

5-wöchiges „Change your body & burn your fat“ Program – Mein Erfahrungsbericht

Anfang Dezember 2018 habe ich mich dazu entschieden, das 5-wöchige „Change your body“ Program bei Alex Bulla zu machen. Ich bin bei meiner Suche nach einer Personal-Trainerin auf die Webseite von Alex gestoßen. Nach mehreren gescheiterten Versuchen alleine zu trainieren und abzunehmen, habe ich mich nämlich dazu beschlossen professionelle Hilfe hinzuzuziehen. Nach einem ersten Termin zum Kennenlernen war mir Alex sehr sympathisch und authentisch, weshalb ich mich dazu entschied das Intensivprogramm durchzuführen.

Gestartet habe ich genau am 14.12.2018. Mein Startgewicht betrug 72,6kg bei einer Körpergröße von 1,65. Meine Figur hätte ich selbst nicht als dick, aber doch „mollig“ beschrieben. Nach einer Bestandsaufnahme, riet mir Alex zur ketogenen Ernährung, das bedeutet konkret: (nahezu) keine Kohlenhydrate, moderate Menge an Eiweiss, und VIEL Fett. Alex riet mir zu dieser Ernährungsform nachdem sie mein „normales“ Essverhalten analysierte und merkte, dass ich gerne fetthaltige Lebensmittel esse.

Gesagt getan. Alex versorgte mich mit einem Berg an Fachliteratur und Kochbüchern zu dieser Ernährungsform. Gleichzeitig gab sie mir laufend gute Ratschläge und empfahl mir sehr wertvolle Lebensmittel.

Zusätzlich zur Ernährungsumstellung trainierten wir 5-6 Tage die Woche, jeweils 60min.

Vor dem ersten Training war ich ziemlich nervös, weil ich als sehr unsportlicher Mensch befürchtet hatte dass mir das Training mit Alex zu intensiv sein wird und ich mich im Fitnessstudio blamieren werde. Diese Sorge war aber absolut unberechtigt. Alex merkte sofort wo meine sportliche Ausgangssituation war und stellte jedes Mal zwar sehr anspruchsvolle, aber dennoch bewältigbare Übungen zusammen. Sie erkannte auch meine Tagesverfassung und passte an „bad“ days das Training dementsprechend an.

Jede Übung die ich machte, machte Alex auch. Bei unserem ersten Termin erklärte mir Alex, dass es auch die Möglichkeit gäbe, das Training via Skype durchzuführen. Diesen Vorschlag lehnte ich ab, da ich nichts von Internettrainings hielt. Nach wenigen Wochen musste ich jedoch beruflich verreisen und uns blieb nichts anderes übrig als abends via Skype zu trainieren. Ich war diesbezüglich sehr skeptisch und erwartete mir nicht viel. Das Ergebnis hat mich aber umso mehr überrascht. Das Training war mindestens genauso intensiv. Ich brauchte dazu nichts außer eine meine Bettdecke als „Trainingsmatte“. Alex stellte Übungen mit dem eigenen Körpergewicht zusammen, die es in sich haben. Es dauerte nicht lange, da wurde ich zum Skype Fan (immerhin ersparte ich mir die Fahrt ins Fitnessstudio).

Das Training mit Alex machte mir sehr Spaß, als ich dann auch noch nach kurzer Zeit Fortschritte bemerkte, stieg meine Motivation umso mehr:

Um mein Feedback auch mit Zahlen zu untermauern möchte ich meine Erfolge nach 5 Wochen Training mit Alex mit euch teilen:

Gewicht: von 72,6 kg auf 67,5kg → minus 5,1kg

Tailenumfang: von 85cm auf 81cm → minus 4cm
Bauchumfang: von 101cm auf 95cm → minus 6cm
Oberschenkel: von 63cm auf 60cm → minus 3cm

Die Erfolge sprechen also für sich. Ich konnte mit Alex Hilfe innerhalb kürzester Zeit einiges abnehmen und wirklich an Körperumfang verlieren. Gleichzeitig hatte ich nie das Gefühl hungern zu müssen. Alex riet mir genau die für mich passende Ernährungsform und durch die Kochbücher, welche mir Alex geliehen hatte, hatte ich einen Haufen an super leckeren Rezeptideen. Gleichzeit trainierten wir sehr intensiv und regelmäßig.

Mein Fazit:

Das 5-Wöchige Program mit Alex ist intensiv und zeitaufwendig, aber es zahlt sich absolut aus. Mit diesem Program ist es möglich in sehr kurzer Zeit tolle Ergebnisse zu erzielen, vorausgesetzt man ist konsequent und vertraut Alex. Ich ernähre mich noch immer ketogen, und habe auch vor das als meine dauerhafte Ernährungsform durchzuziehen. Aufgrund eines Jobwechsels habe ich momentan zwar nicht die Zeit so oft zu trainieren, aber viele Übungen, welche mir Alex beigebracht hat, mache ich noch immer gerne abends vor dem Schlafengehen. Und ich weiß nun, wen ich anrufen muss wenn ich wieder mehr Zeit habe und professionell und effektiv trainieren möchte!

Das 5 Wochen Programm hat mein Trainings- und Ernährungsverhalten also nachhaltig verändert. Ich denke das spricht für sich.