

AWEO



AWEO High Performance – GLP-1 Coaching



Inhaltsverzeichnis

01. Warum AWEO?
02. Was ist GLP-1?
03. Warum Begleitung Pflicht ist
04. Unser Ansatz im GLP-1 Coaching
05. Unterstützung bei Krankenkassen & Ärzten
06. AWEO SILBER – GLP-1 Coachingplan
07. AWEO GOLD – GLP-1 Coachingplan
08. Dein nächster Schritt

Kapitel 1

Warum AWEO?

Bei AWEO gibt es keine Standardpläne. Kein Copy & Paste. Keine 08/15-Lösungen.

Wir glauben daran, dass jeder Mensch ein eigenes System ist – mit individuellen Stärken, Schwächen und Herausforderungen. Deshalb ist unser Coaching radikal individuell. Von den ersten Routinen bis hin zu komplexen Strategien arbeiten wir exakt dort, wo Du stehst, und bringen Dich Schritt für Schritt an Dein Ziel.

Mit dem GLP-1 Coaching bieten wir eine maßgeschneiderte Begleitung für Menschen, die mit modernen Medikamenten einen neuen Weg im Gesundheits- und Leistungsmanagement gehen – praxisnah, messbar und nachhaltig.

Kapitel 2

Was ist GLP-1?

Zu den aktuell in Deutschland eingesetzten GLP-1-basierten Medikamenten gehören u. a.:

- Ozempic® (Semaglutid)
- Wegovy® (Semaglutid)
- Rybelsus® (Semaglutid, Tablette)
- Mounjaro® (Tirzepatid; dualer GLP-1/GIP-Agonist)
- Trulicity® (Dulaglutid)
- Victoza® / Saxenda® (Liraglutid)

Egal ob Ozempic, Wegovy, Rybelsus, Mounjaro & Co.: Du bist hier richtig.

Kapitel 3

Warum Begleitung Pflicht ist

- Muskelsubstanz geht verloren, wenn Appetit und Proteinzufuhr sinken und kein gezieltes Krafttraining stattfindet → „Skinny-Look“ statt Athletik.
- Nährstofflücken entstehen leicht, wenn insgesamt weniger gegessen wird → Energie, Regeneration, Haut, Haare, Nägel, Knochen & kognitive Leistung leiden.
- Rebound-Hunger & Jojo-Effekt nach dem Absetzen sind häufig, wenn keine Routinen und keine Exit-Strategie aufgebaut wurden.
- Ergebnis ohne Plan: Dauer-GLP-1 statt temporäre Hilfe.

Darum gilt: Medikamente sind nur ein Hebel. Erst die Kombination mit Coaching sichert nachhaltigen Erfolg.

Unser Coaching stellt sicher, dass die Wirkung von GLP-1 optimal genutzt wird, ohne dass Gesundheit oder Leistungsfähigkeit darunter leiden:

- 1) Sichere Anwendung & Aufklärung** – Wirkprinzip verstehen, Nebenwirkungen reduzieren, saubere Integration in den Alltag.
- 2) Muskelschutz statt Einfallen** – gezieltes Krafttraining (minimal bis progressiv), klare Protein-Leitplanken, Körperzusammensetzung messen.
- 3) Ernährung, die funktioniert** – alltagstauglich, angepasst an GLP-1-Effekte (Appetit ↓, Magenentleerung ↓).
- 4) Nährstoffsicherheit** – gezielte Supplementierung, um Lücken zu schließen und Regeneration, Knochen, Stoffwechsel & kognitive Leistung abzusichern.
- 5) Routinen, die bleiben** – Schlaf, Stress, Bewegung & Alltag so strukturieren, dass es im echten Leben funktioniert.
- 6) Ausschleichen ohne Jojo** – nach 9–12 Monaten kontrollierter Übergang, Hunger stabilisieren, Gewicht halten, Muskeln sichern.

Wir arbeiten grundsätzlich in Abstimmung mit Ärzt:innen – idealerweise mit deinem Behandlungsteam (z. B. bei Diabetes, parallel zu Ozempic/Insulin). So passen Dosierung, Begleitmedikation und Alltagsempfehlungen sauber zusammen.

Darüber hinaus unterstützen wir bei der Kostenerstattung: Bei privaten Krankenkassen bestehen oft gute Chancen, bei gesetzlichen Kassen ist eine Unterstützung vereinzelt möglich.

Zielgruppe: Menschen, die mit einem GLP-1 Medikament starten oder gerade begonnen haben und schnell spürbare Verbesserungen in Energie, Gesundheit und Alltag erreichen wollen – ohne Überforderung.

Phase 1 – Kick-off & Standortbestimmung (Woche 1)

- Anamnese & Erstgespräch (90 Min.)
- Dokumentation der Ausgangslage
- Einführung GLP-1 Basics

Phase 2 – Quick Wins (Wochen 2–4)

- Schlaf & Regeneration
- Ernährung & Supplamente
- Bewegung & Training
- Mindset & Struktur

Phase 3 – Erste Anpassung & Stabilisierung (Wochen 5–8)

- Fortschrittskontrolle & Anpassung
- Ernährung & Bewegung
- Mentale Stärke

Phase 4 – Transfer & Eigenständigkeit (Wochen 9–12)

- Routinen festigen
- Monitoring
- Abschlussgespräch

Betreuung:

- 1 Kick-off-Call (90 Min.)
- 2 Folge-Calls (je 45 Min.)
- E-Mail-Support (12 Wochen)
- Handouts & Checklisten

Zielgruppe: Menschen, die über die ersten Schritte hinausgehen und ihre GLP-1-Therapie mit einem klaren System aus Ernährung, Bewegung, Schlaf und Routinen kombinieren wollen – für nachhaltige Veränderungen und spürbare Leistungssteigerungen.

Phase 1 – Tiefenanalyse & Zielklarheit (Woche 1–2)

- Anamnese & Analyse
- Optionale Auswertung von Blutwerten
- Zieldefinition
- GLP-1 Integration

Phase 2 – Struktur & Umsetzung (Wochen 3–8)

- Schlaf & Regeneration
- Ernährung & Supplamente
- Bewegung & Training
- Mindset & Routinen

Phase 3 – Kontrolle & Anpassung (Wochen 9–16)

- Strategie-Checks
- Anpassung von Ernährungs- & Trainingsplänen
- Integration medizinischer Daten
- Resilienztraining

Phase 4 – Nachhaltigkeit & Wirkung (ab Woche 17)

- Stabilisierung neuer Gewohnheiten
- GLP-1 als Brücke, nicht Krücke
- Abschluss & Ausblick

Betreuung:

- Kick-off-Call (90 Min.)
- Monatliche 1:1-Calls (60 Min.)
- WhatsApp-Support (Mo–Fr)
- Handouts & Tools
- Optional: Integration medizinischer Daten



Dein nächster Schritt

High Performance wartet nicht. Mit AWEO als Partner holst Du das Maximum aus Deinem GLP-1 Coaching heraus – für mehr Energie, Gesundheit und Leistungsfähigkeit.



Skagerrakstraße 41 · 46149 Oberhausen



info@aweo-consulting.de



0176 62305532



www.aweo-consulting.de



AWEO



www.aweo-consulting.de