

Diese 7 Fehler solltest du vermeiden

AUF DER REISE ZU DEINER FITNESS



Über 174+ Teilnehmer bisher

★★★★★ 4,9 bei Google

Beim Abnehmen gibt es oft einige Herausforderungen. Ein Problem, das viele Leute haben, ist die Vielzahl an Informationen.

Was hast du schon alles probiert, um abzunehmen?

DUTZENDE DIÄTEN? ABNEHMSHAKES? MAGIC PILLS? ABNEHMGURTE?

Oder sogar regelmässig ins Gym gehen...

Aber ohne Erfolg?

Manchmal kann das Überangebot an Optionen überwältigend sein und es schwierig machen, den richtigen Ansatz zu finden, der für einen selbst funktioniert.

Ausserdem können unrealistische Erwartungen und schnelle Lösungen zu Frustration führen. Viele Menschen erhoffen sich sofortige Ergebnisse, aber nachhaltiges Abnehmen erfordert Zeit, Geduld und eine gesunde Herangehensweise.

Muskeln aufbauen und abnehmen braucht das alles nicht.

Was dann?

Eine klare Struktur für dein Training & deine Ernährung.

Diese 7 Dinge, helfen dir auf deiner Fitness-Reise:



FEHLER #1: UNREGELMÄSSIGKEIT

Du kennst das sicher, du nimmst dir vor, zum Sport zu gehen – aber irgendetwas kommt immer dazwischen. Es gibt immer etwas, das wichtiger ist, als zum Sport zu gehen, oder?

Schau, Fortschritt im Training kommt dann, wenn du Regelmässig dran bleibst.

Warum? Stell dir vor, du spielst Super Mario. Du schaffst es vom ersten Level zum zweiten, vom zweiten zum dritten. Aber dann wird es schwierig. Du stürzt ab und fällst wieder 2 Level zurück.

So ist es auch im Training. So machen es meine Kunden für planbaren Erfolg im Training:

Reserviere dir 2–3 Stunden in der Woche nur für dich und dein Training.

**AB IN DEN
KALENDER DAMIT!
NUR FÜR DICH.**



FEHLER #2: **ZU WENIG SCHLAF**

Deine Abende verbringst du mit stundenlangem Surfen auf allen bekannten Plattformen wie Netflix, Facebook, Instagramm, you name it....

Du schläfst im Schnitt 5 bis 6 Stunden. Am nächsten Morgen schaffst du es kaum aus dem Bett. Du fühlst dich erschöpft und nicht erholt.

Wenn du konstant nur 5 Stunden schläfst – für 7 Tage am Stück, befindest du dich danach in einem Prä-Diabetes Zustand. Was heisst das für dich? Du hast erhöhte Blutzuckerwerte, nimmst leichter an Fett zu und kannst schwerer Muskeln aufbauen.

Im Schlaf finden alle wichtigen Reparaturprozesse des Körpers statt. Du bist am Tag leistungsfähiger. Entziehst du deinem Körper regelmässig Schlaf, kann dies deiner Gesundheit schaden.

Abnehmen/Muskelaufbau wird schlecht funktionieren. Regelmässige Bewegung trägt ausserdem zu einer höheren Schlafqualität bei.

Tipp: Schau, dass du minimum 7 Stunden schläfst. Vermeide elektronische Geräte ab 20:00 Uhr. Das Leben ist zu kurz, für schlechten Schlaf.

**SCHLAF IST
EINE PRIORITÄT!
FÜR DICH.**

**SONST KANN DEIN KÖRPER
MUSKELN GAR NICHT EFFIZIENT ANBAUEN.**



FEHLER #3: **HUNGERE NICHT!**

Hungere nicht! Du redest dir ein, dass du keine Zeit fürs Frühstück hast. "Ein Caffè reicht mir!". Höre ich oft.

Deine erste richtige Mahlzeit nimmst du erst mittags ein. Meistens in Form eines Sandwichs. Am Abend stopfst du dich mit allem voll was der Kühlschrank gerade hergibt.

Ernähr dich gesund und ausgewogen; Verzichte wo immer möglich auf Fertigprodukte. Vergiss nicht, genügend Ballaststoffe mit in die Planung reinzunehmen in Form Hülsenfrüchte, Brokkoli, Haferflocken, etc.

Tipp: Schau, dass du zu jeder Mahlzeit eine Proteinquelle dabei hast. Mögliche Proteinquellen sind (Rindfleisch, Poulet, Linsen, Lachs, Ei, etc). Good to know: Wenn du hungerst hast du ein erhöhtes Stresslevel.

Gepaart mit Stress auf der Arbeit befindest du dich kontinuierlich in einem "Fight or Flight" Zustand. Das heisst, dass Abnehm Prozesse im Körper funktionieren in einem gestressten Zustand schlechter. Eine konstante Zufuhr von Mikronährstoffen und Vitaminen wirkt dem entgegen.

DENK DRAN:
WENN DU HUNGERST HAST
DU MEHR STRESS.



FEHLER #4: **UNAUSGEWOGENES TRAINING!**

Es ist wieder mal Championsleague Abend und du verschiebst dein Mittwochs Training auf den nächsten Tag. Am Donnerstag hast du aber keine Lust und somit hast du in der einen Woche nur 1 x bis gar kein mal trainiert.

2–3 Mal pro Woche Krafttraining ist **elementar**. Muskeln haben den riesigen Vorteil, dass du im Ruhezustand mehr verbrennst.

Versteh mich nicht falsch, Joggen kann Spass machen, führt jedoch in den meisten Fällen nicht zum gewünschten Ergebnis.

Tipp: Ein Mix zwischen Kraft, Cardio und Intervalltraining.



Über 174+ Teilnehmer bisher

★★★★★ 4,9 bei Google

FEHLER #5: **ZU VIELE GLÄSER WEIN.**

Vermeide Alkohol. Du kommst müde von der Arbeit und gönnst dir ein Glas Rotwein, du hast dir das Verdient. Es bleibt meistens nicht bei einem Glas, Schnell sind es 2-3 Gläser und das jeden Abend. Reduziere deinen Alkoholkonsum.

Alkohol verlangsamt die Fettverbrennung. Das heisst, dass dein Körper erst dann in die Fettverbrennung geht, wenn der Alkohol aus dem Körper gespült wurde. Ausserdem leidet deine Schlafqualität darunter.

Tipp: Max 1-2 Gläser und nicht die ganze Flasche.



FEHLER #6: **KEINE ZIELE UND KEINE KLARHEIT.**

Setz dir Ziele.

Stell dir vor, du möchtest mit dem Auto an den Strand fahren. Allerdings hast du kein Ziel. Du fährst also blind drauflos. Die Frage ist hier nicht, ob du ankommst, sondern wann.

Setzt dir ein realistisches und messbare Ziel und kontrolliere in regelmässigen Abständen deine Ergebnisse. Wenn du ein klares Ziel hast, weisst du ganz genau wo du hinfährst und wann du ankommst. So ist es auch beim Training.

Tipp: Protokolliere deine Trainingsergebnisse über eine APP oder trag deine Zahlen in ein kleines Büchlein ein. So wird Erfolg planbar und messbar.



FEHLER #7: **ZU VIEL STRESS MACHT DICK.**

Reduziere Stress.

Falls du mal keine Zeit für Sport findest und dich gestresst fühlst, gerade nach einem stressigen Tag auf der Arbeit – verzichte auf ein hartes Training.

Warum? Weil durch ein Training noch mehr Stresshormone gebildet werden und dadurch dein Erfolg gehemmt wird.

Tipp: Zieh dir deine Turnschuhe an und geh 1 Stunde spazieren (nicht joggen). Am besten da, wo es grün ist. Du verbrennst ca. 300–500 Kalorien, stärkst dein Immunsystem und stimulierst dein Gehirn. Win-win also.



BONUS #1 ★ **HAB SPASS.**

Spass: Such dir eine Trainingsmethode, die dir Spass macht. Spass zu haben, ist einer der wichtigsten Faktoren, um eine Regelmässigkeit im Training aufzubauen und langfristig Erfolg zu haben.

Wenn du keine Lust auf Fitnessstraining hast, gehe schwimmen. Wenn du keine Lust auf schwimmen hast, gehen laufen. Wenn du keine Lust auf laufen hast, gehen spazieren. Viel wichtiger ist, dass du etwas machst.

MERKE DIR:
ETWAS IST BESSER ALS GAR NICHTS.

BONUS #2 ★ **HAB SPASS.**

Die Macht der Gemeinschaft: Das regelmässige Training in der Gruppe ist motivierender. Du trainierst mit Gleichgesinnten und freust dich dann deine Sportsfreunde im nächsten Training wieder anzutreffen. On top machst du hier auch neue und interessante Bekanntschaften, ganze egal ob im geschäftlichen oder privaten Bereich.

BONUS #3 ★ **AB IN DEN KALENDER.**

Blocke dir deinen Sport in deinem Kalender. Setzt dir Termine über 2 Wochen hinaus und verschiebe diese nur im «Notfall». Diese Termine sind deine «ME Time».



CROSSFIT BADEN

Unsere Vision ist es, möglichst viele Menschen aus dem Limmattal zu motivieren, sich regelmässig zu bewegen.

Unsere Philosophie besteht aus folgenden Faktoren:

SPASS – KONTINUITÄT – FORTSCHRITT – MOTIVATION.

Wir nehmen dich an die Hand und begleiten dich zum Erfolg. Nachdem du bei uns einen Termin vereinbart hast, analysieren wir deine Situation und machen dir eine Empfehlung, wie du dein Ziel bei uns erreichen kannst. Wir kontrollieren in regelmässigen Abständen deinen Fortschritt. Mit unserer Trainingsmethode baust du Muskeln auf, baust Fett ab und verbesserst deine Ausdauer. Das Training wird sich ausserdem positiv auf deine Schlafqualität auswirken.

Bei uns herrscht eine sehr familiäre Atmosphäre und wir unterstützen uns im Training gegenseitig. Neben dem gemeinsamen Training organisieren wir regelmässige Events ausserhalb des Studios wie Wandertage, Weihnachtsessen u.v.m.

WAS MIT UNS MÖGLICH IST?

DIE VERWANDLUNG VON ANNA



VORHER



NACH 6 MONATEN



NACHHER

Gewicht (kg): **81.4**

Fettanteil, %: **33.5%**

Bauchumfang: **106.1cm**

Gewicht (kg): **70.0 (-11.4KG)**

Fettanteil, %: **26.5% (-7.0%)**

Bauchumfang: **95.4cm (-10.7cm)**

“Als Fachkraft im Bereich des Gesundheitswesens habe ich meine Perspektive bezüglich regelmässiger körperlicher Betätigung grundlegend gewandelt. Die positive Transformation meines Wohlbefindens, sowohl physisch als auch psychisch, ist unübersehbar. Darüber hinaus ist es mir gelungen, innerhalb eines halben Jahres über 10 Kilogramm zu verlieren, und ich kann mit Stolz berichten, dass meine Rückenbeschwerden sich vollständig verflüchtigt haben.”

DIE VERWANDLUNG VON PASCAL

**VORHER****NACH 4 MONATEN****NACHHER**Gewicht (kg): **81.4**Fettanteil, %: **33.5%**Bauchumfang: **106.1cm**Gewicht (kg): **70.0 (-11.4KG)**Fettanteil, %: **26.5% (-7.0%)**Bauchumfang: **92.1cm (-14.0cm)**

"Im Sommer 2023 habe ich den Entschluss gefasst, mein Leben gesünder zu gestalten. Das bedeutete für mich nicht nur eine Umstellung meiner Ernährung, sondern auch die Integration von regelmäßigem Sport, ausreichend Bewegung, erholsamem Schlaf, effektivem Stressmanagement und genügend Zeit für die Regeneration. In diesem Prozess habe ich in nur 4 Monaten beeindruckende 10 Kilogramm Fett verloren, ohne dabei meine Muskelmasse signifikant zu beeinträchtigen. Ein wesentlicher Bestandteil dieser positiven Veränderung war das Crossfit-Training bei "Crossfit Baden" in Neuenhof."

Ich bin seit dem ersten Tag dabei (**genau heute vor 10 Jahren angefangen**) und es macht mir immer noch sehr viel Spass! Es ist eine atemberaubende Box mit tollen Coaches und super Equipment, welches ständig erweitert wird. Bin froh und stolz, Teil dieser Gruppe zu sein bei der auch Freundschaften entstanden sind! Kann Crossfit Baden wärmstens empfehlen!! Fabio, gratuliere zu deinem wohlverdienten Erfolg und wünsche dir nur das Beste für die Zukunft! Liebe Grüße

Giuseppe Basile

CFB – hoher Fun Faktor und steile Entwicklungskurve garantiert!

Ich bin seit knapp 3 Monaten Member im CFB und gleichzeitig Neueinsteiger in Sachen Crossfit. Als passionierter Ausdauersportler und Hoppy-Wettkampf-Läufer hatte Krafttraining nie eine Anziehungskraft auf mich. Ich bin durch spezielle Umstände zum Crossfit gestossen. Beweggrund für meinen Eintritt ins Crossfit waren Kniebeschwerden («Läuferknie»), vermutlich verursacht durch ein zu einseitiges Training. Und siehe da: **nach nur 2 Monaten Crossfit waren meine Kniebeschwerden beim Laufen weg!**

Beeindruckt am CFB hat mich das fundierte Onboarding mit Bodyscan und Einzeltraining zwecks Standortanalyse. Die darauf folgende mehrstufige Einführung in die Bewegungsabläufe und Trainings durch die sympathischen und kompetenten Trainer waren hochwirksam. Die Trainingsatmosphäre empfinde ich als äusserst sympathisch. Es ist motivierend, in gemischten Gruppen zu trainieren und quer durch alle Altersklassen, Geschlechter, Sprachen und Herkünfte gemeinsam ein Training zu absolvieren. Jede und jeder arbeitet das vorgegebene Programm in der gewünschten individuellen Intensität ab. Am Ende ist es ein erhabenes Gefühl, GEMEINSAM dasselbe durchgezogen zu haben und sich nach der Lektion dafür gratulieren zu dürfen. **I LIKE THIS SPIRIT!**

Das Beste zum Schluss: meine Laufzeiten haben sich ebenfalls verbessert! Vermutlich bedingt durch die HIIT-Effekte des Crossfit hat sich meine VO2 Max nach oben verschoben. Ich kann Crossfit Baden bedingungslos empfehlen und werde dranbleiben. Ich bin überzeugt: Crossfit macht mich zu einem gesünderen Menschen und zu einem besseren Läufer 🙌

Simon Vögele

Ich trainiere nun seit 3 Monate im CFB. Innerhalb kürzester Zeit konnte ich positive Veränderungen am Körper feststellen. In der Zwischenzeit habe ich über **5 Kilo abgenommen und Muskeln entdeckt die mir bis jetzt nicht bekannt waren** 😊😊 Als Neuling wird man super in die CFB-Familie aufgenommen und von allen kräftig motiviert / unterstützt. Vielen Dank an Fabio und seinen Coaches für die intensiven, abwechslungsreiche jedoch trotzdem Unterhaltsame Trainings.

Fabio T.

Wir sind seit etwa einem halben Jahr begeisterte "CrossFitter" und können die Mitgliedschaft jedem sportlich Begeisterten sehr empfehlen! Fabio und sein Team sind äusserst professionell und legen grossen Wert auf Vielfalt beim Training.

Ein grosser Vorteil: Obwohl man in einer Gruppe trainiert, gehen die Coaches auch noch individuell auf Dich ein – besser geht's nicht. Wir hatten zuvor wenig Erfahrung mit Geräten und keine Ahnung vom Gewichtheben: Wenn Dich das bisher auch davon abgehalten hat, CrossFit zu machen, dann komm' unbedingt in die Box in Neuenhof (ein Einführungstraining gibt's auch noch). **Die Coaches und die Gruppe sind einfach super und CrossFit wird dein neuer Lieblingssport werden ;-)**

M. Veicht

JETZT BIST DU DRAN!

**JETZT BIST DU
DRAN. WERDE EIN
TEIL VON **UNS**.**

[HTTPS://CROSSFITBADEN.CH](https://crossfitbaden.ch)



Über 174+ Teilnehmer bisher

★★★★★ 4,9 bei Google

SFITCROSSFITCRO