosteron

Concept Erstellung:

Sobald du mir oben genannten Angaben und den Zahlungseingang der Erstgebühr zugeschickt hast, bekommst du auf dich abgestimmten Ernährungs-, Supplement-, und Trainingsplan. In der der Regel dauert es eine Woche bis du dann alle Unterlagen erhältst.

Nun wünsch uns, viel Spaß und neue Erkenntnisse in der Zielerreichung deines Fitnesscoachings.

Schöne Grüße

Thomas



CONCEPT 3 PLUS
by Thomas Holzer

+49 170 415 40 95 · thomas@concept3plus.com

www.concept3plus.com