

≡ Welcome ≡





FAKE NEWS



Die meisten Fitness- und Gesundheitsratschläge, die Du online oder in sonstigen Medien findest, sind nutzlos.



WARUM?

wenig übertrag in die Praxis/Alltag

Fehlender Kontext



Kohlenhydrate nach 18 Uhr machen Dick!

Geh Joggen, wenn Du Abnehmen willst

Mach 10.000 Schritte

FAKE NEWS

Intervallfasten, ist der heilige Gral der Ernährung

Superfood XY...

Mach Sit-Ups, wenn Du einen Six-Pack willst



A photograph of a man and a woman in athletic wear embracing outdoors. The man is on the left, wearing a white tank top, and the woman is on the right, wearing a grey zip-up hoodie. They are both smiling and looking towards the camera. The background is a soft-focus outdoor setting with trees and a bright, warm light source, likely the sun, creating a bokeh effect. A white text box is overlaid on the bottom left of the image.

**Booste dein Wohlbefinden
5 Geheimtipps für Training & Gesundheit**





Johannes Scherzinger



Philipp Nopper

- **Philipp Nopper / 1982**

- **Personal Trainer & Ernährungs-Coach**

- YPSI / MTMT (Deutschland)
- RAWO (Österreich)
- Continuum Strength (Schweiz)
- Preciscion Nutrition & KILO Strength (USA)
- Clean Health (Australien)

- **Fitness & Health Management (IST)**



Mein Studio



LET'S GET
STARTED!

A top-down view of a glass of light-colored smoothie with a black and white striped straw. To the left is a wooden spoon filled with a light brown powder. To the right are two ripe yellow bananas. The background is a light grey surface.

BONUSTIPP #1

**Die schnelle Lösung für
eine gesunde Ernährung**



**Eine gesunde Ernährung ist für alle
Körperprozesse & optimale Gesundheit
enorm wichtig!**





- **muss schmecken**
- **muss alle Nährstoffe enthalten**
- **muss schnell gehen**





LÖSUNG:

Der Super-Shake



**hervorragender Mahlzeiten-Ersatz,
wenn die Zeit knapp ist**





egal, ob...

- **Frühstück**
- **Snack**
- **Mittagessen oder**
- **Abendessen**
- **Aufwand: 5 Min**



Was wird benötigt?







Modelle zwischen 80€ - 300€

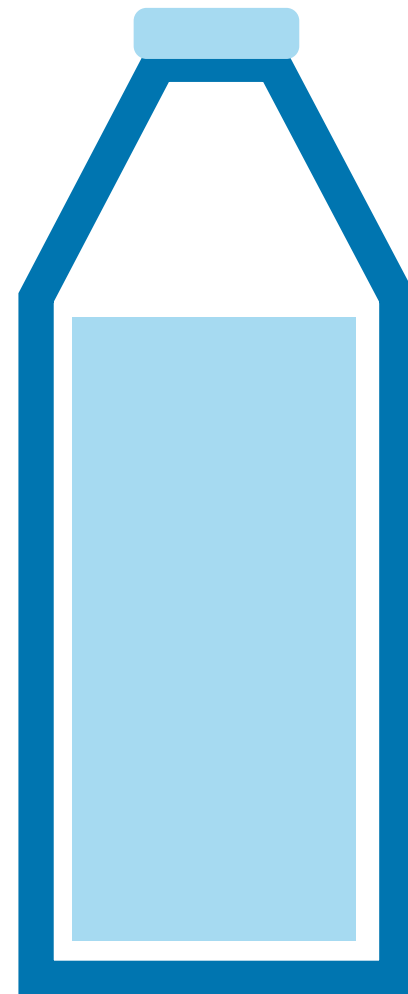


Die Bestandteile





Flüssigkeit



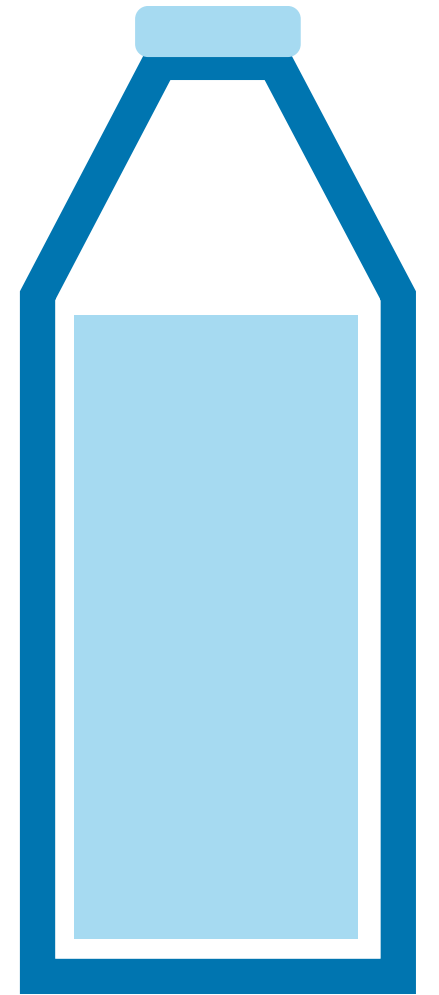
Welches Problem wird gelöst?

Dehydrierung



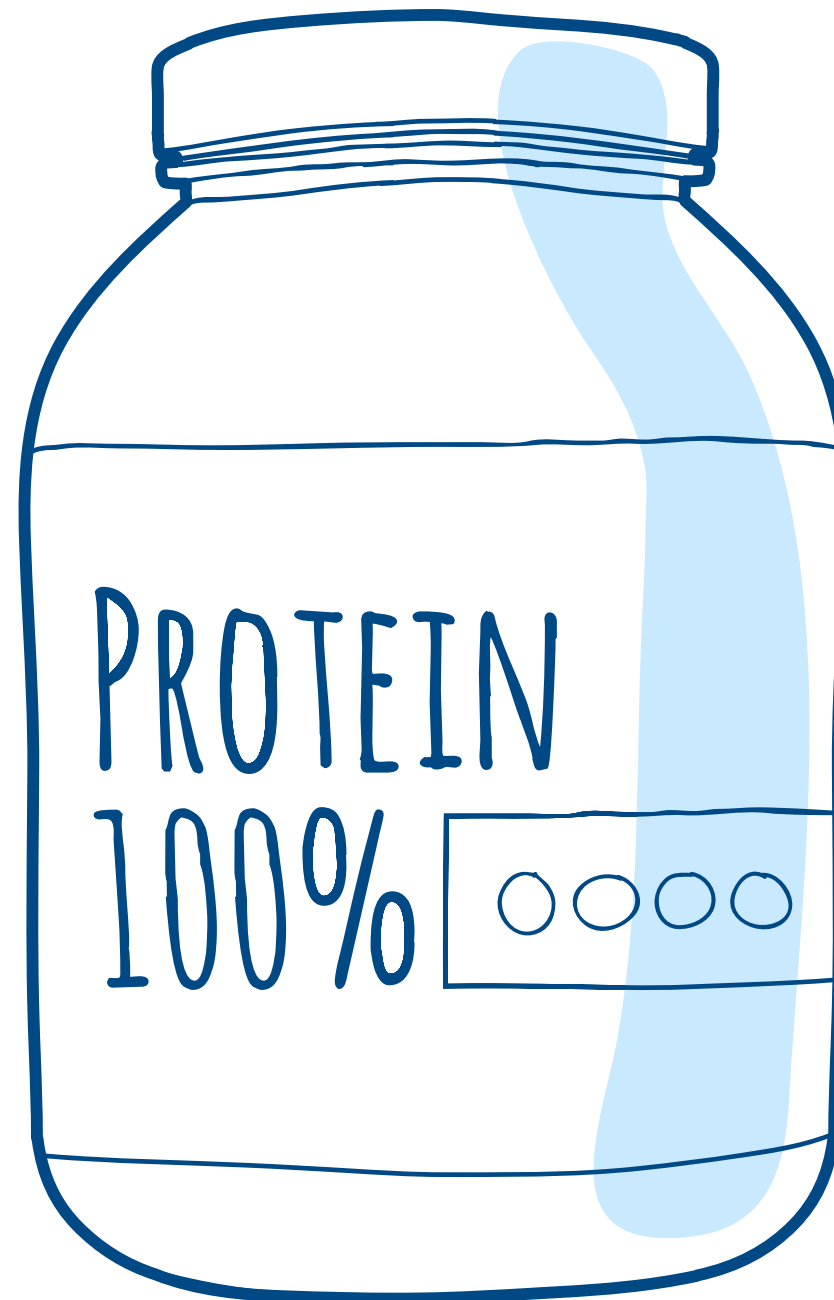
120-240 ml Flüssigkeit

- **Wasser**
- **Mandelmilch (ungesüßt)**
- **Milch**
- **Sojamilch (ungesüßt)**
- **Grüner Tee**



2

Protein



Welches Problem wird gelöst?

Proteinmangel



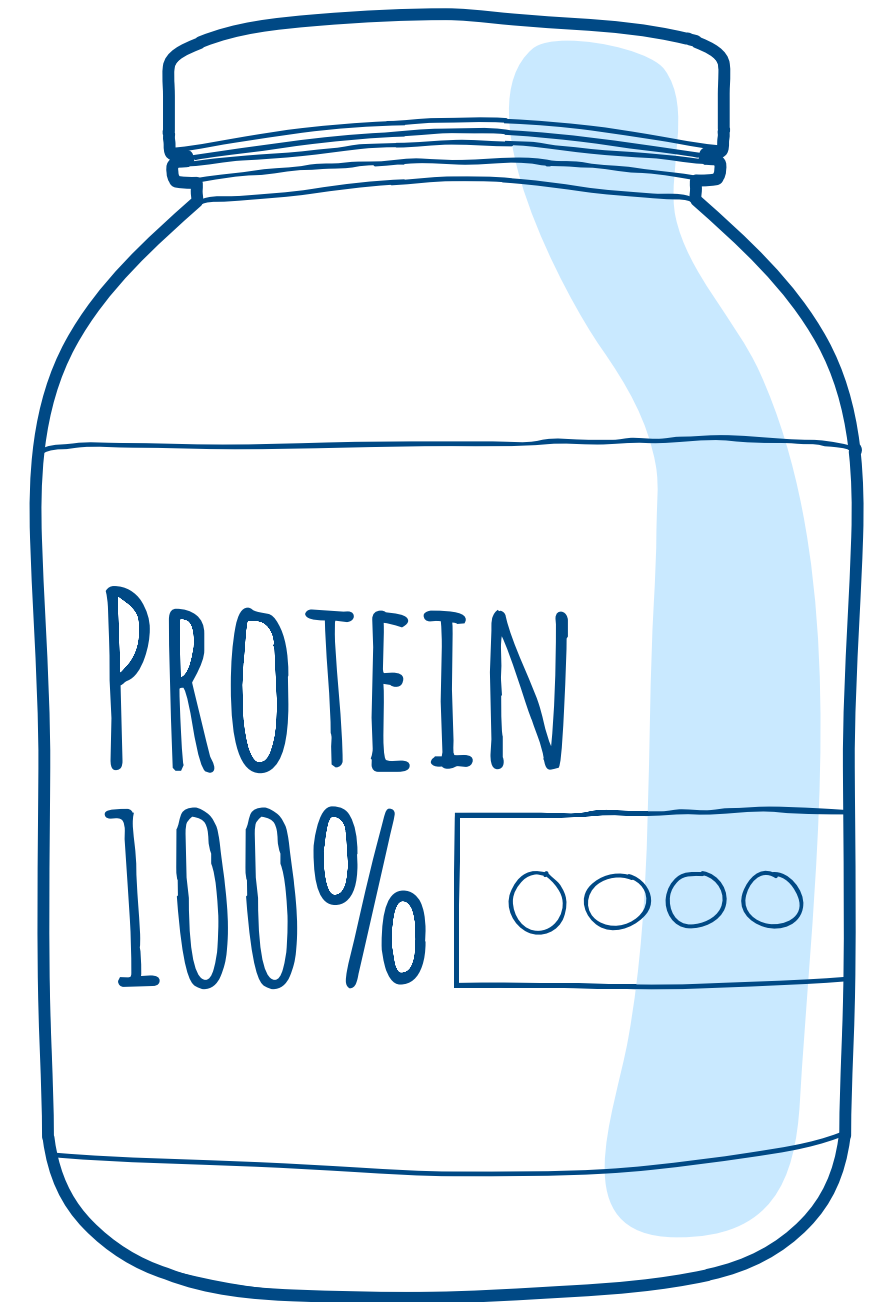
Warum Proteinpulver?

- **komplettes Aminosäurenprofil**
- **schnelle Erhöhung der Proteinmenge möglich**
- **mittel- bis langfristig günstiger als natürliche Quellen**



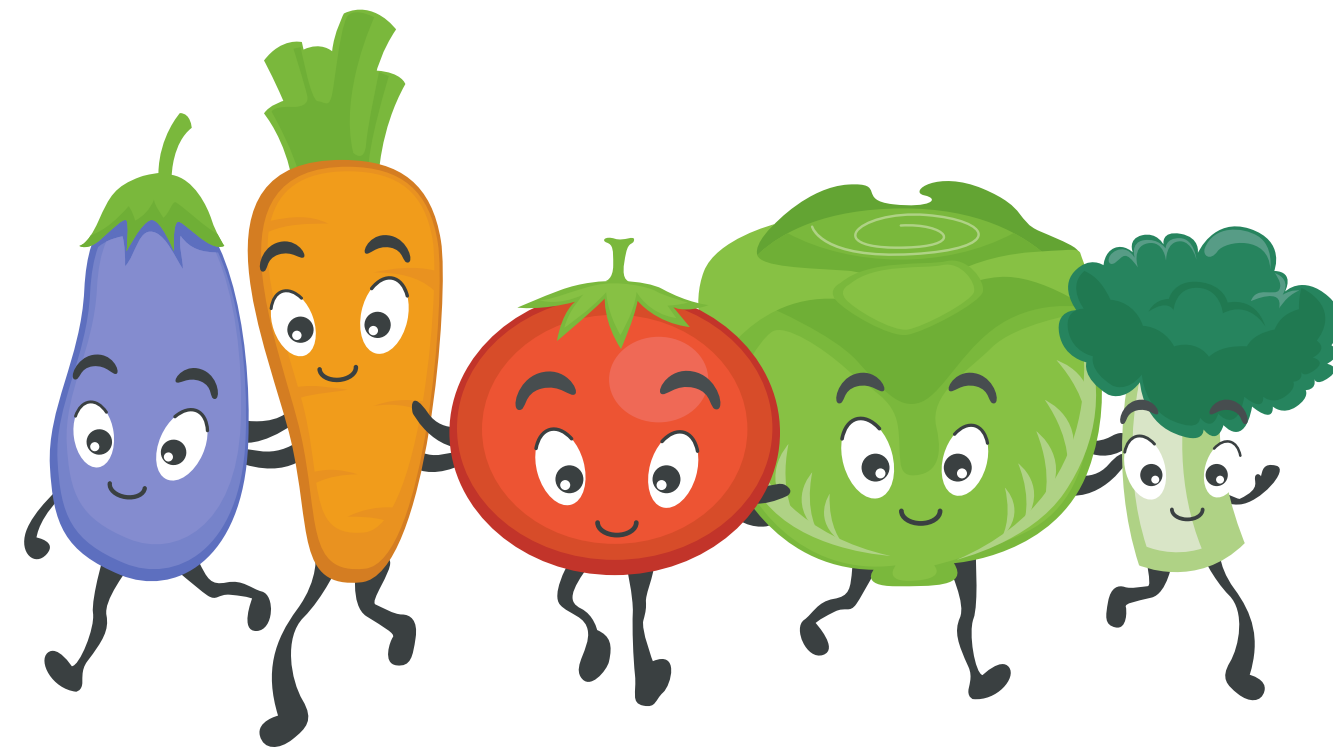
25-50g Proteinpulver

- **Whey-Protein**
- **Protein-Isolat**
- **veganes Protein (Reis - oder Erbsenprotein)**



3

Gemüse

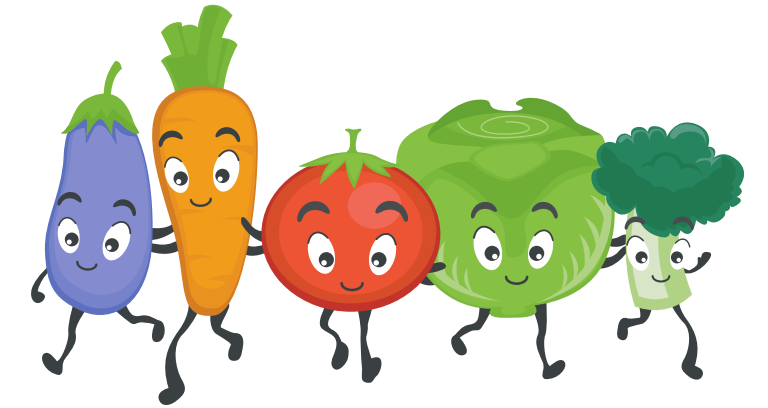


Welches Problem wird gelöst?

Mikronährstoffmangel



1-2 Handvoll Gemüse



- **Blattgemüse (Spinat, Grünkohl, etc.)**
- **Kürbis/Süßkartoffel**
- **Rote Beete**
- **Gurke / Staudensellerie**
- **Greens in Pulverform**



Super Shake:

- **120-240ml Flüssigkeit**
- **25-50g Proteinpulver**
- **1-2 Handvoll Gemüse**



4

Obst



Welches Problem wird gelöst?

**Mikronährstoffmangel
&
Geschmack**



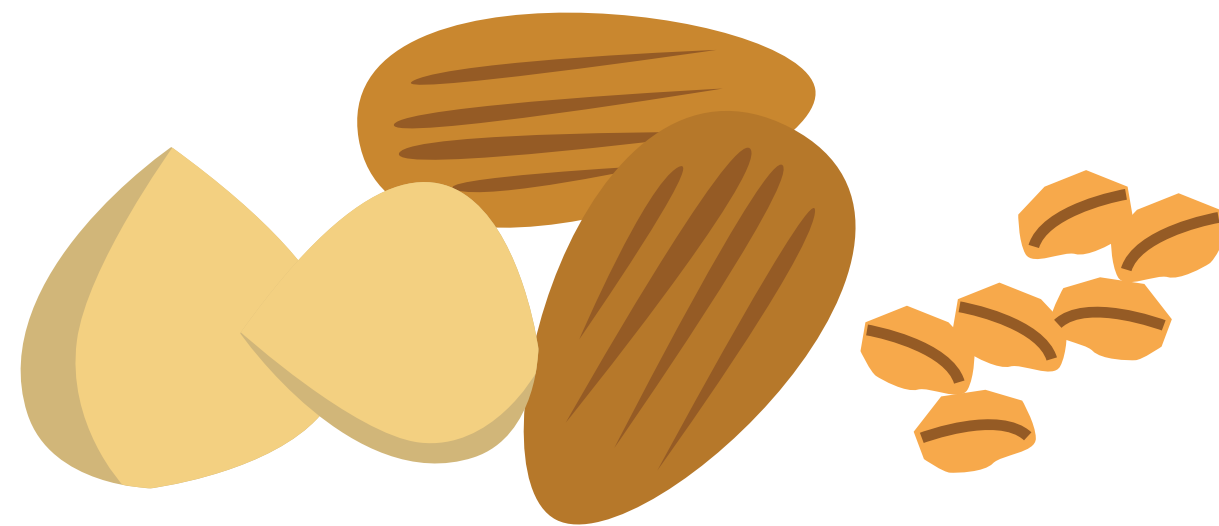
1-2 Handvoll Obst

- **Apfel**
- **Banane**
- **Beeren**
- **Kirschen**
- **Datteln**
- **Ananas/Mango**



5

Gesunde Fette



Welches Problem wird gelöst?

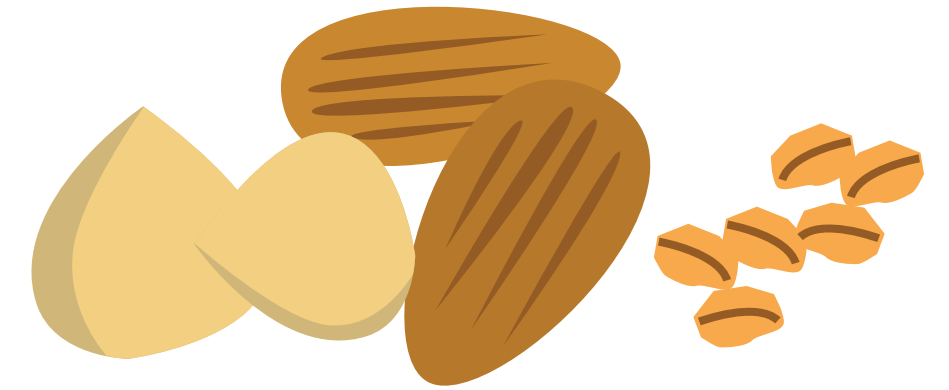
**Aufnahme fettlöslicher Vitamine
(A, D, E, K)**

gesunde Fettsäuren



1-2 Daumen

- **Walnüsse**
- **Lein-, Hanf-, Chiasamen**
- **Cashewnüsse**
- **Mandeln**
- **Erdnuss- oder Nussbutter**



Super Shake:

- **120-240ml Flüssigkeit**
- **25-50g Proteinpulver**
- **1-2 Handvoll Gemüse**
- **1-2 Handvoll Obst**
- **1-2 Daumen gesunde Fette**





Super Shake

- **schnelle Zubereitung**
- **perfekter Mahlzeitenersatz**
- **enthält alles, was der Körper benötigt**
- **behebt 2 der größten Ernährungsfehler**



VIEL
SPASS
MIT



Johannes Scherzinger



BONUSTIPP #2

**Das fehlende Puzzleteil beim
Gewichtsverlust**



Was machen 90% der Leute, die Gewicht verlieren und Abnehmen möchten?





**Mehr Sport
Cardio**

A close-up photograph of a woman with dark hair, wearing a blue and white striped off-the-shoulder top. She is holding a silver fork in her right hand, with a small sprig of fresh green herb (likely parsley) balanced on the tines. She is looking down at the herb with a focused expression. The background is softly blurred, showing what appears to be a kitchen or dining area.

**extrem starkes
Kaloriendefizit**

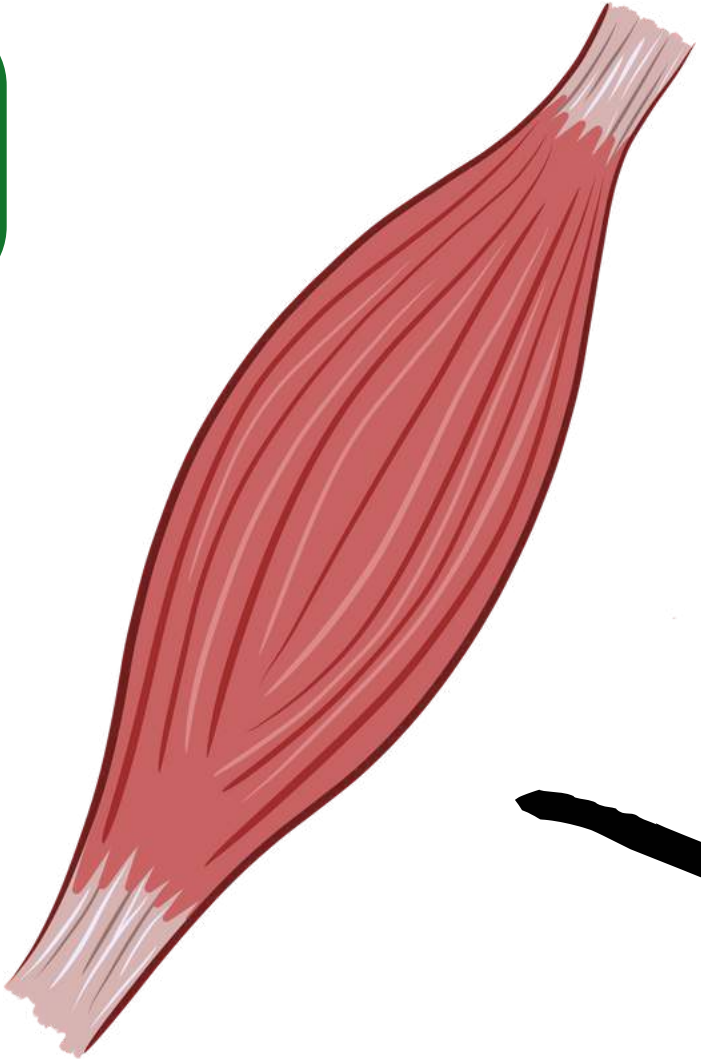
**Wo ist das Problem und das fehlende
Puzzleteil?**



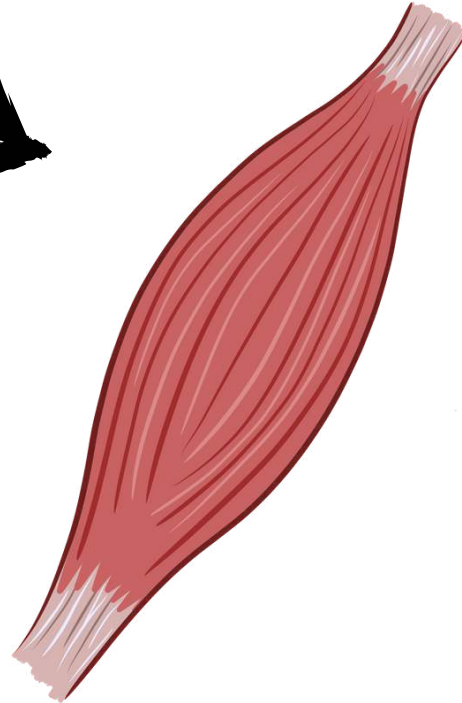
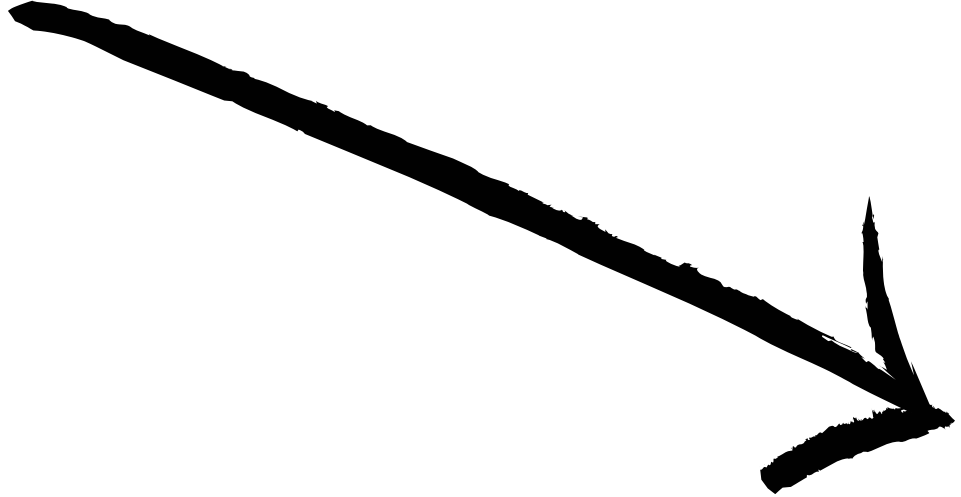
Problem



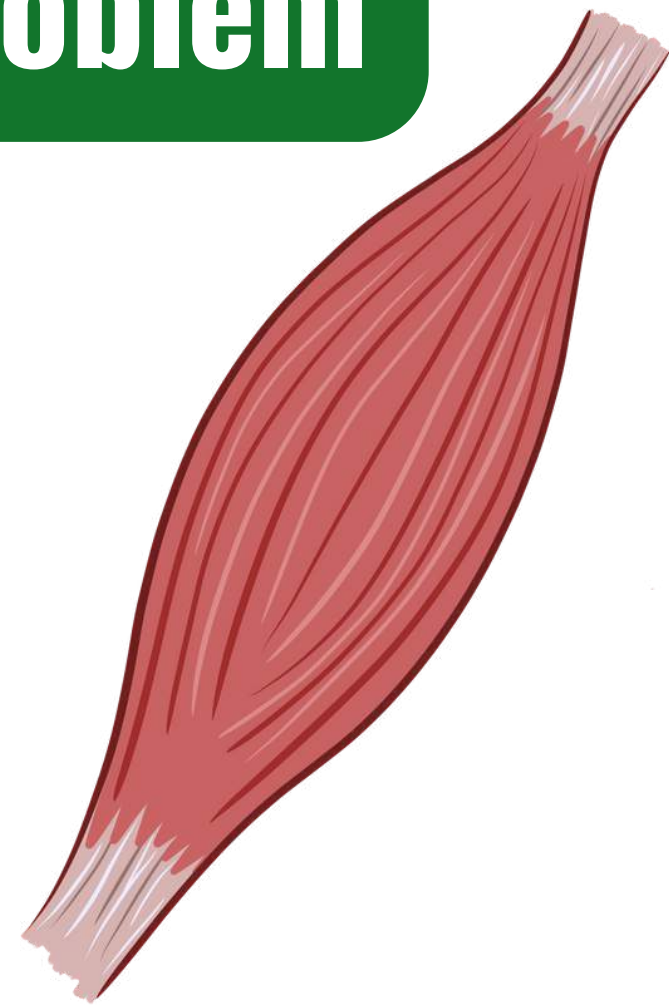
Problem



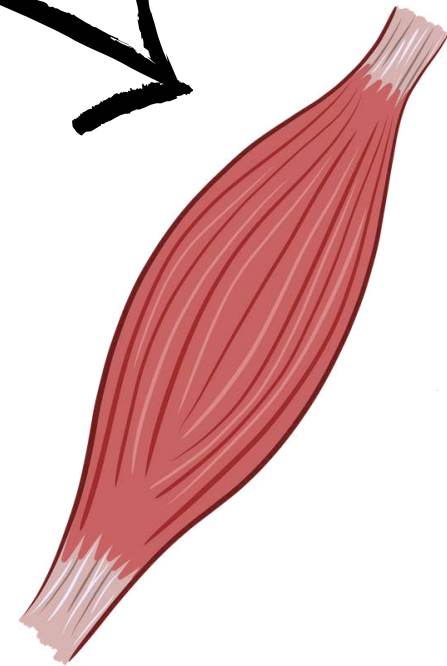
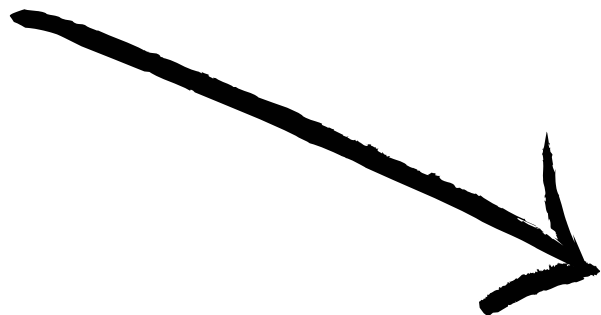
Muskelerlust



Problem



Muskelerlust = Körper verbrennt weniger Kalorien





Gewicht



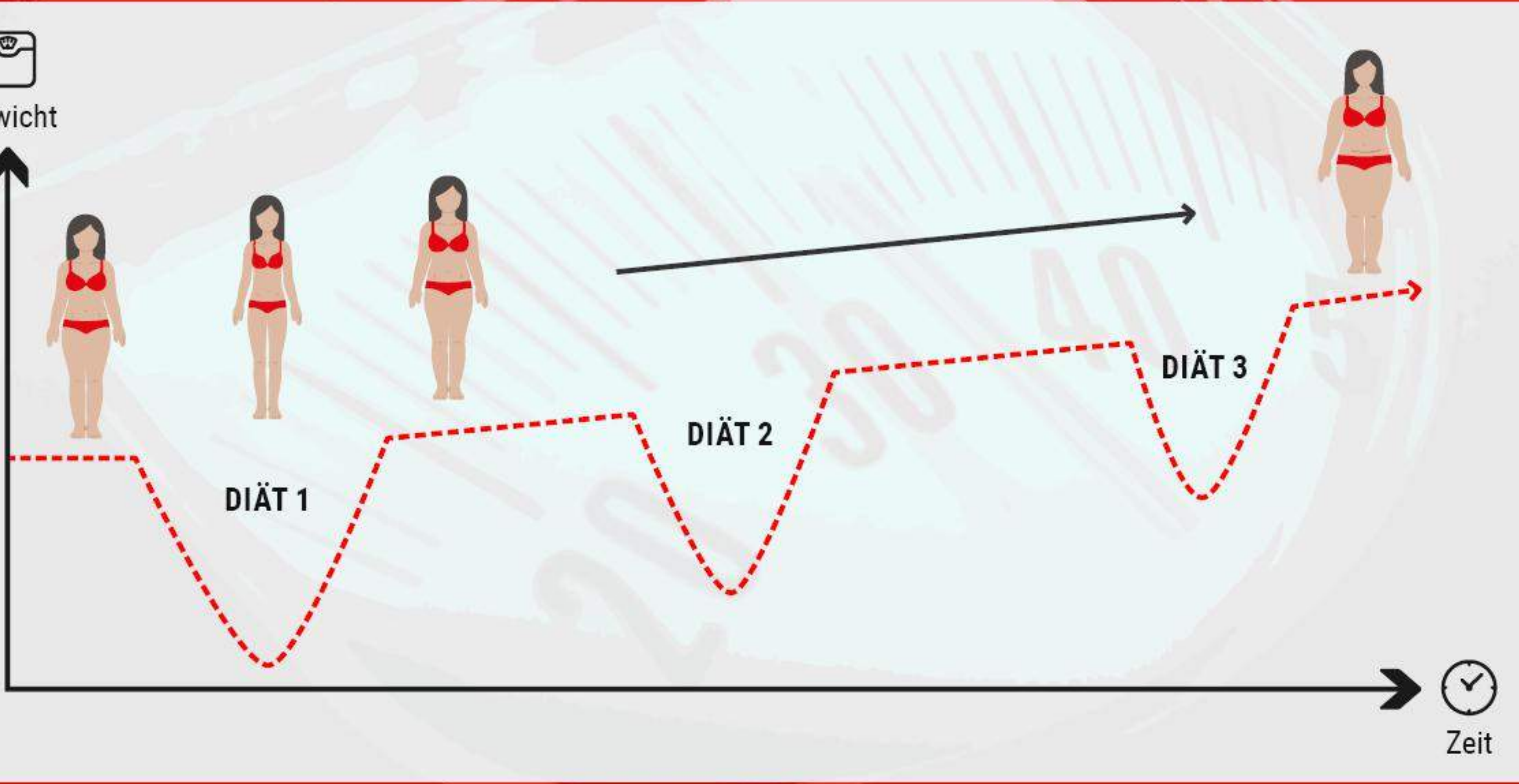
DIÄT 1

DIÄT 2

DIÄT 3



Zeit



Die Lösung und das fehlende Puzzleteil!



Aktuelle Meta-Studie

**Auswertung von 66 Studien
mehr als 5.000 Teilnehmer
Alter zwischen 55 - 70 Jahre
12 Wochen**





Der Verlierer

Aerobes Training als einzige Intervention





Körperfettanteil senken
Fettmasse reduzieren
Magermasse aufzubauen
BMI & Taillenumfang reduzieren





Kalorienrestriktion + Krafttraining





**2x/Woche Krafttraining
für Muskelerhalt & -aufbau**



Was solltest du konkret tun?

**komplexe Übungen vor
Isolationsübungen**



Top-Übungen

Hinsetzen & Aufstehen

etwas aufheben

Überkopfdrücken

etwas wegschieben

dich irgendwo hochziehen

etwas ziehen

schwere Dinge tragen





**Mach Krafttraining für optimalen
Körperfettverlust und langfristige
Erfolge**



Genau deshalb sieht mein Coaching genau so aus!

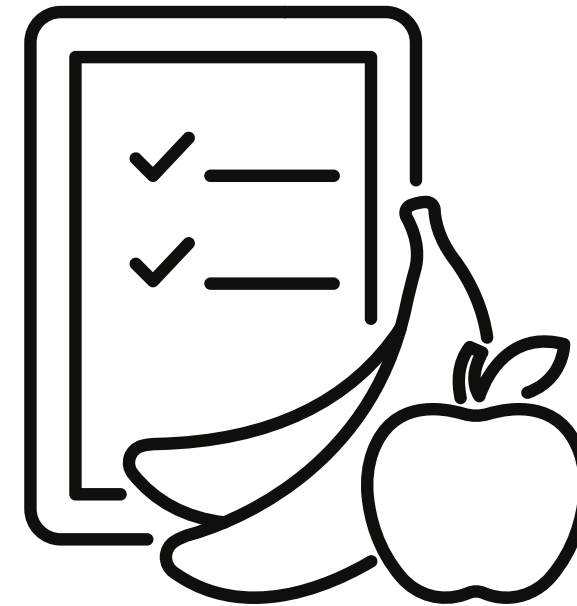
**2-3x Krafttraining
pro Woche**



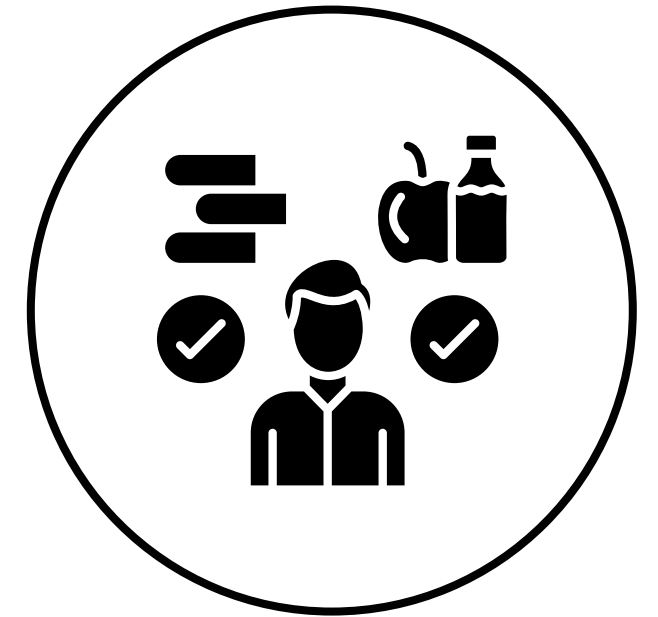
Bewegung im Alltag



**individuelle
Ernährung**



**Routinen und
Gewohnheiten**



Mehr Infos gibt es hier:



Facebook-Gruppe:

**Nopper Coaching Furtwangen
Abnehmtipps für Berufstätige ab 30**



philippnopper_personaltraining





Johannes Scherzinger

Danke!

Vielen

