

The background of the image is a collage of three elements: a banana in the upper right, a pile of almonds in the lower right, and a measuring tape in the lower left. The text is overlaid on a pink banner that spans the width of the image.

**STRESSFREI** *abnehmen:*

DER ULTIMATIVE FAHRPLAN

# Hi!

Ich bin Ann-Kathrin

Bevor es losgeht und du in diesem ultimativen Fahrplan erfährst, wie du es denn nun **WIRKLICH** schaffst, langfristig abzunehmen - und zwar ohne Druck, Hunger und Frust - möchte ich dir eine Geschichte erzählen.



Eine Geschichte, die sich  
ungefähr alle 3 Monate  
wiederholt hat.

Bis vor ein paar Jahren war ich gefühlt mein halbes Leben auf Diät. Low carb, low fat, FDH usw.

**Und es lief jedes Mal genau gleich ab:**

*Mittwoch 6.30 Uhr. Der Wecker klingelt. Mein erster Gedanke: **Heute ist mein Wiegetag.***

*3 Wochen zuvor stand ich mit eingezogenem Bauch vor dem Spiegel. In meinem Kopf schwirrten Gedanken wie: "Gott, siehst du schwabbelig aus. Ich kann mir den Bauch gar nicht ansehen - widerlich. **Da muss JETZT was passieren....**"*

*Da war er wieder. der Moment, in dem ich mich entschied es noch einmal zu versuchen: Nach 18 Uhr keine Kohlenhydrate und 5x pro Woche Sport. Ich weiß, dass ich das nicht ewig durchziehen kann... aber wenn ich erstmal bei den 69kg bin, die ich mir wünsche, kann ich ja auch wieder normal leben. Und den Montag darauf fing ich an - wie immer hochmotiviert.*

*Nun sind 2,5 Wochen um. Ich gebe zu, es wird langsam anstrengend, meiner Familie beim Pasta-Essen zuzuschauen.*

*Die konnten immer schon essen, was sie wollten! Das ist einfach gemein!*

**Ich gehe zur Toilette und ziehe mich aus** - sodass ich auch wirklich jedes Gramm, das sich auf der Waage zeigen könnte, vorher loswerde.

*Ich schalte die Waage an und stelle mich drauf. Letzte Woche waren es 78,9kg. Ich kneife kurz die Augen zusammen und schicke noch ein schnelles Stoßgebet nach oben. Dann schaue ich auf die Zahl auf dem Display.*

**79,3kg. Bitte waaas?! Okay, das war´s!  
Der Tag ist offiziell im Eimer!**

So oder so ähnlich lief es immer wieder ab. Jahrlang. Mit frustrierender Regelmäßigkeit.

Es war ein grausamer Teufelskreis. Kommt er dir bekannt vor?

**"Ich bin zu dick -  
ich muss abnehmen"**

**Sch\*\*ß-Egal-Phase**

*Es bringt doch eh alles nichts! Da kann ich auch Reinhauen!*

**Die Diät geht los:**

*Du fängst hochmotiviert an: Low Carb, FDH, etc.*

**Das Gewicht steigt wieder**

*...die anfänglichen Erfolge sind weg.*

**Kleine Erfolge zeigen sich.**

*Du fühlst dich etwas besser, die Zahl auf der Waage wird evtl. etwas kleiner*

**Frust und Stress kommen auf...**

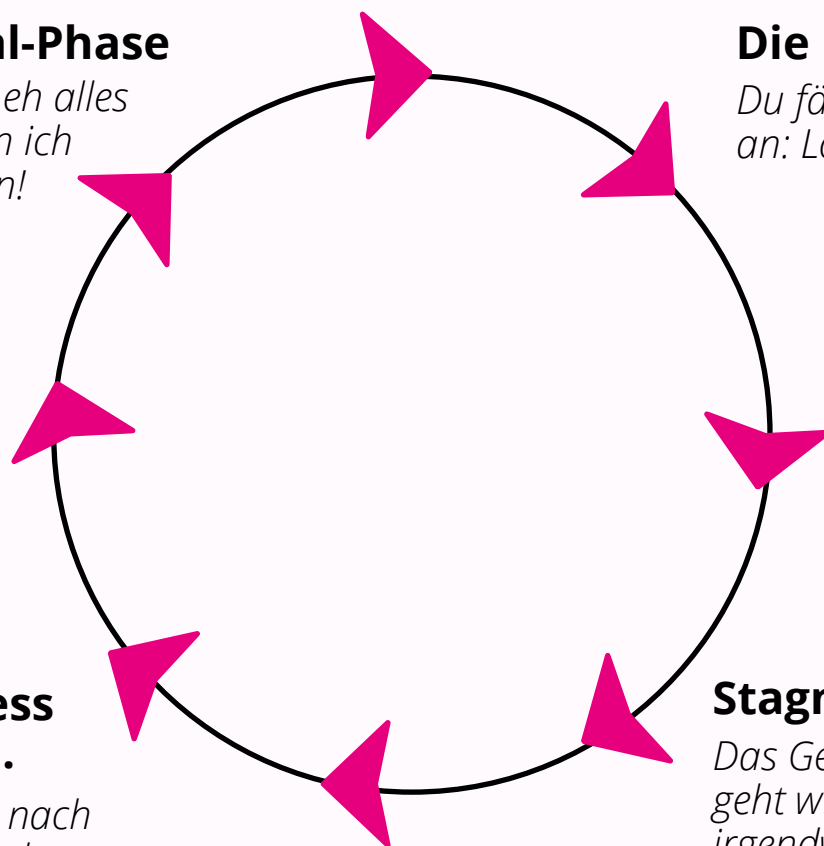
*Du fällst nach und nach in alte Muster zurück. Erst hier ein Stück Schoki, dann einen Extra-Nachschlag...*

**Stagnation**

*Das Gewicht stagniert oder geht wieder hoch - aus irgendwelchen Gründen.*

**Das Verlangen nach den "Verboten" steigt**

*Die Diät fängt an zu nerven, du möchtest wieder Schokolade / Kohlenhydrate / etc.*





# Der Ausweg aus dem Teufelskreis: Der ultimative Fahrplan für langfristige Erfolge



Das A und O des Gewichtsmanagements ist die Kalorienbilanz

*Mein Wendepunkt kam im Jahre 2014. Ich habe mein Studium in Gesundheitsmanagement und meine Arbeit als Fitnesstrainerin begonnen und mich intensiv mit Ernährung und Sport beschäftigt - und verstanden, dass es weder die braunen Bananen, noch die Nudeln am Abend sind, die mir bisher im Weg standen. Es war die Kalorienbilanz, die bisher nicht stimmte.*

Der Dreh- und Angelpunkt des Gewichtsmanagements ist die **Kalorienbilanz**. Falls du insgesamt mehr Kalorien (kcal) zu dir nimmst als dein Körper verbrennt, nimmt dein Körper an Masse zu. Umgekehrt wird der Körper an Masse und Gewicht verlieren, wenn weniger Kalorien zugeführt werden, als der Körper verbrennt.

Die Menge, die dein Körper pro Tag an Kalorien verbrennt summiert sich aus deinem individuellen **Grundumsatz** und deinem **Leistungsumsatz**.

Der Grundumsatz ist die Menge an Kalorien (kcal), die der Körper pro Tag im Ruhezustand verbraucht, um die Körperfunktionen wie z.B. den Herzschlag aufrecht zu erhalten. Die Höhe des Grundumsatzes hängt stark von Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht ab.



# Das A und O des Gewichtsmanagements ist die Kalorienbilanz

Mit der folgenden Faustformel lässt sich der Grundumsatz einer Frau grob abschätzen:

**0,9 kcal pro Kilogramm Körpergewicht pro Stunde**

*Beispiel-Rechnung:*

Dein Gewicht: 85 kg

$0,9 \text{ kcal} \times 85 \text{ kg} = \text{ca. } 76,5 \text{ kcal}$  verbrennt dein Körper pro Stunde

$76,5 \text{ kcal} \times 24 \text{ Stunden} = \text{ca. } 1.836 \text{ kcal}$  verbrennt der Körper pro Tag

*Aufgabe:* Berechne deinen Grundumsatz

**Dein Gewicht:**

**Dein Grundumsatz:**

Dein Körper verbrennt pro Stunde

$0,9 \text{ kcal} \times$    $= \text{ca.}$   kcal

Dein Körper verbrennt pro Tag

$\times 24 \text{ Stunden} = \text{ca.}$   kcal

# Das A und O des Gewichtsmanagements ist die Kalorienbilanz

Die Menge, die du täglich an Kalorien zu dir nimmst, sollte den Grundumsatz auch in einer Diätphase nicht deutlich oder gar dauerhaft unterschreiten, da sonst der Stoffwechsel angegriffen werden kann.

Der **Leistungsumsatz** ist die Menge an Kalorien, die über den Grundumsatz hinaus durch jegliche Aktivitäten verbrannt wird. Somit ist der Leistungsumsatz **stark abhängig von der Menge an Bewegung und Sport**, die individuell geleistet wird. Je mehr Aktivität desto größer der Leistungsumsatz!

Unser Tipp: Nutze einen Herzfrequenzsensor oder eine Pulsuhren, um den Kalorienverbrauch beim Sport zu errechnen.

*Wichtig:*

Es ist nicht das Ziel, dass du ab sofort bei jeder Mahlzeit Kalorien zählst. Dennoch ist es oft hilfreich, sich grundsätzlich mit dem Thema Kalorienbilanz zu beschäftigen, da sie letztlich darüber entscheidet, ob die Zahl auf der Waage kleiner wird oder nicht.

2

## Ein gesunder Körper braucht alle Nährstoffe: Eiweiß, Kohlenhydrate und Fette

*Im Laufe meines ersten Jahres als Fitnesstrainerin habe ich unter anderem einen Ernährungskurs bei unserer Expertin und Dipl. Oecotrophologin Martina gemacht. Ein Kurs, in dem ich die Grundlagen einer gesunden Ernährung lernte und erkannte, dass mein Körper gute Kohlenhydrate und Fette braucht, um gesund und fit zu sein und auch die Eiweißzufuhr eine Rolle spielt.*



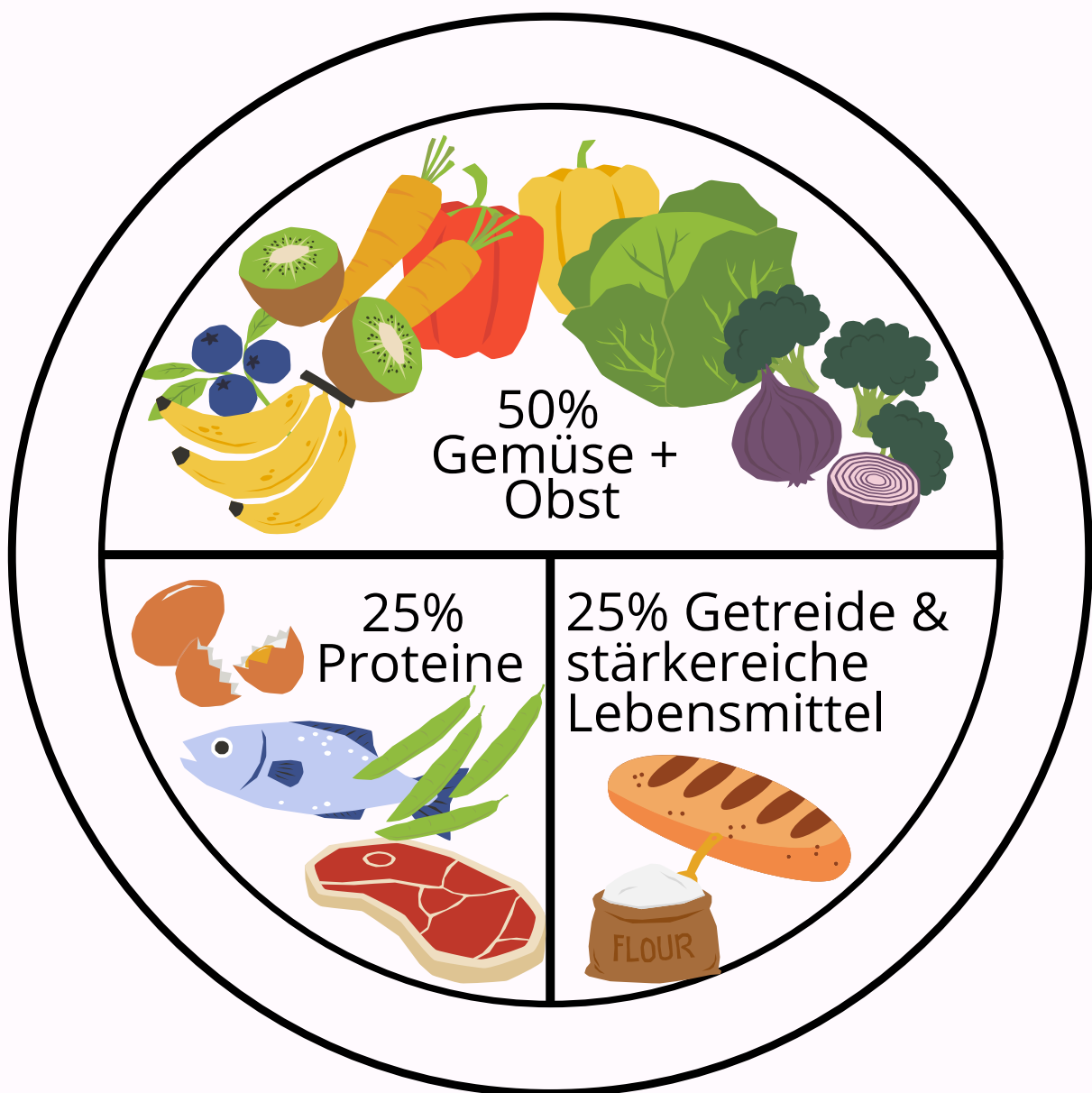
*Gesundheitsexpertin und  
Dipl. Oecotrophologin Martina*



2

Ein gesunder Körper braucht alle Nährstoffe: Eiweiß, Kohlenhydrate und Fette

*Aufgabe:* Optimierte deine Mahlzeiten. Achte darauf, dass du alle wichtigen Nährstoffe zu dir nimmst



Reichere deine Mahlzeiten zusätzlich mit gesunden, also vor allem ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fetten auf (z.B. Pflanzenöl, Nüsse, Fisch, etc.)

**Und so ist es passiert:** Ich habe es geschafft 10kg abzunehmen. Ich habe die 69kg, die ich mir jahrelang gewünscht habe, tatsächlich erreicht.

Und? Was glaubst du, wie ich mich gefühlt habe?  
Glücklich? Erleichtert? Stolz?  
Leider nicht.

Obwohl ich mein Zielgewicht endlich erreicht hatte, fühlte ich mich alles andere als glücklich damit. **Erstens**, weil ich meinen Bauch immer noch nicht schön fand. Und **zweitens**, weil ich panische Angst davor hatte, wieder zuzunehmen.

Und so ging der Diät-Teufelskreis weiter... Sobald die Waage auch nur ansatzweise die 70kg-Marke knackte, ging die Misere von vorne los. 100% Zucker-Verzicht und Hardcore-Sport nur damit ich bloß im 60er-Bereich bleibe. Lieber 67 als 69, damit ich noch etwas Puffer habe.

**Zugegeben:** meine Diäten waren zu diesem Zeitpunkt zumindest ernährungstechnisch gesünder als zuvor. Doch Spaß gemacht haben sie auch nicht.

Es war mein Glück, dass Martina mich auch weiterhin begleitete. Irgendwann bat sie mich, Tagebuch über mein Ernährungs- und Sportverhalten zu führen. Nach einigen Wochen werteten wir mein Protokoll gemeinsam aus. Das Ergebnis: ein ständiger Wechsel von Hardcore-Diätphasen und übermäßiger Gönnung, sobald die Zahl auf Waage wieder stimmte.

Irgendwann erwischte ich mich dabei, dass ich während der Diätphase dachte, dass "ich wieder normal leben kann, sobald das Gewicht wieder passt".

3

## Befreie dich von Diäten - ein für allemal

Im Gegensatz zu mir, war Martina keineswegs überrascht: **Das Problem lag in meinen Gewohnheiten**, die nach wie vor immer wieder dafür gesorgt haben, dass ich Schwierigkeiten hatte, das Gewicht zu halten.

Falls du schon einmal eine Diät gemacht hast, **Hand aufs Herz:**

Hat sie dazu geführt, dass du dein Ernährungs- und Bewegungsverhalten langfristig geändert hast?

**Diäten sehen in den meisten Fällen Aufgaben vor, die kein Mensch lange durchhält.**

Das ist der Grund wieso Diäten nicht dauerhaft funktionieren können. Um langfristig abzunehmen, geht es um eine nachhaltige Veränderung des Verhaltens.

Genau daher ist es so wichtig zu verstehen, dass **langfristige Erfolge** erst entstehen, wenn du die alten Gewohnheiten ablegst, die die Zahl auf der Waage so hartnäckig hoch halten.

**Beobachte dich** daher im Alltag und mach dich auf die Suche nach unnötigen Mustern und beginne damit, diese Schritt für Schritt zu verändern, um dich ein für allemal von Diäten befreien. Und die Angst vor Gewichtszunahme abzulegen.

Es dauert eine **Zeit** (ca. 4 - 6 Wochen) bis sich eine **Gewohnheit** wirklich ändert, sodass du nicht mehr darüber nachdenkst. Fokussiere dich daher jeweils nur auf eine Gewohnheit, die du verändern möchtest, das bringt dir letztlich mehr

*Erfolg.*

3

## Befreie dich von Diäten - ein für allemal

*Aufgabe:*

Nimm dir Zeit, die folgenden Aussagen jeweils spontan mit "Ja" oder "Nein" anzukreuzen.

**Ja** **Nein**

Ich esse meistens schnell (5-10 Min. pro Mahlzeit).

☐ ☐

Ich mache große Pausen zwischen den Mahlzeiten (4-5 Std.)

☐ ☐

Zwischendurch esse ich nichts, auch wenn ich hungrig bin.

☐ ☐

Ich habe keine festen Essenszeiten und esse sehr unregelmäßig.

☐ ☐

Es kommt öfters vor, dass Mahlzeiten ausfallen.

☐ ☐

Zwischen den Mahlzeiten nasche ich gern.

☐ ☐

Ich lasse das Frühstück oft ausfallen.

☐ ☐

Wenn es schmeckt, greife ich gerne zwei- oder mehrmals zu, auch wenn ich schon satt bin.

☐ ☐

Ich esse oft im Stehen oder Gehen.

☐ ☐



3

## Befreie dich von Diäten - ein für allemal

**Ja**   **Nein**

Wenn ich traurig bin, esse ich.

☐ ☐

Wenn ich Langeweile habe, esse ich.

☐ ☐

Wenn ich Stress habe, esse ich.

☐ ☐

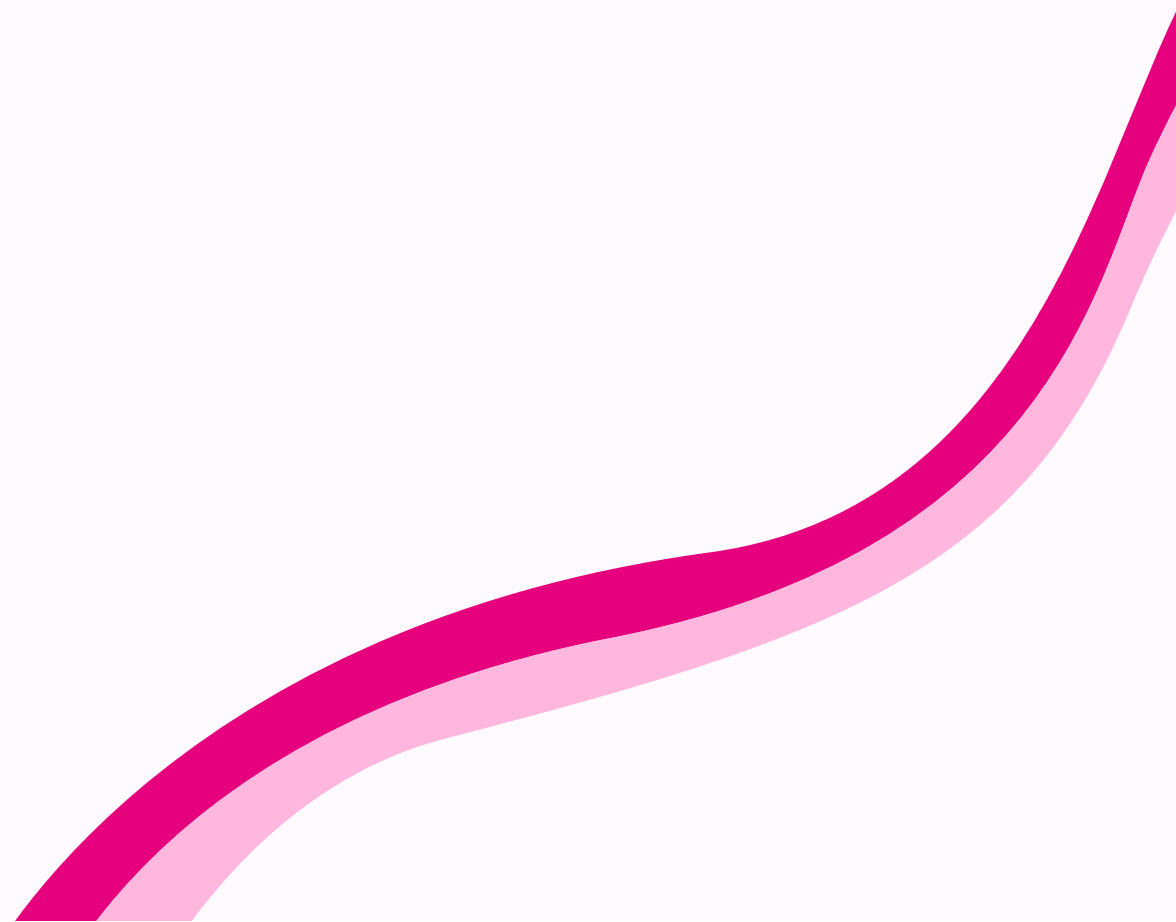
Wenn ich glücklich bin, esse ich.

☐ ☐

Ich esse häufig beim Fernsehen.

☐ ☐

Bei Festen und Feiern esse ich mehr als  
gewöhnlich und zu viel.

☐ ☐



3

Befreie dich von Diäten - ein für allemal

*Aufgabe:* Zeit für Veränderung

a/ Sieh dir deine Antworten aus der vorherigen Aufgabe noch einmal an. Welche Gewohnheiten stehen deinem Wohlfühlgewicht offensichtlich im Wege?  
Markiere sie mit einem Textmarker.

b/ Welche 2 Gewohnheiten wirst du ab sofort ändern?  
Schreibe die 2 Aussagen heraus, von denen du weißt, dass du sie ab sofort am leichtesten ändern kannst.

Alte Gewohnheit 1:

Alte Gewohnheit 2:

3

## Befreie dich von Diäten - ein für allemal

c/ Wie wirst du dich ab sofort stattdessen verhalten?  
Schreibe auf, wie du die 2 Gewohnheiten verändern wirst.

### **Beispiel:**

#### Alte Gewohnheit:

Ich esse meistens schnell (5-10 Min. pro Mahlzeit).

Wenn es schmeckt, greife ich gerne zwei- oder mehrmals zu, auch wenn ich schon satt bin.

#### Veränderung:

Ich nehme mir bewusst Zeit für jede Mahlzeit und lasse mir Zeit beim Kauen.

Bevor ich einen Nachschlag nehme, warte ich ca. 10 Minuten, um zu prüfen, ob ich dann überhaupt noch zugreifen möchte.



3

Befreie dich von Diäten - ein für allemal

c/

Wie wirst du dich ab sofort stattdessen verhalten?  
Schreibe auf, wie du die 2 Gewohnheiten verändern wirst.

Veränderung 1:

---

---

---

---

---

---

---

---

Veränderung 2:

---

---

---

---

---

---

---

---

# 4

## Wie der Stress mit der Waage endlich aufhört

Mittlerweile war es Sommer 2015. Ich hatte es geschafft, mein Gewicht zu halten.

Es war nun 6 Monate her, dass ich mir das letzte Mal eine "Diät" aufgetragen hatte. Stattdessen habe ich es langsamer angehen lassen. Ich brachte **regelmäßig Sport in meinen Alltag**. Das **Essen war gesund und es schmeckte** mir.

Ich hatte sogar Spaß am Kochen. Ich merkte mehr und mehr, dass ich an Lebensenergie gewann. Ich kam besser aus dem Bett und war produktiver.

Doch eine Sache quälte mich nach wie vor. Diese **fiese Stimme in meinem Kopf**, die mir sagte, dass mein Bauch immer noch dick und schwabbelig war.

Ich fühlte mich immer noch **genauso unwohl wie vor einem Jahr**. Ich fand mich nach wie vor unansehnlich... obwohl ich mittlerweile Kleidergröße 36 hatte und meinen Gürtel ganze 5 Löcher enger schnallen konnte.

**Und da habe ich es verstanden: Die Zahl auf der Waage war egal.** Ich hätte noch zig Kilos abnehmen können, es hätte nicht geholfen.

Na toll. **Und jetzt???**

Möglicherweise hast du nun das Gefühl, dass die ganze Arbeit dann ja eh keinen Sinn hat. Da achtet frau auf die Kalorienbilanz, auf die Nährstoffverteilung und versucht ernsthaft, alte Gewohnheiten zu ändern und trotzdem fühlt sie sich nicht wohl?

4

## Wie der Stress mit der Waage endlich aufhört

Die gute Nachricht ist: Selbstverständlich gibt es eine Lösung für dieses Dilemma. Allerdings eine Lösung, über die in der Fitness-Bodyshape-Schönheitsideal-Welt nur selten gesprochen wird:

Es geht darum, dass du dich selbst so annimmst, wie du bist.

Ja, ganz Recht: **Selbstliebe** ist das Stichwort.

**Man könnte auch sagen, die Einstellung zu dir selbst.**

**Es geht darum, dass du beginnst, all deine Ecken und Kanten und Kurven anzunehmen. Dass du liebevoll mit dir selbst bist. Dass du gesund isst, um dir selbst etwas gutes zu tun. Dass du dich schön machst - nicht um jemand anderem zu gefallen, sondern um DIR SELBST zu gefallen.**



Sicherlich wird es immer mal Tage geben, an denen der Blick in den Spiegel keinen Spaß macht. An denen die Sache mit der Selbstliebe einfach schwerer fällt. Und doch geht es darum, mit diesen Herausforderungen umzugehen und dich nicht davon herunterziehen zu lassen.

So banal es auch klingen mag. Wenn du dich weigerst, mit dir selbst und deinem Körper Frieden zu schließen (und zwar, egal wie viel er wiegt), wirst du den Stress mit der Waage und dem Spiegel nicht ablegen können.

**Selbstliebe.**

**Das ist der Schlüssel, um aus dem ewigen Diät-Kreislauf auszubrechen.**

# Übung: 10 Dinge, die du sofort ändern kannst, um mehr Selbstliebe zu fühlen

- 1) Sprich in deinen Gedanken so mit dir, als würdest du mit einer Freundin sprechen.
- 2) Reduziere die Zeit auf den sozialen Medien und vermeide Fotos von Menschen, die dem "Schönheitsideal" entsprechen.
- 3) Schreibe dir jeden Tag eine Sache auf, die du an dem Tag gut gemacht hast.
- 4) Höre auf, dich mit anderen zu vergleichen. Jeder Mensch hat seine ganz eigenen Herausforderungen.
- 5) Gönn dir mindestens einmal pro Woche Zeit nur für dich. Ein Bad, eine Yoga-Stunde, Lesezeit...
- 6) Decke für dich selbst den Tisch so, als würdest du Gäste bekommen.
- 7) Creme dich täglich mit einer guten Bodylotion ein und fühle die Berührung deiner Hände.
- 8) Achte auf ausreichend Schlaf. 7-8 Stunden sind optimal.
- 9) Befreie dich jeden Tag von einer alten Belastung - ein altes Kleidungsstück, ein Kontakt aus dem Handy, eine unnötige Erwartung an dich selbst
- 10) Nimm dir täglich 5 Minuten Zeit, um nur mit dir selbst zu sein. Ohne Handy, ohne Zeitung, ohne Begleitung. Nur mit dir.

Und noch etwas:

**All diese Dinge werden dir nur was bringen, wenn du sie umsetzt...**



# *Zusammenfassung:* **Der ultimative Fahrplan**

## **Willst du gesund abnehmen?**

*Achte auf deine Kalorienbilanz.  
Verbrenne mehr Kalorien, als du  
zu dir nimmst, um abzunehmen.  
Achte auf ausgewogene  
Ernährung und eine gesunde  
Nährstoffverteilung.*

## **Willst du stressfrei abnehmen?**

*Schließe Frieden mit dir  
und nimm deinen Körper  
so an, wie er ist.*

## **Willst du abnehmen?**

*Achte auf deine  
Kalorienbilanz. Verbrenne  
mehr Kalorien, als du zu dir  
nimmst, um abzunehmen.*

## **Willst du langfristig abnehmen?**

*Denke nicht in Diäten und  
ändere deine Gewohnheiten,  
die es dir tagtäglich schwer  
machen, dein Gewicht zu  
halten.*



**Das war´s. So habe ich es geschafft**, mich aus dem ständigen Kampf gegen mich selbst zu befreien.

*Denn genau das war es: ein Kampf gegen mich selbst, den ich so lange geführt habe, bis ich verstanden habe, dass ich nur diesen einen Körper habe. Dieses eine Wunderwerk, das mich Tag für Tag durchs Leben trägt. Wenn ich mich nicht um ihn kümmere, wer dann?*

*Du fragst dich, wie es zur Zeit mit meinem Gewicht aussieht? Ganz ehrlich: ich kann es dir nicht genau sagen. Denn ich wiege mich nur selten.*

*Aber ich weiß, dass die Waage irgendwas zwischen 70kg und 74kg anzeigen würde, wenn ich mich draufstelle. Zumindest trage ich seit Jahren dieselben Hosen. Und ich esse, worauf ich Lust habe. Mal einen Salat, mal eine Pizza, mal eine Gemüsepfanne. Und ich liebe Nachtisch. Ich bin frei. Frei von Figurfrust und Diätwahn.*

**Ich bin frei und jeden Tag dankbar dafür.** Einfach, weil ich weiß, wie es ist, Tag für Tag im Kampf gegen den eigenen Körper zu sein.

**Ich habe es geschafft -  
und ich weiß, dass du das es auch schaffen kannst.**

**Und genau deshalb, haben wir, Martina und ich, all unser Wissen und all unsere Erfahrungen in einem Kurs zusammengetragen.**

**Fundiert, kompakt und alltagstauglich.**



# Entspannt. *Leicht.* Sein.

Ein Kurs,  
der **nachhaltige Veränderungen** bringt - für deine  
Gesundheit und dein Wohlbefinden.

Ein Kurs,  
der diese unendliche **Freiheit von Gewichtsstress** und  
Diät auch für dich möglich macht.

Ein Kurs,  
der dich zu der **Frau macht, die du sein willst.**

Ein Kurs,  
der - *verflüxt noch mal* - **einfach funktioniert!**

# Entspannt. *Leicht.* Sein.

Das 10-wöchige Online Abmehmcoaching für Frauen.

>>> Hier klicken und unverbindlich in die Warteliste eintragen

# Entspannt. *Leicht.* Sein.

## Also:

Möchtest du dich auch endgültig von Gewichtsstress und Diätfrust befreien? Wünschst du dir, das Thema Gewicht endlich ein für allemal abzuschließen?

**Dann darfst du den Start im Januar 2023 auf keinen Fall verpassen!**

Wir begleiten dich 10 Wochen intensiv auf dem Weg zu deinem Wohlfühlgewicht.

**Trage dich jetzt in die Warteliste ein und erhalte:**

... einen besonderen Wartelisten-Bonus.

... als erstes Zugriff auf alle Kursinhalte und Boni

### **WICHTIG:**

Die Anmeldung für *Entspannt. Leicht. Sein.* wird nur für kurze Zeit möglich sein.

**Du möchtest diese Chance nicht verpassen?**



**>>> Hier klicken und unverbindlich in die Warteliste eintragen**

# Entspannt. *Leicht.* Sein.

**In unserem 10-wöchigen  
Abnehmprogramm erhältst du ...**



Fundierte und  
alltagstaugliche Ernährungs-  
und Bewegungsrichtlinien  
für eine negative  
Kalorienbilanz

Effektive Methoden und  
klare Anleitungen,  
um deine Alltags-  
gewohnheiten nachhaltig  
zu verändern

Konkrete Strategien zur  
Stressbewältigung, um  
emotionale Schiefagen zu  
meistern, ohne an den  
Kühlschrank zu gehen

Erprobte Techniken für  
eine tiefere und gesündere  
Verbindung zu deinem  
Körper und dir selbst. ✓

Antworten auf deine Fragen  
in regelmäßigen LIVE-  
Gruppen-Coachings  
mit Martina  
und Ann-Kathrin

Ein wertvolles Netzwerk mit  
gleichgesinnten Frauen,  
die denselben Weg gehen  
wie du



**Sicherheit, dass du das  
Thema Abnehmen zum  
letzten Mal angehst!**

# Entspannt. *Leicht*. Sein.



**>>> Hier klicken und unverbindlich in die Warteliste eintragen**

Wir freuen uns auf dich!  
*Deine Martina und Ann-Kathrin*

Feminin Aktiv  
Kommenderiestr. 61  
49074 Osnabrück

www.feminin-aktiv.de  
Instagram: @feminin\_aktiv