

# Coaches Corner – Woche 15: FIBO 2016 Edition / Online Coaching – Wie Persönlich Ist Das? / Drei FOOD Trends Der FIBO

14. April 2016

## Artikel der Woche: FIBO 2016

COACH AL war auf der FIBO 2016 und hat sich mit grossem Interesse die neusten Trends, Gadgets und Gimmicks Rund um FITNESS.FOOD.FASTING angeschaut.

Ausserdem gab es die Möglichkeit einige sehr bekannte Gesichter aus der Branche zu treffen, interessante Gespräche zu führen und hinter die Kulissen von aussergewöhnlichen Transformationen zu schauen.

[LINK](#)

## Fitness: Online Coaching – Wie Persönlich Ist Das?

Diese FIBO war etwas ganz besonderes und der wichtigste Grund für die tollen Tage war, dass meine Online Klienten – Chrissy “Little CUB” und David “Little Bear” – sich auf den Weg nach Köln gemacht um mit ihrem Coach die FIBO zu geniessen.

Wir haben uns vorher nie persönlich getroffen und alle geteilte Zeit war über das Internet in Form von Skype, Whatsapp oder E-Mail. Dieses Foto hier ist genau nach dem HALLO entstanden und es lügt nicht. Es war als ob sich alte Freunde wieder treffen! Kein komischer Moment in dem niemand weiss was er sagen soll, ein Händedrück und eine freundschaftliche Umarmung gefolgt von einem grossen Lachen und “Wie geht’s Dir?”

Viele in meiner Familie, z.B. mein Vater verstehen nicht wie das ONLINE(?) funktionieren soll. Wie man jemanden, den man nicht kennt, so nahe kommen kann und mit ihm sein Leben ändern, ohne das jemals eine Berührung stattgefunden hat.

Mit Chrissy arbeite ich bereits seit 9 Monaten zusammen und David ist in seiner 15 Woche. Bisher gab es mit Chrissy gab 3 Skype Calls und mit David nur ein Telefonat. Alle weitere Kommunikation war entweder über E-Mail oder Whatsapp.

Als ich David gefragt habe, ob es komisch findet, dass wir uns so gut verstehen und alles so “komisch” vertraut wirkt, ist ihm das überhaupt das erste Mal aufgefallen wie interessant diese gesamte Situation eigentlich ist. Nach einem Moment des Nachdenkens hat er dann geantwortet, dass man sich nach dem ganzen Programm so vieles persönliches erzählt und schreibt wie eigentlich nur einem Freund.

Am Ende bin ich der glücklichste Coach, weil YOURPAL.ME – also DEIN FREUND. ICH – seinen schwersten Test bestanden hat, nämlich der NAME IST HIER PROGRAMM. Ich habe es in den Augen und den Worten meiner BÄREN gesehen, hier gibt es kein ungehaltenes Versprechen oder ein Werbeslogan sondern wie ursprünglich gewollt und mit Bedacht gewählt ein Coaching das über Fitness.Food.Fasting hinausgeht und jeden zum Teil einer Familie werden lässt.

PROUD BEAR – Coach Al

## Food: FIBO 2016 – Drei FOOD Trends

Frauen seid auf der Hut, man hat Euch als Ziel ausgemacht und der Markt versucht mit Nachdruck Euch zu verkaufen wie bereits alle Männer meiner und der folgenden Generation. Ich habe 3 Trends gesehen die ich Dir näher beschreiben möchte: ON THE GO, CLEAN EATING, SUPPLEMENTE

## ON THE GO

Scheint das grosse Thema zu sein in einer super mobilen Welt. Die Frage, wie man sich am besten ernährt, wenn man unterwegs ist, gilt es zu klären. Vorsicht, alle mischen mit! Ob als Riegel mit High Protein oder High FIBER, mit Früchten oder doch Schokolade egal Hauptsache "gesund". Ein wenig Wasser, Milch oder Joghurt voila eine volle Mahlzeit um Energie für den Sport zu haben. Mehr Protein, weniger Fett und Kohlenhydrate sowieso keine...Zucker? Spinnst Du?... das bringt uns zum nächsten Thema.

## CLEAN EATING

meine Abneigung gegen diese Wort wird nur durch das andere Trendwort im FOOD Bereich übertroffen #CHEATING. Also dann noch die Kombination bei QUEST BAR als #CLEANcheating auftauchte, bekam ich mit der Spokesperson grad Schwierigkeiten und eine Ellenlange Diskussion.

Warum muss Nahrung CLEAN sein? Ok, ich wasch meinen Apfel ja schon Weshalb muss man Menschen einreden, dass CHEATING also "Schummeln" zu einem Lifestyle gehören "kann" oder "muss"? Wenn man also nur so zu seniem Traumkörper kommt, möchte ich kein Teil davon sein und Lebensmittel in Kategorien von "Gut" und "Böse" einzuteilen, kann nicht die Lösung sein.

Hervorragend, auch weil geiler Name, fand ich [SWEET KITCHEN](#). Sie trifft mit ihrer Küche den "ZAHN" der Zeit und produziert "clean-SWEET" was jeder essen möchte. Wichtig vor allem für diejenigen, die alles essen möchten, aber nicht bereit sind für diese "Sünde" "DICK" zu werden – ja wir sind schon wieder bei @CHEATING. LOL

OK, jetzt mal ohne Sarkasmus, mir waren die MAKROS ihrer [CHEESECAKE](#) ja egal, aber diese Dame macht das hervorragend und es schmeckt super. Bravo! Hiermit würde Sie auch diesen BÄREN aus der Reserve locken yum yum – Danke Chrissy

## SUPPLEMENTE

Das Thema haben wir bereits kurz angeschnitten in diesem Artikel, aber hier soll es mehr um die Frage gehen, kommt da was Neues? Nicht wirklich, es wird der Traum oder die Idee verkauft, dass mit diesen Zusatzmitteln die Autobahn zum Sixpack gefunden wurde. Die Rakete zum BEACH BODY falls man nur mal alle Shakes gemeinsam trinkt.

Hierfür kommen ein paar super interessante Shaker auf den Markt. Das fand ich super interessant und es ist ja gewissermassen eine Art Symbiose. Das einte wird es ohne das andere nicht geben, aber die Ideen fand ich nicht schlecht. Toll war diese Idee aus England mit dem eingebauten on-the-go Mixer. Ich habe mir sagen lassen, dass die 3.0 Version mit einem Art Messer kommt, womit man dann seinen Smoothie ON THE GO mache kann. ARE YOU KIDDING ME? Ich befürchte nicht, aber ich sehe schon wie ich mein Chicken versuche darin zu häckseln und dann PULLED CHICKEN ON THE GO habe.

Vertrau mir, ich liebe die Ideen und die Vielfalt die einem Angeboten wird, aber am Ende vom Tag kann ich Dir nur einen TIPP geben – KAU DEINE PROTEINE!

Deine Freunde lieben Fitness? Hilf mir und teile diesen Honig

### ***Related***

#### [Coaches Corner - Woche 12: Ostern Edition](#)

In "Aktuell"

#### [COACHES CORNER - Woche 6 News](#)

In "Aktuell"

## **Coaches Corner - Newsletter No.4**

In "Aktuell"