

A woman with dark hair in a ponytail, wearing a black sports bra with a colorful pattern, black leggings, and orange and white sneakers, is captured in a dynamic running pose on a light-colored paved surface. Her shadow is cast on the ground behind her.

PHASE I

ENDLICH ZUM TRAUMKÖRPER

TAG 1 – PROGRAMMIER' DICH SCHLANK: ARBEITE AN DEINER EINSTELLUNG

TAG 2 – SCHLECHTE GEWOHNHEITEN SCHNELL UND EINFACH ABLEGEN: 5-MINUTEN-CHECKLISTE

TAG 3 – EMOTIONALES ESSEN: WARUM WIR ESSEN WENN WIR GAR KEINEN HUNGER HABEN

TAG 4 – (SÜBEN) VERFÜHRUNGEN EINFACH WIDERSTEHEN: DIE BESTEN BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN

TAG 5 – SO SETZT DU DIR DAS RICHTIGE ZIEL: GUT GEPLANT IST HALB GEWONNEN

TAG 6 – KANN MICH BITTE JEMAND MOTIVIEREN? – VON MOTIVATIONSKILLERN & -INSPIRATIONEN

TAG 7 – DIE WAAGE IST DEIN FREUND: VOM RICHTIGEN WIEGEN & KONTROLLIEREN



PHASE I - INTRO



Abnehmen. Braucht es dazu viel Sport? Eine perfekte Ernährung? Einen eisernen Willen? Ist es ein quälender Vorgang, der am Ende sowieso nur zum Scheitern bedingt ist? – Auf keinen Fall!

Wenn wir ans Abnehmen denken, haben wir oftmals einen quälenden Prozess vor Augen, in dem wir wochenlang auf alles verzichten müssen, was uns gut schmeckt, um am Ende ein paar Kilos zu verlieren, die wir aber spätestens eine Woche nach Ende der Diät wieder drauf gefuttert haben. Aber das ist eine völlig falsche Herangehensweise. Abnehmen oder – was ich auch einen sehr schönen Begriff finde: Gewichts-Management – ist ein langfristiger Prozess, der viel mehr als eine mehrwöchige strikte Phase voller Verbote ist. Es ist ein neues Lebensgefühl, eine neue Art zu Leben, die unendlich viele positive Aspekte mit sich bringen wird. Es ist ein Beginn einer kleinen Reise, die niemals wirklich enden wird, da du dich stetig verbessern wirst und dich selbst Stück für Stück besser kennenlernen wirst.

In der ersten Phase geht es dabei in erster Linie darum schlechte Gewohnheiten zu erkennen und abzulegen. Und jetzt wirst du vielleicht denken: „Was haben meine Gewohnheiten mit meinem Gewicht zu tun?“ Sehr viel, denn unsere Gewohnheiten steuern auch sehr stark unsere Essgewohnheiten. Was steckt hinter dem Schokoriegel, den du am Nachmittag als vermeintlichen Energie-Kick verdrückst? Oder die Tüte Chips beim Fernsehen – ist es nicht vielleicht mehr eine gemütliche Gewohnheit, als dass es dir wirklich danach ist zu essen? Was ist mit dem Eis, das du isst, wenn du traurig bist? Das alles sind Gewohnheiten – mit den unterschiedlichsten Ursachen – und wir werden uns in der ersten Phase anschauen, wie du diese Gewohnheiten ablegen kannst.



Dazu werde ich dir unter anderem eine Checkliste mit an die Hand geben, die dir von nun an als tägliche Hilfe dienen wird deine Gewohnheiten zu erkennen und zu analysieren. Denn so wie jeder Mensch unterschiedlich ist, mit unterschiedlichen Vergangenheiten, die uns geprägt haben, unterschiedlichen Erlebnissen und natürlich auch unterschiedlichen Körpertypen, so gibt es nicht DIE eine Diät, die für jeden gleichermaßen funktioniert. Deswegen ist dieses Programm darauf ausgerichtet, dass du dich selbst kennenlernst und dann für dich ganz persönlich deine eigene Abnehm-Reise startest. Und dieses Programm wird dir auch nicht nur als kurzfristige Hilfe zur Seite stehen, sondern die Gewohnheitsänderungen und Verhaltensänderungen, die du dank dieses Programms durchläufst, werden dich ein Leben lang begleiten! Denn von nun an startest du in ein neues, schlankes Leben! Viel Spaß!