

I C H
nehme ab

Das Programm zum Abnehmen und Wohlfühlen.

Keine Verbote, keine festen Speisepläne, kein Kalorienzählen - sondern Anregungen, die Sie in Ihren Alltag übernehmen können.

Ein Programm zur dauerhaften Ernährungsumstellung und Gewichtsreduktion. Es baut auf langfristigen Erfolg: für die Gesundheit, das Wohlbefinden und Sie persönlich. Es vermittelt die Grundlagen einer vollwertigen Ernährung, die Sie dauerhaft umsetzen können. Es gibt ein Handbuch für den täglichen Gebrauch mit einem Ernährungsprogramm (inklusive einem Rezeptheft), Tipps für eine nachhaltige Verhaltensänderung, zur Bewegung im Alltag sowie zum Entspannen. Sie erhalten ein individuelles Programm, das auf Sie persönlich eingeht!

Die zwölf Schritte im Detail

- Schritt 1:** Gewicht beurteilen und Ziele bestimmen: Wo stehe ich? - Wo möchte ich hin?
- Schritt 2:** Sich beim Essen und Trinken beobachten: Wie ist mein Ernährungsverhalten?
- Schritt 3:** Viel trinken und sich mehr bewegen: Wie ist mein Trink- und Bewegungsverhalten?
- Schritt 4:** Auf der Suche nach dem Fett: Fettqualität erkennen und bewerten
- Schritt 5:** Schlank und satt mit Getreideerzeugnissen, Obst und Gemüse:
- Schritt 6:** Der Gewohnheitscheck:
Erkennen ungünstiger Verhaltensweisen, Erarbeiten von Alternativen
- Schritt 7:** Entspannen statt Essen bei Langeweile, Kummer und Stress:
Stressauslöser erkennen, individuelle Entspannungsmöglichkeiten finden
- Schritt 8:** Mit Krisen richtig umgehen: schwierige Situationen erkennen und meistern
- Schritt 9:** Ich sage nie mehr nie! Essen mit Genuss und mit allen Sinnen, flexible Kontrolle
- Schritt 10:** Ich lerne positiv zu denken: eigene Stärken erkennen und schätzen lernen
- Schritt 11:** Sich Gutes tun: Erfolge und Teilerfolge erkennen und schätzen lernen
- Schritt 12:** Ziel erreicht – was nun?