



BODY PERFORMANCE

Dein Einstieg in ein gesünderes,
leistungsfähigeres Leben mit
dem Body.Performance Konzept

MATUSCHYK

GESUNDHEIT &
LEISTUNGS-
COACH

0-99 JAHRE

Performance

***Was ist das Body.Performance
Konzept und wie funktioniert es?***



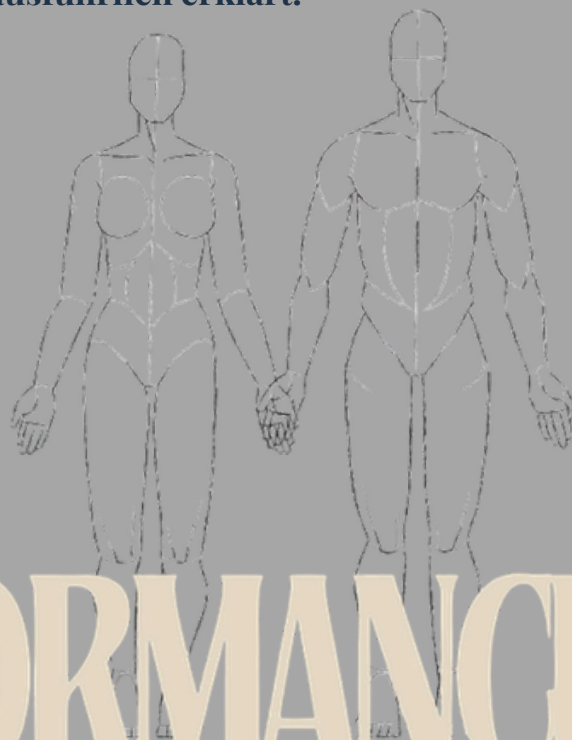
Was Euch erwartet....

Das **Body.Performance Konzept** unterstützt dich dabei, dich wieder **fitter, leichter und energiegeladener** zu fühlen. Der Körper wird entlastet, innere Prozesse kommen ins **Gleichgewicht** und **stille Entzündungen** können reduziert werden.

Mehr **Kraft, Fokus** und **Wohlbefinden** im Alltag stehen im Vordergrund – positive Veränderungen wie eine **natürliche Gewichtsabnahme** ergeben sich dabei ganz automatisch. Der Prozess ist klar strukturiert und wird eng begleitet, mit Raum für Austausch, Motivation und individuelle Fragen.

Strukturpläne und das vollständige Konzept

Alle Details, Inhalte und der individuelle Ablauf werden im Rahmen der Buchung ausführlich erklärt.



BODY PERFORMANCE

Was Euch erwartet....

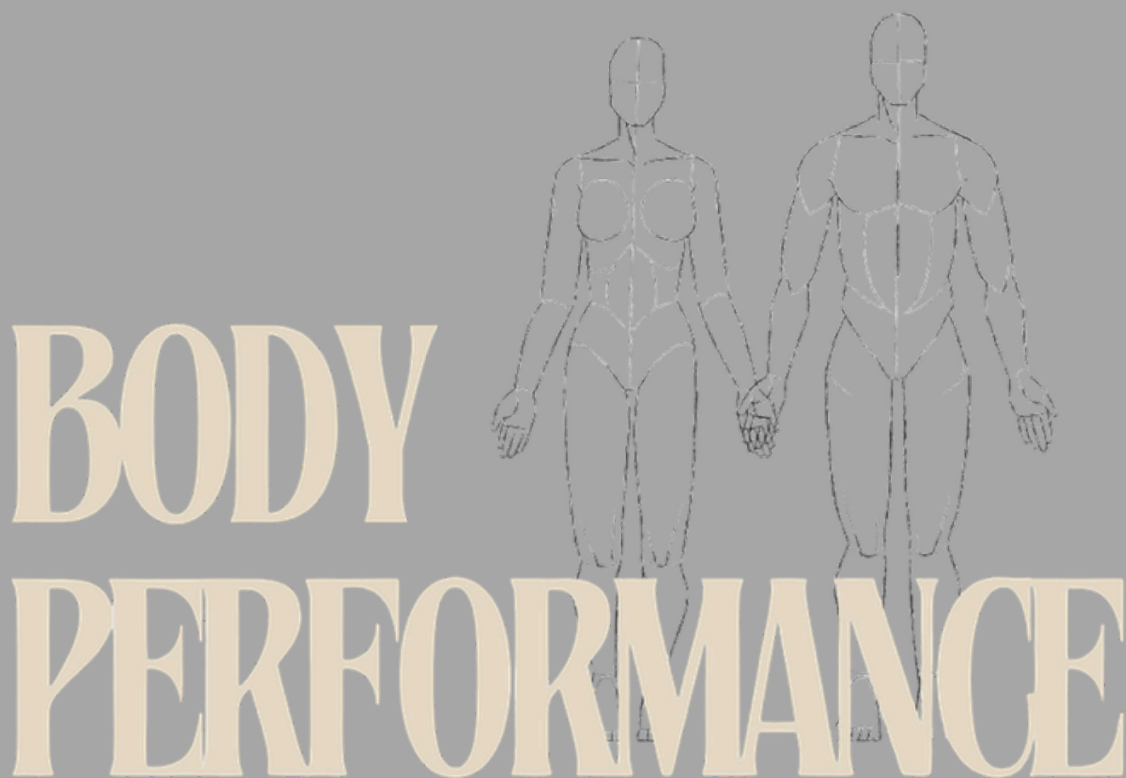
Das **Body.Performance Konzept** ist ein ganzheitliches **Gesundheits- und Leistungsprogramm**.

Im Mittelpunkt steht nicht der kurzfristige Verzicht, sondern die **gezielte Umstellung deiner Gewohnheiten, kombiniert mit einem durchdachten, praxisnahen & Schlüsselfertigem Konzept**.

Durch den **strukturierten Ablauf** wird dein Körper dabei unterstützt:

- zu entgiften
- zu entschlacken
- zu entsäuern
- überschüssiges Fett abzubauen

Diese Prozesse sind entscheidend für einen stabilen Stoffwechsel, mehr Energie und ein verbessertes Körpergefühl. Neben Effekt, 8–12 % des Körpergewichts nachhaltig zu reduzieren, ohne klassische Diät.



Du willst....

- mehr Leistung im Alltag?
- mehr Energie?
- weniger gestresst sein?
- weniger Gesundheitsbelastung?
- dich fitter & vitaler fühle?
- Wissen wie du dich antientzündlich ernähren kannst?
- ganz nebenbei überschüssiges Körperfett verlieren?

Dann melde dich bei uns....

- Für deine kostenlose Erstberatung
0178-4105405

Über uns...

Im Jahr 2023 haben wir mit dem **21-Tage-Programm „Fitter & Schlanker“** Programm begonnen. In dieser Zeit konnte ich zahlreiche Menschen erfolgreich begleiten und nachhaltige Veränderungen im Bereich **Gesundheit, Wohlbefinden und Körperzusammensetzung** erzielen.

Auf Grundlage dieser praktischen Erfahrungen wurde das Programm grundlegend weiterentwickelt und neu strukturiert. Ziel war es, ein Konzept zu schaffen, das nicht nur motiviert, sondern auch **fachlich fundiert, alltagstauglich und langfristig wirksam ist.**

Matuschyk.Performance steht für die Verbindung aus Prävention, Gesundheit und Leistungsoptimierung:

- **Denise** – Ex MFA, Präventionscoach sowie Gesundheits- und Leistungscoach
- **Adam** – ehemaliger Leistungssportler und Sport- & Trainingswissenschaftler mit wissenschaftlichem Fokus auf Training und Leistungsfähigkeit.

Anja Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin. Gemeinsam mit ihr wurden die Rezepte für das Body.Performance-Konzept entwickelt, gesund, ausgewogen und leicht in den Alltag integrierbar.

Gemeinsam haben wir Body.Performance entwickelt, ein Konzept, das Prävention, Ernährung, Bewegung und persönliche Begleitung zu einem nachhaltigen Gesundheitsprogramm verbindet



Das **Body.Performance** Konzept unterstützt dich dabei, dich wieder **fitter, leichter** und **energiegeladener** zu fühlen. Der Körper wird **entlastet**, **innere Prozesse** kommen ins **Gleichgewicht** und **stille Entzündungen** können **reduziert** werden.

Mehr **Kraft, Fokus** und **Wohlbefinden** im Alltag stehen im Vordergrund – positive Veränderungen wie eine **natürliche Gewichtsabnahme** ergeben sich dabei ganz automatisch. Der Prozess ist klar strukturiert und wird eng begleitet, mit Raum für Austausch, Motivation und individuelle Fragen.

Strukturpläne und das vollständige Konzept

Alle Details, Inhalte und der individuelle Ablauf werden im Rahmen der Buchung ausführlich erklärt.

KUNDEN-FEEDBACK

Rosi, 58 J.

Guten Morgen nach einer Woche kann ich sagen der Mensch ist ein Gewohnheitstier 🤪. Der Fiber Booster ist zwar nicht lecker, aber man kann ihn trinken. Kopfschmerzen hatte ich nur eine Tag, denke dass liegt daran das ich schon seit längerem Pro Balance nehmen. An das Essen muss ich mich noch gewöhnen, dass ist nicht, wo meine Gelüste sich nach sehen, aber was macht man nicht alles, damit der Körper wieder fit, gesund und schlanker ist. Ich bin 58 Jahre und habe mit 76,6kg gestartet, und jetzt wiege ich 74,3kg. LG

Vanessa, 33 J.

Hallöchen 🙋

1 Woche ist fast rum. Der Anfang war sehr schwer für mich (Kopfschmerzen, Schläppheit)

Mittlerweile geht es mir aber gut.

2-3 kg (Wasser) sind schon weg 😊

Sonnige Grüße ☀

Marcel, 41 J.

Hallöchen zusammen 🐦

Ich möchte auch mal meine Erfahrung teilen:

Aktuell befinde ich mich in meiner Stabilisierung, die 21 Tage habe ich erfolgreich abgeschlossen. Bei Tag 14 Lag ich mit Fieber flach (hab trotzdem durchgehalten 😊), aber es hat sich lange gezogen und das Fieber kam nach einer Woche nochmal wieder, ich habe den Kampf aber gewonnen!). Ich bin jetzt in der zweiten Stabi Woche, verzichte aber weiterhin komplett auf Zucker und Kohlenhydrate. Meine Erkältung ist jetzt weg und ich merke langsam die ganzen Vorzüge dieser Kur. Ich fühle mich nach dem Essen Top, keine Schwankungen mehr vom Blutzucker, kein Völlegefühl mehr, mein Kreislauf hat sich stabilisiert, mein Magen/Darm Trakt ist ruhiger geworden, mein Magen/Darm fühlt sich nicht mehr so gestresst an und meine Energie wird konstanter. Mein Körper hat sich nun an alles gewöhnt, wahrscheinlich hat es wegen der Erkältung länger gedauert. Absolut empfehlenswert und ich bin gespannt was noch alles so passiert. Bin nach wie vor motiviert und werde diesen Ernährungsplan beibehalten, ich kann jedem nur empfehlen dranzubleiben, es lohnt sich! Auch wenn's mal schwieriger wird, aber die extra Meile wird belohnt.

Auch von mir ein dickes Dankeschön Denise



Silvana, 38 J.

Guten Morgen ihr Body Performance Macher ☺💪

Heute habe ich meine 21 Tage beendet und was soll ich sagen... es sind -9 KG 🦋

Nun freue mich auf die Stabilsationsphase und wünsche allen die noch Starten ganz viel Spaß, ihr rockt es 🙌🙌🙌🙌



BODY PERFORMANCE

Das **Body.Performance** Konzept unterstützt dich dabei, dich wieder **fitter, leichter** und **energiegeladener** zu fühlen. Der Körper wird **entlastet**, **innere Prozesse kommen ins Gleichgewicht** und **stille Entzündungen können reduziert werden**.

Mehr **Kraft, Fokus** und **Wohlbefinden** im Alltag stehen im Vordergrund – positive Veränderungen wie eine **natürliche Gewichtsabnahme** ergeben sich dabei ganz automatisch. Der Prozess ist klar strukturiert und wird eng begleitet, mit Raum für Austausch, Motivation und individuelle Fragen.

Strukturpläne und das vollständige Konzept

Alle Details, Inhalte und der individuelle Ablauf werden im Rahmen der Buchung ausführlich erklärt.



-18kg in 10 Wochen





BODY PERFORMANCE

Das **Body.Performance** Konzept unterstützt dich dabei, dich wieder **fitter, leichter** und **energiegeladener** zu fühlen. Der Körper wird **entlastet**, **innere Prozesse** kommen ins **Gleichgewicht** und **stille Entzündungen** können **reduziert** werden.

Mehr **Kraft, Fokus** und **Wohlbefinden** im Alltag stehen im Vordergrund – positive Veränderungen wie eine **natürliche Gewichtsabnahme** ergeben sich dabei ganz automatisch. Der Prozess ist klar strukturiert und wird eng begleitet, mit Raum für Austausch, Motivation und individuelle Fragen.

Strukturpläne und das vollständige
Konzept

Alle Details, Inhalte und der individuelle
Ablauf werden im Rahmen der Buchung
ausführlich erklärt.



-35 kg in einem Jahr



-16 KG in 3 Monaten