



Bist du bereit?



2020 Gymodo

"Get Fit, Feel Happy"
Transformation-Challenge
Erfolgsleitfaden

#getfitfeelhappy

Schreibe deine eigene Erfolgsgeschichte!

Wir freuen uns, dass du dich für die Gymondo "Get Fit, Feel Happy" Transformation-Challenge entschieden hast!

Gymondo ist mehr als nur eine Fitness- und Ernährungsplattform. Gymondo ist dein Trainingspartner, der dich dabei unterstützt, ein fittes und positives Leben zu führen. Wir wissen, dass du einzigartig bist und so sollte auch dein Fitnessplan sein. Gymondo passt sich deinem Lebensstil an und bietet dir eine Vielzahl an Trainings von HIIT bis Yoga und leckere Rezepte, (die überraschend gesund sind!) an. Wir verstehen, dass du gute und schlechte Tage hast. Tage, an denen du dich energiegeladen fühlst oder Tage, an denen du dich einfach nur entspannen willst. Außerdem wissen wir, dass du für ein langfristig gesundes und glückliches Leben auch eine ausgewogene und bewusste Ernährung brauchst.

Während deiner Transformation-Challenge werden wir jede Woche zusammen neue Gewohnheiten aufbauen. Gemeinsam können wir deine Fitnessziele erreichen und auf dem Weg kannst du einige neue Freunde kennenlernen. Wir hoffen, dass jeder Einzelne von unserer unglaublichen Gemeinschaft profitieren kann - **#teamgymondo** unterstützt dich bei jedem Schritt auf deinem Weg. Lass uns starten und **#getfitfeelhappy!**

Lass dich inspirieren und inspiriere andere!

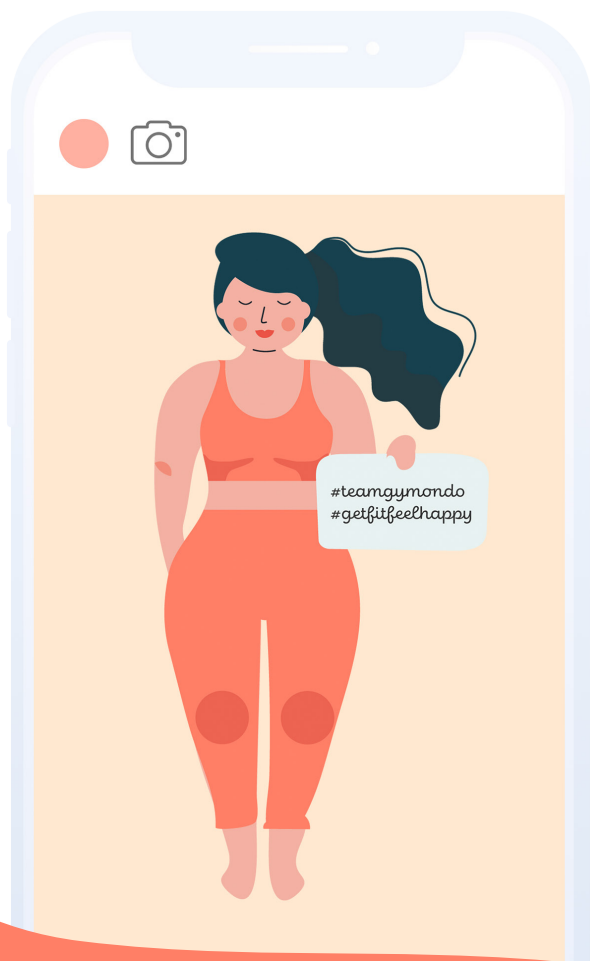


Inhaltsverzeichnis

1. Infos zum Wettbewerb	4
2. Setze dir Ziele	7
3. Beginn deiner Transformation- Challenge	9
4. Deine Einkaufsliste	11
5. Mealprep - Tipps zum Vorkochen	12
6. Vorher-Nachher Fotos	14
7. Fitness-Journal zum Ausdrucken	15

Infos zum Wettbewerb

Bei dieser Reise geht es nur um dich. Wir hoffen, dass du dich am Ende fitter und glücklicher fühlen wirst und stolz darauf sein wirst, ein Teil von **#teamgymondo** zu sein.



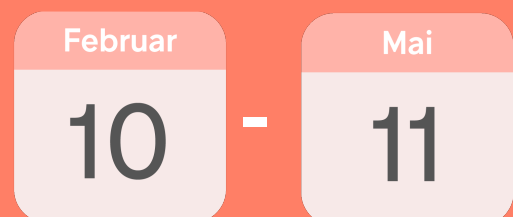
Infos zur Anmeldung

Die offizielle Anmeldung ist vom **20. bis 29. Januar 2020** möglich. Nach der Anmeldung ist deine erste Aufgabe, ein "Vorher"-Foto zu machen und dieses bis zum **7. Februar 2020** über transformation@gymondo.de einzureichen.

Sobald du dein Vorher-Foto gesendet hast, hat deine Challenge offiziell begonnen.

Wichtige Informationen

Der offizielle Starttermin ist der **10. Februar 2020** und die Challenge endet am **3. Mai 2020**. Die Gewinner werden am **11. Mai 2020** bekannt gegeben.



Montag:

Halte Ausschau nach wöchentlichen Challenges, die auf unserer offiziellen Instagram-Seite (@Gymondo) kommuniziert werden. Schließe die Challenge(s) während der Kalenderwoche ab und tagge in deinen Beiträgen die Hashtags **#teamgymondo** **#getfitfeelhappy** und **#week__** (Beispiel: Woche 1 = #week1, Woche 2 = #week2, etc).

Mittwoch:

Schaue dir die Fortschritte unserer Berliner Gymfluencer auf unserem YouTube Kanal an und unterstütze sie auf ihrer Transformation! Du kannst ihnen z.B. motivierende Kommentare hinterlassen.

Freitag:

Heute findest du auf unserer Instagram-Seite und auf unserem Youtube Kanal noch mehr Inspiration! Außerdem könnt ihr heute den persönlichen Vlog unseres Gymfluencers sehen.

Folge unseren @Gymondo Erfolgsgeschichten auf Instagram und Facebook, vllt. gibt es noch weitere Überraschungen...

Die wichtigsten Termine im Überblick

20. - 29. Januar

Bewerbungszeitraum

3. Februar

Verkündung der Berliner Gymfluencer

7. Februar

Frist für die Einreichung der Vorher-Fotos & des 1-minütigen Videos

10. Februar

Start deiner Transformation-Challenge

6. März

Fortschrittsfoto für den 1.Monat

3. April

Fortschrittsfoto für den 2.Monat

3. Mai

Abschließendes Fortschrittsfoto & des 1-minütigen Videos; **Ende deiner Transformation-Challenge**

11. Mai

Verkündung des Tribe Gymfluencers

Was gibt es zu gewinnen?

2x Für Berliner

„Berliner Gymfluencers“ gewinnen nach Abschluss der **12-wöchigen Transformation-Challenge ein professionelles Fotoshooting bei uns im Gymondo Büro in Berlin**. Außerdem gibt es eine lebenslange Gymondo Mitgliedschaft, **sowie 2.000€**.

12x Für alle Teilnehmer

Diese Hauptpreise sind nicht die einzigen Preise. Jede Woche hast du die Chance, 1 von 12 wöchentlichen Gymondo Preis-Paketen zu gewinnen. Diese enthalten:

- **Eine lebenslange Gymondo Mitgliedschaft**
- **3 x 1 einjährige Gymondo Mitgliedschaft** für deine Freunde oder Familienmitglieder
- **Gymondo-Geschenkpakete** mit diversen Gymondo-Artikeln



Und... falls du der Gewinner eines der 12 wöchentlichen Gymondo Preis-Pakete bist, hast du außerdem noch die Chance für einen weiteren Gewinn ausgelost zu werden. **Das bedeutet, dass du ein sogenannter 'Tribe Gymfluencer' wirst, eines der wöchentlichen Gymondo Preis-Pakete gewinnst und außerdem 2.000€!**

Wie gewinne ich?

Um sowohl den Wochenpreis als auch den Hauptpreis zu gewinnen, musst du an möglichst vielen Challenges teilnehmen! Schließe jede Woche die Challenge ab und inspiriere andere - oder lass dich inspirieren - indem du andere Teilnehmer auf ihrer Reise begleitest und zum Beispiel ihre Posts kommentierst.

Für weitere Informationen lies bitte folgenden Regeln. [OFFIZIELLE REGELN](#) (Deutsche Einwohner) & [OFFIZIELLE REGELN](#) (NICHT-Deutsche Einwohner)

Setze dir Ziele

Deine Ziele sollten eng mit deinen persönlichen Gedanken, Werten und deiner Lebensperspektive verbunden sein. Dies ist der erste Schritt, damit du so auftreten kannst, wie du es willst. Sozusagen der Grundstein dafür, wie du sein, leben und dich in der Welt zeigen willst.

Für deine Zielsetzung legen wir dir ans Herzen deine Ziele SMART zu formulieren, damit sich deine Absichten leicht in die Tat umsetzen lassen. Bitte nutze die nächste Seite, um deine Ziele zu dokumentieren. Die nächste Seite hilft dir, deine Ziele zu dokumentieren. Nimm dir etwas Zeit, zu reflektieren, warum du dich auf diese Transformations-Reise machen möchtest.

Sei SMART

S - Spezifisch

Spezifisch formulierte Ziele haben eine deutlich größere Chance erreicht zu werden. Dabei sollen sie Antworten auf die fünf "W"-Fragen (Wer, was, wo, warum und welche) geben.

M - Messbar

Ohne Messkriterien kannst du nicht feststellen, ob du auf dem richtigen Weg bist und ob du dein persönliches Ziel erreicht hast. Denk dran: Nur was du messen kannst, kann erreicht werden.

A - Attraktiv

Deine Ziele sollten auf alle Fälle herausfordernd sein. Trotzdem solltest du sie auch tatsächlich erreichen können und wollen. Stell dir folgenden Fragen: Kann ich dieses Ziel erreichen? Bin ich überzeugt, dass ich dieses Ziel schaffen kann?

R - Realistisch

Ist es realistisch, dass dein Ziel unter Berücksichtigung der verfügbaren Ressourcen und des zeitlichen Rahmens erreicht werden kann? Bist du bereit, dich für dich und dein Ziel einzusetzen und voller Energie deine Transformation zu beginnen?

T - Timing (Zeitplanung)

Wenn dein Ziel nicht zeitlich begrenzt ist, gibt es wahrscheinlich keine konkrete Dringlichkeit und Motivation, das Ziel auch wirklich zu erreichen. Bis wann willst du dein Ziel erreichen?

Meine Ziele:

Warum?

3 Versprechen an mich selbst:

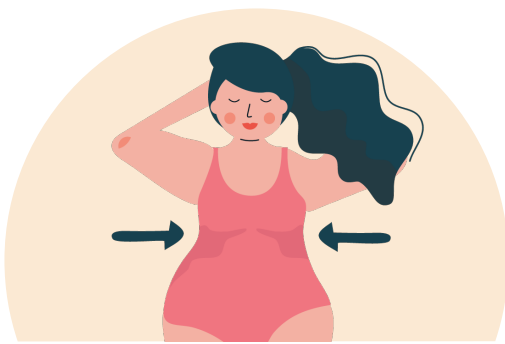
1.	2.	3.
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>

Beginn deiner Transformation-Challenge

Du musst während der Challenge nicht unbedingt Gymondo nutzen, aber Gymondo hilft dir, die besten Ergebnisse zu erzielen und bringt dich dem Hauptgewinn näher. Ganz egal, ob du neu bei Gymondo bist oder nicht, dieser Leitfaden wird dir helfen, Gymondo besser kennenzulernen.

Schritt 1: Setze dir ein Ziel

Wenn du die Gymondo App zum ersten Mal öffnest, wirst du aufgefordert, ein Ziel auszuwählen. Die **#teamgymondo** Ziele bestehen aus folgenden Kategorien:



Abnehmen

Du willst auf eine gesunde Art und Weise Gewicht verlieren



Straffen

Du willst fit werden und sichtbar straffere Muskeln haben



Beweglichkeit

Du möchtest deine Beweglichkeit, Haltung und Muskelkoordination verbessern



Muskelaufbau

Du willst an Kraft gewinnen und deinen Körper stärken

Schritt 2: Wir passen dein Programm an deinen Lebensstil an

1. Lege die Tage fest, an denen du trainieren möchtest. Durchhalten ist der Schlüssel zum Erfolg.

Sei realistisch, wie viele Tage pro Woche du trainieren kannst. Später kannst du immer noch zusätzliche Tage hinzufügen, wenn du mehr Energie hast oder dich motiviert fühlst.

2. Du wünschst dir mehr Abwechslung?

Du kannst auch zwei Programme auswählen und diese parallel trainieren. Beginn z.B. mit HIIT und finde deine Balance mit Yoga oder Pilates. Du hast die Wahl.

3. Wie viel wiegst du?

Die Zahl auf der Waage ist tatsächlich nur eine Zahl - sie sagt nichts über deine Gesundheit, Stärke, Körperzusammensetzung oder Fähigkeit aus. Noch weniger sagt sie über dein Selbstwertgefühl aus. Obwohl wir dich ermutigen, deine Ziele nicht auf eine Gewichtszahl zu begrenzen, ist es wichtig, dein Körpergewicht am Anfang der Challenge zu dokumentieren, um deine Entwicklung zu verdeutlichen.

Schritt 3: Vervollständige dein Fitnessprofil

Basierend auf deinem aktuellen Fitnesslevel und deinem Ziel, werden wir dir ein passendes Workout vorschlagen. Jedes Training sollte herausfordernd, aber machbar und angenehm sein. Wenn du schwitzt oder außer Atem bist, ist das total OK. Aber wenn du die Wiederholungen oder die Dauer der vorgeschlagenen Übung nicht durchhalten kannst, dann ist dein Trainingsniveau zu schwierig eingestellt.

Mach den Fitness-Check!

Bitte mach den Fitness-Check innerhalb der ersten Woche und dann noch einmal in der 12. Woche. Du wirst stolz auf dich sein, wenn du siehst, welche Fortschritte du während der Transformation-Challenge erreicht hast.

Miss deinen Körperumfang. Muskeln wiegen mehr als Fett und wenn du fitter wirst und gesünder isst, wirst du sehen, wie sich dein Körper verändert.

Schritt 4: Sei geduldig

Sei auf dieser Reise geduldig und liebevoll zu dir selbst. Dies ist DEINE Reise. Jeder Mensch geht anders mit Veränderungen um. Vergleich dich deshalb nicht mit anderen. Sobald du anfängst zu trainieren, wirst du dich wahrscheinlich müde oder erschöpft fühlen. Wenn du anfängst, dich gesund zu ernähren, wirst du vielleicht Veränderungen in deiner Verdauung bemerken. Das ist normal und nur vorübergehend. Wir sind überzeugt, dass du dich mit unserem Gymondo-Plan bereits nach zwei Wochen garantiert fit und glücklich fühlen wirst.
#getfitfeelhappy

Deine Einkaufsliste

Bevor du einkaufen gehst, schreibe dir eine Einkaufsliste. Damit kannst du sicher gehen, dass du deine Zeit nicht verschwendest und nur die Dinge kaufst, die du wirklich brauchst. Vermeide es, hungrig einkaufen zu gehen. Die besten Nährstoffe bietet dir Vollkost ohne Zusatzstoffe oder künstliche Aromen. Diese Einkaufsliste ist in die drei Makronährstoffe unterteilt - Eiweiß, Kohlenhydrate und Fette.

Eiweiß

Rindfleisch
Hühnchen
Schweinefleisch
Fisch
Meeresfrüchte
Eier
Tofu
Hülsenfrüchte
Quark

Kohlenhydrate

Früchte
Hülsenfrüchte
Reis
100% Vollkornbrot
Kartoffeln und
Süßkartoffeln (in
Maßen)

Fette

Nüsse
Kerne
Avocado
Pflanzliche Öle
(Olive, Kokosnuss,
Avocado)
Butter oder Ghee

Tipp: Am besten hast du immer verschiedene Gewürze vorrätig. Kräuter und Gewürze können den Unterschied zwischen einer tollen und einer guten Mahlzeit ausmachen.

Mealprep - Tipps zum Vorkochen

Wenn du regelmäßig Mahlzeiten vorkochst, kannst du deine Fitnessziele leichter erreichen. Schnell greifen wir mal auf Fertiggerichte zurück, weil sie, na ja... praktisch sind. Aber wenn du dein eigenes gesundes, leckeres Essen kochst, willst du diese "harte Arbeit" sicher nicht zunichtemachen. Es ist möglich - auch wenn du keine professionelle Köchin bist.

1. Klein anfangen

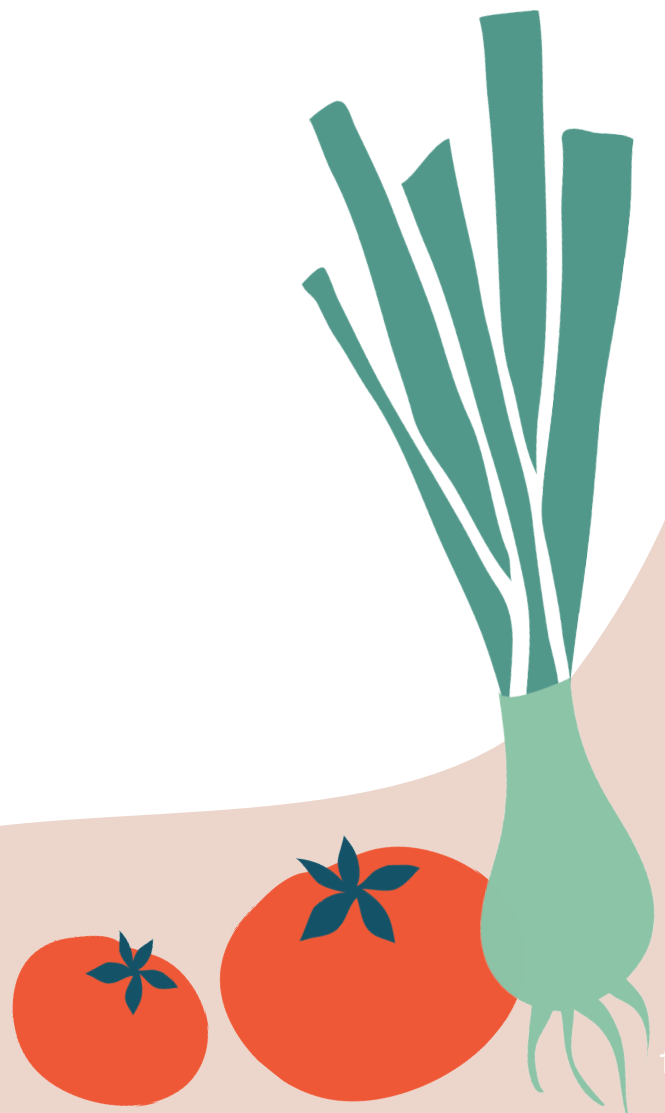
Wenn du noch nie einen Wochenplan erstellt hast oder zumindest schon lange keinen mehr, dann fühlst sich das vielleicht ein wenig entmutigend an. Beginne damit, nur ein paar Mahlzeiten oder Snacks für die kommende Woche zu planen. Dann kannst du langsam anfangen und wenn du magst, nach und nach weitere hinzuzufügen.

2. Bedenke jeden Makronährstoff - Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett

Ein gesunder Essensplan legt Wert auf Vollwertkost, wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorn, hochwertiges Eiweiß und gesunde Fette. Getreide, zugesetzter Zucker und Salz werden begrenzt. Sieh dir die Rezepte auf [Gymondo.com](https://www.gymondo.com) an, um dich inspirieren zu lassen.

3. Investiere in hochwertige Behälter

Vorratsbehälter für Lebensmittel sind das wichtigste Hilfsmittel bei der Zubereitung von Mahlzeiten. Schätze ab, welche Art von Behältern du für deine Suppen, Salate, Haferflocken usw. verwenden wirst.



4. Nimm dir Zeit

Wähle einen Tag in der Woche, um Lebensmittel einzukaufen und vorzukochen. Wir empfehlen dafür das Wochenende, vor Beginn der Arbeitswoche. Aber suche dir gerne einen Tag aus, der dir am besten passt! Nimm dir nach dem Einkaufen Zeit für die eigentliche Vorbereitung der Mahlzeiten (Gemüse hacken, eine große Portion Reis kochen usw.).

5. Nutze deinen Gefrierschrank

Bestimmte Lebensmittel oder Mahlzeiten in großen Mengen vorzukochen und diese für später einzufrieren ist eine großartige Möglichkeit, um Zeit zu sparen. Außerdem kannst du dabei Abfall und gleichzeitig deine Ausgaben für Lebensmittel reduzieren.

6. Hab Spaß dabei

Die Planung und Zubereitung von Mahlzeiten ist eine tolle Möglichkeit, gesündere Lebensmittel zu wählen und Zeit und Geld zu sparen. Ändere deine Denkweise, damit es dir auch Spaß macht! So willst du es jede Woche wiederholen und Vorkochen wird zur Gewohnheit.



Tipps für deine Vorher-Nachher Fotos

Zeig deine Körperform

Zieh dir eng anliegende Aktiv-/Badebekleidung an.

Trage immer die gleiche Kleidung

Zieh möglichst das gleiche Outfit an oder etwas sehr Ähnliches.

Stell dich vor eine schlichte, weiße Wand

Stelle dich am besten immer vor den gleichen, ordentlichen Hintergrund.

Achte auf gute Beleuchtung und Licht

Mach dein Foto bei Tageslicht oder in einem gut beleuchteten Raum.

Nimm eine gute Position ein

Stell dich am besten ganz gerade hin, Schultern nach hinten und Arme entspannt zur Seite.

Mach ein Ganzkörperfoto

Mach kein 'Spiegel-Selfie'. Positioniere dich in der Mitte der Aufnahme, auf Augenhöhe.

Mach das Foto aus allen 3 Winkeln

Mach ein Foto, auf dem du von vorne, von der Seite und von hinten zu sehen bist.

Fotografiere dich jeden Monat

Mach deine Fotos alle 4 Wochen, und zwar immer am selben Tag des Monats.



Heute werde ich:

.....

.....

Flüssigkeitsaufnahme (Wassergläser): Schlafdauer (Stunden):

.....

Morgens:

Nachmittags:

Abends:

.....
.....
.....

Workout:

.....

.....

Wie fühlst du dich?



Glücklich



Inspiziert



Aufgeregt



Normal



Müde



Gereizt



Verärgert



Traurig

Ich bin heute stolz auf mich, weil:

.....

.....

.....

Dafür bin ich dankbar:

.....

.....

.....