



**BETRIEBLICHES
GESUNDHEITSWESEN**



**CHALLENGE
VERÄNDERUNG
GARANTIERT!**



**ERNÄHRUNGS-
UMSTELLUNG MIT
NEBENWIRKUNGEN**

**IM LANGACKER 7
4144 ARLESHEIM
T 061 7012243
[INFO@GREEN-
SIMPLEX.CH](mailto:INFO@GREEN-SIMPLEX.CH)**

STARKE LEISTUNG

Jeder Mensch ist anders - jeder ist einzigartig und jeder kann es schaffen!

Eine Standardisierung bei Green-Simplex gibt es nicht! Weil jeder von unseren Klienten einzigartig ist.

Ein alltäglicher Fall aus unserer Praxis „Challenge & Ernährungsumstellung“

Beat H. 48, Für Beat war es ein grosses Anliegen wieder fit zu werden - Gewicht zu reduzieren sowie regelmässig Sport zu treiben.

Wir haben uns beim Golfen kennengelernt - bei einer gemütlichen Runde kamen wir ins Gespräch über die Tätigkeiten und Inhalte von Green-Simplex.

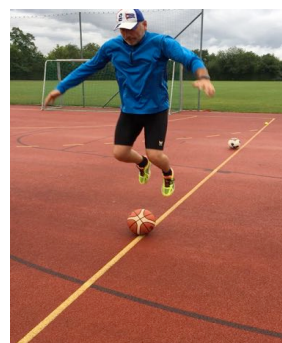
Das Interview zwischen Beat und Yvonne

Beat wieso hast du dich gerade für Green-Simplex entschieden?

Das Angebot hat mich völlig überzeugt! Ein individuelles Programm genau auf mich persönlich abgestimmt, keine Floskeln, keine „Konserven“, kein Standardprogramm und zeitlich an mich angepasst.

Was hat sich in der Zwischenzeit verändert und in welchen Bereichen?

In den knapp 8 Monaten habe ich auf sehr gesunde und nachhaltige Weise 14 kg Gewicht verloren. Dadurch fühle ich mich wieder fit, nicht nur körperlich, sondern auch mental.



Würdest du die begleitete Zeit auch als Lebensschule bezeichnen?

Ja, ganz klar!

Speziell bei der Ernährungsumstellung habe ich viele neue Gerichte und Lebensmittel kennengelernt. Der Alltag hat sich verändert, die Einstellung zum Essen und die wieder gefundene Freude am Sport.

Wie würdest du deine sportlichen Leistungsveränderungen beurteilen und was hat Green-Simplex dazu beigetragen?

Ich habe immer ein bisschen Sport betrieben, aber seit den regelmässigen und gezielten Trainings bemerke ich, was eigentlich möglich ist und natürlich was ich kann. Joggen war für mich vorher eine Qual – Kurzatmigkeit, völlige Erschöpfung, Schmerzen - heute bereitet es mir sogar Freude und das ganz ohne Schmerzen!

Nie konnte ich mir vorstellen einen „Birs-Lauf“ über 10 km zu absolvieren. Yvonne machte mir so viel Mut, dass ich mich angemeldet habe und natürlich mit ihr darauf hin trainiert habe. Aber nicht nur ich, meinen Sohn (16) habe ich herausgefordert.



Durch den starken Gewichtsverlust und den gleichzeitigen Kraftaufbau zeigte die Leistungskurve stetig nach oben.

Green Simplex hat mich ganz langsam aufgebaut. Geduldig wurde zuerst die Basis (Laufschule, Kraft, Stabilisation) erarbeitet und langsam erweitert. Mit den gezielten und abgestimmten Trainings habe ich relativ rasch ein ansprechendes Niveau erreicht.

Am 01. April 2017 habe ich mein erstes grosses Ziel erreicht Absolvierung Birs- Lauf — unfassbar!

Was war für dich wertvoll an den von Green-Simplex erstellten Ernährungsplänen? Was am gemeinsamen Einkaufen? Und was beim gemeinsamen Kochen?

Die Ernährungspläne waren eine riesen Hilfe, daran konnte ich mich orientieren. Viele Nahrungsmittel kannte ich gar nicht... Gerichte hätte ich so nie zubereitet oder gegessen. Es hilft auch, mit neuen Ideen, aus dem eigenen Trott heraus zu kommen. Das gemeinsame Kochen und Einkaufen waren für mich eine neue Erfahrungen und machte einfach Spass.

Was ist dein nächstes Ziel mit Green-Simplex?

Da ich mein Ziel bzgl. Gewichtsverlust nun fast erreicht habe, gilt es dieses zu halten. Das Gelernte weiterhin umzusetzen - neue Impuls von Yvonne umzusetzen und auszuprobieren.

Einmal pro Woche werde ich weiterhin mit Yvonne trainieren. Ihre Motivation und Ihr Ansporn sind einfach ein Muss! Und wir haben bereits das nächste Ziel vor Augen!

Meine zusätzlichen Trainingseinheiten kann ich heute alleine absolvieren und es macht mir Freude, Turnschuhe anzuziehen und los geht es! Meine Ernährungsplanung möchte ich in Zukunft alleine gestalten. Auf eine gewisse Begleitung möchte ich aber nicht verzichten, diese gibt mir die Sicherheit auf dem richtigen Weg zu bleiben. Also werde ich weiterhin die Dienste von Green-Simplex in Anspruch nehmen!

Herzlichen Dank Beat für deine Eindrücke

Am Samstag, 07. April 2018 um 18.00 Uhr findet der 52. Birslauf statt - komm auch du ins Team Green-Simplex - auch du wirst es schaffen!

Dein Erfolg ist unser Erfolg

Viele unseren Klienten haben es geschafft, ihr Leben nach ihren Bedürfnissen nachhaltig zu verändern. Jede Veränderung benötigt etwas Mut und einen ersten Schritt. Was genau benötigst du dazu, um deine Erfolgsgeschichte zu schreiben? Überzeuge dich selbst und vereinbare ein Erstgespräch mit uns.

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Green-Simplex unterstützt Unternehmen von KMU's bis Grossunternehmen im betrieblichen Gesundheitsmanagement

Aus der Praxis: Ein kleines Unternehmen hat den Mut und sagte Ja zu einem Gesundheitsparcours für seine Mitarbeiter im Unternehmen. Was genau heisst das?

Green-Simplex erstellte einen Gesundheitsparours individuell auf das Unternehmen abgestimmt. Dieser ermöglichte es den Mitarbeitern, ihre persönliche Gesundheitssituation direkt vor Ort selbst einzuschätzen, ihre Risiko- und Gesundheitsfaktoren



kennen zu lernen und sie erhielten hilfreiche Tipps, wie sie diese wirkungsvoll nutzen oder verändern können.

Der Parcours ist im Sinne eines interaktiven, erlebnisorientierten Postenlaufs gestaltet worden, mit verschiedenen Stationen und Aufgaben, welche die jeweiligen Schwerpunkte aufzeigten. Ein Beispiel: Stress-Situation: Der Mitarbeiter mussten innert einer vorgegebenen Zeit eine (unlösbare) Aufgabe lösen, gleich anschliessend wurde sein Blutdruck gemessen. Es waren beeindruckende Erlebnisse sowie Fakten, welche die Mitarbeiter faszinierten und ihnen direkt die Folgen von psychischen Stress aufzeigten.

Zusätzlich wurden die gewonnenen Erkenntnisse mit den jeweiligen Mitarbeitern besprochen und mit ihnen ein realistischer und realisierbarer Plan zur Umsetzung der Erkenntnisse erarbeitet.

Die Mitarbeiter wurden natürlich nicht mit diesem Plan und ihren erarbeiteten Zielen alleine gelassen, sondern wir betreuen, diese bis zum persönlichen Erfolg, so ist eine nachhaltige Veränderung machbar!

Tipp von uns:

Ideal nach dem Sport - Proteinreicher Mango Chia Smoothie

1 Mango, 125 gr Himbeeren, 1/2 Gurke, 1 1/2 EL Chiasamen, 250 ml Kokoswasser, 180 gr Jogurt und etwas Minze

Wusstest du schon - sinnvoll gegen den Heisshunger!

Viele Menschen lieben Chips und gesalzene Nüsse beim Fernsehabend. Ein Verlangen nach diesen salzigen Knabbereien entsteht oft **durch einen Mangel an Elektrolyten** (besonders Natrium). Auch ein Flüssigkeitsmangel kann der Grund für den Heisshunger sein! **Das Motto heisst dann Trinken statt Essen.**

In eigener Sache!

Im September 2018 ist es soweit, Yvonne Duschén veröffentlicht ihr neues Buch mit dem Titel:

„Ich sollte wirklich aufstehen!“



Humorvoll und lebensnah, den (eigenen) Veränderungen auf der Spur. Niederlagen nutzen, neuen Mut fassen, auf die eigene Bedürfnisse achten, Risiken und Nebenwirkungen einer Ernährungsumstellung, wie auch die Auswirkung von Sport; Fakten, Zahlen, Bilder. Anwendbar für den Alltag. Es wird sicher kein Buch, welches im Buchregal stehen bleibt.

Gebundene Ausgabe, ca. 300 Seiten, ISBN 978-3-9523592-1-1

Vorbesteller erhalten die Ausgabe zum Preis von Fr. 27.90 später Fr. 35.90

Sparanteil 22%! Und es gibt einen Gutschein für die Erstvorlesung inkl. Aperò.

Diese Buch kann bereits bei Green-Simplex vorbestellt werden. Spannend zu lesen oder ein ideales Geschenk.

Vorschau Newsletter Dezember 2017

Vortragsreihe 2018 in Arlesheim - laden wir zu spannenden und interessanten Vorträgen zu den Themen Gesundheit, Sport - Prävention statt Heilen oder Ernährungsmanagement ein.

Mit Experten, Fachärzten sowie Breitensportler in den verschiedensten Bereichen um ihr Wissen und ihre Erfahrung zu teilen. Anschliessend findet ein offene Diskussion statt bei einem kleinen Apèro.

Challenge Erfahrungsbericht Teil II: Wie Sport dein Leben positiv verändern kann.

Fit durch den Winter durch Outdoor Workouts

Ernährungsmanagement: Die Gelbe Farbe auf dem Teller!

Für Fragen oder Anmeldung zu einem Erstgespräch sind wir unter
Telefon: 061 701 22 43 da oder direkt per e-Mail unter: info@green-simplex.ch
erreichbar. Wir freuen uns, dich willkommen zu heissen.



check out your limits
Im Langacker 7
4144 Arlesheim
info@green-simplex.ch
www.green-simplex.ch