

# Back to Basics

Hallo!

Ich freue mich sehr, dass du Interesse daran hast, mit mir einen Durchgang meines LCHF-Kurses *Back to Basics* zu erleben und möchte dir einige Informationen zum Kurs geben.

Dieses Konzept bündelt die wertvollen Erfahrungen, die ich mit meinen Coachlingen über die Jahre gesammelt habe. Daraus habe ich einen 4-Wochen-Kurs entwickelt, um

- \* dir einen sauberen, geschmeidigen Start in die LCHF Ernährung zu ermöglichen,
- \* dich zu einem stabilen Wiedereinstieg mit LCHF zu bringen, oder
- \* dich dabei zu unterstützen, ein hartnäckiges Gewichtsplateau bei der Abnahme zu überwinden.

Diesen Weg gehen wir **gemeinsam**. Du bist nicht allein, ich bin bei dir – und die Gruppe ist es auch, wenn du das möchtest.

Nachfolgend möchte ich dir einige Informationen zum Kurs geben, damit du entscheiden kannst, ob du wirklich bereit dafür bist, denn einerseits biete ich dir viel, verlange aber auch einiges von dir. Was? Dazu kommen wir jetzt.



## Grundlegendes zum Kurs

Bei *Back to Basics* geht es um konsequent gelebtes, striktes LCHF – ohne Ausreden, ohne Ausnahmen, ohne Ausweichtaktiken, ohne Ersatzprodukte. Dieser Kursdurchgang *Back to Basics* erstreckt sich über **4 Wochen und 1 Tag**. Die nächsten Kurstermine findest du auf der Webseite.

Du brauchst bei *Back to Basics* dein Essen weder grammgenau abwiegen noch großartig analysieren – Ich möchte dich zu natürlichen Essgewohnheiten führen und das sollte sich auch im Umgang mit Nahrung widerspiegeln. Mein Konzept macht es unnötig, für jeden Bissen die Waage auszupacken und jedes einzelne Gramm in irgendwelche Ernährungsprogramme einzutippen. Stattdessen lernst du bei mir, mit einfachen Handgriffen deine Mahlzeiten richtig zu portionieren, die Mengen auf einen Blick einzuschätzen und bei Bedarf zu optimieren. Es kann tatsächlich so simpel sein.



Darüber hinaus gibt es bei *Back to Basics* KEINE vorgefertigten Mahlzeitenpläne – stattdessen wählst du aus verschiedenen, festgelegten Kategorien die Lebensmittel aus, die dir persönlich schmecken. Ich empfinde es als ungünstig und unangenehm, einem aufs Gramm genau festgelegten Menüplan folgen zu sollen und vielleicht schon beim ersten Durchlesen festzustellen, dass vieles davon nicht dem eigenen Geschmack entspricht.

Mir sind Eigenverantwortung und Selbstbestimmung sehr wichtig. Unser gemeinsames Ziel mit *Back to Basics* wird sein, dass du nach Ablauf des Kurses in deiner (neuen) Ernährung so sicher bist, dass du ohne Hilfestellung weitermachen kannst. Neben der sauberen LCHF-Ernährung spielen weitere Faktoren wie (an den individuellen Leistungsstand anpassbare) Bewegung und das Auseinandersetzen mit sich selbst eine Rolle. Dazu wirst du Aufgaben bzw. die nötige Hilfestellung von mir bekommen.

## *Du bist absoluter Anfänger und kennst LCHF nicht?*

LCHF (Low Carb High Fat), die Ernährungsform, auf der der Kurs Back to Basics basiert, gehört zur Gruppe der Low Carb Ernährungen, allerdings reduzieren wir die Kohlenhydrate noch etwas stärker als bei durchschnittlichem Low Carb.

LCHF an sich ist nicht sonderlich kompliziert, grundsätzlich halten wir uns an diese 3 Regeln:

1. WENIGER KOHLENHYDRATE – Die Kohlenhydrate werden auf ein Minimum begrenzt. Genieße daher Kohlenhydrate in erster Linie in Form von frischem, kohlenhydratarmem Gemüse und Beeren. Dadurch gelingt es übrigens, den größten Anteil unseres Tellers mit frischem Grün und Buntem zu füllen.
2. MEHR GESUNDE FETTE – An die Stelle der Kohlenhydrate treten natürliche, gesunde, bevorzugt tierische Fette – die Proteinmenge soll dem persönlichen Bedarf entsprechen. Das bedeutet zusammengefasst, dass wir Proteinquellen wie Fleisch, Fisch und Ei, im Vergleich zu vielen anderen Low Carb Ernährungsformen, **nicht** unbegrenzt zu uns nehmen.
3. HOHE QUALITÄT – Verwende natürliche, unverarbeitete Lebensmittel ohne künstliche Zusatz- und Süßstoffe. Wähle bevorzugt Produkte aus artgerechter Tierhaltung und ökologischem Anbau.

Durch das Minimieren der Kohlenhydrate sorgst du für einen niedrigeren und ruhigeren Blutzuckerspiegel, was dir u.a. die Chance gibt, ohne Heißhunger entspannt abzunehmen. Durch die stabilisierende Wirkung auf den Blutzucker erweist sich LCHF zudem gerade für Typ-2-Diabetiker als hervorragende Methode, den Blutzuckerverlauf zu stabilisieren – und in manchen Fällen sogar zu normalisieren. Darüber hinaus kann LCHF viele weitere positive Verbesserungen auf diverse Erkrankungen bzw. gesundheitliche Einschränkungen anstoßen. Du hast ein spezielles „Problem“ und möchtest wissen, ob dir diese Ernährung dagegen helfen kann? Sprich mich doch einfach darauf an.

Auf Anfänger kann LCHF dennoch erst einmal verwirrend wirken, schließlich widerspricht diese Ernährungsform meist absolut all dem, was du bislang über Ernährung gelernt und erfahren hast. Mach dir keine Sorgen, ich werde dich an die Hand nehmen und dir die Möglichkeit geben, erste stabile und saubere Schritte in deine neue Ernährung zu gehen.

## *Entfernung spielt keine Rolle*

Du musst nicht in meiner Nähe leben, um an Back to Basics teilnehmen zu können. Ein Hoch auf die vielfältigen Kommunikationswege unserer Zeit! Es gibt es zum Glück mittlerweile diverse Möglichkeiten, so dass wir garantiert unseren Weg finden, um uns souverän miteinander zu verbinden. Tatsächlich verteilen sich die Teilnehmer\*innen bislang stets kreuz und quer über das ganze Land, auch aus den Nachbarländern Schweiz, Österreich und den Niederlanden waren schon welche dabei.

## Einige Details zum Ablauf

### Ein erstes Warmlaufen

Bereits nach der Anmeldung bekommst du die Gelegenheit, dich ein wenig „warmzulaufen“ – wir steigern die Vorfreude auf den Kurs! Dazu sende ich dir bereits spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn einige Unterlagen zur Bearbeitung. Darunter sind Aufgaben, die dich dazu einladen, dich schon im Vorfeld ein wenig mit deiner derzeitigen Situation auseinanderzusetzen.

„Dazu einladen“ habe ich in diesem Zusammenhang bewusst formuliert, da Aufgaben, die ich dir im Laufe des Kurses stelle, optional sind, selbst wenn ich jede einzelne aus (für mich) gutem Grund stelle. „Alles kann, nichts muss!“ – du entscheidest schlussendlich selbst.

### Die Woche vor dem Start

Einige Tage vor dem Start erhältst du von mir die wesentlichen Unterlagen, die du für deinen Start von Back to Basics brauchst. Darin findest du unter anderem natürlich die Informationen, wie du deine Ernährung in diesen 4 Wochen zusammenstellen wirst. Du wirst die Infos zeitnah genug erhalten, um noch in Ruhe eventuelle offene Fragen mit mir zu klären, deinen Start zu planen, einkaufen zu gehen, etc.

### Während der gesamten Laufzeit

Du kannst mit mir bei Bedarf z.B. **per eMail** oder **Telefon** in Kontakt treten. **WhatsApp** ist ebenfalls ein gern gewähltes Kommunikationsmittel. Selbst an Wochenenden stehe ich in der Regel zur Verfügung. Bitte beachte: Ich kann natürlich nicht immer sofort reagieren, aber ich melde mich so schnell es mir irgendwie möglich ist bei dir zurück.

### Zusammen sind wir stark!

Darüber hinaus soll aber das Gruppengefühl auch online bzw. virtuell nicht zu kurz kommen! Dafür biete ich dir zwei Möglichkeiten an:

- \* Ich habe extra für das Konzept Back to Basics ein **eigenes Forum** angelegt (nicht zu verwechseln mit dem Forum von LCHF.de). Dieses Forum ist ausschließlich denjenigen vorbehalten, die entweder aktuell an Back to Basics teilnehmen oder bereits teilgenommen haben. Dieses Forum bietet Raum für die unterschiedlichsten Themenbereiche rund um unsere Ernährung. Ein Forum, gerade ein nagelneues wie das für Back to Basics, lebt von allen Teilnehmern – sie sind es, die es mit Leben und Informationen füllen, auf dass alle Nutzer davon profitieren.

- \* Darüber hinaus hat sich bislang jede Back to Basics Runde eine eigene **WhatsApp-Gruppe** gewünscht, um sich über diese schnelle Kontaktmöglichkeit gegenseitig zu helfen, zu unterstützen und zu motivieren. Diesen Wunsch werde ich unter den Teilnehmer\*innen vor Beginn des Kurses abfragen.

## *Lieber allein als in der Gruppe?*

Die Teilnahme an Back to Basics **mit** Gruppenanschluss ist selbstverständlich freiwillig – deine persönliche Entscheidung. Nicht jeder mag und braucht das – wir zwei können ebenso wunderbar ausschließlich unter vier Augen und Ohren miteinander arbeiten und kommunizieren.

## *Was ich von dir erwarte*

Damit du aus dem Kurs den höchstmöglichen Vorteil ziehen kannst, habe ich an dich einige Erwartungen.

### *Entschlossenheit!*

Du bist **fest entschlossen**, das Konzept 4 Wochen strikt durchzuziehen. In diesen 4 Wochen wird es weder Ausnahmen noch Ausreden geben. Du willst etwas ändern? Dann **ÄNDERE** – das kann niemand anders für dich tun!

Du wirst in dieser Zeit intensiv an dir und mit dir arbeiten. Ich werde dir dabei zur Seite stehen, dich unterstützen, motivieren und beraten. Diesen Willen werden wir schriftlich fixieren – ein erster, aber als Signal an dich selbst so wesentlicher Schritt.

### *Offenheit!*

- \* Wenn du in Bezug auf die Ernährung in die Klemme kommst, egal aus welchen Gründen, meldest du dich bitte umgehend bei mir, idealerweise **bevor** du vom Konzept abweichst. Gemeinsam finden wir bestimmt eine Lösung. Es ist nichts zu peinlich, nicht zu blöd – ich bin für dich da. Das sind nicht selten recht emotionale, persönliche Dinge. Keine Sorge, ich habe ein offenes Ohr, ein warmes Herz, breite Schultern und Verschwiegenheit ist absolut selbstverständlich. Nutze das!
- \* Ich sende dir zwischendurch Aufgaben, die du bearbeiten bzw. lösen solltest. Natürlich entscheidest du selbst, ob du dich der Bearbeitung stellst, aber ich habe sie durchaus gewählt, weil ich davon überzeugt bin, dass sie dir auf deinem Weg weiterhelfen.

## Noch mehr Offenheit!

- \* Sofern Abnehmen eins deiner Ziele mit Back to Basics ist, werden zum Start deine Maße und dein Gewicht dokumentiert – wir schauen einmal feste auf die Fakten. Vergiss nicht: Ich bin deine **Verbündete** auf dem Weg und ich war selbst einmal in dieser Situation, weiß also genau, wie es ist – ich bin echt lieb und du brauchst dich definitiv nicht vor mir scheuen. Vertrau mir!
- \* Während des Kurses frage ich jeden Montag das aktuelle Gewicht ab, das ist unser Wiegetag!

*Hinweis: Ab und an habe ich Teilnehmer\*innen dabei, die nicht am Wiegen teilnehmen möchten. Wenn es dir auch so geht: Lass uns darüber reden.*

## Rechtliches!

- \* Du musst meinen **Haftungsausschluss** unterzeichnen – ansonsten kann ich dich leider in den Kurs nicht aufnehmen.
- \* Bleib fair und respektiere das **Urheberrecht** – alle Unterlagen, die du von mir erhältst, sind ausschließlich für dich bestimmt. Du darfst sie nicht an Dritte weitergeben. Das ist mir ganz wichtig, denn ich habe Wochen und Monate an Zeit und Geld in die Ausarbeitung und kontinuierliche Weiterentwicklung investiert, von der du als Kursteilnehmer\*in vollumfänglich profitierst.

## Was ich dir biete

### Meine persönliche Expertise

- \* Seit **2009** lebe ich konstant LCHF (Low Carb High Fat).
- \* Nach zahllosen frustrierenden und vergeblichen Versuchen mit herkömmlichen fett- und kalorienarmen Diäten gelang es mir dank LCHF über 45 kg abzunehmen. Es befreite mich vom Heißhunger und gab mir dadurch überhaupt erst die Chance, mit emotionalem Hunger vernünftig umgehen zu lernen. Sogar mein Blutdruck normalisierte sich bei der Gelegenheit von selbst. Durch meine persönlichen Erfahrungen kann ich mich ganz anders in die Situation meiner Coachlinge versetzen als Berater, die zwar in der Theorie sicher über enorm viel Fachwissen verfügen, aber nie selbst in einer vergleichbaren Situation verzweifelt festgesteckt haben.
- \* Seit **2010** bin ich lizenzierte und leidenschaftliche Sport- und Personaltrainerin. Neben der grundlegenden Lizenz verfüge ich über die B-Lizenzen im Bereich Prävention – einmal für „Haltung und Bewegung“ und darüber hinaus zudem „Herz-Kreislauf-Systeme“. Ich bilde mich kontinuierlich fort und bewege neben den privaten Einzelkunden im Personaltraining wöchentlich 12 Sportgruppen –

Menschen von 18-87, mit sehr unterschiedlichen gesundheitlichen Voraussetzungen und Fitness-levels. Mein Spektrum reicht von Bodystyling über Bauch-Beine-Po und HIIT bzw. Tabata bis hin zu ruhigeren Sportarten wie Pilates, Rückengymnastik und Dehnen/Mobilisieren im Allgemeinen.

- \* **2014** veröffentlichte ich als Autorin meine Erfahrungen in meinem sehr persönlichen Buch „*Entpuppt – mit LCHF in ein leichtes Leben!*“
- \* **2015** übernahm ich die Webseite [www.LCHF.de](http://www.LCHF.de), die ein reichhaltiges Portfolio an Informationen, Tipps, leckeren LCHF-Gerichten, Erfolgsgeschichten u.v.m. zu bieten hat. Zu dieser Webseite biete ich ein Diskussionsforum an, in dem sich Interessierten kostenfrei miteinander austauschen können. Eine starke Hilfestellung für alle LCHFler.
- \* Ebenfalls seit **2015** begleite ich Menschen auf ihrem Weg mit LCHF – ob nun im Einzelcoaching, in Kleingruppen oder in Tagesseminaren.
- \* Parallel dazu begann ich, Menschen mit Übergewicht und gesundheitlichen Einschränkungen als **Personaltrainerin** sehr sensibel an die Hand zu nehmen und mit ihnen gemeinsam ihre Lust an Bewegung bzw. Sport aus dem Dornröschenschlaf zu wecken oder sie überhaupt erst zu finden. Dafür gibt es keine vorgefertigten Standardpläne – jeder Mensch muss einzeln betrachtet, verstanden und dort aufgefangen werden, wo er/sie in dem Moment vom Fitnesslevel her steht.
- \* **2017** veröffentlichte ich gemeinsam mit Autorin Anne Paschmann die Kochbuchserie „*LCHFpur saisonal.lecker.gesund*“ in 6 Bänden, jeweils liebevoll gefüllt mit rund 70 köstlichen Low Carb High Fat Rezepten. Jeder Band umfasst jeweils zwei Monate des Jahres und orientiert sich an saisonal verfügbaren Gemüsesorten und Kräutern.
- \* Seit Ende **2018** läuft das Kurskonzept Back to Basics kontant. Das ohne riesigen Werbeaufwand und Tamtam bislang – die Menschen finden mich auch so, worüber ich unglaublich stolz bin.



## Meine Leistungen im Rahmen des Kurses

Kurz und kompakt auf den Punkt gebracht erhältst du mit Back to Basics...

- \* Das praktikable Back to Basics-Ernährungsprogramm, das auf striktem, sauberem LCHF basiert - inklusive aller Kursunterlagen.
- \* Zusätzlich erhältst du während der Kurslaufzeit Aufgaben bzw. Inspirationen, weitere interessante Informationen und Hilfestellungen in Bezug auf Ernährung, Motivation und Bewegung.
- \* Während der vierwöchigen Laufzeit des von dir gebuchten Back to Basics Kurses bin ich für dich auf diversen Kommunikationswegen da - um dich zu motivieren, bei akuten Fragen und Problemen zu beraten, dich anzufeuern, zu loben und zu unterstützen, manchmal kann es bei Bedarf jedoch auch ein liebevoller Schubs sein. Dir geht es nicht gut? Dann hab ich für dich als Teilnehmer\*in jederzeit ein offenes Ohr.
- \* Du hast Zugang zum Back to Basics Forum und der kurseigenen WhatsApp-Gruppe\* des aktuellen Kurses. (\* sofern gewünscht – die Teilnahme an der WhatsApp-Gruppe ist keine Pflicht, das entscheidet jede\*r Teilnehmer\*in selbst)
- \* Wöchentlich erhalten alle Teilnehmer\*innen des Kurses eine eMail mit den Ergebnissen und gebündelten Erkenntnissen der Vorwoche.
- \* Unter „Was ich von dir erwarte“ sind einige Punkte aufgelistet, die ich von dir erwarte – dazu gibt obliegt mir natürlich dementsprechend die Bearbeitung und Überwachung sowie ein ehrliches Feedback an dich.

## Der Preis

Vier Wochen Back to Basics, mit **allen** zuvor beschriebenen Leistungen inklusive, kosten

- \* **199 €** für absolute Anfänger, ohne grundlegendes Wissen zum Thema LCHF,
- \* **159 €** für LCHFler, die schon über Grundkenntnisse verfügen, und
- \* **129 €** für versierte, sattelfeste LCHFler.
- \* Wenn du bereits **2018/2019** an Back to Basics Kursen teilgenommen hast, gelten spannende, höchstpersönliche **Treue-Sondertarife!** Sprich mich an.

*Hinweis: Die Preisunterschiede haben mit dem zu erwartenden Aufwand zu tun, der ja nun sehr abhängig vom Wissenstand ist, ein Anfänger braucht z.B. in der Regel deutlich mehr Betreuung und Begleitung als dieje-*



nigen, die sich schon eine Weile mit dieser Ernährung auseinandergesetzt haben. Ich bin fair: DEINE persönliche Preis-Kategorie legen wir gemeinsam im Gespräch oder per Mail fest, sofern nicht von vorneherein Klarheit darüber besteht.

Natürlich können wir auch über Ratenzahlung sprechen, wenn es in einer Summe finanziell zu schwierig für dich wird. Sprich mich einfach an, gemeinsam finden wir einen guten Weg.

## Meine Kontaktdaten

LCHFplus Annika Brettfeld-Rask  
Fliederweg 2  
52445 Titz

Tel: 01578 8912765  
Mail: info@LCHF-plus.de

## Wichtig

Melde dich zeitnah an. Die Plätze sind wegen des hohen persönlichen Zeitaufwands limitiert. Bitte gib bei deiner Anmeldung an, an welchem Kurs bzw. in welchem Zeitraum du teilnehmen möchtest.

## Bitte beachte:

Meine Datenschutzerklärung: <https://lchf-plus.de/datenschutz/>

Meine AGBs: <https://lchf-plus.de/agb/>