

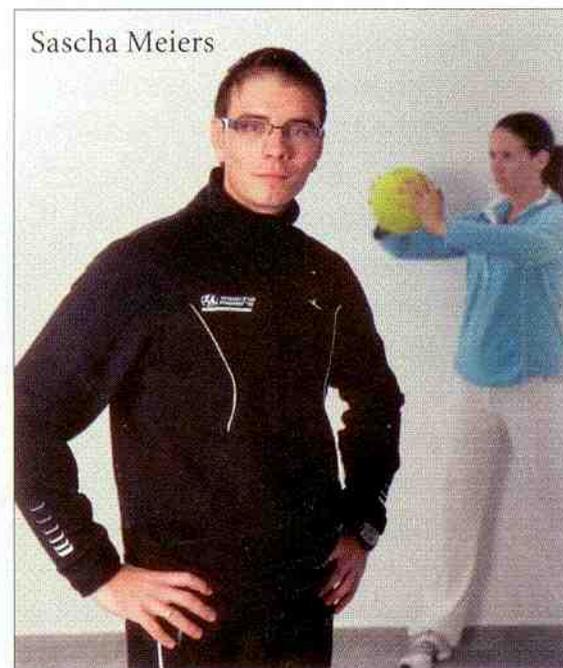
# Sascha Meiers · Weil Sie nicht so sind wie alle anderen: Ihre Ernährung und Ihre Trainingsmethodik müssen genauso individuell sein wie Sie selbst.

„Es gibt keine Regel für die Ernährung eines Menschen, keinen Speisezettel oder Trainingsplan, der für alle Menschen Gültigkeit hat“, sagte Prof. Dr. med. Andreas Fritschs, Leiter der Ernährungsmedizin und Prävention der Universität Tübingen in einem Interview. „Ein Drittel ist übereinstimmend und sind generelle Regeln bei allen Menschen - aber 70% hängen ab von der Konstitution, der körperlichen Verfassung, den Tätigkeiten und dem Lebensstil“.

Darum nutzen auch die Einheits-Ratschläge und Tipps „von der Stange“ für gesunde Ernährung und sportliche Einheiten nicht viel. Denn Körper und Geist holen sich das Wenige, dass für sie passt

- der Rest hat keine Bedeutung. Und weil wenig geholt wird, wird wenig nutzen. Anders die Dienstleistung von Sascha Meiers, dem Personal Trainer. Der ausgewiesene und diplomierte Fitness-Trainer, Ernährungsberater und persönliche Coach startet mit einer einfühlsamen und modernen Anamnese, legt dann den Trainings- und Ernährungsplan nach individuellen Daten fest und startet gemeinsam mit einem maßgeschneiderten Mix aus Ernährung und Training in Richtung neuer Lebensqualität. Die dadurch entstehende Motivation spielt eine entscheidende Rolle für ein erfolgreiches Gelingen der persönlichen Ziele, Sascha Meiers ist Ihr ganz privater Motivator und coacht Sie erfolgreich bis ans Ziel.

**Nähere Infos unter:  
[privat-fitnesscoach.de](http://privat-fitnesscoach.de)**



Sascha Meiers



**[privat-fitnesscoach.de](http://privat-fitnesscoach.de)**

Personal Training | Ernährungsberatung | Gewichtsmanagement