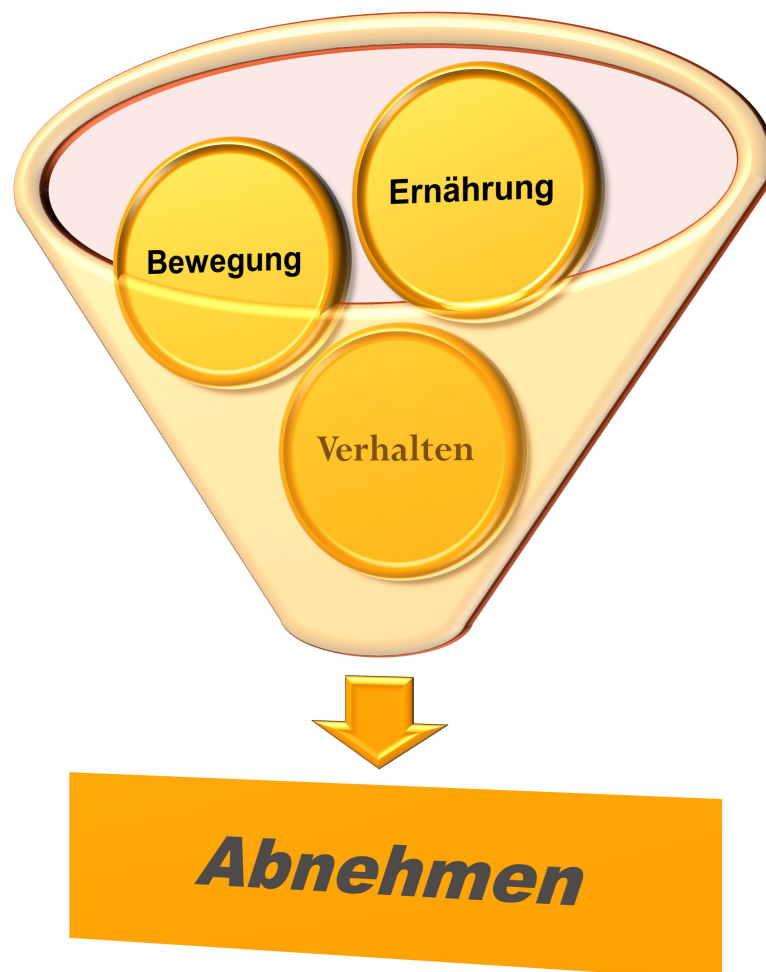


Abnehmen – eine unmögliche Herausforderung?

Langfristiges und nachhaltiges Abnehmen funktioniert durch die Kombination der „richtigen“ Ernährung, regelmäßiger Bewegung und gezieltem Verhaltenstraining, versehen mit ausreichend Zeit und viel Geduld mit sich selbst!



Die Traumfigur zu bekommen ist schwierig - oft nicht realistisch - aber gesundes Abnehmen ist möglich. Die Veränderung des Ess-, Trink- und Bewegungsverhaltens kann Fettpolster verschwinden lassen und das Wohlbefinden verbessern.

Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme. Auch während des Abnehmens dürfen Sie Ihre Lieblingsspeisen genießen. Ein zu strikter Ernährungsplan macht langfristig nicht glücklich und schnell geht der Rückschritt in altes Essverhalten und die verlorenen Kilos sind wieder oben.

Leider - aber eigentlich müsste man sagen "gut", dass es kein Universalrezept zur Gewichtsreduktion gibt, denn somit können Sie selbst Ihren Speiseplan zusammenstellen. Selbstverständlich gibt es gewisse Grundregeln für Ihren Erfolg, diese werden Sie im Rahmen des Programmes erfahren und trainieren.

***Jedes Gramm weniger
ist ein Stück mehr Lebensqualität.***

Abnehmen findet zuerst im Kopf statt: Sie müssen sich bewusst sein, dass Abnehmen nicht so nebenbei funktioniert. Es erfordert etwas Zeit, Ausdauer und Konsequenz. Aber alles mit Maß und Ziel.

Es ist wichtig, dass Sie wissen, dass es ganz normal ist, dass es in gewissen Situationen äußerst schwierig ist, zu Ihren persönlichen "Sünden" nein zu sagen. Seien Sie dann nicht zu streng mit sich selbst. Sie werden lernen, dass es auch möglich ist, mal über die Strenge zu schlagen und trotzdem abzunehmen. Das heißt es ist auch möglich Schokolade, Kuchen, Pizza,.. zu essen und trotzdem Gewicht abzunehmen. Essen soll ja auch Spaß machen und gehört einfach zu unserem Sozialleben dazu.

Zum optimalen Abnehmen darf auch die Bewegung nicht zu kurz kommen, sonst droht bei erfolgreicher Fettreduktion der Jo-Jo-Effekt. Finden Sie eine Sportart, die Ihnen Freude bereitet!

***Nichts kann so gut schmecken,
wie schlank sein sich anfühlt!***