

OLIVER KOLB

ENDLICH SCHLANK

DANK DES "ARTGERECHT LEBEN" - KONZEPTS



KÖRPERKULT -
GESUNDLEBEN



lebensverändernd. nachhaltig. 500+ fach bewährt.



INHALT

ÜBER MICH

1 WARUM DIÄTEN DAS
PROBLEM SIND UND
NICHT DIE LÖSUNG

2 DAS ARTGERECHT
LEBEN - KONZEPT ALS
NACHHALTIGE LÖSUNG

3 EINE KUNDENERFOLGS-
GESCHICHTE

4 DEINE CHANCE

Cunostr. 3 88410 Bad Wurzach

0179 922 41 41

info@Oliver-kolb.de

Termine nach Vereinbarung

Coaching online & vor Ort

www.koerperkult-gesundleben.de



ÜBER MICH

DAS
ARTGERECHT LEBEN - KONZEPT

MEIN PERSÖNLICHER WEG AUS DEM TEUFELSKREIS DER DIÄTEN



Schon als Teenager begann ich mit Diäten gegen meine überschüssigen Pfunde zu kämpfen, doch die Zahl auf der Waage war stets ein Auf und Ab. Über Jahrzehnte hinweg fühlte ich mich frustriert und hatte resigniert, nicht meine Wohlfühlfigur erreichen zu können. Doch ein letzter Versuch veränderte alles.

Ohne auf Produkte, Fitnessmethoden oder extreme Sporteinheiten zurückzugreifen, gelang es mir, beeindruckende 30 Kilo abzunehmen. Ich durfte sogar im Fernsehen und in Zeitungen über meine Abnahme sprechen. Seit diesem Wendepunkt in meinem Leben brenne ich mit Leidenschaft dafür, mein Wissen über nachhaltiges Abnehmen zu teilen. Ich absolvierte die Ausbildungen zum Ernährungsberater, Fitnesstrainer und Fachberater für Säuglings- und Kleinkinderernährung. Inzwischen durfte ich über 500 Menschen dabei begleiten ihr gesundheitliches Ziel zu erreichen.



Men'sHealth **SWR** >> **Trierischer
FERNSEHEN Volksfreund**


[Hier geht's zum Fernseh-Bericht](#)




MEIN ZIEL IST ES,
MENSCHEN MUT ZU
MACHEN UND ZU ZEIGEN,
DASS NACHHALTIGES
ABNEHMEN KEIN
HEXENWERK IST



OLIVER KOLB
AbnehmCoach aus Leidenschaft

 Cunostr. 3 88410 Bad Wurzach

 0179 922 41 41

 info@Oliver-kolb.de

Termine nach Vereinbarung

Coaching online & vor Ort

www.koerperkult-gesundleben.de

ODER [KLICKE HIER](#)

WARUM DIÄTEN DAS PROBLEM SIND UND NICHT DIE LÖSUNG

01

ALLTAGSFERNE METHODEN



In unserer heutigen Gesellschaft sind Diäten allgegenwärtig. Sie versprechen schnelle Ergebnisse und ein ideales Körperbild, jedoch bergen sie oft mehr Probleme als Lösungen. Hier sind einige Gründe, warum Diäten das eigentliche Problem darstellen und nicht die Lösung:

Diäten neigen dazu, auf extremen oder alltagsfernen Methoden zu beruhen. Sie verlangen oft drastische Einschränkungen beim Essen, sei es durch das Verbot ganzer Nahrungsmittelgruppen oder das Einhalten strikter Kalorienzahlen. Solche Ansätze sind schwer langfristig beizubehalten und passen selten in den normalen Alltag der Menschen. Statt nachhaltiger Gewohnheitsänderungen fördern Diäten einen Zyklus von Verzicht und Überkompensation, der langfristig zu Frustration und einem gestörten Verhältnis zum Essen führen kann.

02

KEINE NACHHALTIGKEIT

Diäten versprechen oft schnelle Ergebnisse, aber diese sind selten von Dauer. Das Problem liegt darin, dass viele Diäten nicht darauf ausgelegt sind, langfristig beibehalten zu werden. Sobald die Diät beendet ist, kehren die alten Essgewohnheiten oft zurück, und damit auch das verlorene Gewicht. Dieser Zyklus von Gewichtsverlust und -zunahme, bekannt als Jo-Jo-Effekt, kann nicht nur frustrierend sein, sondern auch gesundheitsschädlich.

03

STOFFWECHSEL PROBLEME

Viele Diäten setzen den Stoffwechsel unter Stress, indem sie extrem niedrige Kalorienzufuhr oder einseitige Ernährung vorschreiben. Dies kann dazu führen, dass der Körper in einen Überlebensmodus schaltet und seinen Stoffwechsel verlangsamt, um Energie zu sparen. Der langfristige Effekt kann sein, dass der Stoffwechsel sich anpasst und weniger effizient wird, was es schwieriger macht, Gewicht zu verlieren oder aufrechtzuerhalten, selbst wenn die Diät beendet ist.





04

PSYCHISCHE BELASTUNG

Diäten können eine erhebliche psychische Belastung verursachen. Der ständige Druck, sich an strenge Regeln zu halten und das Gefühl, ständig gegen den eigenen Körper zu kämpfen, kann zu Angstzuständen, Depressionen und einem gestörten Selbstwertgefühl führen. Der ständige Fokus auf Kalorienzählen, Nahrungsmittelverbote und das Streben nach einem bestimmten Körperideal kann zu einem ungesunden Verhältnis zum Essen und zum eigenen Körper führen.

05

KEINE LEBENSQUALITÄT


Diäten können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Das ständige Gefühl von Verzicht und Einschränkung kann dazu führen, dass das Leben von starren Regeln und Vorschriften bestimmt wird, was Freude und Genuss am Essen und an sozialen Aktivitäten mindert. Die ständige Sorge um das Gewicht und das Essen kann dazu führen, dass andere wichtige Aspekte des Lebens vernachlässigt werden, wie soziale Beziehungen, Hobbys und persönliche Zufriedenheit.




MAL
FACHMÄNNISCH
AUSGEDRÜCKT:
DIÄTEN
SIND
SCHEISSE.



OLIVER KOLB
hasst Diäten & Abnehmprodukte

 Cunostr. 3 88410 Bad Wurzach

 0179 922 41 41

 info@Oliver-kolb.de

Termine nach Vereinbarung

Coaching online & vor Ort

www.koerperkult-gesundleben.de

ODER [KLICKE HIER](#)

DAS ARTGERECHT LEBEN - KONZEPT ALS NACHHALTIGE LÖSUNG



Das "Artgerecht Leben" - Konzept bietet die nachhaltige Lösung für die Probleme, die durch Diäten entstehen. Statt auf kurzfristige, einschränkende Maßnahmen zu setzen, lege ich Wert auf langfristige Veränderungen, die sich nahtlos in den Alltag integrieren lassen und nicht nur dein dauerhaftes Wohlbefinden fördern, sondern dich gleichzeitig dein Wohlfühlgewicht erreichen lassen. Mein Ansatz beruht auf der Idee, dass eine gesunde Lebensweise im Einklang mit den Bedürfnissen unseres Körpers steht und uns dabei unterstützt, uns stark, energiegeladen und erfüllt zu fühlen.

01

INDIVIDUELLE AUSRICHTUNG

Das "Artgerecht Leben" - Konzept bietet intensive, individuelle Betreuung und Anleitung, die es dir ermöglicht, deinen eigenen Weg zu einem gesunden Lebensstil zu finden.

02

GANZHEITLICHER ANSATZ

Als Wegweiser betrachtet das Konzept Gesundheit als ganzheitliches Konzept, das Ernährung, Bewegung, Stressmanagement und Selbstfürsorge umfasst.

03

LANGFRISTIGE LEBENSQUALITÄT

Durch die Einbeziehung verschiedener Aspekte des Lebens fördert das Konzept langfristige Lebensqualität und Wohlbefinden, anstatt nur kurzfristige Ziele zu verfolgen.



DIESES KONZEPT IST SO ETWAS WIE EIN WEG- WEISER

Das "Artgerecht Leben" - Konzept ist mehr als nur ein Ernährungs- oder Fitnessplan; es ist vielmehr ein Wegweiser für ein erfülltes und gesundes Leben. Ähnlich einem Kompass, der uns in die richtige Richtung führt, bietet mein Konzept Orientierung und Anleitung auf deinem Weg zu einem ganzheitlichen Wohlbefinden.

Es zeigt dir, wie du gesunde Entscheidungen treffen kannst, die im Einklang mit den Bedürfnissen deines Körpers stehen, und dich dabei unterstützen, deine Ziele zu erreichen. Ob es darum geht, Gewicht zu verlieren, mehr Energie zu haben, Stress abzubauen oder einfach nur ein glücklicheres und erfüllteres Leben zu führen, das "Artgerecht Leben" Konzept bietet dir die Werkzeuge und Strategien, die du benötigst, um deine Ziele zu erreichen.

Als Wegweiser ermutigt dich dieses Konzept auch dazu, deinen eigenen Weg zu finden und individuelle Lösungen zu entwickeln, die zu deinem Lebensstil passen. Es erinnert dich daran, dass es keinen "One-Size-Fits-All" Ansatz gibt und dass jeder Mensch einzigartig ist. Indem du dich auf deinen inneren Kompass verlässt und auf deine eigenen Bedürfnisse hörst, kannst du den Weg zu einem gesunden und erfüllten Leben finden.

Insgesamt ist das "Artgerecht Leben" Konzept nicht nur ein Programm, sondern ein Lebensstil. Es ist eine Einladung, dich selbst zu entdecken, deine Gesundheit zu pflegen und das Beste aus deinem Leben zu machen.



EINE KUNDEN ERFOLGS- GESCHICHTE

MELLI

- hatte keine Lust auf Diäten oder Abnehmprodukte
- viele Diäten schon probiert
- kannte sich mit Ernährung schon aus
- wusste nicht mehr weiter
- wollte sich nicht damit abfinden



-44KG

- hat ohne Verzicht und Verbote ihr Ziel erreicht
- Ist nicht zum Kalorienzähler geworden
- macht sogar nach dem Coaching noch weiter Fortschritte

BEWERTUNG



Wenn gesund abnehmen - dann mit Oliver Kolb.

Geballtes Wissen über gesunde Ernährung, Fitness und mentale Gesundheit bekommt man hier leicht und verständlich für jedermann vermittelt.

Kennengelernt über das Fitness mit dem Kinderwagen habe ich mich nach der 3. Schwangerschaft dazu entschlossen mit seiner Hilfe mein altes Gewicht wieder zu erlangen. Und was soll ich sagen:

Meine Erwartungen wurden übertroffen.

Er unterstützt einen jederzeit, hat immer ein offenes Ohr und für jedes Problem eine Lösung parat.

Wenn man mal kurzzeitig sein Ziel aus den Augen verliert reißt Olli dich wieder mit und bringt einen auf Spur.

So geht das Gewicht stetig bergab und nebenher baut man eine gute Fitness auf, mit der man den Alltag mit Leichtigkeit bewältigen kann.

Nicht zögern einfach machen,
es lohnt sich für dich!!



BIST DU BEREIT, DEINE GESUNDHEIT UND DEIN WOHLBEFINDEN ZU VERBESSERN?



Hier sind drei Gründe, warum das "Artgerecht Leben" Konzept genau das Richtige für dich ist:

01

NEUES WISSEN IST EIN GAMECHANGER

Auch wenn du dich bereits gut auskennst, bietet das "Artgerecht Leben" Konzept neue Einsichten und Ansätze, die dein Verständnis von Gesundheit und Wohlbefinden vertiefen können. Es hilft dir dabei, deine persönlichen Bedürfnisse besser zu verstehen und effektiv darauf zu reagieren.

03

KEINE ZEIT? KEIN PROBLEM!

Ich verstehe, dass Zeit ein kostbares Gut ist. Das "Artgerecht Leben" Konzept bietet flexible Ansätze, die sich nahtlos in deinen Alltag integrieren lassen. Du musst keine Stunden im Fitnessstudio verbringen oder komplizierte Diätpläne befolgen - unser Konzept passt sich deinem Leben an, nicht umgekehrt.

04

FREIHEIT STATT VERBOTE

Im Gegensatz zu traditionellen Diäten, die oft mit einer langen Liste von Verboten einhergehen, fördert das "Artgerecht Leben" Konzept ein Gefühl der Freiheit und Flexibilität. Anstatt dich auf das zu konzentrieren, was du nicht essen oder tun kannst, konzentrieren wir uns darauf, dich zu ermächtigen, bewusste Entscheidungen zu treffen, die zu deinem Wohlbefinden beitragen. Es geht nicht darum, Lebensmittel zu verbieten, sondern darum, eine ausgewogene und gesunde Lebensweise zu fördern, die Raum für Genuss und Freude am Essen lässt.

02

VERZWEIFELT? ES GIBT HOFFNUNG!

Selbst wenn du das Gefühl hast, dass bisher nichts funktioniert hat, ist das "Artgerecht Leben" Konzept möglicherweise die Lösung, nach der du gesucht hast. Es bietet einen ganzheitlichen Ansatz, der nicht nur kurzfristige Ergebnisse, sondern langfristige Veränderungen und eine verbesserte Lebensqualität fördert. Gib nicht auf - es gibt immer eine Möglichkeit, positive Veränderungen herbeizuführen!




DEINE CHANCE



LASS UNS EINFACH IN EINEM
KOSTENLOSEN TELEFONAT
HERAUSFINDEN, OB ICH
AUCH DIR HELFEN KANN
DEINE WOHLFÜHLFIGUR ZU
ERREICHEN



OLIVER KOLB
freut sich dich kennen zu lernen

 Cunostr. 3 88410 Bad Wurzach

 0179 922 41 41

 info@Oliver-kolb.de

Termine nach Vereinbarung

Coaching online & vor Ort

www.koerperkult-gesundleben.de

ODER [KLICKE HIER](#)

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

01

**WIE VIEL KOSTET DEIN
COACHING?**

Die Kosten für mein Coaching sind flexibel und hängen von dem von dir gewählten Programm sowie deinen individuellen Bedürfnissen ab. Kontaktiere mich gerne für weitere Details, damit wir gemeinsam das beste Programm für dich finden können!

02

**WIE LANGE DAUERT ES, BIS
ICH ERGEBNISSE SEHE?**

Dein persönliches Engagement und dein einzigartiger Körper spielen eine entscheidende Rolle bei den Ergebnissen, aber eins ist sicher: Veränderung passiert! Meist zeigen sich sichtbare Fortschritte bereits nach 4 bis 6 Wochen. Bleib dran, vertrau dem Prozess und erkenne die Kraft deiner Beständigkeit.



03

**MUSS ICH MICH NACH
EINER BESTIMMTEN
ERNÄHRUNGSFORM
ERNÄHREN?**

Absolut nicht! In meinem Coaching geht es darum, deine Ziele zu erreichen, ohne dass du dich in eine bestimmte Ernährungsform zwängen, oder gar irgendwelche Produkte kaufen musst. Wir entwickeln gemeinsam einen Plan, der perfekt zu deinem Leben passt und dich motiviert, das Beste aus dir herauszuholen. Gemeinsam werden wir deine Ernährung auf eine Weise gestalten, die dich nicht nur schlanker und gesünder macht, sondern auch voller Energie und Lebensfreude lässt.

NOCH WAS SEHR WICHTIGES

DAS
ARTGERECHT LEBEN - KONZEPT

DANKSAGUNG



Ich möchte meiner Frau Jasmine und meinem Sohn Robin meinen tiefen Dank aussprechen. Meiner wundervollen Frau Jasmine, die immer an mich glaubt und mich unterstützt, meine Leidenschaft zu verfolgen. Ihre Unterstützung und Ermutigung haben mir den Rücken gestärkt, um Menschen dabei zu helfen, sich mehr zu bewegen, sich gesünder zu ernähren und ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen. Und meinem Sohn Robin, durch ihn habe ich lernen dürfen, dass es in der Verantwortung eines jeden einzelnen liegt etwas für sich und seine Gesundheit zu tun und einen gesunden Lebensstil an seine Kinder weiterzugeben. Denn nur wenn man einen gesunden Lebensstil vorlebt ermöglicht man den bestmöglichen Start in ein gesundes Leben der nächsten Generationen!