Anzeige, Portraits

David Bachmeier: Das Ziel Wunschfigur erfolgreich in Angriff nehmen

0 3103

15. Juni 2021 15:00

Immer mehr Menschen haben Probleme mit ihrem Körper. Häufige Gründe dafür sind stundenlange sitzende Tätigkeiten, unvorteilhafte Essgewohnheiten, Leistungsdruck und Stress. Wer nicht rechtzeitig etwas gegen diese Entwicklung unternimmt, riskiert langfristig körperliche sowie gesundheitliche Beeinträchtigungen. Das muss jedoch nicht so sein. David Bachmeier bietet ein Konzept zur Optimierung des Körpers an, individuell auf jede Person abgestimmt und leicht in den Alltag integrierbar.

© David Bachmeier

Sowohl im Internet als auch in diversen Printmedien werden immer wieder Diäten angeboten, die in kurzer Zeit gute Ergebnisse versprechen. Das Prinzip beruht auf einer Reduzierung der Nahrungsaufnahme sowie einer Steigerung der Bewegung. Mit dieser Vorgehensweise soll ein Mensch in der Lage sein, in wenigen Tagen mehrere Kilogramm Körpergewicht verlieren zu können. Leider ist der Erfolg nur von kurzer Dauer. Ist das Wunschgewicht erreicht und die Person isst wieder wie gewohnt, setzt schnell der sogenannte Jojo-Effekt ein. **Bei David Bachmeier gibt es keine pauschalisierten Methoden, die einem bestimmten Muster folgen.** Die Ernährung und die Bewegung werden stets individuell auf jede Person zugeschnitten. Sein primäres Ziel besteht darin, seinen Klienten den Weg zur Wunschfigur so angenehm wie möglich zu gestalten. Eine Umstellung der Ernährung muss daher nicht immer drastisch sein und die persönlichen Bedürfnisse finden bei David Bachmeier jederzeit Beachtung.

„Wenn es am Beginn um eine starke Gewichtsabnahme geht, ist das für die meisten Menschen gut in den Alltag einzubauen", erklärt David Bachmeier. „Die ersten Tage sind gewiss nicht leicht, aber es gibt eben auch keinen großen Mehraufwand, der die täglichen Abläufe stört. Im Gegenteil: Man muss weniger einkaufen, weniger kochen und weniger abwaschen – das ist doch eine gute Nachricht!" Wenn dabei dann auch noch erkannt wird, dass die Pfunde purzeln, ist die Begeisterung groß.

David Bachmeier: Bewegung in den Alltag einbauen

Wer seinem Körper etwas Gutes tun möchte, muss nicht gleich zu einer Sportskanone werden, weiß David Bachmeier. Je nach den Bedürfnissen lässt sich etwas mehr Bewegung in den täglichen Ablauf integrieren. Beispielsweise muss nicht jede kleine Strecke mit dem Pkw zurückgelegt werden.

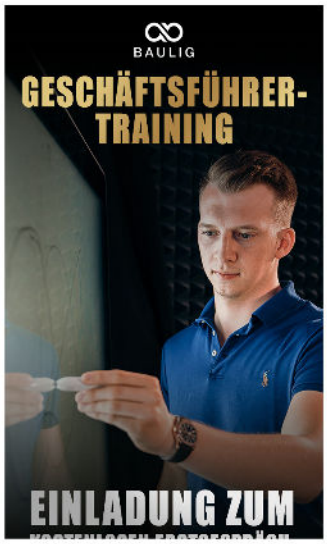
Anzeige

Am beliebtesten

1. Jens Rabe: "Wenn du noch kein Onlinemarketing machst, bist du bald insolvent!"
2. Ricardo Kehbel erklärt: Das müssen Shopbetreiber beachten
3. Affiliate-Marketing: Nutze die Macht der Masse
4. David Bachmeier: Das Ziel Wunschfigur erfolgreich in Angriff nehmen
5. Social Media Schwaben: Professionelle Social-Media-Strategien für mittelständische Unternehmen
6. Facebook-KI simuliert Spam und Betrugsmaschen
7. Walter Temmer erklärt: So funktioniert der Domainhandel

Feature-Artikel:

> „Hin und wieder das Fahrrad zu nutzen,
> kann bereits der erste Schritt in die richtige Richtung sein."



Ein weiteres Vorurteil, das David Bachmeier als den größten Fehler im Bereich Gewichtsmanagement bezeichnet, ist die Annahme, durch Hungern schneller ans Ziel zu kommen. „Auf diese Weise entstehen im Körper Defizite, die er ausgleichen möchte. Wenn man dann wieder mehr isst, speichert der Körper alles, was er bekommen kann. Einfach gesagt, hamstert er. Die Differenz zwischen Bedarf und tatsächlicher Aufnahme sollte deswegen eher gering sein. Eine drastische Reduktion der Energiezufuhr kann aber über eine kürzere Zeit sinnvoll sein, wenn das Gewicht reduziert werden muss, um mit dem Training beginnen zu können."

David Bachmeier vereinbart zunächst ein unverbindliches Erstgespräch, um die individuellen Ziele des Interessenten kennenzulernen.

Individuelle Bedürfnisse werden berücksichtig

Jeder, der ernsthaft etwas an seiner körperlichen Verfassung verbessern möchte, kann mit dem Experten Kontakt aufnehmen. Daraufhin wird ein **kostenloses und unverbindliches Erstgespräch vereinbart**. Bei diesem Gespräch beschreibt der Interessent seine etwaigen gesundheitlichen Probleme sowie seine konkreten Zielsetzungen. Dabei geht es neben der Analyse des individuellen Status Quo ebenso um mögliche chronische Krankheiten, wie auch um die Beeinträchtigung der Lebensqualität, die ein möglicherweise vorhandenes Übergewicht mit sich bringt. Anhand der Daten erstellt David Bachmeier einen maßgeschneiderten Schritt-für-Schritt-Plan. Dieser besteht neben konkreten Ernährungsempfehlungen auch aus dem Einbezug von zielgerichteter Bewegung.

In der Zusammenarbeit werden an erster Stelle die individuellen Bedürfnisse und Vorlieben des Gegenübers berücksichtigt. Der Klient führt dann zu Beginn beispielsweise ein Ernährungs- und Bewegungstagebuch. Dieses wird regelmäßig ausgewertet, um im Zeitverlauf notwendige Anpassungen frühzeitig erkennen und vornehmen zu können. Während der gesamten Zeit steht David Bachmeier seinen Klienten als erfahrener Personal Trainer zur Verfügung. „Ich beantworte Fragen innerhalb von 48 Stunden. Regelmäßige Video-Calls sind auch möglich. Da kann sich niemand verstecken, wenn er gerade ein großes Stück Torte gegessen hat (lacht). Im Ernst: **Die Beratung ist ein direkter und intensiver Dialog"**, so David Bachmeier.

Der Experte David Bachmeier beschritt einst selbst den Weg zu seiner Wunschfigur, seinen Erfolg gibt er nun als Personal Trainer weiter.

David Bachmeier und sein Weg zum Personal Trainer

David Bachmeier wurde einst selbst mit den Sorgen und Problemen konfrontiert, mit denen viele seiner Klienten heute auf ihn zukommen. Er erkrankte an Rheuma, für ihn ein herber Schicksalsschlag. Er suchte Hilfe bei verschiedenen Ärzten, jedoch ohne Erfolg. Nach umfassenden Recherchen kam er zu dem Schluss, dass er in erster Linie allein für seinen Körper verantwortlich ist. So entschied David Bachmeier sich für eine gezielte Anpassung der Ernährung sowie ein durchdachtes Konzept im Bereich Bewegung – und tatsächlich verringerten sich seine Beschwerden bereits nach kurzer Zeit.

Sein Wissen, das er sich durch den eigenen Weg, die Arbeit mit vielen verschiedenen Menschen und den Austausch in der Branche angeeignet hat, nutzt David Bachmeier nun, um anderen Menschen zu helfen und gemeinsam das Ziel Wunschkörper zu erreichen. Dabei folgt er stets seinem Motto: **Die Wunschfigur erreichen – ohne Verzicht oder Jojo-Effekt.**

Anzeige

Du möchtest auch erfolgreich deine Wunschfigur erreichen?

Vereinbare jetzt ein kostenloses Erstgespräch mit David Bachmeier

#BACHMEIER #DAVID #ERNÄHRUNG #FEATURED #GESUNDHEIT #INTERESTING

LETZTER ARTIKEL

LinkedIn-Report: Diese zehn Marketing-Skills sind 2021 unverzichtbar

NÄCHSTER ARTIKEL

Shopify: One-Click-Checkout für Facebook, Instagram und Google

Anne Kläs

Anne Kläs hat einen Master of Education in Französisch und Religion, ist Expertin für hochwertigen Content.

Für dich empfohlen

David Cordes: Mitarbeiter für Handwerksbetriebe durch modernes Employer Branding und Social-Media-Recruiting gewinnen

Noah Rügamer und Aurelian Steiner: Die Spezialisten für Marketing auf TikTok

Christian Becker: Vom Unternehmer zum erfolgreichen Franchisegeber

Nico Tettenborn: So gelingt E-Commerce-Marketing über alle Kanäle

Anzeige

Schreibe einen Kommentar

Deine E-Mail-Adresse wird nicht veröffentlicht. Erforderliche Felder sind mit * markiert.

Kommentar

Name *

E-Mail *

Website

☐ Meinen Namen, meine E-Mail-Adresse und meine Website in diesem Browser speichern, bis ich wieder kommentiere.

KOMMENTAR ABSCHICKEN

Anzeige

DEIN BEITRAG IM MAGAZIN?

Wenn du Interesse an einem eigenen Fachbeitrag in unserem Magazin hast, dann kontaktiere unsere Redaktion:

>>> Hier klicken, um uns zu kontaktieren!

ONLINE-MARKETING MAGAZIN

Die Mission unserer Plattform ist es, dem **Deutschen Mittelstand** die Welt des Online-Marketings und der Digitalisierung näher zu bringen. Dabei setzen wir auf **Fachbeiträge** von Selbstständigen, Unternehmern & Experten direkt aus der Praxis.

DCF Deutscher Coaching Fachverlag

ONLINEMARKETINGMAGAZIN.de – © 2020
DCF Deutscher Coaching-Fachverlag.