

Entspannt *abnehmen*

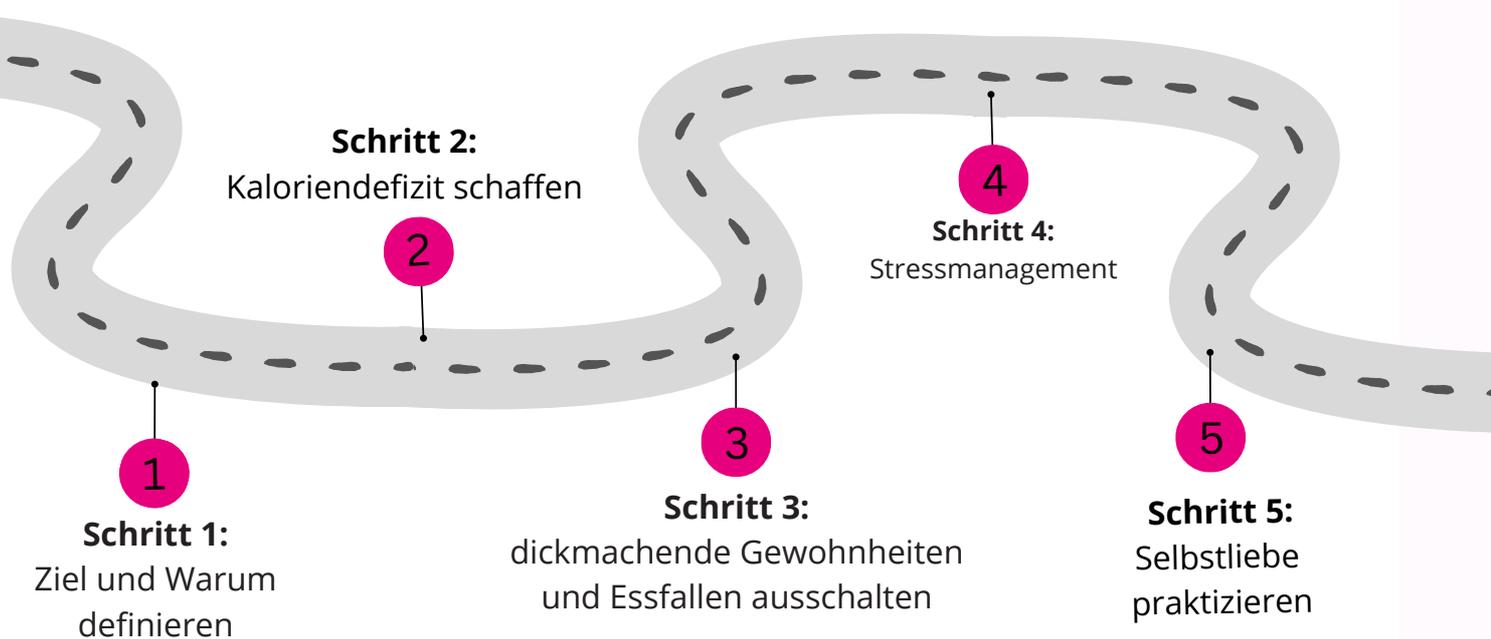
**IN 5 SCHRITTEN
ZUM WOHLFÜHLGEWICHT**

WORKBOOK

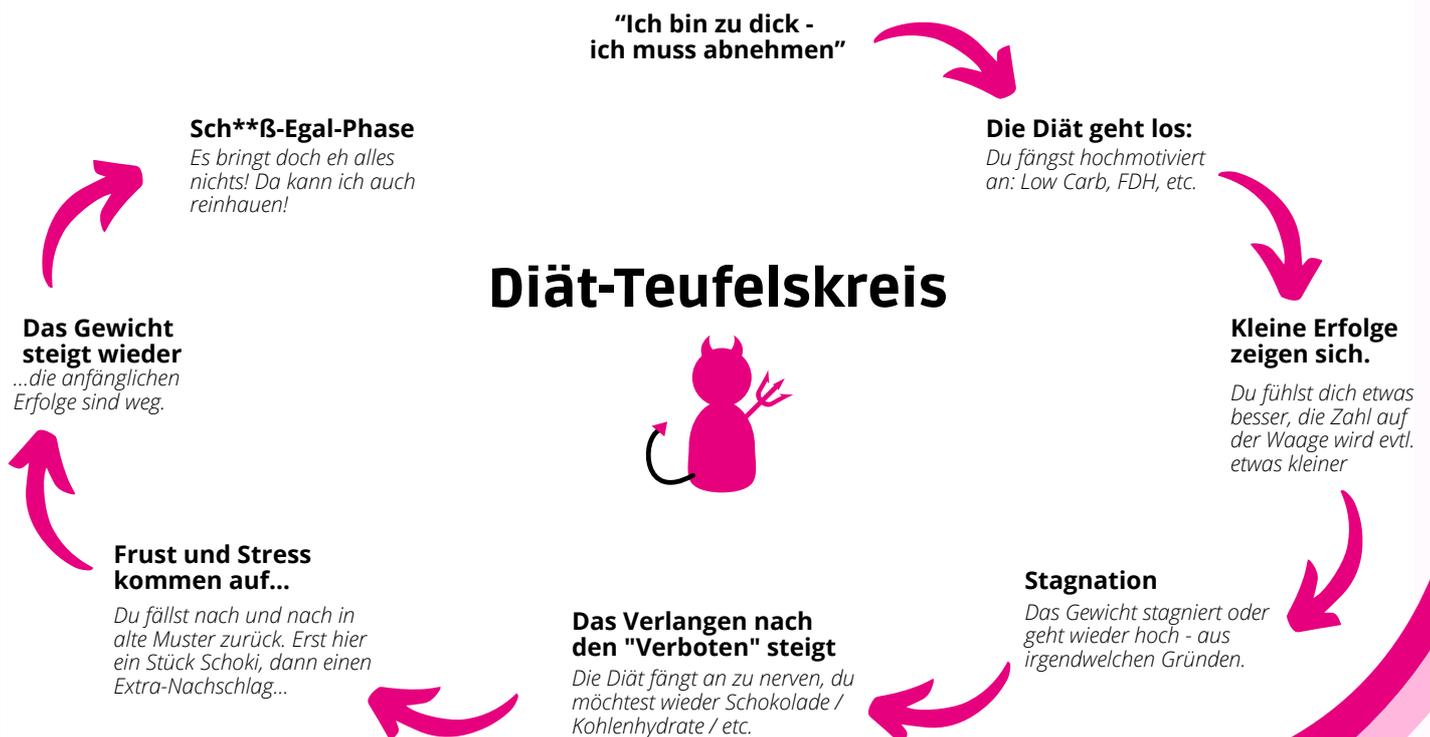


Der ultimative Fahrplan

DIE 5 SCHRITTE ZUM WOHLFÜHLGEWICHT



Das Problem: Der Diät-Teufelskreis



1. Schritt

Definiere ein klares Ziel und dein "Warum" hinter deinem Ziel



Definiere dein Ziel auf rationaler Ebene mit der SMART-Formel

S Spezifisch *Ich möchte abnehmen.*

M Messbar *Ich möchte 10kg abnehmen.*

A Attraktiv *Ich möchte 10kg abnehmen, um mein Wohlfühlgewicht zu erreichen.*

R Realistisch *Ich möchte 10kg in 5 Monaten abnehmen, um mein Wohlfühlgewicht zu erreichen.*

T Terminiert *Ich möchte 10kg in 5 Monaten abnehmen, um mein Wohlfühlgewicht zu erreichen.*



Aufgabe:

Formuliere dein klares, rationales Ziel nach der SMART-Formel.

2

Verknüpfe dein Ziel mit einem emotionalen WARUM

Bei unseren Zielen geht es fast nie tatsächlich um das, was wir als Ziel aussprechen, sondern vielmehr um ein bestimmtes Gefühl, das wir mit diesem Ziel verbinden.

z.B. das Gefühl von Freiheit, Selbstbestimmtheit oder auch das Gefühl, angenommen und anerkannt zu werden.

Das **WARUM** hinter deinen Zielen ist wie der Nordstern, nach dem der Kompass ausgerichtet wird. Frage dich daher:

Welches Gefühl verbindest du mit deinem Ziel?

Was ist der Kern, der dich begeistert, wenn du an dein Ziel denkst?



Aufgabe:

Finde das WARUM hinter deinem Ziel.

Überlege dir Möglichkeiten, um dich im Alltag an dein Ziel und dein WARUM zu erinnern.

2. Schritt

Schaffe ein passendes Kaloriendefizit

Goldene Regel:

Wenn du weniger Kalorien isst, als du verbrauchst, wirst du abnehmen!

1 Berechne deinen Kalorienumsatz

$$\text{Grundumsatz} + \text{Leistungsumsatz} = \text{Gesamtumsatz}$$



Der **Grundumsatz** ist die Menge an Kalorien, die der Körper pro Tag im Ruhezustand verbrennt, um die Körperfunktionen wie z.B. den Herzschlag aufrecht zu erhalten



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

Faustformel zur Berechnung des Grundumsatzes:

$$0,9 \times \text{Körpergewicht in kg} \times 24 \text{ Stunden}$$

Aufgabe:

Berechne deinen Grundumsatz nach der Faustformel.

Dein Gewicht: _____ kg

Dein Grundumsatz:

$0,9 \text{ kcal} \times \text{kg} \times 24 \text{ Stunden} = \text{ca. } \text{kcal pro Tag}$

2 Passe deine Kalorienzufuhr an

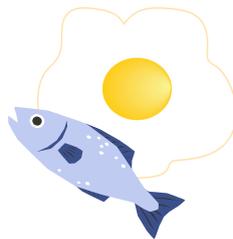
Deine tägliche Kalorienzufuhr ist stark abhängig davon, was du isst und wie viel du isst. Die Kalorienmenge von Lebensmitteln kannst du in Nährwerttabellen sowie auf Verpackungen nachlesen

Kohlenhydrate



ca. 4kcal
pro Gramm

Eiweiß



ca. 4kcal
pro Gramm

Fette



ca. 9kcal
pro Gramm

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.

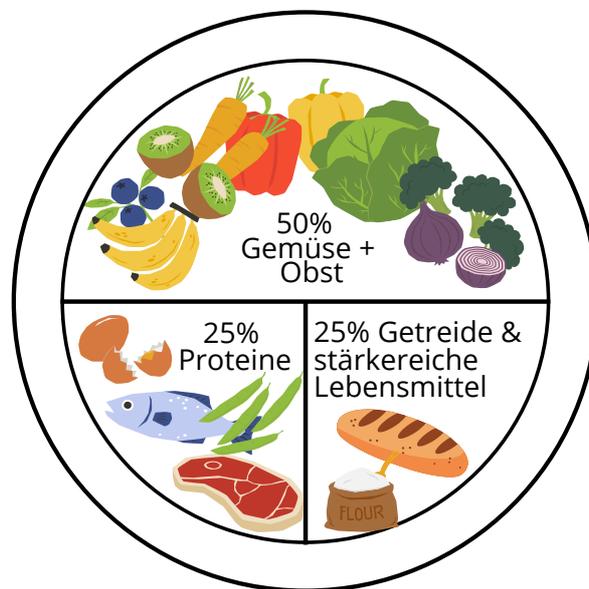
Eine gesunde Nährstoffverteilung

Der Körper benötigt alle Nährstoffe, um langfristig gesund zu sein.

Um die Gewichtsabnahme zu unterstützen, ist es sinnvoll, vor allem gesättigte Fette zu reduzieren, um Kalorien einzusparen.

Bei verarbeiteten Lebensmitteln lohnt es sich, die Zutatenliste zu studieren, um z.B. versteckten Zucker zu entlarven.

Beispiel:



Zusätzlich sollten die Mahlzeiten mit gesunden, also vor allem ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fetten angereichert werden (z.B. Pflanzenöl, Nüsse, Fisch, etc.)

3. Schritt

Lege deine dickmachenden Gewohnheiten ab

Nur, wer sich mit den eigenen dickmachenden Gewohnheiten beschäftigt und diese auflöst, wird langfristig abnehmen!

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

Das ist der Grund, wieso Diäten langfristig nicht funktionieren!

Merke:

Um deine Gewohnheiten zu ändern, ist es entscheidend, dass du dir deine automatischen Muster und ihre Auswirkungen bewusst machst.

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

Aufgabe:

Beobachte dich im Alltag und mach dich auf die Suche nach unnötigen Mustern. Welche Gewohnheiten stehen deinem Abnehmerfolg im Weg (z.B. häufiges Naschen beim Kochen, gleichzeitig essen und fernsehen)?

4. Schritt

Optimiere dein Stressmanagement

Stress steht deinem Abnehmerfolg im Weg.

Einerseits, weil Stress zu Gefühlen wie Wut, Traurigkeit, Einsamkeit führt, die wiederum oft mit Essen unterdrückt werden und das Hunger- und Sättigungsgefühl stören. Andererseits weil bei Stress bestimmte Hormone ausgeschüttet werden, die die Fettverbrennung hemmen.

Stressfaktor

z.B. Zeitdruck, Lautstärke, Streit, Sorgen, Übergewicht etc.



Stressreaktion

z.B. Bauchschmerzen, reizbares Verhalten, Frustessen



instrumentelles Stressmanagement

= Reduzierung der Stressfaktoren (z.B. organisatorische Veränderungen, Vorbereitungen, Anschaffungen)



regeneratives Stressmanagement

= Kontrolle und Reduzierung der Stressreaktionen (Entspannungstechniken, individuelle Entspannung)

Aufgabe:

Reflektiere deine individuellen Stressfaktoren und Stressreaktionen und überlege dann, wie du dein individuelles Stressmanagement optimieren kannst.

5. Schritt

Selbstliebe: Sei dir selbst die beste Freundin

Selbstliebe bzw. Selbstannahme ist der Schlüssel, um aus dem Diät-Kreislauf auszusteigen.

Selbstliebe bedeutet nicht...

- ...dass du dich den ganzen Tag anhimmelst
- ...dass du egoistisch handelst und anderen Menschen schadest
- ...dass du dich selbst nicht mehr kritisch reflektierst

Selbstliebe bedeutet ...

- ...dass du dir selbst mit Respekt begegnest
- ...dass du es dir wert bist, dass es dir gut geht
- ...dass du dir Fehler verzeihst
- ...dass du mit dir selbst und deinem Körper Frieden schließt - egal wie viel er wiegt

Merke:

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 dauerhaft ablegen können.

Aufgabe:

Beginne dich selbst so wie deine beste Freundin zu behandeln.



Wie geht es nun weiter?

Stell dir vor, das wärst du:

Du weißt zwar, was du erreichen willst...

- X** ... aber du weißt noch nicht, wie und wo du anfangen sollst.
- X** ... dir fehlt ein konkreter Fahrplan, der dir zeigt, wie du die Schritte im Alltag umsetzt, damit du dein Wohlfühlgewicht erreichen und auch langfristig halten kannst.
- X** ... du benötigst noch eine erfolgreiche Strategie, um langfristig am Ball zu bleiben und nicht wieder in alte Muster zurückzufallen.

Möchtest du dich endlich langfristig abnehmen und dich so richtig wohlfühlen in deinem Körper?

Bist du bereit, endlich mit dem Thema Gewichtsabnahme abzuschließen?



Dann hast du jetzt 2 Optionen:

Option 1

Du startest wie schon so oft mit einem neuen Diät-Versuch und bist in einem Jahr wieder da, wo du heute bist.

Option 2

Du machst es wie schon so viele unserer Kundinnen und erreichst endlich dein Wohlfühlgewicht mit unserer Strategie - stressfrei und langfristig.

Entspannt. *Leicht.* Sein.



Melde dich jetzt für unser
intensives 10-wöchiges Online Abnehmcoaching für Frauen
an, um dich endgültig von Übergewicht und Diätstress zu befreien.

>>>Klicke hier für mehr Infos und sei dabei

Du bekommst:

- ✓ **12 Monate Zugang zu insgesamt 6 Modulen mit über 30 Video-Lektionen**, um dein Wohlfühlgewicht ganzheitlich zu erreichen und zu halten (Wert: 750€)
- ✓ **Workbook und Zusammenfassungen zum Download** für lebenslangen Zugriff und eine einfache Umsetzung im Alltag (Wert: unbezahlbar)
- ✓ **10 wöchentliche LIVE-Gruppencoachings** für mehr Motivation und eine erfolgreiche Umsetzung (Wert: 299€)
- ✓ **10 Wochen intensive Betreuung** und Antworten auf deine Fragen (Wert: 199€)
- ✓ wertvoller **Austausch und Support** mit gleichgesinnten Frauen (Wert: unbezahlbar)

Entspannt. *Leicht.* Sein.

Zusätzlich schenken wir dir 3 wertvolle Boni:

 **Bonus #1: Lebensmittelliste im Ampelsystem und über 20 Blitz-Rezepte**

 Lebensmittelliste und Rezeptheft mit über 20 schnellen und leckeren Gerichten zum Abnehmen

 **Bonus #2: Modul Fettverbrennung beim Ausdauertraining inkl. 5 Workout-Videos**

 Erfahre, wie du deine Fettverbrennung beim Ausdauertraining auf Hochtouren bringst

 **Bonus #3: 3 Entspannungseinheiten**

 Optimierte dein Stressmanagement und finde Ruhe und Entspannung im Alltag mithilfe von effektiven Entspannungstechniken

>> [Klicke hier für mehr Infos und sei dabei](#)

Diese Ängste werden wir gemeinsam überwinden:

 ...die Angst, wieder nur eine kurzfristige Lösung zu haben und auf Dauer wieder zuzunehmen

 ...die Angst, dein Leben lang übergewichtig zu bleiben und dein Ziel niemals zu erreichen

 ...die Angst, es nicht zu schaffen, die notwendigen Schritte im Alltag umzusetzen

Wir sind an deiner Seite 

*Nur, wenn du beginnst, die notwendigen Schritte zu tun,
wirst du dein Ziel erreichen können.*

**Der perfekte Zeitpunkt, um mit den Weg zu deinem
Wohlfühlgewicht zu starten ist nicht irgendwann,
sondern jetzt!**

Entspannt. *Leicht.* Sein.



>>Klicke hier und sichere dir dein exklusives Angebot

Wir freuen uns auf dich!

Ann-Kathrin und Martina

Platz für Notizen 