

12.05.2014 - 11:45 Uhr

## **Youfit: Fit for Fun startet Online-Abnehmprogramm für nachhaltige und gesunde Lebensweise**

München (ots) -

- Querverweis: Bildmaterial ist abrufbar unter  
<http://www.presseportal.de/galerie.htx?type=obs> -

Das neue Online-Abnehmprogramm Youfit ([www.youfit.de](http://www.youfit.de)) vereint Ernährung, Fitness und Motivation auf einzigartige Weise. Es richtet sich an alle, die ihre Lebensweise alltagstauglich gesünder gestalten, dabei aber nicht auf Genuss verzichten wollen. Den Weg zur Wunschfigur finden die Teilnehmer mithilfe der Kompetenz von Fit for Fun und des bekannten Ernährungs- und Fitnessexperten Patric Heizmann (Bestseller: "Ich bin dann mal schlank").

Mit der Vermittlung nützlichen Wissens über Ernährung und Bewegung hilft Youfit, Übergewicht ab- sowie Körperbewusstsein aufzubauen. Kleine Aufgaben motivieren Schritt für Schritt zur Umstellung der Lebensweise. Die Teilnehmer stecken sich individuelle Ziele, zunächst für ein Acht-Wochen-Programm; dabei können sie ihre Fortschritte auf spielerische Art messen. Video-Beiträge informieren die Teilnehmer regelmäßig, beispielsweise über proteinreiche und kohlenhydratreduzierte Ernährung. Eine große Rezept-Datenbank, inklusive Restaurant- sowie Lieferservice-Tipps, und ein Ernährungs-Fototagebuch unterstützen Teilnehmer bei der Zusammenstellung der Mahlzeiten. Darüber hinaus gestaltet Fit for Fun mit Trainingsvideos und Übungsanleitungen die Workouts für Zuhause.

Patric Heizmann: "Ich freue mich, dass ich mit Youfit eine Möglichkeit gefunden habe, Menschen auf ihrem Weg der Veränderung motivierend zur Seite zu stehen. Gemeinsam mit Youfit zeigen wir, dass eine gesündere Lebensweise leicht ist und sogar Spaß macht, wenn wir den Weg der kleinen Schritte gehen."

Alex Steudel, Chefredakteur von Fit for Fun: "Mit Youfit haben wir das erste Ernährungs- und Bewegungsprogramm entwickelt, das dort ansetzt, wo gesundes Abnehmen wirklich beginnt: im Kopf. Dank der Kombination aus Ernährung, Bewegung, Motivation und der hohen Alltags-tauglichkeit durch den schrittweisen Einstieg in einen gesunden Lebensstil sind wir im Wettbewerb einzigartig."

Die ersten 14 Tage des achtwöchigen Einstiegsprogramms können kostenlos getestet werden. Ist der Nutzer überzeugt, kann er es für 34,90 Euro weiterhin nutzen, ab Juli inklusive mobiler App für Smartphones und Tablets. Nach Ablauf der ersten acht Wochen kann das Programm monatlich für 14,90 Euro fortgeführt werden.

Kontakt:

Jonas Grashey  
Head of Brand PR  
Corporate Communications

Hubert Burda Media

Burda GmbH  
Arabellastraße 23  
81925 München  
Fon +49 89 9250 2575  
[jonas.grashey@burda.com](mailto:jonas.grashey@burda.com)

[www.hubert-burda-media.com](http://www.hubert-burda-media.com)  
[www.burda-news.de](http://www.burda-news.de)  
[www.facebook.com/hubertburdamedia](https://www.facebook.com/hubertburdamedia)  
[www.twitter.com/burda\\_news](https://www.twitter.com/burda_news)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100004538/100755812> abgerufen werden.