

Gesunde Ernährung und Fitness mit dem personalisierten iMpuls Coach

Nach vielen Wochen im Homeoffice ist der Wunsch nach Bewegung gross. Mit dem iMpuls Coach, der Fitness-App der Migros, purzeln die Kilos durch personalisierte Ernährungs- und Bewegungspläne. Die 36 unterschiedlichen Programme wurden mit internen Experten aus den Migros Fitness-Anlagen und Medbase erstellt.

Die App «iMpuls Coach» wurde seit seiner Lancierung 2017 schon 136'000-mal heruntergeladen und ist für viele Menschen ein täglicher Begleiter zur Erreichung ihrer Gesundheitsziele. Seit neustem verfügt der iMpuls Coach (als App und Webversion) über personalisierte Trainings- und Ernährungspläne. Die Programmvorschläge berücksichtigen nebst den Trainingszielen neu auch Unverträglichkeiten, Essgewohnheiten und gewünschte Intensität der Workouts im persönlichen Profil.

Wie funktioniert?

Als erstes gilt es, das persönliche Gesundheitsziel festzulegen: Abnehmen, fitter werden oder gesünder leben. Im nächsten Schritt wählt man zwischen drei verschiedenen Intensitäten: Leicht, mittel oder streng. Um nebst den auf sich zugeschnittenen Trainingseinheiten auch die passenden Rezepte zu erhalten, hinterlegt man im Profil, ob man Alles Esserin, Vegetarier oder Veganerin ist. Ausserdem können Unverträglichkeiten wie Gluten- oder Laktose-Intoleranz festgehalten werden.

Gesunde Ernährung im Fokus

Sieben der 36 Programme drehen sich ausschliesslich um Ernährung. Es gibt Ernährungspläne zum Abnehmen, für Vielbeschäftigte, für Ausdauersportler, für mehr Wohlbefinden, für Muskelaufbau, für einen straffen Körper oder für bewusste Geniesser. Die reinen Ernährungsprogramme sind im iMpuls Coach mit einem gelben Störer markiert. Die Rezepte stammen von den Koch-Experten von Migusto, dem Koch-Club der Migros. Ein Grossteil der Rezepte basieren auf einem extra für die Migros-Fitnessanlagen entwickeltem Ernährungskonzept. Sie eignen sich für verschiedene Ernährungsrichtungen (vegetarisch, vegan) und Unverträglichkeiten (laktosefreie und glutenfreie Rezepte).

Alle wichtigen Links finden Sie hier:

iMpuls Coach downloaden für Android:

https://play.google.com/store/apps/details?id=ch.migros.impuls&hl=de_CH

iMpuls Coach downloaden für iPhone:

<https://apps.apple.com/ch/app/migros-impuls-coach/id1247290442>

MEDIEN-INFORMATION
INFORMATION DES MÉDIAS
INFORMAZIONE STAMPA
PRESS RELEASE

MIGROS

Impuls Coach als Webversion:

<https://www.migros-impuls.ch/de/coach-abnehmen-fitter-werden>

Zürich, 07. Mai 2020

Weitere Informationen:

Medienstelle MGB, Telefon 058 570 38 38, media@mgb.ch