

3 Fehler

die du beim Abnehmen auf keinen Fall machen solltest!

So bekommst du einen
flachen Bauch





Hallo meine Liebe

Vor 7 Jahren habe ich festgestellt, dass trotz Unmengen an Diäten & Fitnessangeboten viele Frauen unglücklich mit ihrem Körper sind. Der Grund? Nur oberflächliches Wissen, wie unser Körper & Ernährung überhaupt funktioniert und dadurch nie langfristige Erfolge.

Vor 15 Jahren wog ich 12Kg mehr als heute und war unfassbar unglücklich! Ich versuchte jede Diät, Saftfasten, keine Kohlenhydrate, massenhaft Sport....und die Waage wollte einfach nicht runter gehen.

Ich fühlte mich wie die größte Versagerin und verstand einfach nicht, wieso es bei mir nicht klappte und fühlte mich immer unwohler.

Heute weiß ich genau, woran es lag und wünschte mir so sehr, es damals schon gewusst zu haben und nicht so viel Lebenszeit damit zu verschwenden mich unwohl zu fühlen und mich so einschränken zu müssen.

Nach über 1000+ betreuten Kundinnen und fast 10 Jahre Erfahrung, möchte ich dir sagen, was für mich möglich ist und auch für 1000+ Kundinnen funktioniert hat, klappt auch für dich! Ohne Hungern und ohne Verzicht. Ja, das geht wirklich.

Heute zeige ich dir die Top 3 Fehler dieser Kundinnen und mir damals auf dem Weg zur Wunschfigur!

Du willst wissen, wie du deinen Wunschkörper erreichst und die Expertin für deine eigene Gesundheit & deinen Körper wirst?
Dann lies jetzt weiter!



Kennst du das?

Du bist unzufrieden mit deiner Figur, fühlst dich zu dick und nicht fit, verzweifelst jeden Morgen daran etwas zum Anziehen zu finden? Du bist jedoch wahnsinnig diszipliniert und entschlossen alles und noch viel mehr dafür zu tun, um dich endlich wieder wohl in deinem eigene Körper zu fühlen?

Schließlich geht es dabei darum, was du Tag für Tag in die Welt hinausträgst und es gibt dabei nichts Wichtigeres, als sich in der eigenen Haut wohl zu fühlen. Denn wie man sich fühlt, das strahlt man auch aus und beeinflusst jede Beziehung in deinem Leben!

Du startest also auf Google zu recherchieren, Youtube Videos anzuschauen und stößt auf 100 verschiedene Diäten: von Saftfasten, nach 18 Uhr nichtsmehr essen, Kohlenhydrate weglassen, stundenlang joggen.... probierst du alles aus...doch der große Erfolg bleibt aus und hält nicht an.

Aus eigener Erfahrung bei der Suche nach der Lösung für die Problematik weiß ich, dass man dazu tendieren kann, den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr zu sehen. So kommt es viel häufiger darauf an, was man aktiv vermeidet als darauf, was man noch hinzufügen kann. Dieser Guide soll dir dabei helfen, deinen Fokus wieder zu finden, sodass deiner Wunschfigur nichts mehr im Weg steht!



1. Fehler

Symptombekämpfung statt Ursachenforschung

Deine Körperliche Verfassung (Gewicht, Gesundheit, Hautbild, Hautstruktur) ist nur der Spiegel deines Lebens.

Übergewicht ist niemals die Ursache sondern nur ein Symptom von Psychischen oder physischen Disbalancen. Heißhunger kommt z.B. von einem Nährstoffmangel oder auch aus emotionalen Gründen wie Frust, Trauer, Belohnung.

Gewicht zu verlieren ist nicht schwer und jeder hat mal abgenommen. Das Gewicht langfristig zu halten ist das schwere und funktioniert nur mit der Suche der Ursache und langfristiger Gewohnheitsänderung.

Hormone, Mindset, Beziehung zu dir selber, dein Stoffwechsel, Stress, Emotionen, Darmgesundheit, vieles mehr ...all das sind Ursachen, die man untersuchen sollte, um die Ursache langfristig zu lösen.



2. Fehler

Du arbeitest gegen deinen Körper und nicht mit ihm

Stell dir vor, deine beste Freundin kommt zu dir und sagt: "Oh mann ich hab zu viel Schokolade gegessen obwohl ich abnehmen möchte!"

Würdest du dann sagen: "Selber schuld! Du hast mal wieder versagt! Du hast nicht durch gehalten! Los geh jetzt zu Sport und zwar doppelt so lang wie sonst um das wieder auszugleichen!"

Wahrscheinlich nicht oder?! Warum redest du dann mit dir selber so und machst dich runter und fühlst dich dadurch als Versagerin?

Dein Körper ist dein größtest Gut - behandle ihn auch so und hilf ihm dabei seine volle Leistung bringen zu können. Das könnt ihr nur gemeinsam.

"Treibe Sport & ernähre dich gut weil du deinen Körper liebst, nicht weil du ihn hasst!"



3. Fehler

Nur temporäre Veränderungen

Alles was du tust ist wie ein Magnet, was dich immer wieder da hin zieht wo du aktuell bist.

Du veränderst also für einige Tage oder Wochen dein Verhalten, indem du nur noch Shakes trinkst, viel weniger als sonst isst, keine Kohlenhydrate isst oder sehr viel Sport treibst und nimmst dadurch ein paar Kilo ab.

Irgendwann kommt dann der Tag, da isst du wieder Nudeln, Süßigkeiten oder kannst das hohe Sportpensum nichtmehr halten - was passiert? Du verhältst dich wieder genau wie vorher und schwupps, sind die Kilos wieder drauf und du fühlst dich wie ein Versager!

Du musst deinen "Magnet" verschieben, für immer! Das bedeutet du musst deine Gewohnheiten für immer ändern und nicht nur für ein paar Tage oder Wochen. Das Resultat deines Verhaltens wird dann automatisch deinen Wunschkörper generieren.



Gratis Feedback zu deinem Körper!

Nutze jetzt die Chance und sende
mir gerne ein Foto von deinem
Bauch an meine persönliche
WhatsApp Nummer.

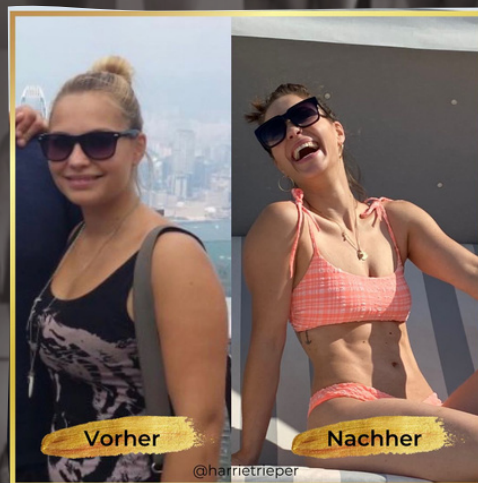


Foto senden
Feedback erhalten



Flat Belly Coaching

Erfolge & Ergebnisse,
die glücklich machen!



[Folge mir auf Instagram](#)



[Folge mir auf Youtube](#)