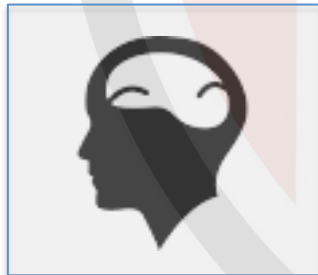


# PATRICK SCHREIBER

## BODYLETICS® - EVOLUTION - PHILOSOPHIE

Integratives, individuelles und nachhaltiges Gesundheitsmanagement

Einstellung



Ernährung



Training



# EINSTELLUNG



## Motivation + Persönlichkeit

### Motivation

- Individuelle Ziele  
Verbesserung der persönlichen Relevanz
- Lebensnahe Integration  
Verringerung von Diskrepanzen
- Transparenz  
Befriedigung des Kognitionsbedürfnisses

### Persönlichkeit

- Einfache Umsetzung  
Bodyletics® Training – Simulation natürlicher Bewegungsabläufe
- Grundlagenvermittlung  
Trainingspläne und Ernährungsphilosophie
- Individuelle Belastung  
Vielzahl an Übungen und Level für größtmögliche Differenzierung und Individualisierung

# ERNÄHRUNG



## Evolution-Philosophie by Patrick Schreiber

- Orientiert sich größtenteils an der Steinzeiterernährung  
75 % natürliche Lebensmittel, 20 % natürlich/unnatürliche Lebensmittel,  
5 % Gutes für die Seele
- Zucker / Fett Problematik  
Auswirkung von Zucker auf den menschlichen Organismus – Fetteinlagerung
- Proteinreiche Ernährung  
Was sind Proteine – Bausteine Deines Körpers
- Grundlagen zu Nahrungsmitteln  
Hungern bringt wenig – Wie sieht eine genussvolle, gesunde Ernährung aus
- Zusammengehörigkeit Sport und Ernährung  
Warum Gesundheit immer beides braucht – am besten Evolution-Ernährung und Bodyletics®

# TRAINING



## Bodyletics® by Patrick Schreiber

- Größtmögliche Integrationsfähigkeit  
Integration von Sport / Bewegung im Alltag
- Berücksichtigung individueller Fähigkeiten und Ziele  
Vielzahl an Übungen, Schwierigkeitsgrad und Varianten
- Bodyweight-Training als Grundlage  
einfach und überall durchführbar
- Simulation natürlicher Bewegung und Belastungen durch Bodyletics®  
Training durch Übungen mit dem eigenem Körpergewicht und somit aller Muskeln
- Bodyletics® ist hochflexibel und anpassungsfähig  
problemlos erweiterbar, überall durchführbar, täglich

# ZUSAMMENFASSUNG

- Die Patrick Schreiber Evolution-Philosophie ist ein interaktives, individuelles und nachhaltiges Gesundheitsmanagement.
- Ziel der Patrick Schreiber Evolution-Philosophie ist es, das Bewusstsein für Sport und Ernährung zu schärfen.
- Dabei basiert die Herangehensweise auf der Vorstellung, dass die frühen Menschen durch die Anforderungen ihres Lebensalltags eine ausreichende Fitness erlangten und transportiert diesen Ansatz in die heutige Zeit.
- Auch die Ernährung orientiert sich grundsätzlich am damaligen Nahrungsangebot.
- Die Patrick Schreiber Evolution-Philosophie akzeptiert dabei die Einzigartigkeit jedes Menschen und versucht unter Berücksichtigung der individuellen Fähigkeiten und Ziele, ein Maximum an persönlicher Fitness und Gesundheit zu erreichen.