

## Zeit für Veränderung

**52 % der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland sind übergewichtig.** Ein sehr großer Teil davon hegt den intensiven Wunsch nach einer Gewichtsabnahme<sup>1</sup>. Die Aussage „Ich wäre wirklich froh, wenn ich etwas abnehmen könnte“ trifft in Deutschland auf insgesamt 38,3 Millionen Menschen zu.

Stellt sich die Frage: Warum wächst der Anteil Übergewichtiger trotzdem stetig weiter? Haben wir im Diäten-Dschungel ganz einfach den Überblick verloren? Was ist gut und was ist schlecht für uns? Die Vielzahl an Tipps kann verwirrend sein. Nicht selten lassen sich Abnehmwillige dabei in ein Konzept pressen, das langfristig nicht zu ihnen passt. So endet die kurzfristige Motivation abzunehmen häufig in Frustration und Unzufriedenheit.

Ein Umstand, den wir einfach nicht weiter hinnehmen wollten. Es musste doch etwas geben, das funktioniert – ohne dabei riesige „Opfer“ abzuverlangen oder den Alltag komplett zu vereinnahmen.

### **Die Idee zu IF - CHANGE® war geboren!**

Ein Abnehm- und Gesundheitscoaching, bei dem man sich nicht verbiegen muss. Ein Ernährungskonzept, das alltagstauglich ist. Das einfach ist. Bei dem man keine 5-6 Mahlzeiten pro Tag zubereiten, **keine Kalorien oder Punkte zählen** muss. Ein Bewegungskonzept, das uns keine Zwänge auferlegt. Das die Bewegung im Alltag in den Mittelpunkt stellt. Das gezielt auf die Macht der Gewohnheiten setzt.

Es folgten anderthalb Jahre der Konzeption und Umsetzung. Wir trafen währenddessen auf viele Menschen, die unsere Idee unterstützt haben – und selbst kaum glauben konnten, wie einfach auch ausgesprochene „Sport-Verweigerer“ das eigene Wohlfühlgewicht erreichen können.

### **Abnehmen als Sportmuffel? Überhaupt kein Problem!**

Das Geheimnis von IF - CHANGE® liegt im „Intermittierenden Fasten“ – und ist genau genommen eigentlich alles andere als neu. Denn das tägliche Kurzzeitfasten ist unsere wohl ursprünglichste Ernährungsform und damit sehr natürlich.

Mit IF - CHANGE® als ausgefeiltem Abnehm- und Gesundheitsprogramm brechen wir die Dinge herunter, räumen auf mit überholten Mythen und konzentrieren uns nicht nur auf den schnellen, sondern auch auf den langfristigen Abnehmerfolg.

### **Jetzt geht's los: Online seit Juni 2016**

Wir sind sehr glücklich, dass wir unsere Vision realisieren konnten. Und zutiefst überzeugt davon, dass IF - CHANGE® Menschen dabei helfen wird, schonend und einfach abzunehmen, die eigene Gesundheit zu stärken und die Lebensqualität zu steigern.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Nils Nohl + Gudrun Müller-Nohl

---

<sup>1</sup> <http://de.statista.com/statistik/daten/studie/172241/umfrage/ernaehrung-wunsch-nach-gewichtsabnahme/>