

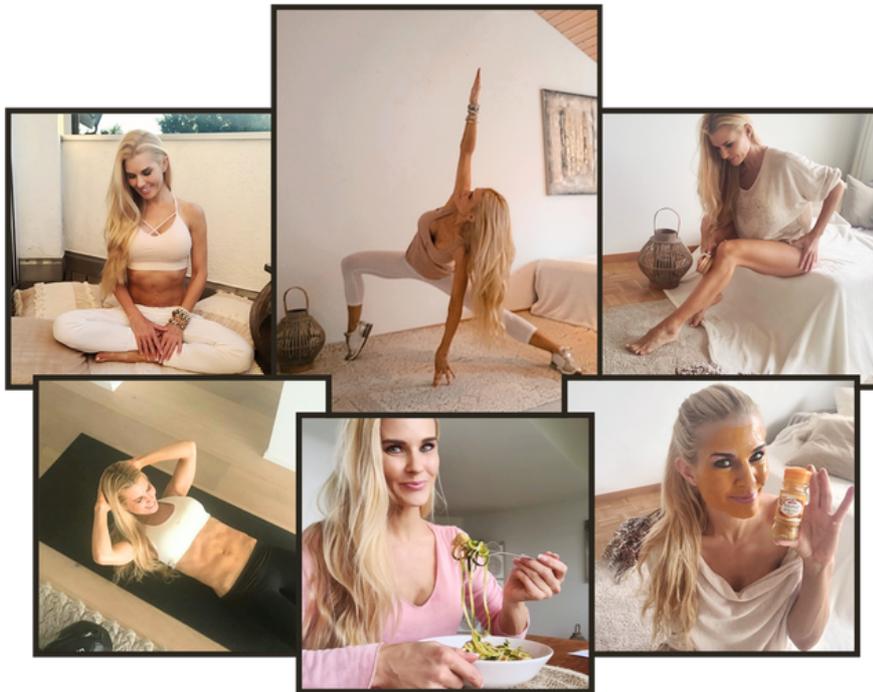
becoached

FITNESS | NUTRITION | MINDSET

KOSTENLOSES EBOOK

DIE 3 ELEMENTE

IM ALLTAG UMSETZBARE INPUTS & TRICKS



FÜR DEIN WUNSCHKÖRPER GEFÜHL

HERZLICH WILLKOMMEN AUF DEM WEG ZU

EINEM WUNDERBAREN KÖRPERGEFÜHL

UND DEM ENTSPRECHENDEN KNOW HOW

Es freut mich sehr, dass dich dein Interesse hier zu mir geführt hat! Ich weiss damit noch nicht viel über dich, aber wahrscheinlich fühlst du dich in deinem Körper noch nicht ganz so sensationell, wie du das gerne möchtest.

Möglicherweise interessierst du dich aber auch ganz grundsätzlich für diese “FeelBetter-Themen” und du möchtest wissen, wie du den **Rest deines Lebens** aufhören kannst mit Diäten, Hungerkuren, Saftwochen und stressigen Workouts, welche dich nicht einmal effizient formen & langfristig auch nicht umsetzbar sind.

Vielleicht hast du aber auch Mühe deine Haut straff zu halten, möchtest dein Gesicht wieder strahlen sehen, wieder glücklicher sein und dich schlicht besser fühlen in deinem Körper.

Egal was davon auf dich zutrifft, du bist hier bei mir genau richtig.



Was mein 3 Wochen Konzept für Frauen damit zu tun hat und warum es genau BEACH BODY FEELING heissen muss, dazu kommen wir später, jetzt erst einmal...

Herzlich Willkommen in der Free Tour im BEACHBODYFEELING LIFESTYLE!



“
Dein Leben, liegt in
deiner Hand. Du bist
nicht was dir
passiert, du bist was
du wählst zu sein.

Sonja Fierz

Email: sonja@becoached.ch
www.becoached.ch



- Dipl. Personal Trainerin
- Dipl. Ernährungsberaterin
- Dipl. Psychologische Beraterin, Gestalttherapie & Körperzentrierte Psychologie
- Seit 25 Jahren selbständig, seit 2015 mit eigenem Personal Trainer Studio & Praxisraum, davor Einzelarbeit oder in Grossfirmen integriert

Kurz zu mir...

MEIN NAME IST SONJA



Ich komme aus der Schweiz, bin 46 Jahre alt und mein Bauch ziert eine ziemlich grosse Narbe. Sie hat mich vieles gelehrt und ich darf mich nun schon sehr lange richtig wohlfühlen in meiner Haut.

Warum erwähne ich diese Narbe?

Sie steht für ganz vieles in meinem Leben und ich bin sicher, du hast auf **deine Weise**, mit einer anderen Geschichte und anderen Auswirkungen sehr vieles mit mir gemeinsam.

DAS LEBEN IST VOLLER HÜRDEN

Manche meistern wir problemlos und voller Energie, andere schmettern uns so richtig nieder. Wer immer dabei ist? Unser Körper.

Unser Körper hat keine Wahl. Entweder ist er direkt oder indirekt betroffen - von jeder einzelnen Krise.



Ist es bei dir nicht auch so, dass

- eine emotionale Krise
- Druck
- ein unverhofftes Ereignis
- eine Operation
- Verletzung oder eine Krankheit



dein Körpergefühl sofort sabotieren können?

Was ich dir hier mitgeben möchte ist, dass du ein derart stabiles Selbstkonzept entwickeln kannst, dass das nicht mehr passieren kann.

Werfen wir einmal die entsprechenden Zutaten in den Kochtopf und wie auch in meinem 3 Wochen Konzept, möchte ich das in 3 Bereiche aufteilen:



FITNESS



ERNÄHRUNG



BEAUTY RITUALE

Warum Mindset hier nicht erwähnt ist?

Das kann ich dir sagen, denn hier bei mir gilt:

BEAUTY RITUALE SIND MINDSET RITUALE

Du wirst sehen warum, wenn wir dort angekommen sind.

Ist es nicht wunderbar, eine Frau zu sein?!
Ich liebe es - in allen Facetten.



ALLE THEMEN IM ÜBERBLICK



FITNESS

Trainingsarten

Struktur

Motivation

Verletzung/Einschränkungen



ERNÄHRUNG

Ernährungsweisen

Insulin im Griff - Alles im Griff

Die Tricks schlanker Frauen

Essstörungen



BEAUTY RITUALE

Beauty Rituale im Alltag

Schlaf - Das Beauty Elixier

Druck & Vergleich

Körpergefühl



FITNESS

In diesem Kapitel möchte ich dir gerne aufzeigen und erklären, warum ein Mix an unterschiedlichen Workouts und Trainingsarten so wichtig ist.

DAS ZIEL:

Wir möchten in der Regel schlanker, straffer, fitter & stärker sein und einseitige Belastungen, Dysbalancen und starke Verspannungen vermeiden:

PILATES

Ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung des gesamten Körpers mit Fokus auf die Becken, Bauch - und Rückenmuskulatur. Bezeichnend sind die fließenden Bewegungen.



EFFEKT: Formt den Körper bis in die Tiefe und bringt dennoch Entspannung in das gesamte Körpersystem.

YOGA

Yoga führt uns zurück in unsere Mitte und je nachdem wie wir es leben, ist es eine Lebensweise mit formendem Charakter (physisch & psychisch).



Die kontrollierten Bewegungen bringen unseren Körper & unsere Seele in Einklang. Ich empfehle es jeder Frau, die gerne schlankere Beine, länger gezogene Muskeln und zudem noch Stress abbauen möchte.



EFFEKT: Senkt den Stresslevel, steigert die Selbst- und Gesundheitsfürsorge und verändert die Körperform - nachhaltig.



BALANCE & KOORDINATION

Elementare Bestandteile unseres Wohlbefindens und glücklicherweise leicht zu integrieren in alle anderen Trainingsarten.



EFFEKT:

Du wirst im Alter, mit Verletzungen, nach Operationen so dankbar sein, dass du das trainiert hast. Es macht so vieles leichter, vor allem wenn nicht alles an unserem Körper normal funktionieren kann. Er weiss wie er es ausgleichen kann.

CARDIO

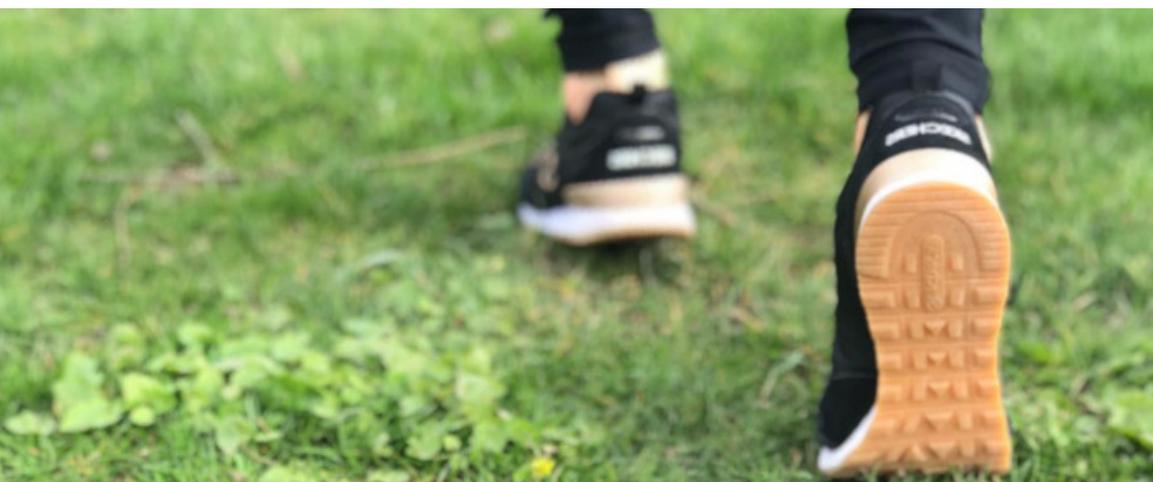
Hier möchten wir Fett verbrennen, nicht wahr? Denk daran, dass du für **1KG Fett 7700 Kalorien** verbrennen musst, also renn schon mal los und wir sehen uns in ein paar Tagen wieder...hihi.

Nein, im Ernst, Cardio wird gerade von Frauen oftmals überschätzt und ist mit unrealistischen Erwartungen behaftet. Wenn die Ernährung nicht passt, können wir noch so viel Cardio machen und wir werden auf jeden Fall müde, gestresst, ausgelaugt sein, aber nicht wunderbar schlank. Cardio kann uns fertig machen, wenn es einem falschen Zweck dienen soll, nämlich als Kompensation einer schlechten Ernährungsweise.



EFFEKT:

Kurbelt die Fettverbrennung an, hilft, wenn richtig dosiert, Stress abzubauen und ist in Kombination mit einer guten Ernährung und Krafttraining das Tüpfelchen auf dem i für deine Figur und dein Wohlbefinden.



DA CARDIO EIN GROSSES THEMA IST, HIER EIN PAAR INFOS & VERGLEICHE:



HÄUFIGKEIT

Über die Häufigkeit muss man individuell entscheiden, aber in der Regel sind 2-3 pro Woche ideal. Es kommt auf die Wahl der Art an, denn Powerwalken geht täglich, alles mit Gelenkbelastung max. 2-3x pro Woche. Das grosse Plus draussen: DIE FRISCHE LUFT



ZEITPUNKT

Die Wissenschaft sagt, dass Ausdauer in der 1. Tageshälfte besser ist. Ich bin ein Abendmensch diesbezüglich und lebe noch :-). Darum sage ich, dann und wann es für dich passt. Es muss für DICH stimmen. Wichtig: Der Insulinspiegel sollte tief sein (bei Fokus Fatburn), somit keine Banane oder ähnliches kurz davor essen, wegen dem Insulinspiegel (Fatburn-Blocker). Zudem wenn du abnehmen möchtest: Kein Cardio vor dem Krafttraining. Optimal nicht an denselben Tagen Kraft und Ausdauer trainieren und sonst immer NACH dem Krafttraining.

WIE UND WOMIT

Der CROSSTRAINER ist weniger intensiv für deine Beine und ist somit genau das Richtige, wenn du schlanke Beine möchtest. Ideal nach dem Krafttraining und gerne auch als Intervalltraining.

Der STEPPER ist perfekt für den Fettabbau und für Frauen, welche eine **kurvige Form** der Unterkörperrückseite anstreben. Bei bereits kräftiger Beinmuskulatur ist der Stepper nicht geeignet.

Das FAHRRAD ist definitiv ein Beinaufbautraining, besonders intensiv bei Intervallen. Somit ideal für dünne Frauen, welche muskulösere Beine möchten. Die **Genetik spielt aber eine grosse Rolle**. Wenn du bei geringerem Widerstand intensiv strampelst, kann es zu einer sehr schönen und schlanken Form führen.

Das JOGGEN ist natürlich sehr beliebt, wegen dem hohen **Energieverbrauch**, aber die Gelenkbelastung ist gross. Somit keine Sorge, wenn du nicht joggen magst/kannst, es gibt noch viele andere Möglichkeiten. Für schlanke Beine nicht zu oft den Berg hochrennen. Da eignet sich dann auch wirklich perfekt das **POWERWALKING!** Grosse Schritte und zack und los. Das geht auch **täglich**.

SCHWIMMEN & AQUAWORKOUT liebe ich sehr, vor allem zweiteres. Super für die Haut und eine schöne Abwechslung zum sporteln an Land.

DANCE WORKOUTS & TANZEN machen Spass, **verbrennen und formen!** Seilspringen ebenso, aber 10 Minuten reichen meistens, eine Top Ergänzung für Alle, die springen können.

KRAFTTRAINING

Uhhh...ich darf erst gar nicht beginnen mit all meinen Gedanken dazu und sage einfach mal: Tu es!! Krafttraining macht überhaupt erst möglich, dass deine Zellen Fett verbrennen können. Es ist die BASIS. Nein, du musst NICHT bis zum Muskelversagen trainieren. Du sollst deine Muskeln vielseitig und abwechslungsreich fordern - mal mit und mal ohne zusätzlichen Tools. Je nach Art der Übungen kannst du das täglich machen, mindestens aber 2-3 x pro Woche, ansonsten kannst du langfristig maximal erhalten, aber nicht verbessern.



EFFEKT:

Du wirst stärker, hast schönere Muskeln, nimmst leichter ab, nährst deine Knochen, steigerst dein Selbstvertrauen, straffst die Haut, förderst die Durchblutung, lindert Schmerzen durch Stärkung von Schwachpunkten, wirst agiler. Das alles bekommst du - Daheim oder im Gym.

STRETCHING

Niemand muss den Spagat können, aber Flexibilität fördert ein gutes Körpergefühl. Auch hier haben wir wieder den Vorteil, dass es zum Beispiel im Yoga, auch in gewissen Kraftübungen, aber auch im Pilates mit einbezogen sein kann. So oder so, ist es elementar wichtig, die Muskeln immer wieder zu dehnen und die darum liegenden Faszien zu lösen. Gerne auch mit einer Faszienrolle.



EFFEKT:

Um schlank zu sein, musst du stretchen! Du förderst damit die Regeneration, ohne die es keine Verbesserungen gibt, du verbesserst deine Haltung, deine Beweglichkeit, förderst die Durchblutung, deine Koordination und baust Stress ab. Adieu Cortisol, denn dieses macht uns leider müde und "wackelig".



JA UND WIE UND WANN TRAINIERE ICH JETZT WAS???

DAS FRAGST DU DICH BESTIMMT UND GERNE BEANTWORTE

ICH DIR DAS HIER



Ich kann nicht oft genug sagen, dass JEDE FRAU einzigartig und besonders ist mit:

- TAGESABLÄUFEN
- GEWOHNHEITEN
- ALLTAG
- SPORTLICHEN AKTIVITÄTEN
- SOZIALLEBEN
- AUSGANGSLAGE
- ZIELEN
- VORLIEBEN
- STOLPERSTEINEN
- VERLETZUNGEN
- GESUNDHEIT
- RESSOURCEN

Was ich hier aber gerne mache, ist aufzuzeigen wie ein Trainingsplan aussehen "könnte", wenn jemand jetzt wirklich etwas vorwärts machen und rasch sicht- und spürbare Erfolge möchte:

TRAININGS-PLANUNG

| | | | |
|--|---|--|--|
| MONTAG 20-30min Pilates oder Krafttraining | DIENSTAG 15-60min Yoga | MITTWOCH 30min Cardio & Stretching | DONNERSTAG 20-30min Pilates oder Krafttraining |
| FREITAG 15-60min Yoga | SAMSTAG 30min Cardio & Stretching | SONNTAG Ruhetag | |

MOTIVATION

Was ich dir jetzt sage, wirst du vielleicht nicht so gut finden, ABER wenn du dich ENTSCIEDEN hast, etwas zu verändern, verträgle deine Zeit nicht damit, auf deine Motivation zu warten!

TU ES EINFACH! SETZE UM. SEI AKTIV, MACH WAS DICH AN DEIN ZIEL FÜHRT.

Triff in einem motivierten Moment eine **gute Entscheidung**, leite ein was du dann brauchst, **organisiere die Schritte**, das Tool, was auch immer und dann....einfach machen.

Wenn ich gefragt werde, wie ich mich immer wieder motiviere, ist meine Antwort: ich mache mir darüber keine Gedanken. Das wäre mir zu anstrengend und so empfinde ich es auch.



VERLETZUNGEN/EINSCHRÄNKUNGEN

Wer mich persönlich kennt weiss, ich hatte es schon mit einigen Verletzungen und Einschränkungen zu tun und daher erlaube ich mir auch, mich dazu zu äussern.



Hier sieht man eigentlich grad beides...das Leben an Krücken und die ziemlich schräge Bauchnarbe :-).

KURZ ZU MEINEN PERSÖNLICHEN ERFAHRUNGEN:

- 1.** Ich hatte im Jahr 2000 eine Helicobacter Infektion, welche meinem Magen-Darmtrakt 10 Jahre lang zu schaffen machte. Zum Schluss kam es dann zu einer grossen OP aufgrund eines Darmverschlusses, daher meine Narbe.
- 2.** Ich stehe dazu, dass ich mehr als 1 Brust-OP hatte. Das erste Resultat war mir zu klein, somit hatte ich auch diesbezüglich Zeiten, in welchen betreffend Training vieles nicht möglich war.
- 3.** Aufgrund einer Hüftfehlstellung ist 2020 das Labrum gerissen, ich hatte somit eine Hüft-Operation im Feb 2023 und war 7 Wochen an Krücken gebunden.

WIE UMGEHEN MIT EINSCHRÄNKUNGEN?

PSYCHISCH

Vorweg, jeder Mensch ist mit seinen Einschränkungen, Schmerzen, Leiden, seiner Geschichte und seinem Umgang damit ein eigenes Universum. Wenn 10 Menschen dieselbe Operation durchmachen müssen, haben wir 10 Geschichten und 10 Reaktionen darauf.

Was ich mir erlaube zu sagen, aus persönlichen Erfahrungen und meinem Beruf, in welchem ich täglich mit Menschen aller Art konfrontiert bin - mit Gesunden, Fitten, Müden, Kranken, Operierten, Verletzten etc., ist meine Erfahrung die Folgende:

Ich bin ein Fan von **Rüdiger Dahlke** und seinem Buch/Büchern: **Krankheit als Weg**. Unser Körper trägt etwas für uns aus. Nicht vergessen und nicht wütend sein auf deinen Körper. Er trägt etwas für dich aus und **BRAUCHT DICH!**

Die Bücher können dir dabei helfen ein allenfalls unbewusstes Thema aufzudecken und vielleicht kannst du das eine oder andere in deinem Leben anpassen, damit es dir ganz grundsätzlich besser geht und deine Krankheit, deine Beschwerden nicht weiter genährt werden. Hab Geduld mit deinem Körper, denn ich sage es noch einmal, **er trägt etwas für dich aus**, er möchte es dir nur recht machen, er sucht immer die Balance, versucht Mängel zu füllen und Overload mit Abbau zu balancieren.

EIN PAAR MENTALE HILFSMITTEL



AKZEPTANZ



MEDITATION



OFFENER
AUSTAUSCH MIT
VERTRAUTEN



RÜDIGER DAHLKE
BÜCHER



ATEMTERAPIE



SELBSTFÜRSORGE

PHYSISCH

Hier spielt es natürlich massgeblich eine Rolle, welche Art von Verletzungen oder Einschränkungen du hast. Fokussiere dich auf das was geht, die Körperteile die kompensieren können/müssen und wie du diese **unterstützen** kannst.

Es gibt wenige Situationen, in welchen tatsächlich nur noch das ruhige Liegen erlaubt und möglich ist. In den meisten Fällen hilft es dem Körper, wenn das System bewegt und der Stoffwechsel aktiviert wird. Ich hoffe du bist gesund und falls nicht, kenne ich dein Leiden nicht, daher teile ich gerne 3 persönliche Situation und mein Umgang damit, auch weil sie etwas unterschiedlich waren:

NACH DER OPERATION MIT BAUCHNARBE

Hier war die Muskulatur des Bauches der Länge nach getrennt worden, das heisst danach durfte ich nichts heben, konnte lange nicht aufrecht stehen, konnte nur ganz langsam laufen. Schon bald, habe ich begonnen mich an einer Stuhllehne festzuhalten und die Beine seitlich zu heben und auch in andere Richtungen zu drehen, ohne den Bauch zu spannen (Beach Body Workouts). Die Arme konnte ich trainieren und ganz langsam spazieren. Mehr ging für 4 Monate nicht.



Nach den Brust Operationen ging natürlich nichts mit dem Oberkörper, aber die Beine konnten alles tun. Kein Armtraining, kein Brusttraining, aber Beine, Po und auch Bauch ging schon bald und NEIN, ich tat das nicht aus Angst ich könnte mich verformen und zunehmen. **Es tut einfach gut.** Dem Gemüt, der Seele und all den anderen gesunden Körperteilen, die nicht völlig im Schatten stehen wollen, nur weil eine Region heilen muss.

Bei der Hüft-OP waren natürlich meine Beine nicht zu gebrauchen. Laufen ging nicht, dafür habe ich die Arme nur schon mit den Krücken trainieren können, aber auch sonst. Bauchübungen gingen gut und Indoor aufs Velo musste ich sowieso als Physiotherapie. Side Planks waren auch schon bald möglich, wenn die operierte Seite oben war und ich ein Kissen zwischen den Beinen hatte.



***Deine gesunden Regionen sind
deine Ressource***

Es gibt ausgebildete Personal Trainer & Coaches, die dich beim Aufbau unterstützen können ;-)



ERNÄHRUNG

Die Ernährung ist ein immens breites Gebiet. Ich möchte mich hier auf alltäglich umsetzbare, nährstoffreiche & schlank machende Ernährung fokussieren.

Schlank ja, du hast richtig gelesen und vielleicht verärgere ich dich jetzt auch ein bisschen, je nachdem wie du denkst. Ich bin ein absoluter Fan von Body Positivity, wenn es darum geht sich selbst zu akzeptieren. Was ich sehr kritisch finde, ist wenn der Begriff benutzt wird, um starkes Übergewicht zu glorifizieren.

Es wird für unseren Körper **niemals gesund** sein, egal wie wir es drehen und wenden. Bei einem Unfall ist es ein Problem, bei Krankheiten, Operationen wirkt es immer erschwerend, aber auch im normalen Alltag ist es für die Gelenke, Organe, Blutgefäße etc. eine Belastung.

DARUM JA, ES GEHT HIER UM SCHLANKE ERNÄHRUNG.
Zu dünn ist ungesund, zu fest ich auch ungesund. Es ist wie es ist.



“ Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche und nicht durch die Apotheke.

Schauen wir uns einmal ein paar Ernährungsweisen und ihre positiven Effekte auf uns an:

LOW CARB

Vorweg, Low Carb bedeutet nicht No Carb. Da Kohlenhydrate und Zucker den Insulinspiegel erhöhen und das für die Fetteinlagerung sorgt, versuchen wir den Insulinspiegel natürlich immer möglichst tief zu halten. Zu den Insulintricks kommen wir später noch.



Tatsächlich ist unser Körper zu 98% mit der gleichen Genetik versehen, wie seit Tausenden von Jahren. Wir sind es nicht gewohnt so viele Kohlenhydrate zu essen, zudem wir uns ja viel weniger bewegen, als damals. Wie ich jeweils sage:

UNSER STOFFWECHSEL HINKT DEN WIRTSCHAFTLICHEN ENTWICKLUNGEN
HOFFNUNGSLOS HINTERHER. DER SITZMENSCH IST ERST 50 JAHRE ALT.



EFFEKT:

Richtig umgesetzt, wird das Abnehmen auf jeden Fall unterstützt. Da es sich empfiehlt als Frau 1.5-2.0g Proteine pro Kilo Zielkörpergewicht zu sich zu nehmen, hat man auch bei Low Carb ziemlich viel zu essen, kann den Insulinspiegel aber in der Balance halten.

KETO

Die Ketogene Diät wird in der Medizin mit therapeutischem Effekt eingesetzt. Gerade bei Krebspatienten z.B. erreicht man damit erstaunliche Ergebnisse. Der Fettanteil kann 80% ausmachen, je nach Berechnungsformel. Ein gesunder Mensch, sollte diese Ernährungsform langfristig nicht durchziehen. Aber das ist wieder meine bescheidene Meinung. Ausprobieren, aber sicher, denn Experimente machen immer Spass.



EFFEKT:

Solltest du diese Ernährungsweise testen wollen, orientiere dich vorwiegend an pflanzlichen Fettquellen, wie Avocado, Ölen, Nüssen & Co. und übertreibe es nicht mit tierischen Fetten.

WEIZEN & ZUCKER DETOX

Ich liebe Brot und ja, ab und zu auch ein Stück Kuchen. Was aber auf jeden Fall immer gleich ein paar Kilos schmelzen lässt, ist der Verzicht auf Weizenprodukte, wie Brot, Nudeln, Pizza und anderes Gebäck und eben auch Zucker. Tatsächlich nimmt man so am schnellsten ab. Ich habe es in meinem [6 Week Game Changer](#) eingebaut, denn dort gibt es 3 Wochen Weizen & Zucker Detox und dann einen angepassten Wiedereinstieg. Sei es nur für eine Woche oder ein paar Tage, dein Körper wird sich darüber freuen!



EFFEKT:

Man hat weniger Hunger, verliert Gewicht, schläft besser, fühlt sich energetischer, die Haut wird reiner und strahlender, der Darm kann sich erholen, da bestimmte Darmpilze ohne Zucker nicht überleben können. Gesund Abnehmen garantiert!



VEGETARISCH & VEGAN

Wir alle wissen was das ist und was der Unterschied ist. Die Untergruppen zähle ich hier nicht auf. Auch wenn du Fleisch & Co. liebst, empfehle ich dir immer wieder einmal vegetarische und/oder vegane Tage einzuschalten.

Tierische Fette sind gesättigt und damit leider nicht gesundheitsfördernd. Fleisch und Fisch sind wertvolle Proteinquellen und Proteine sind lebensnotwendig für uns, aber wir haben ganz viele pflanzliche Quellen zur Verfügung und BRAUCHEN die tierischen Lebensmittel nicht wirklich.



EFFEKT:

Zum Abnehmen auf jeden Fall geeignet, aber VORSICHT, nicht alle Proteine mit Kohlenhydraten ersetzen, sondern pflanzliche Proteinquellen nutzen. Der Verzicht auf tierische Produkte senkt das Risiko erhöhter Cholesterinwerte, Bluthochdruck, Arteriosklerose, Verstopfungen und anderen Darmerkrankungen.

DINNER CANCELLING

Ein chinesisches Sprichwort sagt: **Gib das Abendessen deinen Feinden.**

Die Idee ist, dass diese am nächsten Morgen geschwächer sind. Es macht tatsächlich Sinn ab und zu das Abendessen wegzulassen und zwar darum:

Nachts nach dem Einschlafen werden **Wachstumshormone** ausgeschüttet, welche unsere Muskulatur aufbauen, Fett verbrennen. Zudem entgiften diese Hormone und reparieren unser ganzes Körpersystem, was wiederum den Stoffwechsel erhöht. Haben wir einen vollen Magen, sprich das Hormon Insulin ist noch aktiv, können diese wundervollen Hormone nicht ausgeschüttet werden und ihre Arbeit nicht tun.



EFFEKT:

Top: Ab und zu abends nur noch Wasser oder ungesüßten Tee. Geh jedoch nie mit brennendem Hunger ins Bett und achte darauf, dass die Tagesernährung dem vorsorgt, damit du mit einem leichten Körpergefühl schlafen gehen kannst. Dein Körper arbeitet für dich und du wirst am nächsten Morgen garantiert etwas leichter sein.

INTERVALLFASTEN

Wir sprechen hier im eigentlichen Sinne von Esspausen und falls du 16/8 schon gemacht hast, weißt du, zu Beginn spürst du einen ziemlichen Unterschied, danach gewöhnt sich der Körper daran. Es ist für unser System nämlich eigentlich ganz natürlich längere Esspausen zu haben. Könnten wir damit nicht sehr gut leben, hätten wir es nicht bis heute geschafft.

Somit sind längere Esspausen so oder so eine super Sache! 16 Stunden fasten und 8 Stunden essen, ist sehr beliebt, weil gut umsetzbar, auch im Alltag und mental. 20/4 wäre die Steigerung.



EFFEKT:

Es funktioniert nur dann, wenn du in den Essphasen nicht komplett über die Stränge schlägst, sondern dich in diesem Zeitfenster auch wirklich gut ernährst. Mögliche Auswirkungen: Gewichtsabnahme, Verbesserung der Appetitkontrolle, weniger Heißhunger, stabiles Energieniveau, Stressabbau, bessere Regeneration, mehr Leichtigkeit.

INSULIN IM GRIFF - ALLES IM GRIFF

Insulin ist das Hormon, welches ausgeschüttet wird, wenn wir Nahrung zu uns nehmen. Kohlehydrate/Zucker lassen den Blutzuckerspiegel höher ansteigen und locken somit auch mehr Insulin.

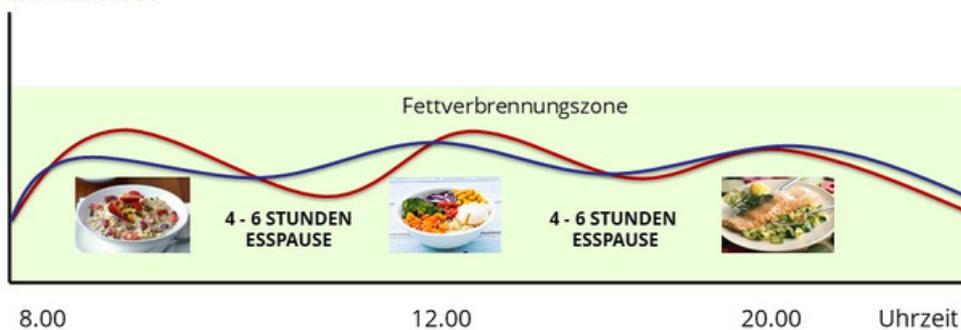
Insulin ist ein Speicher & Masthormon und oftmals "schuld" daran, dass wir nicht abnehmen oder immer mehr zunehmen.

Hier eine Darstellung, worin der Unterschied liegt:

MAHLZEITENGESTALTUNG ☺

LANGE ESSPAUSEN & NATURBELASSENE LEBENSMITTEL

Blutzuckerspiegel
Insulinkurve



MAHLZEITENGESTALTUNG ☹

KURZE ESSPAUSEN & INDUSTRIELLE LEBENSMITTEL

Blutzuckerspiegel
Insulinkurve



DIE (INSULIN)TRICKS SCHLANKER FRAUEN

Es gibt tatsächlich einige Tricks wenn es um das Thema Essen geht und einige haben mit dem Insulin zu tun.

01 Beginn beim Essen immer zuerst mit dem Gemüse oder den Proteinen, erst dann nimmst du den ersten Bissen der Kohlenhydrate.

02 Du weisst es, aber ja tatsächlich: Langsam essen hilft! Leg zur Hilfe dein Besteck bewusst 3x zur Seite und atme tief durch.

03 Nie essen, bis du dich voll fühlst.

04 Iss nie im Gehen und nie im Stehen.

05 Nicht aus der Packung essen, auch nicht ein kleiner Snack. Leg ihn auf einen Teller, richte das schön an, Packung versorgen und belass es bei der Menge, für die du dich zu Beginn entschieden hast.

06 Nicht immer wieder zwischendurch essen. Ein Snack nur, wenn wirklich nötig. Denk an die Esspausen.

07 Ein Snack ist eine Hand voll gross. Mehr braucht es nicht.

08 Über den Tag verteilt genügend Wasser oder auch ungesüssten Tee trinken. Gratis-Sport für den Stoffwechsel.

09 Da Kohlenhydrate Energielieferanten sind, machen sie kurz vor der Schlafenszeit wenig Sinn. Abends sind Proteine und Gemüse optimal.

“
**Essen ist ein
Bedürfnis.
Geniessen eine
Kunst.**”

10 Versuch Zucker nicht mit Fett zu kombinieren, wie z.B. Trockenobst mit Nüssen oder Früchte mit Käse. Der Fruchtzucker lockt das Insulin und dieses lagert das Fett ein.



11 Mal wieder vom Weg abgekommen? Dann schreib Protokoll und nimm dein Essen wieder bewusst zu dir.

12 Proteine, Proteine! Sie halten den Insulinspiegel tief, machen satt, nähren unsere Muskeln und optimieren unzählige Stoffwechselprozesse.



ESSSTÖRUNGEN

**Wenn es an Wissen mangelt oder
die Seele hungert**



Selbstverständlich gehört das Thema Essstörungen zu meinem Alltag. Sei es, weil sich Menschen für eine Ernährungsberatung anmelden und sich dann zum Thema öffnen. Sei es, dass sie sich direkt deswegen anmelden oder die Eltern von Teenagern sich deshalb bei mir melden. Ebenso können es natürlich bestehende Klienten, aber natürlich auch Menschen aus meinem persönlichen Umfeld sein, welche in dieses Verhalten reingeraten.

Ich möchte dir hier zu den Essstörungen, welchen ich in meinem Arbeitsalltag begegne, erklären warum sie so gefährlich und gesundheitsschädlich sind:

MAGERSUCHT

Die Absicht dem Körper wenig Nahrung zu zuführen kann gewaltige Schäden hinterlassen. Unterernährung, Muskelschwund, Mangelernährung und Haarflaum am ganzen Körper (wärmen). Diese Essstörung endet tatsächlich oftmals auch tödlich, weil der Herzmuskel sich zu stark abbaut.

ANOREXIA ATHLETICA

Übermäßiger Sport, hoher Kalorienverbrauch. Menschen, die an dieser Essstörung leiden, versuchen durch viel Sport Gewicht zu verlieren. Die Erkrankung wird auch als Sport-Sucht bezeichnet. Sie führt oftmals zu Ermüdungsbrüchen, Erschöpfungs-Depressionen und anderen Mangelzuständen.

BULEMIE

Hier wird das Essen nach der Nahrungsaufnahme wieder erbrochen oder es wird gekaut und ausgespuckt. Sport, Fasten, Einläufe und Abführmittel werden oftmals dazu kombiniert. Die Folgen: Das pure Chaos im Stoffwechsel und in der Psyche. Zudem mögliche Folgen wie: kaputte Speiseröhre, Zahnschäden oder Herzversagen.

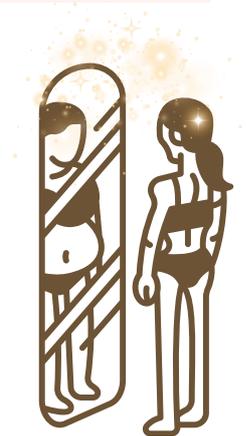
ORTHOREXIA NERVOSA

Geprägt durch krankhaftes Gesund-Essen. Die Betroffenen verbringen Stunden damit, sich mit diversen Lebensmitteln auseinander zu setzen. Je länger diese Essstörung andauert, desto kürzer wird die Liste derer Lebensmittel. Es kommt zur Mangelernährung. Zudem wird eine Angst vor Nahrung entwickelt, daher wird Orthorexia Nervosa auch als Zwangsstörung klassifiziert.

BINGE EATING - DISORDER

Hier werden in Kürze grosse Menge an Nahrung gegessen. Heisshunger, Kontrollverlust, Fressattacke. Danach geht es den Betroffene schlecht. Sie haben teils Bauchschmerzen, sind deprimiert, müde, schämen sich, ekeln sich vor sich selbst. Was ausbleibt sind die Gegenmassnahmen, wie Erbrechen, Sport, Abführmittel. Mögliche Folgen: Gewichtszunahme, Candida, Bluthochdruck, Arteriosklerose, Blutfette, Herzinfarkt, Schlaganfall.

Die Thematik ist komplex und die Ursachen, Geschichten dahinter bei jeder Betroffenen anders, ABER dennoch hat es oft mit einem oder beiden dieser Punkte zu tun:



1. EMOTIONALER KUMMER

Hier dient das Verhalten als Regulationsmechanismus. Oftmals liegt die Ursache für die Betroffene selbst im Verborgenen.

MEIN ANSATZ & UMGANG MIT KLIENTEN

Gemeinsam die Essstörung verstehen und sie im 1. Moment gar nicht loswerden wollen (das ist zu Beginn für Viele zu überfordernd und löst Widerstand aus). Wir müssen die Funktion verstehen und dann schauen, wie die Betroffene damit umgehen kann, ohne sozial und gesundheitlich weiterhin schaden zu nehmen. Natürlich ist das Ziel die Sucht aufgeben zu können und das klappt auch sehr oft, bei jungen Menschen ganz besonders. Nach vielen Jahren der Essstörung, geht es in der Regel mehr darum die Kontrolle darüber zu gewinnen und nicht mehr komplett kontrolliert zu werden (Schadensbegrenzung).

2. UNWISSEN

Es fehlt an Wissen, denn schlank und gesund ist möglich und zwar auch ohne dem ewigen Gefühl von Verzicht und Störungsverhalten.

Viele halten sich aber wirklich an Mythen fest, welche nicht wahr oder unrealistisch sind und nicht funktionieren. Sie quälen sich und geben dann wieder auf und erst wenn sie **ihr Leben und das neue Wissen miteinander verknüpfen**, funktioniert es tatsächlich.



BEAUTY RITUALE

Ich bin ein Fan von Beauty Ritualen und wie ich zu Beginn erwähnt hatte, sie gehören für mich definitiv in die Kategorie der



MINDSET RITUALE

Mit dem sensationellen Nebeneffekt, dass sie uns schöner & strahlender aussehen und fühlen lassen.

Deine Haltung dir selbst und dem Leben gegenüber zeigt sich genau in diesen wenigen Minuten – Tag für Tag. Während du dein Äusseres pflegst, nährst du gleichzeitig dein Inneres - mit deiner Aufmerksamkeit, deinen Berührungen & deinen Gedanken.



Du weisst, dass Mindset Rituale wichtig sind um:

- Deine Ziele zu erreichen
- Zur Ruhe zu kommen
- Mehr Fokus zu haben
- Besser Loslassen zu können

Wenn du Beauty Ritualen einen festen Platz in deinem Alltag gibst, erreichst du im selben Schritt noch so vieles mehr.

Sie lassen dich als Frau erstrahlen. Es ist ein Lebensgefühl und eine Einstellung zu dir selbst und wenn dich Worte wie «Äusseres» oder «Beauty» triggern, dann nenn es doch gerne “ganzheitliches Erscheinungsbild” und “Wohlbefinden”. Man muss heutzutage ja vorsichtig sein mit seiner Wortwahl und Optionen geben, also bitte schön 😊.

Ich lege dir nahe, Wert auf dein Äusseres zu legen, weil deine wertvolle Seele zu 1000% ein gepflegtes Zuhause verdient hat. Was du darunter verstehst, liegt selbstverständlich ganz allein bei dir.

MEINE BEAUTY FAVORITEN IM ALLTAG

Ich habe im 3 Wochen Beach Body Feeling Konzept diverse Beauty Rituale integriert. Alle kann und möchte ich hier im Detail & Ablauf jetzt natürlich nicht verraten, aber ich teile dir gerne mit welches meine Favoriten oder Schwerpunkte in jedem Bereich sind:



HAUT & KÖRPER

- Trockenbürsten
- Peeling: Kaffeepulver & Olivenöl
- Bodyöle mit Glow
- Eiskaltduschen
- Meersalz & Basenbäder



GESICHT

- Gesichtsmassage mit Seren
- Reinigungstools mit Vibration
- Sonnenschutz
- Kurkuma Gesichtsmaske
- Genügend Schlaf



HAARE

- Nahrungsergänzungen mit: Biotin, Kreatin, Riboflavin, Vitamin C, Zink, Kupfer & Selen
- Tolle Naturpackung: 1-2 EL Olivenöl & 1 Eigelb vermischen, auf die feuchten Haare und 10min einwirken lassen, gründlich ausspülen, fertig



SEELE

- Meditation
- Akzeptanz
- Loslass-Rituale
- Atmung
- Entlastendes Stressmanagement dank guten Strukturen & das Kennen und Setzen von Grenzen

SCHLAF - EIN LEBENSELIXIER

Genügen Schlaf ist massgeblich entscheidend, wenn es um gesundheitliche Themen und die Figur geht.

Schlaf ist ein kostenloses Gesundheits- und Anti Aging Elixier. Es entscheidet auch darüber, wie es dir mental & emotional geht.

Also komm bitte nie auf die Idee den Schlaf zu kürzen, damit du ein Workout absolvieren kannst. Teile deine Zeit gut ein, organisiere dich sinnvoll und wir alle "bekommen" keine ME-TIME, wir müssen sie uns alle selbst "nehmen".

Plane sinnvoll und gib Schlaf einen hohen Stellenwert - dein Körper und dein Gehirn müssen sich da auf dein Organisationstalent verlassen können. Ich bin sicher du hast unzählige Tasks jeden Tag und viele kleine bis grössere Entscheidungen zu treffen:

NIMM DEINEM KÖRPER NIE FREIWILLIG DEN SCHLAF.



DAS PASSIERT IM SCHLAF

HORMONBALANCE

- Cortisol & Insulin
- Leptin (Sättigung)
- Ghrelin (Appetit)

HUNGERKONTROLLE

- Insulin wird abgebaut
- Regulation von Leptin und Ghrelin

GEDÄCHTNISLEISTUNG

- Das Nervenwachstum wird angeregt, was die Denkfähigkeit erhöht

IMMUNSYSTEMSTÄRKUNG

- Die Erholung und Ruhe stärkt den gesamten Organismus

REGENERATION & DETOX

- Ganzheitliche Regeneration
- Muskelaufbau
- Fettverbrennung

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

- Guter Schlaf & Träume fördern die emotionale Stabilität



DRUCK & VERGLEICH

Was dir deine Schönheit immer zu Unrecht rauben wird, sind Zweifel, Druck, Vergleichsgedanken und eigene Entwertung.

Geh deine Veränderungen bitte mit Leichtigkeit an. Druck nimmt die Freude, stresst und Stress hat in deinem Körper nichts zu suchen. Stresshormone wirken wie grünes, sickerndes Gift in deinem Körper und bahnen sich den Weg in deine Zellen.

Ernsthaft, gib diesen Hormonen keine Chance!

Übe dich in Selbstakzeptanz, denn eine besser Figur, ein besseres Körpergefühl ist keine Prüfung, es ist DEIN Leben und darum mach das bitte in deinem Tempo. mit den passenden Tools für dich und genieß solche Projekte schon fast als stiller, amüsiertes Beobachter von Aussen.

Ups, doch wieder eine Packung Kekse verschlungen? Lach über dich und deine Stolpersteine und bleib spielerisch BEI DER SACHE.



Auf diese Weise kommt es dir auch gar nicht in den Sinn aufzuhören, denn egal wie lange dein Weg, dein **“FeelBetterProjekt”** dauert, ist das deine freie Entscheidung und wenn du dabei lieb und locker mit dir selbst bleibst, dann musst du auch nicht abbrechen.

Schau dir dieses Bild an und stell dir vor diese Frauen würden alle genau gleich aussehen. Wäre ganz schön schade und langweilig, oder?



Es gibt keine Passform für dich, denn sogar wenn du einen Zwilling hast, DICH gibt es dennoch nur ein Mal auf dieser Erde und das ist doch sensationell.

Orientiere dich nicht an Figuren & Körperformen anderer. Wir haben unterschiedliche Gene, Organe, Umstände & Lebenssituationen.

Vergleiche dich zudem auch **NIE** mit (d)einem Coach.

Würdest du zu einem Zahnarzt mit schwarzen Zähnen, einer Coiffeuse mit zerzausten, verfärbten Haaren oder einer ungepflegten Kosmetikerin?

Die Klienten eines Fitness Coachs/Personal Trainers sind sehr unterschiedlich, genau so die Coaches selbst. Wir wollen keine Klone züchten, wir lieben die individuelle Arbeit, das macht den Beruf ja gerade aus und ist unsere Challenge - Tag für Tag!

Ein professioneller Personal Coach lebt was er erzählt und weitergeben möchte und sieht entsprechend aus, andernfalls dürfte es schwer für ihn sein, diesen Beruf mit Freude und Leichtigkeit auszuführen, weil er in einer ständigen Lüge und einem inneren Konflikt leben müsste.

DU BIST EINZIGARTIG - BLEIB DAS BITTE!

ICH HABE ES VERSPROCHEN UND DABEI BLEIBT ES...

Ich habe dieses Ebook aus Freude an der Sache geschrieben und im besten Fall, kannst du einige Inputs für dich herausnehmen, ausprobieren und umsetzen.



Das Ebook verpflichtet dich zu nichts!



Wenn du jetzt aber grad denkst: "Ich möchte das gerne alles ausprobieren, aber omg...wo und wie fange ich da denn jetzt an? Ich begleite dich gerne Schritt für Schritt und unsere gemeinsame Reise ist hier noch nicht zu Ende. Du musst nichts denken, dich nur in **DEINEM TEMPO**, durch das Programm führen lassen.

Ich habe das 3 Wochen Beach Body Konzept nicht rasch an einem Wochenende entwickelt, sondern das Wissen hat sich über 25 Jahre angesammelt.



Mit den Jahren wuchs mein Wunsch mich, egal wie alt, zufrieden, entspannt, energetisch, leicht & definiert zu fühlen. Zudem ist mir die **soziale Tauglichkeit** wichtig, wenn es um die Ernährung geht und meine Freiheit zu reisen, unterwegs zu sein - ohne Gedankenkreisen, wie das denn jetzt alles in einem anderen Land funktionieren soll.

Workouts, Ernährung & Beauty Rituale müssen in Honolulu, genau so leicht umsetzbar sein, wie bei dir zu Hause.

Und jetzt weißt du auch, warum mein Konzept:
Beach Body Feeling heisst.

Ich liebe den Strand, Sand und die Sonne und das Gefühl in den Ferien! So entspannt, frei, neugierig, aufnehmend und gleichzeitig loslassend.

Wäre es nicht schön, wenn du solche Gefühle nicht nur an fremden Orten hättest, sondern sie **IN DIR** trägst und fühlst, so viele Tage im Jahr wie möglich, am besten **JEDEN TAG?!**

Hier gehts zum

3 WEEK
BEACH BODY FEELING

