Hallo 50 Premium

Preise, Etappen-Protokolle und Etappen-Fahrplan · Entwurf, Version 2, Stand 30.10.2026

Das kostet Dein Hallo 50 Premium

Du buchst die Etappen einzeln und nacheinander oder startest gleich mit dem ganzen Jahr. Nach Etappe 1 kannst Du auch Etappe 2 und 3 zusammen buchen.

Etappe	Zeitraum	Preis
Etappe 1	Monat 1 bis 3	400 Euro, inkl. MwSt.
Etappe 2	Monat 4 bis 6	500 Euro, inkl. MwSt.
Etappe 3	Monat 7 bis 12	500 Euro, inkl. MwSt.
Etappe 2 und 3 zusammen	Monat 4 bis 12	900 Euro, inkl. MwSt. (statt 1.000 Euro)
Gesamt		1.400 Euro, inkl. MwSt.

Alles auf einmal bezahlen: nur 1.200 Euro, inkl. MwSt.
Das sind 100 Euro pro Monat für ein ganzes Jahr. Du sparst 200 Euro.

Du hast ein Widerrufsrecht, das Du auf die gesetzlich vorgegebenen zwei Wochen anwenden kannst. Eine Widerrufs-E-Mail genügt. Es gibt keine Sondervereinbarungen für die oben genannten Preise, inkl. Mehrwertsteuer und die Zahlungsbedingungen. Geldeingang gleich Produktbereitstellung. Setzt Du ein Häkchen bei „Inanspruchnahme des Widerrufsrechts“, dann wird die Bereitstellung der Ware nach deren Ablauf erst erfolgen.

Die Etappen-Protokolle

Diese Protokolle gibt es vor dem Etappenstart. Es ist ein Informations-PDF, in dem alles aufgelistet ist, was Du für die Etappe brauchst und vorbereiten sollst. Es geht um die Gegenstände, die Du benötigst, es geht um die Zeiteinheiten, die Du für das Lesen von Texten und das Anhören von Videos einplanen musst.

Es gibt einen „Fahrplan“ durch die Hallo-50-Internetseite, in welcher Reihenfolge die entsprechenden Informationen zu finden und anzuwenden sind.

Ich mache Dich zusätzlich auf Blogbeiträge und Newsletter aufmerksam, die Dich unterstützen. Deine Fragen, die Du per E-Mail an mich sendest, werde ich Dir innerhalb von 2 Werktagen beantworten.

Der Etappen-Fahrplan

Der jeweilige Fahrplan für eine Etappe beinhaltet alles, was Du für den entsprechenden Zeitrahmen brauchst und wie Du mit den Anweisungen umgehen sollst, um Dich in Deiner Ernährung, Fitness und Outfit zu verbessern. In erster Linie sind es Empfehlungen, die Du aber vorab überprüfen musst, ob sie zu Dir passen.

> **Achtung:** Alle Informationen und To-Do's haben Toleranzbereiche und sind nach persönlichen Empfindungen veränderbar und in ihren Mengen anpassbar.

Was erwartet Dich zum Beispiel bei Etappe 1

Monat 1 bis 3: Ankommen, einfinden und Fundament bauen

Du weißt sehr viel, das Internet macht es möglich. Das viele Wissen braucht zuerst Ordnung und Richtung. Du machst kleine Schritte, die in jeden Tag passen. Du kannst jederzeit starten, auch mitten im Jahr. Dafür gibt es im Protokoll einen Abschnitt, der zur Jahreszeit passt, in der Du startest. Auch wenn Du mal aus dem Programm herausfällst, ist es kein Drama. Du machst an der Stelle weiter, wo Du aufgehört hast.

Monat 1: Die Matrix für Start und Orientierung

Bestimme Deine Prioritäten. Lege Deine persönlichen Ziele für die einzelnen Bereiche fest. Es kann auch nur ein Schwerpunkt-Ziel sein, anstatt für alle drei ein Ziel zu haben. Mach es schriftlich. Es soll ein Handzettel sein, den Du zusammengefaltet in Deiner Hosentasche unterbringst.

Ernährung: Zuerst richten wir den Fokus auf einen ausgewogenen Speiseplan. Auf der Einkaufsliste stehen vorwiegend frische, möglichst wenig verarbeitete Lebensmittel. Die Liste enthält eine Aufzählung von Lebensmitteln, aus der Du beim Einkaufen frei wählen kannst, was Dir schmeckt und wie Du sie beim Zubereiten kombinieren willst. Es gibt das „Tellerprinzip“, welches Eiweiß, Fette und Kohlenhydrate ordnet.

Fitness: Hier beginnst Du mit kleinen Erholungsübungen und moderaten Ausdauerübungen. Das Wort Training ist an dieser Stelle noch deplatziert. Auch hier bekommst Du eine Auflistung mit Anwendung. Du suchst Dir aus, wann und wie es in Deinen Tagesablauf passt. Ich gebe entsprechende Erfahrungsempfehlungen dazu.

Outfit: An einem ruhigen Tag in der Woche oder an einem Wochenende beginnst Du mit Deiner Kleiderschau. Was passt und was passt nicht mehr zu Dir? Wovon kannst Du Dich trennen? Hier der Link zum Outfit-Guide.

Extras: Das können Einkaufsempfehlungen für Gegenstände sein, die Du nicht unbedingt brauchst, aber an denen Du Deine Freude haben könntest. Bei den „Extras“ erscheinen auch regelmäßig Informationen, wie Du Dich mit der KI verbinden kannst, um effizient zu sein.

Monat 2: Das Neue in Gewohnheiten verwandeln, das alte Unbrauchbare weglassen

Für Gewohnheiten braucht es Bewusstsein. Mit „ich weiß“ geht nichts in Gewohnheit über. Die Wiederholung macht's möglich.

Ernährung: Ein fester, haltbarer Mahlzeitenrhythmus mit etwas Toleranzbereich hilft Dir, den Alltag zu ordnen. Wir bringen auch die alte Regel „Kaiser, König, Bettelmann“ wieder ins Gespräch. Gleichzeitig kommen auf die Einkaufsliste weitere Lebensmittel, die in eine abwechslungsreiche Ernährung gehören.

Fitness: Zu den Ausdauerübungen kommen jetzt kleine Kraftübungen dazu. Die Erholungsübungen bleiben weiterhin Bestandteil der Etappe.

Outfit: Du kannst das „Outfit-Arbeitsbuch“ hier kostenlos herunterladen (Link im Etappen-Protokoll) und es für Dein „gut angezogen – besser aussehen“ benutzen. Du musst es nicht in 30 Tagen abarbeiten. Es soll Dich begleiten und nach Lust und Laune zum Einsatz kommen.

Extras: Anregungen, die Dich wieder näher an die Natur bringen, zum Beispiel Kräuter, saisonale Küche und Zeit im Freien. Das sind allgemeine Informationen und keine Behandlungsempfehlungen. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Bei Fragen sprich bitte mit Deinem Arzt oder Apotheker.

Monat 3: Korrigieren, festigen und Rückblick

Ernährung: Du machst alles, was Du im Monat 2 gemacht hast, einfach so weiter. In der zweiten Etappe kommen zwei neue Fokussierungen dazu.

Fitness: Die Erholungsübungen und Fitness-Übungen vertiefen und wöchentlich machen.

Outfit: Das Arbeitsbuch verwenden. Mach da einfach weiter, wo Du zuletzt aufgehört hast.

Extras: Umgang mit Protokoll- und Fahrplanabweichungen. Wie ist Deine Ist-Situation? Was war gut? Was hat nicht funktioniert? Deine Schwerpunkte und Ziele für Etappe 2.

Die kleinen und großen Fortschritte werden Dir Spaß und Freude bereiten.

Los geht's!