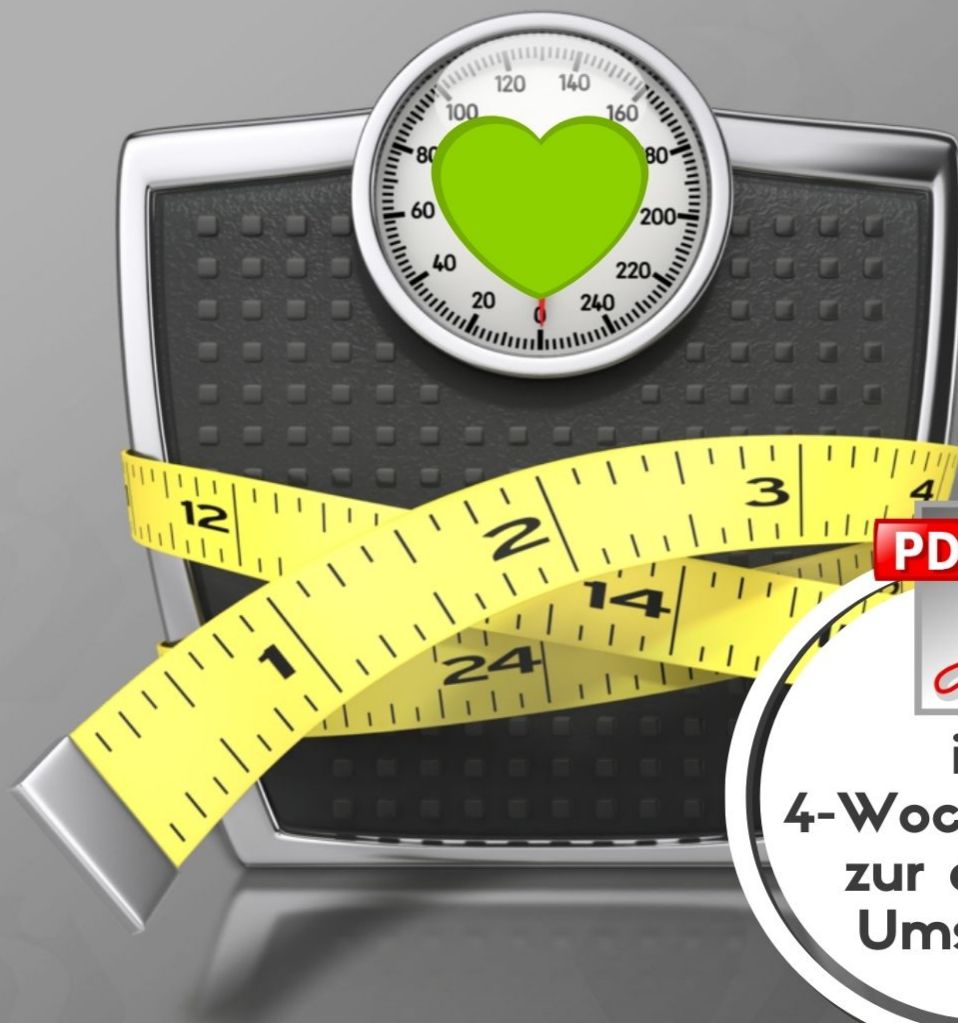


LIEB DICH SCHLANK!

Wie du mit Selbstliebe genussvoll abnehmen
und dein Idealgewicht erreichen kannst.



inkl.
4-Wochen-Plan
zur direkten
Umsetzung

OHNE DIÄT - OHNE VERZICHT - OHNE SPORT

Lieb dich schlank!

**Wie du mit Selbstliebe genussvoll abnehmen und dein
Idealgewicht erreichen kannst**

Herausgeber: HealFit Bekim Ahmeti

Version 2

Copyright 2020 ©

Ohne Selbstliebe wirst du ständig in der Diätmentalität gefangen bleiben und dich im Teufelskreis befinden. Wieso gerade Selbstliebe der zentrale Faktor ist, erfährst du in diesem Kindle.

Damit du das Maximum aus diesem Ebook holen kannst, empfehl ich dir es beim ersten Mal in einem Stück durchzulesen, damit du einen Überblick hast. Anschliessend gehe Kapitel für Kapitel durch und arbeite dich sorgfältig durch die Übungen. Oder du kannst nach dem Durchlesen direkt mit dem 4-Wochen-Plan beginnen, um Schritt für Schritt dein Idealgewicht zu erreichen.

Inhaltsverzeichnis:

[Ziel dieses Buches](#)

[Einleitung](#)

[Schnell abnehmen vs. Langfristig abnehmen](#)

[Funktionieren Diäten?](#)

[Die Folgen von Diäten](#)

[Muss ich meinen Stoffwechsel anregen?](#)

[Abnehmen mit Sport](#)

[BMI – Der Body Mass Index](#)

[Schönheitsideal, Schönheitsmakel und deine Schönheit](#)

[Liebe dich schlank](#)

[Was ist Selbstliebe?](#)

[Sich selbst lieben lernen und Selbstwert steigern](#)

[Werde dein bester Freund](#)

[Spiegelübung](#)

[Affirmationen](#)

[Sorge für dich](#)

[Du bist mehr als dein Körper](#)

[Wie du wieder ein normales Essverhalten erlernst](#)

[Abnehmen ohne Diät – die beste Diät](#)

[Körperliebe entwickeln](#)

[Dankbarkeit üben](#)

[Brief an den Körper](#)

[Wie geht's jetzt weiter?](#)

[Kostenloser Schritt für Schritt Kurs](#)

[Wie schnell nimmst du ab?](#)

[Mein Geschenk an dich](#)

[Schlusswort und Danksagung](#)

[Dein Feedback](#)

[Hilfe & Links](#)

[Über mich](#)

[Kontakt & Impressum](#)



#TEAMHEALFIT

DIE COMMUNITY FÜR TIEFES WOHLBEFINDEN



Ziel dieses Buches

Dieses Buch schreibe ich aus tiefstem Herzen und ich wünsche mir, dass es auch dein Herz berührt und dich aus dem ganzen Diät- und Schönheitswahn befreit, damit du ein Leben in Freiheit und Genuss leben kannst. Es soll dir nicht einfach nur irgendwelche Tipps an die Hand geben, sondern dich gleich in die Umsetzung bringen und damit eine positive Veränderung bewirken. Es soll dir helfen, deinen Anblick im Spiegel wieder lieben zu lernen und dein Essen zu genießen. Ich will, dass du ganz genau verstehst, worauf du achten musst. Durch die folgenden Worte wünsche ich mir in dir den Schalter betätigen zu können, damit du langfristige Erfolge nie mehr für kurzfristige Befriedigung eintauschst. Ebenso darfst du ab heute deine Einzigartigkeit erkennen, denn du verdienst es, gesund und glücklich zu sein. Mein Ziel ist, dass du wieder eine Verbindung mit deinem Körper aufbaust, ihm dankbar bist und ihn schätzt und vom Schönheitsideal und der Diätmentalität wegstommst. In meiner bisherigen beruflichen Laufbahn als ganzheitlicher Ernährungsberater und Personal Trainer durfte ich viele Menschen auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden im Körper begleiten. Meine Erkenntnisse mit Kunden sowie meine eigenen Erfahrungen will ich dir weitergeben.

**ZEIGE AUF SOCIAL MEDIA, DASS DU ZU UNS
GEHÖRST UND FÜR DEIN WOHLBEFINDEN SORGST!**





#TEAMHEALFIT

DIE COMMUNITY FÜR TIEFES WOHLBEFINDEN



Einleitung

Sommer 2013. Es war ein sehr heisser, aber wunderschöner Tag und ich hatte gerade Urlaub. Zuvor ass ich die letzten beiden Tage nicht mehr so viel und hatte zwei harte Trainingseinheiten hinter mir. Nicht für den Fussball, da war Sommerpause, sondern fürs Schwimmbad. Denn ich war an diesem Tag mit meinen Freunden verabredet, dorthin zu gehen. Alleine der Gedanke, oben ohne rumzulaufen, machte mir zu schaffen. Was denken wohl die anderen? Werden sie mich auslachen? Zu diesem Zeitpunkt war ich körperlich in Höchstform meines Lebens. Was mir damals nicht bewusst war: Ich hatte den Traumkörper, wie es die Schönheitsindustrie vorgibt. Dennoch war das die unglücklichste Zeit in meinem Leben und ich war nie zufrieden. Der Weg zu diesem Körper war scheusslich. Ich hatte Angst vor Essen, konnte nichts mehr geniessen und musste täglich Sport treiben für mein Gewissen. Hat es sich am Ende gelohnt? Ja! Aber nicht für den Traumkörper, der hat mir nichts gebracht, sondern, dass ich heute diese Worte schreiben und dir die Augen öffnen kann.

Der Traum vom attraktiven Körper mit heissen Kurven oder stahlharten Muskeln ist in praktisch jedem von uns präsent. Überall werden wir mit perfekten Menschen konfrontiert, die bereits da sind, wo wir hinwollen. Ein Werbespot im Fernsehen mit einem makellosen Model, unzählige fitte und schlanke Menschen auf Social Media oder grosse Werbeplakate im Bus geben uns Tag für Tag das Gefühl, wir hätten unser Leben und uns selbst nicht im Griff. Wo wir auch hinschauen, wir sehen überall Menschen, die diszipliniert sind, täglich trainieren, sich gesund ernähren und


**ZEIGE AUF SOCIAL MEDIA, DASS DU ZU UNS
GEHÖRST UND FÜR DEIN WOHLBEFINDEN SORGST!**





#TEAMHEALFIT

DIE COMMUNITY FÜR TIEFES WOHLBEFINDEN



natürlich eine Traumfigur haben. Auf jedem Foto zeigen sie, wie glücklich sie sind und was sie haben. Völlig verständlich, dass dies auf uns einen grossen Druck ausübt. Viel schlimmer ist aber das Gefühl nicht genug zu sein.

Nicht schlank genug, nicht muskulös genug, nicht diszipliniert genug, nicht attraktiv genug, nicht hübsch genug und natürlich nicht gut genug.

Vermutlich verurteilst du dich immer noch, weil du nie genug Disziplin aufbringen konntest, um eine Diät bis zum Ende durchzuhalten. Ich kann mich zu hundertzwanzigtausend Prozent in dich hineinversetzen. Ich weiss genau, wie du dich fühlst, was du durchmachst und was in dir abgeht. All das habe ich auch schon etliche Male durchlebt. Du hast bestimmt schon viele Diäten hinter dir oder du überlegst gerade eine zu machen, da du dringend abnehmen willst. Den Überblick zu bewahren ist nicht leicht, da fast täglich eine neue vielversprechende Diät herauskommt.

Mit diesem kleinen Ebook will ich dir von Herzen helfen, dass Du dein Ziel nun endlich erreichst und glücklich in deinem eigenen Körper wirst. Doch bevor es los geht, müssen wir noch etwas klarstellen.

Ich nimm dich mit auf eine Reise. An diesem Ort angekommen liebst du deinen Anblick im Spiegel, du könntest dich selbst küssen. Du fühlst dich pudelwohl in deiner eigenen Haut und kleidest dich in den schönsten Farben und Schnitten. Du geniesst dort dein


**ZEIGE AUF SOCIAL MEDIA, DASS DU ZU UNS
GEHÖRST UND FÜR DEIN WOHLBEFINDEN SORGST!**





#TEAMHEALFIT

DIE COMMUNITY FÜR TIEFES WOHLBEFINDEN



Essen und isst, was du willst. Dein komplettes Leben wird an diesem Ort in deine gewünschte Richtung gehen. Jedoch kommen wir nicht durch ein Flugzeug an diesen Ort. Das Transportmittel ist Offenheit und Stärke. Du musst offen sein, neue Wege gehen zu wollen und du musst die Stärke besitzen, dranzubleiben, auch wenn Gegenwind kommt. Auf dieser Reise wirst du mit deinem Herzen hören und alte Wege hinterfragen. Denn alte Wege sind nicht immer richtig, nur weil es alle so machen. Wenn ein schreckhaftes Schaf bei einem Gewitter in Panik gerät und dadurch die Klippe runterspringt, dann folgen ihm automatisch alle anderen Schafe der Herde in den Tod. Wir wollen aber endlich zufrieden mit unserem Körper sein und glücklich mit unserem Aussehen. Lies also die folgenden Sätze mit einer Neugier und Offenheit, als würdest du wie damals als Kind deinen ersten Schultag haben.

Heute gibt es Informationen wie Sand am Meer. Diejenigen, die mit ihren Informationen am lautesten schreien, werden sich durchsetzen. Auch wenn die Informationen vielleicht nicht ganz der Wahrheit entsprechen. So haben wir uns immer mehr von unserem eigenen Körper und unserer Intuition entfernt. Diese falschen Informationen gilt es nun aufzudecken und mit den richtigen zu ersetzen.

**ZEIGE AUF SOCIAL MEDIA, DASS DU ZU UNS
GEHÖRST UND FÜR DEIN WOHLBEFINDEN SORGST!**





#TEAMHEALFIT

DIE COMMUNITY FÜR TIEFES WOHLBEFINDEN



Schnell abnehmen vs. Langfristig abnehmen

Möglicherweise versuchst du seit Jahren endlich dein gewünschtes Aussehen zu erreichen und deine «Problemzonen» in den Griff zu kriegen. Leider wurden wir darauf programmiert, nur kurzfristigen Erfolg zu haben. Kaum jemand kennt einen anderen Weg. Abnehmen ist direkt mit einer Diät verbunden. Jeder Mensch macht eine Diät, wenn er gerne einige Kilos verlieren möchte. Ich bin mir ziemlich sicher, du hast mit einer Diät auch schon einige Erfolge erzielt. Kurzfristig. Das schwere bei Diäten ist nicht das Gewicht verlieren, sondern das Gewicht halten. Viele Menschen quälen sich von einer Diät zur nächsten und versprechen sich ständig den grossen Erfolg. Dabei arbeiten sie stets gegen ihren Körper und der schwer erarbeitete Erfolg ist nur von kurzer Dauer. Hingegen gibt es Menschen, die scheinbar alles Essen, was sie wollen und trotzdem eine schöne Figur haben. Unfair finden das die meisten. Ich persönlich finde das fair. Hier hat es nichts mit Glück oder Genen zu tun. Auch wenn es unvorstellbar klingt, es ist auch für dich möglich. Viele Menschen haben diesen Switch geschafft, auch ich. Das Problem liegt hier leider in unserer Programmierung. Wir werden von der Werbeindustrie ständig auf kurzfristige Befriedigung programmiert. Sei es beim Traumkörper oder beim Sparen. Wir bekommen ständig das Gefühl, wir müssten jetzt diesen Neuwagen kaufen, auch wenn wir gerade nicht das nötige Geld beiseite haben. Wir müssten diese Diät machen, damit wir «endlich» schön aussehen und die gewünschte Anerkennung erhalten. Der gesellschaftliche Druck ist sehr hoch. Deswegen kennen die meisten Menschen nur den kurzfristigen Weg. Ich lade dich persönlich ein, dich für den langfristigen Weg

**ZEIGE AUF SOCIAL MEDIA, DASS DU ZU UNS
GEHÖRST UND FÜR DEIN WOHLBEFINDEN SORGST!**



#TEAMHEALFIT

DIE COMMUNITY FÜR TIEFES WOHLBEFINDEN



zu entschliessen. Es gibt einen schöneren Weg, als sich zu quälen. Der langfristige Weg ist im Einklang mit deinem Körper und gibt dir pure Erfüllung.



Vielleicht erkennst du dich in diesem Kreislauf wieder. Du schaust in den Spiegel und der Sommer steht von der Tür. Jedoch ist dein Bauch noch nicht in «Bikini Form». Kurzerhand entscheidest du dich mit einer Diät zu beginnen. Du verzichtest auf alles Fettige, auf Kohlenhydrate, auf Süssigkeiten und auch auf dein Lieblingsessen. Deine Gedanken kreisen sich den ganzen Tag lang nur ums Essen und um die verlockende Schokotorte im Kühlschrank. Irgendwann knickst du deprimiert ein und «sündigst». Weil du deinen Plan ja eh nicht durchgezogen hast, eskaliert das Ganze zu einer grossen


**ZEIGE AUF SOCIAL MEDIA, DASS DU ZU UNS
GEHÖRST UND FÜR DEIN WOHLBEFINDEN SORGST!**





#TEAMHEALFIT

DIE COMMUNITY FÜR TIEFES WOHLBEFINDEN



Essattacke. Du bist frustriert und machst dir selbst grosse Vorwürfe, weil du anscheinend nicht genug Disziplin hattest und ein Versager bist. Dein Ziel wurde nicht erreicht, du hast mehr drauf als vorher und nun ist dein Selbstwert ebenso niedriger. Was machen die meisten in dieser Situation? Genau, nächste Diät!

Bei diesem Teufelskreis geben sich alle selbst die Schuld fürs Versagen. Niemand hinterfragt das System. Ich steckte selbst jahrelang in diesem Teufelskreis und wollte es einfach nicht wahrhaben, dass ich damit keinen langfristigen Erfolg hatte. Ich war felsenfest überzeugt, dass es keinen anderen Weg gibt. Nach unzähligen Versuchen und 5 Jahren ohne Erfolg begann ich dies alles in Frage zu stellen. Ich begann unsere Vorfahren zu studieren und beobachtete natürlich schlanke Menschen und Kinder. Sie alle haben noch Zugang zu ihrem Körper und arbeiten gemeinsam mit ihm zusammen. Sie alle haben wundervolle, schlanke Körper und sie alle haben ein hohes Wohlbefinden. Anfangs habe ich diese Gewohnheiten nicht verstanden, aber nach und nach machte alles Sinn und ich war erstaunt, wie einfach alles sein kann.

**ZEIGE AUF SOCIAL MEDIA, DASS DU ZU UNS
GEHÖRST UND FÜR DEIN WOHLBEFINDEN SORGST!**





#TEAMHEALFIT

DIE COMMUNITY FÜR TIEFES WOHLBEFINDEN



Funktionieren Diäten?

Diese Frage kannst du dir vermutlich selbst beantworten. Diäten werden niemals langfristig funktionieren können und selbst kurzfristig sind sie die Mühe und die Qual keineswegs Wert. Ich will dir aber aufzeigen, wieso Diäten nicht funktionieren können. Während der Geschichte der Menschheit mussten wir bzw. unsere Vorfahren vieles durchmachen. Das Essen musste gesammelt oder gejagt werden. Es gab auch Tage, an denen nichts auf den Teller kam. Gab es Essen, war unser Überleben für kurze Zeit gesichert. Dieser ständige Stress bemerkte auch unser Körper. So schlau wie er ist, hat er sich angepasst. Was heute als Jojo-Effekt bekannt und gefürchtet ist, ist eigentlich der einzige Grund, wieso wir noch leben. Der Körper hat einen Schutzmechanismus entworfen, indem er nach einer Hungersnot zusätzliche Sicherheitsreserven ansammelt, denn das Ziel deines Körpers war und ist auch heute noch möglichst lange zu überleben. Was damals eine schlimme Hungersnot war, ist heute eine der vielen lächerlichen Diäten. Die Zeit hat sich definitiv geändert und wir müssen keine Angst mehr haben, dass wir morgen nichts mehr auf dem Teller haben und verhungern könnten. Jedoch ist dies erst die paar letzten hundert Jahre der Fall. Im Vergleich zur gesamten Geschichte der Menschheit ist das nicht mal der Rede wert. Unser Körper hat also über 2 Millionen Jahre gebraucht, um sich ideal anzupassen. Ist es dann nicht logisch, dass wir nicht erwarten können, dass eine erneute Veränderung in wenigen hundert Jahren lächerlich ist?

Eine Diät ist für unseren Körper somit nichts anderes, als eine Hungersnot, da immer auf irgendetwas verzichtet wird. Aus diesem

**ZEIGE AUF SOCIAL MEDIA, DASS DU ZU UNS
GEHÖRST UND FÜR DEIN WOHLBEFINDEN SORGST!**





#TEAMHEALFIT

DIE COMMUNITY FÜR TIEFES WOHLBEFINDEN



Grund wird der Körper auch immer dagegen angehen und sich (und dich) schützen wollen.

Sobald die Diät vorbei ist und du wieder normal isst, sammelt der Körper wieder Reserven an. Er sichert sich auf diese Weise sein Überleben.

Solange du das Abnehmen durch eine Diät erzwingen willst, arbeitest du immer gegen deinen Körper und wirst immer den Kürzeren ziehen.

Um dir das zu verdeutlichen, versuche jetzt in dem Moment die Luft möglichst lange anzuhalten. Du siehst, es ist kein Problem sofort die Luftzufuhr zu stoppen. Jedoch wirst du es nicht lange aushalten und einen tiefen Atemzug holen müssen. Genauso ist das auch mit dem Schlaf. Du kannst deinem Körper problemlos den Schlaf entziehen, indem du mehrere Nächte hintereinander durchfeierst. Irgendwann holt er sich aber den dringend nötigen Schlaf zurück und sehr wahrscheinlich schläfst du dann viel länger, als du es normalerweise brauchst. Ziemlich identisch ist das bei einer Diät. Du kannst sofort beschliessen eine Diät zu machen und die Nahrungszufuhr zu stoppen. Irgendwann wirst du dem Verzicht nicht mehr standhalten und isst wieder normal. Um sich zu schützen und langfristig sein Überleben zu sichern, holt sich dein Körper aber mehr, als du normalerweise gebraucht hättest.

Deswegen macht es vielmehr Sinn, im Einklang mit dem Körper abzunehmen. Und glaub mir, es ist viel einfacher als du denkst. Im Einklang mit deinem Körper gibst du ihm das Zeichen, dass er immer alles zur Verfügung hat, wenn er es braucht. So gibt es auch

**ZEIGE AUF SOCIAL MEDIA, DASS DU ZU UNS
GEHÖRST UND FÜR DEIN WOHLBEFINDEN SORGST!**





#TEAMHEALFIT

DIE COMMUNITY FÜR TIEFES WOHLBEFINDEN



keinen Jojo-Effekt und der Körper lässt überschüssige Pfunde automatisch los - langfristig.

Diäten sind wie Unkraut kürzen. Sie beheben nicht die Ursache und sind nicht langfristig. Packe das Problem bei der Wurzel und beseitige es ein für alle Mal! Wenn Diäten funktionieren würden, dann würde es eine einzige Diät geben. Jeder würde sein Ziel erreichen und wäre danach glücklich bis ans Lebensende. Stattdessen kommen täglich neue «Wunderdiäten» heraus und versprechen dir das Gelbe vom Ei.

Falls du aber dennoch ganz hart darauf beharrst, dass du nur durch quälende Diäten, Verzicht und übermässigen Sport dein Wohlfühlgewicht erreichst, dann bitte schenke dieses Ebook weiter. Du musst ein offenes Ohr haben und bereit sein, die falschen Ansichten der Gesellschaft unter die Lupe zu nehmen, damit du dich ein für alle Mal aus diesem schmerzhaften Teufelskreis befreien kannst. Natürlich bist du trotzdem frei, eine Crashdiät zu machen – aber du wirst früher oder später sowieso wieder erneut hier landen. Wieso ich so direkt bin? Weil ich dies alles durchgemacht habe und **ich es mir zur Lebensaufgabe gemacht habe, Menschen von diesen falschen Ansichten zu befreien und ihnen zu helfen, glücklich im eigenen Körper zu werden. Langfristiges Wohlbefinden ist wichtiger als kurzfristig gut auszusehen.**

ZEIGE AUF SOCIAL MEDIA, DASS DU ZU UNS
GEHÖRST UND FÜR DEIN WOHLBEFINDEN SORGST!





#TEAMHEALFIT

DIE COMMUNITY FÜR TIEFES WOHLBEFINDEN



Die Folgen von Diäten

Diäten funktionieren also nicht und sind nie mehr als eine kurzfristige Methode. Leider verursachen sie langfristige Schäden. Durch das Hungern zerstörst du deinen natürlichen Stoffwechsel. Obwohl du mit einer Diät abnehmen willst, kommt dein Körper durcheinander und unterbricht die Fettverbrennung. Ebenso baust du eine schlechte Beziehung zum Essen auf. Du beginnst zwischen gut und schlecht bzw. gesund und ungesund zu kategorisieren und hast Ängste und negative Gedanken statt Genuss beim Essen. Neben all dem verlernst du auch dein natürliches Essverhalten, welches dich dabei unterstützt, völlig automatisch dein Idealgewicht zu halten. Viele Jahre wollte ich all das nicht einsehen und ich habe mich dagegen gewehrt. Mittlerweile bestätigt dies aber nicht nur die Erfahrung vieler Menschen, sondern auch viele Statistiken. Kurzfristig sich zu quälen, nur damit man im Schwimmbad besser aussieht und dafür langfristig ein gestörtes Essverhalten zu haben, das ist es auf keinen Fall wert! Es ist statistisch bewiesen, dass Diäten Übergewicht verursachen.

- ✓ Diäten funktionieren nicht
- ✓ Diäten zerstören deine Beziehung zu deinem Körper
- ✓ Diäten führen zu einem gestörten Essverhalten
- ✓ Diäten sind nur kurzfristig und qualvoll
- ✓ Diäten sind für deinen Körper wie eine Hungersnot und er hat Angst um sein Überleben
- ✓ Diäten machen dich langfristig dicker
- ✓ Diäten bringen deinen Stoffwechsel durcheinander

**ZEIGE AUF SOCIAL MEDIA, DASS DU ZU UNS
GEHÖRST UND FÜR DEIN WOHLBEFINDEN SORGST!**





#TEAMHEALFIT

DIE COMMUNITY FÜR TIEFES WOHLBEFINDEN



- ✓ Diäten kosten dich sehr viel Geld und Schmerz
- ✓ Diäten sind uncool und zerstören deinen Selbstwert, weil du dir die Schuld gibst, obwohl sie eh nicht funktionieren

ZEIGE AUF SOCIAL MEDIA, DASS DU ZU UNS
GEHÖRST UND FÜR DEIN WOHLBEFINDEN SORGST!





#TEAMHEALFIT

DIE COMMUNITY FÜR TIEFES WOHLBEFINDEN



Muss ich einfach meinen Stoffwechsel anregen um die Fettverbrennung anzukurbeln?

Wer keine Diät machen will, der muss einfach nur seinen Stoffwechsel ankurbeln. So wird es einem auf schöne Art und Weise vermittelt. Am besten kurbelt man den Stoffwechsel mit irgendwelchen Shakes an. Du brauchst deinen Stoffwechsel nicht ankurbeln. Dein Körper hat den idealen Stoffwechsel. Du musst nur wieder dein normales Essverhalten haben und spüren, wann dein Körper Nahrung braucht und wann nicht. Wenn du auf deinen Körper hörst und seine Signale wahrnehmen kannst, dann hast du mit einem langsamen Stoffwechsel einfach weniger oft Hunger und bist schneller satt. Versuche nicht irgendeine scheinbare Abkürzung zu nehmen und dafür langfristige Schäden zu haben – denke langfristig und mach es dir einfach.

ZEIGE AUF SOCIAL MEDIA, DASS DU ZU UNS
GEHÖRST UND FÜR DEIN WOHLBEFINDEN SORGST!





#TEAMHEALFIT

DIE COMMUNITY FÜR TIEFES WOHLBEFINDEN



Abnehmen mit Sport?

Falls du jetzt denkst, du zählst ganz einfach nur deine Kalorien oder machst mehr Sport – tut mir leid, auch das sind keine langfristigen Lösungen. Unser Körper ist keine Maschine, deswegen passt er sich ständig an. «Du musst einfach weniger Kalorien zu dir nehmen, als du verbrauchst. Das ist die Gleichung.» Dies musste ich mir während meiner Ausbildung zum Personal Trainer und Ernährungsberater oft anhören und auch meine Kunden wollten ständig einen Ernährungsplan mit ihrem angepassten Kalorienbedarf. Jedoch wusste ich, dass dies keine langfristige Lösung sei und nicht zu meiner Philosophie passte. Würde unser Körper immer die exakt gleiche Menge an Energie brauchen, dann stimmt diese Gleichung. Nur wird hier vergessen, dass unser Körper so raffiniert ist und sich den Begebenheiten anpasst. Führen wir ihm weniger Kalorien zu, fährt er seinen Stoffwechsel hinunter und verwertet die zugeführte Menge möglichst effizient. Irgendwann nehmen wir aber so wenig zu uns, dass wir nicht mehr normal funktionieren können und von ihm gezwungen werden, wieder normal zu essen. Dieses lange Kaloriendefizit verzinst er und legt sie auf den Schuldbetrag obendrauf. So kommt es oft vor, dass du durch den Jojo Effekt mehr wiegst, als vor deiner Diät.

Ich kann dich also beruhigen, Kalorienzählen kannst du ab heute für immer vergessen.

Beim Sport ist es das gleiche. Wie oben bereits erwähnt hat unser Körper ein einziges Ziel: Möglichst lange zu überleben. Auf den ersten Blick erscheint mehr Sport sehr sinnvoll. Du verbrauchst mehr

**ZEIGE AUF SOCIAL MEDIA, DASS DU ZU UNS
GEHÖRST UND FÜR DEIN WOHLBEFINDEN SORGST!**





#TEAMHEALFIT

DIE COMMUNITY FÜR TIEFES WOHLBEFINDEN



Kalorien und nimmst weniger zu dir. Leider ist auch das keine langfristige Lösung. Auch hier passt sich dein Körper wunderbar an. Anfangs wirst du vielleicht grosse Fortschritte erzielen, doch schon nach kurzer Zeit wirst du kaum mehr weiterkommen. Du müsstest immer mehr und härter Trainieren, um ständig neue Reize zu setzen. Dies benötigt irgendwann so viel Zeit, dass du am besten gleich deinen Job kündigst, denn ab sofort wirst du nur noch rumrennen. Natürlich ist dies kein Aufruf, deinen Job zu kündigen und dein Leben zu zerstören – ich will es dir dadurch verdeutlichen. Sport hängt zudem von deiner Willenskraft ab. Du wirst dich nicht jeden Tag danach fühlen und musst dich immer wieder zwingen. Dies ist keine wahre Freiheit und meiner Meinung nach auch keine Lebenseinstellung. Viele nutzen Sport auch als Kompensation für gegessene «Sünden». Wenn du wüsstest, wie lange du joggen musst, um den Burger wieder auszugleichen, dann würdest du Sport nicht mal in Erwägung ziehen. Und ganz unter uns: Wenn deine Willenskraft nicht ausreicht, um der süssen Versuchung im Kühlschrank zu widerstehen, dann wird sie bestimmt nicht ausreichen, um dich während einem verregneten, kalten Tag vor der Arbeit für eine Sporteinheit aus dem Bett zu bringen. **Sport macht gesund aber nicht schlank.**

ZEIGE AUF SOCIAL MEDIA, DASS DU ZU UNS
GEHÖRST UND FÜR DEIN WOHLBEFINDEN SORGST!





#TEAMHEALFIT

DIE COMMUNITY FÜR TIEFES WOHLBEFINDEN



BMI – der Body Mass Index

Einer der wohl unnötigsten Erfindungen ist der Body Mass Index. Sehr viele Menschen richten sich nur nach dieser Zahl und versinken in Angst und Schrecken. Dabei ist es eine Zahl ohne Aussage! Sie dient als Richtwert für Über- oder Untergewicht. Allerdings nimmt sie keine Rücksicht auf die Körperzusammensetzung. Ein Bodybuilder, der vollkommen körperlich fit und muskelbepackt ist, gilt laut BMI als übergewichtig. Dementsprechend müsste er sofort etwas gegen sein «Übergewicht» tun, ansonsten drohen ihm schlimme gesundheitliche Konsequenzen. Damals habe ich mich auch nach dem BMI gerichtet. Auch im Training wurde mir ständig gesagt, ich sei noch zu dick laut BMI. Ab heute solltest du diese Berechnung für immer aus deinem Leben verbannen. Genauso, wie die Zahl auf der Waage, nimmt diese Zahl keine Rücksicht auf die individuelle Körperzusammensetzung und steckt alle Menschen in eine Datentabelle, obwohl das nicht möglich ist.

ZEIGE AUF SOCIAL MEDIA, DASS DU ZU UNS
GEHÖRST UND FÜR DEIN WOHLBEFINDEN SORGST!





#TEAMHEALFIT

DIE COMMUNITY FÜR TIEFES WOHLBEFINDEN



Schönheitsideal, Schönheitsmakel und deine Schönheit

Sei mal kurz ehrlich zu dir selbst. Spürst du nicht auch tief in dir drin, dass du noch nie langfristigen Erfolg mit einer Diät hattest? Und falls du noch nie eine Diät gemacht hast, so kennst du bestimmt jemanden, der schon etliche hinter sich hat und erfolglos blieb. Aber wieso machen dann trotzdem alle eine Diät zum Abnehmen? Die Werbeindustrie hat darin schon sehr früh das enorme Potenzial erkannt und Diäten stark beworben. Welche Macht dahinter ist, siehst du ja, weil fast alle die Diät als einzige Abnehmmethode sehen. Wenn jeder Mensch völlig zufrieden mit sich selbst wäre, dann würde niemand teure Fettkuren kaufen oder Anti-Aging-Cremes gebrauchen. Wir bekommen von der Werbeindustrie also ständig das Gefühl, nicht gut genug zu sein und nur mit ihren Produkten könnten wir die Vollkommenheit erreichen. Wo wir nur hinschauen, wir brauchen die Zahnpasta, sonst werden wir nie ein schön weisses Lächeln erhalten. Wir brauchen die Anti-Falten-Creme, weil der natürliche Alterungsprozess ein grosser Makel ist. Wir brauchen das teure Fitnessabo, weil wir nur durch Fitness fit werden können. Wir brauchen die Mahlzeiteratzshakes, damit wir unsere Traumfigur erreichen und verzichten auf vollwertige Nahrung, weil sie anscheinend dick macht. Es gibt kein Schönheitsideal. Auch wenn viele das behaupten. In der Schule wurde mir früher immer gesagt, man kann Äpfel nicht mit Birnen vergleichen. Ist ein Apfel weniger Wert, nur weil er vom Aussehen her keine schlanke Taille wie die Birne hat? Niemals würden wir solch einen Vergleich ziehen. Bei uns wiederrum tun wir das, obwohl jeder Mensch von uns einzigartig ist. Wir sind unvergleichbar, allein unsere Fingerabdrücke

ZEIGE AUF SOCIAL MEDIA, DASS DU ZU UNS
GEHÖRST UND FÜR DEIN WOHLBEFINDEN SORGST!





#TEAMHEALFIT

DIE COMMUNITY FÜR TIEFES WOHLBEFINDEN



gibt es nur ein einziges Mal. Wie willst du da ein Ideal herausfinden? Das geht nicht! Genauso gibt es auch keine Makel. Denn wir sind alle genau richtig. Dieser Mangel, diese Makel und diese Ideale wurden nur erfunden, damit wir uns minderwertig fühlen und Produkte kaufen. Ich lade dich jetzt herzlich ein, den neuen Weg zu gehen und deine einzigartige Schönheit wiederzuerkennen.

ZEIGE AUF SOCIAL MEDIA, DASS DU ZU UNS
GEHÖRST UND FÜR DEIN WOHLBEFINDEN SORGST!





#TEAMHEALFIT

DIE COMMUNITY FÜR TIEFES WOHLBEFINDEN



Liebe dich schlank – sich selbst lieben lernen

Abnehmen ist vielseitiger, als man denkt. Seit Jahren studiere ich das Verhalten meines eigenen Körpers und bin immer wieder neu fasziniert. Leider haben die meisten Menschen dieses Gespür in den eigenen Körper verloren und nun wollen sie ihn von aussen verändern. Dabei behaupte ich, Abnehmen ist Kopfsache! Unsere Steuerzentrale ist das Gehirn. Also müssen wir auch da anknüpfen. Selbstliebe ist dabei im Zentrum. Vielleicht mag sich das für dich im ersten Moment seltsam anhören. Sich selbst lieben zu lernen hat nichts mit der rosaroten Brille zutun. Es wird nichts schöngeredet, vielmehr das Wesentliche wiedererkannt. Dein Idealgewicht ist näher als du denkst und der Weg einfacher als du dir je vorstellen kannst. Aber du musst in dir drinnen anfangen und die Weichen richtigstellen. Gehst du nicht gut mit dir um, wirst du dich immer weniger mögen. Irgendwann wirst du ständig schlechte Gefühle verspüren, weil du nie wirklich glücklich werden kannst und deine Seele somit hungert. Diesen Hunger versuchst du dann mit Nahrung zu kompensieren, um dich besser zu fühlen. Selbstliebe ist also ein wichtiger Schritt, um dem ganzen Druck vom Schönheitsideal zu entweichen und um wieder ein richtiges Essverhalten zu erlernen.

Zusätzlich zum Ebook habe ich dir einen 4-Wochen-Plan vorbereitet. Mit der genauen Schritt-für-Schritt-Anleitung kannst du die gelernten Worte sofort in die Praxis umsetzen. Wissen ist wertvoll, jedoch ohne die Umsetzung wertlos. Mir ist es wichtig, dass dieses Kindle der entscheidende Anstoss in die richtige


**ZEIGE AUF SOCIAL MEDIA, DASS DU ZU UNS
GEHÖRST UND FÜR DEIN WOHLBEFINDEN SORGST!**





#TEAMHEALFIT

DIE COMMUNITY FÜR TIEFES WOHLBEFINDEN



Richtung ist. Sichere dir den 4-Wochen-Plan jetzt kostenlos:
www.healfit.ch/4wochenkurs

Durch Selbstliebe erkennst du wieder deinen eigenen Wert. Du trennst dich von deinem Aussehen. Stell dir mal bildlich vor, wie ich dir einen neuen 1000€ Schein herhalte. Auf die Frage, ob du ihn willst, antwortest du mit Ja. Nun zerknüll ich ihn. Du willst ihn trotzdem noch. Okay. Ich schmeiss den Schein auf den Boden, steh mit nassen, dreckigen Schuhen drauf und zerknüll ihn noch mehr. Trotzdem willst du ihn ziemlich sicher immer noch, weil du genau weisst, er behält seinen Wert. Bei uns ist dies identisch! Völlig egal, ob du nun 200kg wiegst oder 90-60-90 Masse hast, du bist und bleibst wertvoll! Indem du deinen Selbstwert wiedererkenntst, trennst du dich von deinem Aussehen und der ganze Druck verschwindet. Du bist einzigartig und wertvoll. Du bist mehr als dein Körper. Falls du das noch nicht glauben kannst, dann ist dieser erste Schritt umso wichtiger.

**ZEIGE AUF SOCIAL MEDIA, DASS DU ZU UNS
GEHÖRST UND FÜR DEIN WOHLBEFINDEN SORGST!**





#TEAMHEALFIT

DIE COMMUNITY FÜR TIEFES WOHLBEFINDEN



Was ist Selbstliebe?

Selbstliebe wird oft mit Arroganz oder Egoismus verwechselt. Dabei hat es nicht im Geringsten etwas damit zu tun. Während Egoismus das Wichtigste zum Verstecken der Schwächen ist, ist Selbstliebe eine positive Einstellung dir selbst gegenüber. Es geht darum, dich bedingungslos und ohne Einschränkungen zu lieben. Die Selbstliebe ist eng mit dem Selbstwert und dem Selbstvertrauen verwandt. Liebst du dich selbst, dann schaust du auch gut zu dir. Du ernährst dich gesund, bewegst dich und umgibst dich mit einem positiven Umfeld. Deine Bedürfnisse werden nicht ständig missachtet und du übernimmst die Verantwortung, dass es dir selbst gut geht.

ZEIGE AUF SOCIAL MEDIA, DASS DU ZU UNS
GEHÖRST UND FÜR DEIN WOHLBEFINDEN SORGST!





#TEAMHEALFIT

DIE COMMUNITY FÜR TIEFES WOHLBEFINDEN



Sich selbst lieben lernen und Selbstwert steigern

Sich selbst zu lieben ist keine einmalige Aufgabe, die man einmal und dann nie wieder macht. Es ist ein Prozess. Du wirst dich immer mehr achten, lieben und deine Bedürfnisse wahrnehmen können. Ich habe dir einige Übungen, die du sofort umsetzen kannst. Wenn du dabei eine genaue Anleitung brauchst, findest du diese in meinem zusätzlichen 4-Wochen-Kurs, den ich bereits erwähnt habe. Lade ihn kostenlos herunter und erhalte eine Schritt für Schritt Anleitung. www.healfit.ch/4wochenkurs

ZEIGE AUF SOCIAL MEDIA, DASS DU ZU UNS
GEHÖRST UND FÜR DEIN WOHLBEFINDEN SORGST!





#TEAMHEALFIT

DIE COMMUNITY FÜR TIEFES WOHLBEFINDEN



Werde dein bester Freund

Beginn da, wo alles anfängt – bei deinen Gedanken. Werde dir bewusst, wie du über dich denkst und verändere diese Gedanken. Unterbinde negative Gespräche und fang an dich zu stärken. Überlege dir mal, wie du den ganzen Tag zu dir sprichst. Ist es eher positiv oder eher negativ? Wenn wir ehrlich sind, wahrscheinlich negativ. Würdest du mit deinem besten Freund oder mit deiner besten Freundin jemals so sprechen? «Du solltest unbedingt mit Sport anfangen und abnehmen», «du siehst hässlich aus», «mit diesem Körper wirst du niemals gut genug sein». Sowas würdest du wahrscheinlich niemals zu jemandem sagen. Wieso dann zu dir selbst? Fang an dich wie dein bester Freund zu behandeln. Entwickle eine liebevolle Beziehung zu dir selbst. Mach dir solche negativen Gedanken bewusst. Wann immer du dich dabei erwischst, hänge folgende Satzendung hinten an. «... aber ich mag mich trotzdem, so wie ich bin.»

Ich fühle mich heute wieder viel zu dick... aber ich mag mich trotzdem, so wie ich bin.

Das ist eine sehr wirkungsvolle Methode. Auf diese Weise zeigst du deinem Unterbewusstsein, dass alles in Ordnung ist. Stell dir vor, in dir drin ist die innere Stimme mit einem Protokollführer. Dieses Protokoll wird später darüber entscheiden, ob dein Selbstwert steigt oder sinkt. Wann immer du was Negatives zu dir sagst oder denkst, nimmt das der Protokollführer wahr und schreibt sich das auf. Wenn du jetzt aber diese Endung hinzufügst, wird auch das aufgeschrieben. Damit steigst du nach und nach deinen

**ZEIGE AUF SOCIAL MEDIA, DASS DU ZU UNS
GEHÖRST UND FÜR DEIN WOHLBEFINDEN SORGST!**





#TEAMHEALFIT

DIE COMMUNITY FÜR TIEFES WOHLBEFINDEN



Selbstwert und die negativen Gedanken werden immer mehr verschwinden.



ZEIGE AUF SOCIAL MEDIA, DASS DU ZU UNS
GEHÖRST UND FÜR DEIN WOHLBEFINDEN SORGST!





#TEAMHEALFIT

DIE COMMUNITY FÜR TIEFES WOHLBEFINDEN



Spiegelübung

Dies ist für mich persönlich die machtvollste Übung überhaupt. Die Spiegelübung. Tag für Tag schauen viele in den Spiegel und hassen ihren Anblick. Genau da wird angeknüpft. Durch die Spiegelübung erfährst du sehr viel über dich selbst, wie du über dich denkst und mit dir selbst redest. Es ist eine sehr tiefgreifende Übung und kann viele Emotionen hervorholen. Diese Übung hat mich damals aus meinem Burnout befreit. Durch diese Übung konnte ich mich mehr und mehr selbst akzeptieren und lieben lernen. Auch wenn ich ab und zu heulend vor dem Spiegel stand oder mich voller Wut geschlagen habe, jede Sekunde hat sich gelohnt. Heute schau ich in den Spiegel und erfreue mich an meinem Anblick und das ist auch für dich möglich, alleine durch die Spiegelübung. Stell dich dazu einfach vor den Spiegel. Es ist sehr wichtig, die Beobachterrolle einzunehmen. Versuche dich also nicht zu verurteilen, völlig egal, was auch immer für Gedanken und Gefühle aufkommen. Beobachte sie und denke dir «Sehr interessant». Schreibe sie später auf, damit du sie anschliessend in positive Gedanken umwandeln kannst. Vielleicht willst du anfangs am liebsten davonrennen, bleib stark. Das bist du! Und du bist wundervoll! Schau dich an. Schau deinen Körper an. Wiederhole diese Übung möglichst täglich und versuche immer weniger Kleidung anzuhaben, bis du schliesslich nackt vor dir stehst. Es gibt nichts zu verstecken und wenn du dies erkennst, beginnst du nach und nach dich selbst wieder zu akzeptieren.

**ZEIGE AUF SOCIAL MEDIA, DASS DU ZU UNS
GEHÖRST UND FÜR DEIN WOHLBEFINDEN SORGST!**





#TEAMHEALFIT

DIE COMMUNITY FÜR TIEFES WOHLBEFINDEN



Hier habe ich dir eine kostenlose Anleitung der kurzen Spiegelübung. Drücke auf Play, höre meiner Stimme zu und lass dich anleiten: www.healfit.ch/spiegel

ZEIGE AUF SOCIAL MEDIA, DASS DU ZU UNS
GEHÖRST UND FÜR DEIN WOHLBEFINDEN SORGST!





#TEAMHEALFIT

DIE COMMUNITY FÜR TIEFES WOHLBEFINDEN



Affirmationen

Eine weitere Methode sind Affirmationen. Vielleicht kennst du sie bereits. Affirmationen sind nichts anderes als positive Sätze. Grundsätzlich kann alles eine Affirmation sein. Ich bin dick, ich bin hässlich, ich bin nicht gut genug. All diese Gedanken, die du vielleicht täglich über dich gedacht hast, sind schlussendlich Affirmationen und je öfter sie wiederholt werden, umso mehr werden sie zur Realität. Mit positiven Affirmationen wollen wir jetzt unser Denken in die gewünschte Richtung lenken. Schreibe dir dazu einige positive Sätze auf und wiederhole sie am besten zweimal täglich, morgens und abends. Du kannst sie auch vor dem Spiegel aufsagen und dir in die Augen schauen.

Ich bin gut genug, so wie ich bin.

Ich mag mich.

Ich bin hübsch/schön/attraktiv/sexy.

_____ (Schreibe 3 eigene auf)

**ZEIGE AUF SOCIAL MEDIA, DASS DU ZU UNS
GEHÖRST UND FÜR DEIN WOHLBEFINDEN SORGST!**





#TEAMHEALFIT

DIE COMMUNITY FÜR TIEFES WOHLBEFINDEN



Sorge für dich

Übernimm für dich selbst die volle Verantwortung. Es ist viel einfacher die Schuld auf andere zu schieben. «Natürlich bin ich so und so, weil meine Eltern auch schon so waren / weil mein Partner so zu mir ist / weil meine Kinder viel Zeit brauchen / weil ich es mir nicht leisten kann / weil das die Werbeindustrie sagt», und so weiter. Als kleines Kind brauchten wir unsere Mutter oder unseren Vater. Leider haben wir in der Schule nie gelernt, wie wir für uns selbst sorgen können. Jetzt ist es an der Zeit. Sorge gut für dich. Dies muss nicht kompliziert sein. Ein spannendes Buch lesen, sich eine bewusste Auszeit gönnen, ein heisses Bad nehmen oder sich mit einer guten Bodylotion eincremen. Selbstliebe bedeutet aber auch, die eigenen Bedürfnisse zu kennen und für sie einzustehen. Hör auf Dinge zu tun, nur weil andere das wollen, du dich aber nicht wohl fühlst. Tu Dinge, die dir guttun. Umgib dich mit Menschen, die dich stärken und entferne dich von Nörglern. Selbstliebe bedeutet Nein sagen zu können und Grenzen zu ziehen. Bist du glücklich mit deinem Leben oder fehlt dir etwas? Werde dir klar, was deine Bedürfnisse sind. Was macht dich glücklich? Wenn du keinen Spass im Leben hast oder dir die Süsse im Leben fehlt, dann dient Essen oftmals als Kompensation. Sorge gut für dich und du wirst sehen, es wird sich einiges an deinem Essverhalten und Hungergefühl ändern.

**ZEIGE AUF SOCIAL MEDIA, DASS DU ZU UNS
GEHÖRST UND FÜR DEIN WOHLBEFINDEN SORGST!**





#TEAMHEALFIT

DIE COMMUNITY FÜR TIEFES WOHLBEFINDEN



Du bist mehr als dein Körper

Auch wenn du von der Werbeindustrie das Gegenteil hörst, du bist mehr als dein Körper. Diäten werden als völlig normal angesehen und alle anderen Methoden werden vorerst verspottet. Wer nicht das entsprechende Aussehen hat, wird abgelehnt. Wir befinden uns aber in einem Wandel. Erwinnere dich daran: Würden Diäten funktionieren, gäbe es eine einzige und nicht fast täglich neue «Wundermethoden». Dennoch kann es sein, dass du dich im Alltag schlecht fühlst und eine Diät verlockend ist oder jemand dir eine Diät aufzwingen will. Egal, wie sehr du dich liebst und wie zufrieden du mit dir selbst bist, es wird immer Tage geben, an denen du dich weniger attraktiv findest. Werde dir in solchen Momenten bewusst, dass du mehr als dein Körper bist und dein Wert unabhängig von deinem Aussehen ist. Dieser Gedanke hilft mir sofort wieder den Fokus zu bewahren. Statt mich schlecht zu fühlen, weil ich mich heute nicht so sexy finde, mache ich mir schnell klar, dass ich trotzdem wertvoll und gut genug bin, denn ich bin mehr als mein Körper. Dieses Bewusstsein verhindert, dass du deinen Wert wieder von deinem Aussehen abhängig machst.

ZEIGE AUF SOCIAL MEDIA, DASS DU ZU UNS
GEHÖRST UND FÜR DEIN WOHLBEFINDEN SORGST!





#TEAMHEALFIT

DIE COMMUNITY FÜR TIEFES WOHLBEFINDEN



Wie du wieder ein normales Essverhalten erlernst

Bevor du an gesunde Ernährung denkst, gibt es einen noch viel wichtigeren Schritt. Wieder ein normales Essverhalten zu erlernen. Wir kommen alle mit einem instinktiv richtigen Essverhalten auf die Welt. Beobachte kleine Kinder. Sie essen, was sie wollen, wenn sie hungrig sind und sobald sie satt sind, kriegst du keinen Biss mehr in sie rein. Sie scherzen sich nicht über gesund oder ungesund, Hauptsache es ist lecker. Sie halten mit diesem instinktivem Verhalten völlig natürlich und automatisch ihr Idealgewicht. Natürlich schlanke Menschen beherrschen dieses Verhalten ebenso. Durch die Diätmentalität hast du dieses Verhalten verlernt, du kannst es aber jederzeit wiedererlernen.

Es klingt soooooooooo einfach und glaub mir, es ist es auch. Es ist nur eine Frage der Gewohnheit. Anfangs braucht es einige Aufmerksamkeit und viel Bewusstsein, um das zu erlernen. Aber es lohnt sich definitiv. Alleine mit diesem Tipp habe ich selbst wieder ein normales Essverhalten aufgebaut. Auch meine Kunden haben damit grosse Erfolge erzielt und natürlich schlanke Menschen sowie Kinder beherrschen dies völlig intuitiv.

Beachten musst du «nun» die folgenden Schritte

1. Iss nur bei körperlichem Hunger
2. Iss, was dir dein Gefühl sagt und worauf du gerade Lust hast
3. Iss bewusst, spür in dich hinein und genieße es!

**ZEIGE AUF SOCIAL MEDIA, DASS DU ZU UNS
GEHÖRST UND FÜR DEIN WOHLBEFINDEN SORGST!**





#TEAMHEALFIT

DIE COMMUNITY FÜR TIEFES WOHLBEFINDEN



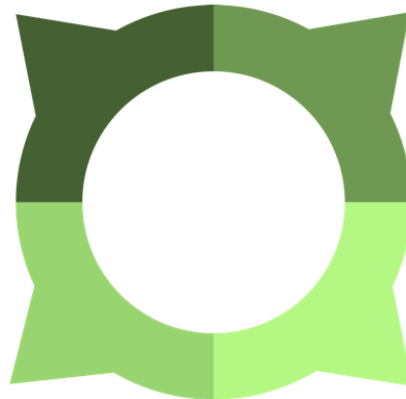
4. Hör auf, wenn die ersten Sättigungsanzeichen kommen

Aufhören bei Sättigung

Essen bei Hunger

Bewusst Genießen

Essen was du willst



Es klingt fast zu einfach, um wahr zu sein aber es ist wirklich so. Die Natur mag es nicht kompliziert. Durch dieses Verhalten erlangst du wieder ein normales Essverhalten, du verzichtest auf nichts und wirst deine Nahrung besser verwerten können und ebenso wirst du automatisch weniger Essen. Vielleicht hast du im ersten Moment Angst, dass du nur noch Kuchen und Pizza essen wirst. Natürlich wird das nicht der Fall sein. Dein Körper verlangt intuitiv nach gesundem. Aber natürlich kann dies vor allem anfangs auf deiner Liste sein, der Reiz danach verfiegt durch die ständige Verfügbarkeit relativ schnell. Dazu isst du ja nur so viel, wie dein Körper gerade braucht, also wirst du nie zu viel essen. Er wird bei kalorienreichen Lebensmitteln einfach viel schneller satt sein. Erwinnere dich wieder an deine Kindheit oder beobachte Kinder. (Natürlich Kinder, die noch nicht mit einem gestörten Essverhalten in Kontakt kamen). Sie essen, worauf sie gerade Lust haben. Sie

**ZEIGE AUF SOCIAL MEDIA, DASS DU ZU UNS
GEHÖRST UND FÜR DEIN WOHLBEFINDEN SORGST!**





#TEAMHEALFIT

DIE COMMUNITY FÜR TIEFES WOHLBEFINDEN



geniessen es und sind mit voller Aufmerksamkeit dabei. Sobald sie satt sind, hören sie auf und man bekommt keinen weiteren Bissen in sie hinein. Anschliessend spielen sie fröhlich weiter und schämen sich kaum darum, wie viel Kalorien sie gerade zu sich genommen haben. Sie wissen einfach intuitiv, wie und was sie essen sollen und halten völlig natürlich ihr Gewicht.

**ZEIGE AUF SOCIAL MEDIA, DASS DU ZU UNS
GEHÖRST UND FÜR DEIN WOHLBEFINDEN SORGST!**





#TEAMHEALFIT

DIE COMMUNITY FÜR TIEFES WOHLBEFINDEN



Abnehmen ohne Diät – die beste Diät

Die beste Diät ist keine Diät. Ab heute machst du keine Diät mehr. Du stellst dein Wohlbefinden über alles. Du denkst langfristig. Du siehst Abnehmen als Nebeneffekt und bringst deinen Körper und Geist in Einklang. Kein Körper will Übergewicht halten – auch deiner nicht. Du darfst wieder lernen ihm zu vertrauen. Versuche nicht ständig das schnelle und kurzfristige Ergebnis erreichen statt langfristig gesund und happy sein zu wollen. Dein Wohlbefinden steht über allem. Das Schöne ist: Wenn du gut für dich sorgst und nicht zwanghaft abnehmen willst, passiert es automatisch. Die einzige Diät, die du ab heute machst, ist die Diät von Diäten, damit du dich endlich vollkommen befreien und dein Leben genießen kannst. Wann immer eine Diät lockt, denke an die negativen Konsequenzen und dass du langfristig dicker sein wirst.

ZEIGE AUF SOCIAL MEDIA, DASS DU ZU UNS
GEHÖRST UND FÜR DEIN WOHLBEFINDEN SORGST!





#TEAMHEALFIT

DIE COMMUNITY FÜR TIEFES WOHLBEFINDEN



Körperliebe entwickeln

Stell dir vor du hast einen Ferrari in der Garage. Bekanntermassen tankt man Ferraris ausschliesslich mit Benzin. Was würde passieren, wenn du nun Diesel tanken würdest? Richtig, der teure Ferrari wäre kaputt. Deswegen würde wahrscheinlich niemals jemand auf diesen Gedanken kommen und den Ferrari falsch betanken. Bei unserem Körper sind wir schon kompromissvoller. Wir geben ihm das falsche Benzin, fahren viel zu oft in der Reserve oder überfüllen unseren Tank so sehr, dass das ganze Benzin zuerst weggeputzt werden muss. Auch wenn der Ferrari vielleicht nicht in der Garage steht, besitzt du einen. Deinen Körper! Und er ist weitaus wertvoller als irgendein Auto auf dieser Welt. Behandle ihn auch so. Dein Körper gibt jeden Tag sein bestes für dich, auch wenn du ihn mit dem falschen Benzin tankst. Wenn er nicht dem «Schönheitsideal» entspricht, so bringt er dich trotzdem von A nach B, du kannst deine liebsten Menschen durch Berührungen spüren, du kannst Autofahren, die Welt bereisen, kochen, lesen, Sport treiben. Werde dir all dem bewusst. Während du dich über eine Fettfalte an deinem sonst gesunden Körper aufregst, beneidet dich jemand anderes gerade für deinen Körper. Es gibt immer Menschen, die sich deinen Körper wünschen. Schätze deinen gesunden Körper nicht nur bei Krankheit. Er ermöglicht dir so viele wundervolle Momente. Er ist dein Tempel. Willst du lieber damit beschäftigt sein, deinen Tempel ständig nach dem Schönheitsideal aussen zu renovieren oder willst du es dir viel lieber innen gemütlich machen und dich wohlfühlen? Du brauchst keine 90-60-90 Masse um glücklich zu sein. Dein Wohlbefinden, dein Glück und dein Selbstwert haben nichts mit deinem Aussehen zu tun. Darum

**ZEIGE AUF SOCIAL MEDIA, DASS DU ZU UNS
GEHÖRST UND FÜR DEIN WOHLBEFINDEN SORGST!**





#TEAMHEALFIT

DIE COMMUNITY FÜR TIEFES WOHLBEFINDEN



schätze ab heute deinen Körper und baue eine liebevolle Beziehung zu ihm auf. Er tut alles für dich, was tust du für ihn?



**ZEIGE AUF SOCIAL MEDIA, DASS DU ZU UNS
GEHÖRST UND FÜR DEIN WOHLBEFINDEN SORGST!**





#TEAMHEALFIT

DIE COMMUNITY FÜR TIEFES WOHLBEFINDEN



Dankbarkeit üben

Sei täglich dankbar für deinen Körper. Dankbarkeit ist die einfachste Möglichkeit, deinen Körper mehr und mehr anzunehmen und lieben zu lernen. Wie schon erwähnt, er ermöglicht dir so unglaublich viel. Wenn du mal mit einer Liste beginnst, wirst du nach einer Woche zig Gründe für die Dankbarkeit haben. Mache dir dazu einfach eine Liste. Ein einfaches Stück Papier und ein Stift genügen. Du kannst aber auch die Vorlage vom kostenlosen 4-Wochen-Kurs nutzen. Schreibe dir täglich 3 Dinge auf, für die du dankbar bist in Bezug auf deinen Körper. Begründe auch immer, wieso du dankbar bist.

1. Ich bin dankbar für meine Augen, weil ich mit ihnen diese Zeilen lesen und meine liebsten Menschen sehen kann.
2. Ich bin dankbar für meine Beine, weil dies für mich völlige Freiheit bedeutet und ich überall hingehen kann.
3. Ich bin dankbar für meine Hände, weil dies für mich völlige Unabhängigkeit bedeutet und ich alles selbst erledigen kann.

ZEIGE AUF SOCIAL MEDIA, DASS DU ZU UNS
GEHÖRST UND FÜR DEIN WOHLBEFINDEN SORGST!





#TEAMHEALFIT

DIE COMMUNITY FÜR TIEFES WOHLBEFINDEN



Brief an den Körper

Schreibe deinem Körper mal einen Brief. Reflektiere dabei deine Vergangenheit und stell dir vor, wie es ist, wenn du nun in Selbstliebe zu deinem Wohlfühlgewicht gefunden hast. Ich habe dir hier meinen Brief aufgeschrieben. Gleichzeitig ist das auch meine Geschichte. Ich schäme mich auch für die ein oder andere Zeile, aber es ist nun mal so... So ein Brief kann dir vieles aufzeigen und bewusst machen. Gleichzeitig kann er als Entschuldigung an deinen Körper dienen und den Start in ein bewusstes, glückliches Leben sein.

Mein lieber Körper. Es tut mir leid, dass ich dich jahrelang gequält habe, weil ich ständig dachte, du bist nicht gut genug. Ständig habe ich gedacht, klüger als du zu sein und dich verändern zu müssen. Ich habe dich oft bestraft, wenn du nicht nach meinen Regeln gespielt hast. Habe dir noch weniger Essen zugeführt und noch härter trainiert, ohne daran zu denken, dass du mit noch weniger Nahrung gar nicht härter trainieren kannst. Du warst nie schuld und auch kein Versager, auch wenn ich dich oft so genannt habe. Ich schäme mich, weil ich dich gehasst habe. Ich fand dich eklig und habe dich vor dem Spiegel sogar des Öfteren geschlagen, weil du einfach nie dünner werden wolltest. Wenn ich daran denke, ist es mir einfach nur peinlich. Du hast immer dein bestes für mich gegeben, ganz egal, wie ich auch zu dir gewesen bin. Ich liess mich von dieser oberflächlichen Gesellschaft beeinflussen und habe Magazinen, Internetseiten und Influencern mehr geglaubt als deiner Intuition. Obwohl ich eigentlich damals mein Ziel vom gutaussehenden Körper erreicht hatte, war ich so


**ZEIGE AUF SOCIAL MEDIA, DASS DU ZU UNS
GEHÖRST UND FÜR DEIN WOHLBEFINDEN SORGST!**





#TEAMHEALFIT

DIE COMMUNITY FÜR TIEFES WOHLBEFINDEN



besessen von der Perfektion. Ich wollte gut aussehen und war nie zufrieden, weil ich meinen Selbstwert von meinem Aussehen abhängig machte. Das war ein grosser Fehler. Heute weiss ich zum Glück, dass ich wertvoll bin auch ohne, dass ich ein Sixpack haben muss. Dadurch kann ich Sport und Essen wieder geniessen. Damals stand mein Aussehen im Mittelpunkt und das hat mich direkt in ein Burnout geführt. Heute stehen meine Gesundheit und mein Wohlbefinden im Mittelpunkt. Durch diese Lockerheit und dem Spass an der Sache halte ich mein Idealgewicht, während ich tu und lasse, was ich will. Diese Freiheit und dieser Genuss verdanke ich nur dir! Auch wenn ich dich oft gequält habe, du hast ständig dein bestes für mich gegeben und warst immer gut zu mir. Ich bin froh, hast du auf keine Diät positiv reagiert und mich weitersuchen lassen. Heute bin ich unglaublich glücklich, wieder im Einklang mit dir zu sein und deine Signale wahrnehmen zu können. Ich muss dir nichts mehr verbieten, viel mehr lass ich mich durch dich jetzt führen. Ich weiss, ich habe sehr viele Fehler gemacht. Aber es schien so, als hätte ich es nicht anders lernen können. Danke für dein Verständnis. Ich weiss, dass du einzigartig bist, so wie jeder andere Körper auch. Es gibt keinen Grund, mich mit jemand anderen zu vergleichen, denn wir sind so oder so alle einzigartig und anders. Jeder ist so wie er ist, wunderschön. Wegen dir und durch meine Erfahrung habe ich die Ehre heute Menschen genau dabei zu helfen, glücklich in ihrem Körper zu werden. Danke, danke, danke, mein wundervoller Körper! Ich liebe dich!

**ZEIGE AUF SOCIAL MEDIA, DASS DU ZU UNS
GEHÖRST UND FÜR DEIN WOHLBEFINDEN SORGST!**





#TEAMHEALFIT

DIE COMMUNITY FÜR TIEFES WOHLBEFINDEN



Wie geht's jetzt weiter?

Wow... du bist also immer noch hier? Sehr schön! Das zeigt mir, dass du wirklich bereit dazu bist. Auch, wenn wir in diesem Ebook hauptsächlich auf das Thema Abnehmen eingegangen sind, es geht noch viel tiefer. HealFit ist so viel mehr. HealFit ist dein neuer Lifestyle für wahres Wohlbefinden im eigenen Körper. Du gehörst zu den Menschen, denen Wohlbefinden und Gesundheit wichtiger ist, als Aussehen und Anerkennung. Respekt! Denn nur, wenn dies der Fall ist, bist du ready für das grosse Geheimnis. Es ist eigentlich paradox, was ich gerade sage. Aber erst, wenn du dich wirklich liebst, deinen Wert erkennst, erst dann wirst du wie von Zauberhand abnehmen! Dein Körper kann wieder alles ins Fliesen bringen. Und genau darum haben wir uns mit HealFit darauf spezialisiert, Körperliebe und wahres Wohlbefinden zu vermitteln. Das Idealgewicht gibt es als positiven Nebeneffekt dazu. Lies gerne einige unserer Erfahrungen (www.healfit.ch/erfahrungen) durch. Viele haben abgenommen, obwohl sie es gar nicht mehr brauchten, da sie schon so happy mit sich selbst waren.

Nachdem du nun weisst, dass Diäten nicht funktionieren, solltest du Tag für Tag immer bewusster werden. Eine langfristige Veränderung braucht Zeit. Habe deshalb Geduld mit dir. Bleibe dran und du wirst schnell eine spürbare Veränderung bemerken. Bringe jeden Tag immer mehr Selbstliebe in dein Leben und erkenne deinen Wert. Versuche auch bei jeder Mahlzeit die Tipps zum normalen Essverhalten umzusetzen. Iss nur, wenn du hungrig bist, iss, was du willst, geniesse es bewusst und hör auf, sobald du eine angenehme Sättigung verspürst.

**ZEIGE AUF SOCIAL MEDIA, DASS DU ZU UNS
GEHÖRST UND FÜR DEIN WOHLBEFINDEN SORGST!**





#TEAMHEALFIT

DIE COMMUNITY FÜR TIEFES WOHLBEFINDEN



4 Wochen Kurs für die Umsetzung mit Schritt für Schritt Anleitung

Damit du wirklich in die Umsetzung kommst, habe ich dir eine Schritt für Schritt Anleitung erstellt. In 4 Wochen kannst du mit verschiedenen Aufgaben bereits weg von der Diätmentalität hin zur Zufriedenheit im eigenen Körper kommen. Der Kurs ist komplett kostenlos für dich, als Geschenk zu diesem Kindle. Hol ihn dir jetzt:

www.healfit.ch/4wochenkurs

ZEIGE AUF SOCIAL MEDIA, DASS DU ZU UNS
GEHÖRST UND FÜR DEIN WOHLBEFINDEN SORGST!





#TEAMHEALFIT

DIE COMMUNITY FÜR TIEFES WOHLBEFINDEN



Wie schnell nimmst du ab?

Logischerweise gibt es auf diese Frage keine pauschale Antwort. Wir sind alle einzigartig und genauso einzigartig ist auch unser Körper. Jeder Körper reagiert anders. Bei mir beispielsweise habe ich sofort Veränderungen bemerkt. Einige meiner Kunden sahen von aussen noch ziemlich gleich aus, aber in ihnen drin hat sich vieles verändert. Wie schnell du abnimmst ist doch aber eher zweitrangig oder?

Wenn du möglichst schnell abnehmen willst, dann solltest du mehr am ersten Punkt arbeiten und deinen Selbstwert steigern.

Denn die Zahl auf der Waage sagt rein Gar nichts über dich aus. Abnehmen sollte im Einklang mit deinem Körper geschehen. Wenn du glücklich bist, dich aus tiefem Selbstwert gut ernährst und dich mit Freude bewegst, dann kann dein Körper gar nicht anders als alles Überschüssige loszuwerden. Es ist der langfristige, richtige und völlig einfache Weg zur Wohlfühlfigur.

**ZEIGE AUF SOCIAL MEDIA, DASS DU ZU UNS
GEHÖRST UND FÜR DEIN WOHLBEFINDEN SORGST!**





#TEAMHEALFIT

DIE COMMUNITY FÜR TIEFES WOHLBEFINDEN



Kostenloses Deep Dive Online-Seminar

In meinem Webinar erkläre ich die 3 obengenannten wichtigen Tipps ganz genau im Detail und wie du sie in der Praxis umsetzt. Lerne in meinem Webinar, wie du die 3 Tipps in der Praxis umsetzt statt lange rumzuprobieren. Ich zeige dir leicht anwendbare und im Alltag integrierbare Tricks, die du direkt nach dem Webinar umsetzen kannst. Klicke auf den folgenden Link oder auf das Bild und buche dir deinen Termin fürs Webinar. Da meine Kapazität begrenzt ist, sind die Termine ebenso begrenzt. Sei schnell und profitiere😊

Hier geht's zum Webinar: www.healfit.ch/livecamp-webinar

ZEIGE AUF SOCIAL MEDIA, DASS DU ZU UNS
GEHÖRST UND FÜR DEIN WOHLBEFINDEN SORGST!





#TEAMHEALFIT

DIE COMMUNITY FÜR TIEFES WOHLBEFINDEN



Schlusswort & Danksagung

Nun bist du am Ende der Reise angelangt. Ich persönlich bedanke mich herzlich für dein Vertrauen und wünsche dir nur das allerbeste! Ich hoffe, du wirst die Inhalte in diesem Buch umsetzen und deinen wahren Wert erkennen, damit du nie mehr eine Diät machst. Du bist einzigartig und wundervoll!

Danke, lieber Körper!

Dieses Buch widme ich meinem eigenen Körper. Es war eine lange Reise mit sehr viel Schmerz. Ich hätte mir niemals vorstellen können, heute hier zu stehen und glücklich zu sein in meiner Haut. Jahrelang habe ich alles versucht, unzählige Stunden auf dem Sportplatz und im Fitnessstudio verbracht und jedes Gramm beim Kochen abgewogen, trotzdem hast du nie darauf reagiert. Auch wenn ich immer deprimierter wurde, wusste ich, dass ich weitersuchen musste. Du wirst mir den Weg zeigen und nur bei der richtigen Methode reagieren. Dass es am Ende eine liebevolle Beziehung zu mir selbst und ein normales Essverhalten sind, hätte ich niemals gedacht. NIE! Dass ich mich heute Tag für Tag immer wohler in dir fühlen darf und mit dieser Erfahrung nun anderen Menschen helfen kann, ist das grösste Geschenk. Vielen Dank!

**ZEIGE AUF SOCIAL MEDIA, DASS DU ZU UNS
GEHÖRST UND FÜR DEIN WOHLBEFINDEN SORGST!**





#TEAMHEALFIT

DIE COMMUNITY FÜR TIEFES WOHLBEFINDEN



Hilfe & Links

Gerne führe ich nochmals alle Links aus dem Buch als Übersicht auf. So kannst du schnell und gezielt ohne erneutes durchlesen, die entsprechenden Websites und Tools auffinden.

Feedback Formular: Hast du Verbesserungsvorschläge, dann teil sie mir bitte persönlich mit, indem du folgendes Formular ausfüllst: <https://goo.gl/forms/e2eiSFBScjl5hEbo2>

Kostenloses Online Seminar:

Tauche in die Tiefe und erhalte weitere Tipps, um das gerade gelernte direkt umzusetzen. Nur, wenn du diese Tipps auch wirklich umsetzt, wird sich etwas verändern. Melde dich hier kostenlos an: www.healfit.ch/livecamp-webinar

Kostenloser 4-Wochen-Kurs:

Mit diesem Kurs bekommst du eine Schritt-für-Schritt-Anleitung mit an die Hand, damit du sofort das Gelernte umsetzen kannst. www.healfit.ch/4wochenkurs

Kostenlose Anleitung zur Spiegelübung:

Die Spiegelübung ist die effektivste Übung, um dein Selbstbild nachhaltig zu verbessern und dich selbst immer mehr zu akzeptieren. Hol dir die kostenlose Anleitung und lass dich über meine Stimme anleiten. www.healfit.ch/spiegel

ZEIGE AUF SOCIAL MEDIA, DASS DU ZU UNS
GEHÖRST UND FÜR DEIN WOHLBEFINDEN SORGST!





#TEAMHEALFIT

DIE COMMUNITY FÜR TIEFES WOHLBEFINDEN



Über mich



Mein Name ist Bekim und mit #HealFit will ich eine Welt erschaffen, in der es für jeden Menschen völlig selbstverständlich ist, sich selbst zu lieben und glücklich im eigenen Körper zu sein. Jahrelang habe ich mich durch Diäten gequält und mehrmals täglich heftige Workouts hinter mich gebracht. Während meiner Zeit als Leistungssportler durfte ich mir viel Wissen in den Bereichen Fitness, Gesundheit, Ernährung, mentale Stärke und Persönlichkeitsentwicklung aneignen. Mit 19 erlitt ich dann ein Burnout und ich wusste, all diese Methoden können nicht funktionieren. Nach viermonatiger Zwangspause und einer tiefen Verbindung zu meinem Körper begann ich neu. Meine Erfahrung rundete ich mit der Ausbildung zum Personal Trainer und zum ganzheitlichen Ernährungs- und Gesundheitsberater ab und nun coache ich erfolgreich seit mehr wie 3 Jahren Menschen auf dem Weg zum glücklichen Gefühl im eigenen Körper.

**ZEIGE AUF SOCIAL MEDIA, DASS DU ZU UNS
GEHÖRST UND FÜR DEIN WOHLBEFINDEN SORGST!**





#TEAMHEALFIT

DIE COMMUNITY FÜR TIEFES WOHLBEFINDEN



Sei Teil von HealFit und verbreite unsere Message in die Welt!

Wir sorgen für mehr Körperliebe und Wohlbefinden. Dir gefällt, was wir tun? Unterstütze uns und benutze auf Social Media HealFit Hashtags, poste ein Bild von deinem Ebook oder teile mit uns deine Erfolge und Erkenntnisse. **#healfitlifestyle #healfit #lebehealfit #dubistgenug**

oder **verschenke das Ebook** an Freunde😊 Weitersenden und Verschenken ist ausdrücklich erlaubt! Gib deinen Liebsten auch die Chance, sind endlich zu befreien und ihren Wert zu erkennen.

ZEIGE AUF SOCIAL MEDIA, DASS DU ZU UNS
GEHÖRST UND FÜR DEIN WOHLBEFINDEN SORGST!





#TEAMHEALFIT

DIE COMMUNITY FÜR TIEFES WOHLBEFINDEN



Kontakt & Impressum

HealFit Bekim Ahmeti
Inhaber: Bekim Ahmeti
Passwangstrasse 16
4226 Breitenbach

+41 77 483 84 36
info@healfit.ch

Copyright © 2020

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Jedoch ist weitersenden und teilen ausdrücklich erlaubt!

**ZEIGE AUF SOCIAL MEDIA, DASS DU ZU UNS
GEHÖRST UND FÜR DEIN WOHLBEFINDEN SORGST!**

