

JENNIFER COHEN | STACEY COLINO

A woman with long brown hair, wearing a light blue sports bra and black leggings with a grey camouflage pattern, is captured in a dynamic backbend pose. Her arms are extended upwards, and her torso is arched backwards. The background is a dark, industrial-style gym with visible structural elements. The overall lighting is dramatic, highlighting the woman's form.

STRONG IS THE NEW SKINNY

Das Programm für mehr Fitness
und eine super Figur

The logo for GU (Gymnastics Unlimited) is displayed in a yellow square. It consists of the letters 'G' and 'U' in a bold, black, sans-serif font, separated by a vertical line.

GU

Diabetes, Bluthochdruck, Brust- und Darmkrebs, Osteoporose, Alzheimer und viele andere lebensbedrohliche Krankheiten.

Sie werden Ihre Ausdauer steigern, Ihre Stimmung heben, Ihr Immunsystem stärken und Ihre

Konzentrationsfähigkeit, Produktivität und Gedächtnisleistung verbessern.

Langfristig kann ein gesunder, aktiver Lebensstil in mancher Hinsicht sogar den natürlichen Alterungsprozess verzögern.

Angesichts dieser Aussichten sollte es Ihnen nicht schwerfallen, sich aus dem immer gleichen Trott, bestehend aus schlechter Ernährung, wenig Bewegung und negativen Gedankenmustern, zu

befreien und ihn durch positive Handlungen und Tatkraft zu ersetzen. Dank dieser Herangehensweise verlieren Sie nicht nur Pfunde und bringen Ihren Körper in Form, sondern werden sich auch besser fühlen als je zuvor. Unser Ziel ist es, Ihnen ohne die Gefahr von Verletzungen oder Überlastung zu mehr körperlicher Stärke zu verhelfen und Sie zugleich dabei zu unterstützen, die mentale Stärke zu entwickeln, die Sie für Ihr Leben brauchen und verdient haben.

Doch diese Verwandlung wird sich nicht vollziehen, wenn Sie auf Ihrem Hintern sitzen bleiben (außer Sie sitzen auf einem Rad oder heben Gewichte dabei). Sie müssen dieses Vorhaben zu Ihrer

obersten Priorität erklären. Natürlich machen die meisten von uns nicht jeden Tag genau das, was sie tun wollen oder tun sollten. Wir vermuten jedoch, dass Sie zumindest ein wenig Zeit finden, sich anzuziehen, Make-up aufzulegen und sich die Haare zu kämmen. Sie werden es wahrscheinlich auch schaffen, täglich bei Ihrem Lieblings-Coffeeshop vorbeizufahren, um sich Ihren bevorzugten Kaffee mitzunehmen. Stimmt's? Das dachten wir uns.

Aber nehmen Sie sich die Zeit, ein paar Kniebeugen oder Liegestütze zu machen oder Gemüse zu grillen? Vermutlich doch seltener.

Mit diesem Buch werden wir Sie fordern und aus Ihrer Sofaecke locken, damit Sie

fitter, stärker und gesünder werden - angepasst an Ihren eigenen Rhythmus und unabhängig davon, wie alt Sie sind. Wenn Sie erst einmal sehen, welche Fortschritte Sie machen und zu welchen körperlichen Leistungen Sie in der Lage sind, werden sich ganz von selbst auch Ihre Gedanken anpassen. Der ewige Nörgler in Ihrem Kopf wird durch einen Motivationscoach ersetzt, der Sie davon überzeugt, dass Sie all das tatsächlich können, und der Sie dazu bringt, dranzubleiben. Hier geht es darum, Sie aufzubauen, nicht, Sie kleinzukriegen. Das ist doch mal was Neues, oder? Es geht darum, die positive Energie, die in Ihnen steckt, aufzuspüren und zu fördern, damit Sie Ihr Potenzial

entfalten können und zu der Frau werden, die Sie wirklich sein wollen. Letztlich geht es darum, dass Sie eine ganz neue Beziehung zu Ihrem Körper entwickeln, mit der Sie sich von Kopf bis Fuß, innerlich und äußerlich, viel besser fühlen werden.

Auf dem Weg dahin werden Ihr Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein immer weiter wachsen und so das, was Sie leisten, weiter verstärken und Sie dazu anregen, noch einen Zahn zuzulegen (oder zwei oder drei oder vier, wenn Sie bereits fit sind und auf extremere Herausforderungen hinarbeiten).

Das SINS-Programm stellt die Stärke in den Fokus, was den großen Vorteil hat,