Erfahre die Falle der

7 VERBOTENEN STOFFWECHSEL-KILLER

*Und warum **Frauen ab 35+** genau deshalb Schwierigkeiten haben, abzunehmen!*



HOLISTIC LIFE
Balance

Bist DU auch der Überzeugung, dass du
das Essen auf dem Teller fertig essen musst,
obwohl Du schon pappsatt bist?

JA!

Willst auch DU schon immer abnehmen –
ohne ständig auf alles verzichten zu müssen
und immer nur das gleiche essen?

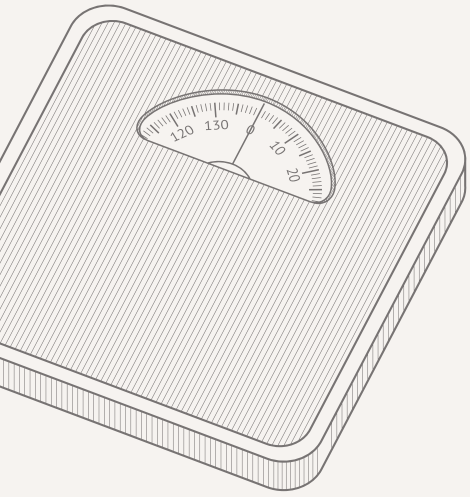
JA!

Verspürst auch DU ständig das Bedürfnis,
essen oder naschen zu müssen,
da Du immer Heißhunger auf Süßes oder Essen hast –
allerdings nicht aufgrund eines natürlichen Hungergefühls,
sondern weil diese Lebensmittel bereits da sind und Du immer wieder gerne “Ausnahmen” machst?

JA!

Herzlichen Glückwunsch!

Du hast das **ECHTE** Problem hier erkannt...
und **GENAU DAS** ist der essentielle Punkt,
an dem es scheitert!



FAKT IST:

ES IST WISSENSCHAFTLICH ERWIESEN, DASS...

...wir mit jeder Diät dicker werden.

Dabei ist es egal, ob wir viel oder wenig Kohlenhydrate essen.
Auch Sport macht nicht schlank(-er)!

Esse einfach weniger und mache ein bisschen Sport und schon purzeln die Kilos?
Ganz so einfach ist es mit dem Abnehmen dann doch wieder nicht. Wenn Du effektiv an Gewicht verlieren möchtest, solltest Du diese typischen Fehler beim Abnehmen unbedingt vermeiden!

DIE 7 STOFFWECHSEL FALLEN: KILLER



Killer 1: Kalorien zählen

Je mehr Du Dir Lebensmittel verbietest, auf vieles verzichtes und damit anfängst, penibel Kalorien zu zählen, desto schwieriger kannst Du abnehmen. Kalorien zählen und die Nahrungsmittel abwägen verknüpft Dein Unterbewusstsein, das Essen mit negativen Gedanken und Gefühlen. Befreie Dich davon, stets auf den Kalorienrechner zu blicken, denn das fördert Dein emotionales Essverhalten nur noch mehr an und Heißhungerattacken sind vorprogrammiert.

Killer 2: Zu wenig essen

Am Morgen nichts essen oder lediglich ein Müsli essen, zu Mittag einen Salat, am Abend einen Shake etc. Zu glauben, dass man auf diese Art und Weise abnimmt und seine Wunschfigur dauerhaft und nachhaltig behält, ist ein absoluter Irrglauben. Unser Körper ist schlauer als wir denken und lässt sich nicht austricksen. Bei einem künstlichen Kaloriendefizit fährt der Stoffwechsel nicht nur runter und verbrennt weniger Kalorien (Sparflamme), sondern ist auch für den altbekannten Jojo-Effekt verantwortlich.





Killer 3: Zu häufig essen

Du hast bestimmt auch schon die Empfehlung gehört, fünf bis sechs Mahlzeiten pro Tag zu sich zu nehmen und am besten noch fünf bis sechs Portionen Obst zu integrieren, ist eine weitere Irrlehre. Nicht nur, dass Du den ganzen Tag am essen bist, nein - Du verputzen eine Menge Fruchtzucker, was Dein Blutzuckerspiegel in die Höhe steigen lässt und Dein Insulinspiegel belastet. Ob dies für Deine Gesundheit und das Abnehmen förderlich ist oder nicht, beantwortet sich hier wohl von alleine...



Killer 4: Mit Heißhunger essen

Heißhunger entsteht nicht nur, wenn man zu wenig gegessen hat, sondern kann diverse Gründe haben: Diät halten, zu langes Warten auf die nächste Mahlzeit, striktes Kaloriendefizit, zu hoher Kohlenhydratanteil in der Ernährung, Mangelernährung aufgrund zu wenig Nährstoffdichte, zuckerhaltige Getränke und natürlich auch Stress.



Killer 5: Verarbeitete Nahrungsmittel

Die meisten verarbeiteten Nahrungsmittel enthalten einen hohen Anteil an billigen Geschmacksträgern wie Zucker und Fett, jedoch kaum Nahrungsfasern - somit machen sie kaum satt. Viel gesünder sind naturbelassene, pflanzliche Lebensmittel mit einem hohen Wasser- und Fasergehalt.



Killer 6: Gesüßte Light-Getränke

Nicht nur gesüßte Getränke enthalten Unmengen an Zucker, auch alle Arten von Fruchtsäften, Energydrinks, Smoothies sowie Getränke mit Zuckerersatz (Süßstoffe, “Light”) und Alkohol. Konsumierealso diese - wenn überhaupt - nur moderat.



Killer 7: Zu viel Sport

Viele Menschen treiben Sport, weil sie denken, dass sie nur auf diesem Weg abnehmen können, und halten sich an ihrem Kalorienverbrauch fest, um ihren Tagesbedarf an Kalorien berechnen zu können. Selbstverständlich ist Bewegung für unsere Gesundheit und unser Wohlfühlgewicht wichtig, viel effizienter ist jedoch die Alltagsbewegung, die auch Spaß und Freude bereitet. Ansonsten enden unsere ambitionierten Sport Vorsätze schnell in Frust.

ABNEHMEN AB 35+:
DARAUF SOLLTEST DU ACHTEN!

DER ENERGIEBEDARF EINES MENSCHEN SINKT MIT ZUNEHMENDEM ALTER

Wird die Ernährungsweise nicht angepasst, nimmt man folglich mit zunehmendem Alter auch an Pfunden zu. Abnehmen ab 35+ ist deshalb häufig aufwändiger. Der Kalorienverbrauch muss zusätzlich angekurbelt und Muskelmasse, die schleichend verloren geht, vermehrt aufgebaut werden. Eine ausgewogene Ernährung und Bewegung in Kombination mit Krafttraining ist sehr empfehlenswert.

Merke:

BALLASTSTOFFREICHE ERNÄHRUNG IST ESSENTIELL WICHTIG

Lebensmittel mit hohem Ballaststoffanteil lassen den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen. Das verhindert Heißhungerattacken. Ballaststoffe können ein langes Sättigungsgefühl bewirken und den Körper dabei unterstützen, weniger Fett aufzunehmen und zu speichern. Vollkornprodukte, Gemüse und Salat sowie Eiweiße sollten auf dem Speiseplan nicht fehlen. Eine proteinreiche Ernährung ist während des Abnehmens sehr wichtig. So wird weniger Muskelmasse abgebaut, die Proteine wirken appetitzügelnd sowie sättigend und regen den Stoffwechsel an.

FINDE DEINE BALANCE

Frische und unverarbeitete Lebensmittel zu kochen und vor allem im stressigen Alltag das Essen einen Tag vorher vorzubereiten, immer einen gesunden Snack griffbereit haben, um nicht dem Heißhunger zu verfallen und zu Fast Food oder ungesunden Süßigkeiten zu greifen, ist absolut empfehlenswert. Gönnen Dir außerdem genügend Pausen, um einen Ausgleich zu finden - wie Yoga, Meditation, oder einfach etwas, was Dich wieder in Balance bringt – um Stress abzubauen!

RICHTIG ABNEHMEN

Ein festes Ziel zu haben ist wichtig für den Abnehmerfolg und kann motivieren. Setzen Dirrealistische Ziele und stürze Dich nicht in ungesunde Crash-Diäten. So bleibt Deine Motivation langfristig erhalten.

EXPERTEN-TIPP:

4 ECKPFEILER EINER GESUNDEN AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG:

FRISCHES GEMÜSE

1

Esse frisches Gemüse, um Dich mit möglichst viel Nährstoffe sowie Vitalstoffe zu versorgen. Gemüse enthalten wertvolle Ballaststoffe, die gut für Deinen Darm sind. Gemüse sättigt und haben relativ wenig Kalorien

ACHTE AUF DEIN TÄGLICHES PROTEINBEDARF

2

Eiweiss ist der Grundbaustein des Lebens (Zellen, Muskeln, Immunsystem). Hochwertige Eiweissquellen haben eine sehr sättigende Wirkung und dabei vergleichsweise wenig Kalorien. Gute tierische Quellen sind hochwertiger Quark, Fleisch, Eier oder Fisch. Gute pflanzliche Quellen sind Hülsenfrüchte, wie Linsen oder Kichererbsen sowie Tofu und Tempeh. Unsere Empfehlung: Esse 70% pflanzlich 30% Tierisches Eiweiss. Diese Philosophie hat sich bei uns und dutzendfach, bei unseren Kunden, bestens bewertet und positiven Einfluss auf die Gesundheit gezeigt.

UNGESÄTTIGTE FETTE

3

Nehme ungesättigte Fette für eine optimale Gehirnfunktion, Herzkreislauf, den Zellstoffwechsel und Deine Hormone. Du findest sie in Avocado, Nüsse, in fettreichem Fisch, wie Lachs, Makrele und Hering.

LEGE WERT AUF GUTE KOHLENHYDRATE

4

Bevorzuge komplexe Kohlenhydrate, wie Süsskartoffeln, Hirse, Quinoa, Amarnath, Dinkel, Linzen oder Buchweizen.Sie lassen Deinen Blutzucker nicht drastisch ansteigen und sind ballastoffreich.

AUSSERDEM SEHR EMPFEHLENSWERT UND WICHTIG:

ACHTSAM UND INTUITIV ZU ESSEN

Beim Essen also auf das Bauchgefühl zu hören und das natürliche Sättigungsgefühl “wiederzuentdecken”. Du solltest also nur essen wenn Du echten körperlichen Hunger hast. Nimm Dir Zeit zum Essen und kaue bewusst mindestens 5 mal. Denn schon in Deinem Mund beim kauen, startest Du den Verdauungsprozess und nimmst wahr, wenn Du satt bist. Sättigung setzt meistens erst nach 20 Minuten ein.

KLINGT IN DER THEORIE EINFACH UND LOGISCH, ABER DIE UMSETZUNG HAPERT TROTZDEM BEI DIR?

Du bist nicht alleine!

Die grösste Schwierigkeiten liegt wirklich daran, an der Umsetzung! Denn Wissen alleine reicht nicht, wissen tun wir alle viel, aber Das Wissen im Alltag umsetzen, das ist die Herausforderung und das Hauptproblem, warum Du es noch nicht geschafft hast, Dein Ziel, Deine Wohlfühlfigur zu erreichen und dauerhaft zu halten.Denn sonst würdest wohl nicht, unser Report lesen, wenn Du Dein Ziel schon hättest.

Abnehmen beginnt im Kopf,
wenn Körper, Geist und Seele miteinander frei fliessen
und in Balance kommen können.

Wir zeigen Dir,
dass der Weg zu Deiner

Intuition und Verbindung zu Dir

der Schlüssel ist
zu Deiner Wohlfühlfigur.

MÖCHTEST DU MEHR ÜBER DEINEN STOFFWECHSEL UND DEINEN GENETISCHEN VERBRENNUNGSTYP ERFAHREN?

Dieser ist nämlich dafür verantwortlich, wie gut und schnell Du bestimmte Lebensmittel verstoffwechseln kannst und eben deswegen bis heute nicht abnehmen konntest!

MÖCHTEST DU GEZIELT UND EFFEKTIV DEIN ABNEHMZIEL ERREICHEN?

Ganz ohne Jojo-Effekt?

Ja, das klingt perfekt!
Ich möchte mehr über meinen Körper und Stoffwechsel erfahren!

STOFFWECHSELMESSUNG JETZT BUCHEN

Wie Du **schnell, effektiv und gezielt**
Dein persönliches Abnehmziel –
ohne Diäten, ohne Jojo-Effekt und ohne viel Sport zu treiben erreichen kannst!

JA, ICH MÖCHTE ENDLICH NACHHALTIG ABNEHMEN UND DAUERHAFT HALTEN!

HOLISTIC LIFE Balance