GEWICHT VERLIEREN OHNE DIÄTEN: EIN RESILIENZ BASIERTER ANSATZ ZUR INTUITIVEN ERNÄHRUNG

ENTDECKE DEN WEG ZU EINEM GESUNDEN KÖRPERGEFÜHL UND BLEIBENDEN GEWICHTSVERLUST

Einleitung: Die neue Freiheit in der Ernährung

In unserer modernen Welt wird der Wunsch nach Gewichtsverlust häufig mit strengen Diäten, kalorienzählenden Apps und dem ständigen Druck, unerreichbare Schönheitsideale zu erfüllen, gleichgesetzt. Doch dieser Ansatz ist nicht nur zermürbend, sondern oft auch erfolglos, denn die starren Regeln und Einschränkungen der meisten Diäten führen in vielen Fällen nur zu kurzfristigen Ergebnissen und einem unvermeidlichen Jo-Jo-Effekt. Darüber hinaus kann der ständige Zyklus von Gewichtsverlust und -zunahme sowohl die körperliche als auch die psychische Gesundheit beeinträchtigen.
Doch was wäre, wenn es einen anderen Weg gäbe? Einen Weg, der es Dir ermöglicht, Dein Gewicht zu reduzieren, ohne sich selbst zu entbehren oder Deine Mahlzeiten nach strengen Vorschriften zu planen? Hier kommt das Konzept der intuitiven Ernährung ins Spiel – ein Ansatz, der Dich dazu ermutigt, wieder auf die natürlichen Hunger- und Sättigungssignale Deines Körpers zu hören und Essen als Quelle von Nährstoffen und Genuss zu betrachten, nicht als Feind.

Intuitive Ernährung lehrt uns, Nahrungsmittelwahl und Essgewohnheiten auf der Grundlage deines Körperweisheit zu treffen, anstatt externen Diätregeln zu folgen. Dies fördert eine gesunde Beziehung zum Essen und setzt uns in die Lage, langfristig gesunde Entscheidungen zu treffen, die zu echtem und dauerhaftem Gewichtsverlust führen.

Resilienz – die Fähigkeit, sich von Rückschlägen zu erholen und sich an Herausforderungen anzupassen – ist ein Schlüsselstein dieses Ansatzes. Durch die Entwicklung von Resilienz lernst Du, emotionales Essen zu erkennen und zu steuern, Stress ohne Zuflucht zu ungesunden Essgewohnheiten zu bewältigen und selbstbewusste Entscheidungen zu treffen, die Dein Wohlbefinden und Deine Gesundheit unterstützen.

In diesem Freebie entdeckst Du, wie Du die Diätmentalität loslassen und durch den Aufbau von Resilienz eine tiefgreifende und positive Veränderung in Deinem Ernährungsverhalten und Deiner Lebensweise bewirken kannst. Trete ein in eine Welt, in der Essen wieder Freude macht und Dir hilft, Deine Ziele auf gesunde und nachhaltige Weise zu erreichen.

KAPITEL 1: VERSTÄNDNIS DER DIÄTMENTALITÄT

Die Diätmentalität ist ein Begriff, der die tief verwurzelten Überzeugungen und das Verhalten beschreibt, das von der Hoffnung auf Gewichtsverlust durch strikte Ernährungsregeln geleitet wird. Sie ist durchsetzt mit rigiden Vorstellungen darüber, was man essen sollte und wie viel, und oftmals mit einem Gefühl der Schuld oder des Versagens, wenn man diesen selbst auferlegten oder gesellschaftlich vorgeschriebenen Regeln nicht nachkommt. Diese Mentalität kann nicht nur unsere Ernährungsgewohnheiten prägen, sondern auch tiefgreifende Auswirkungen auf unser psychisches Wohlbefinden haben.

Die Psychologie der Diätmentalität

Wenn Du dich jemals in einem Zyklus von Diäten gefangen gefühlt haben, dann kennst Du die Frustration und Enttäuschung, die entsteht, wenn die kurzfristigen Ziele nicht erreicht werden. Dieses ständige Auf und Ab kann zu einem negativen Selbstbild führen und die Beziehung zum eigenen Körper beeinträchtigen. Die Diätmentalität fördert eine Schwarz-Weiß-Denkweise: Lebensmittel und Verhaltensweisen werden als "gut" oder "schlecht" kategorisiert, und jede Abweichung von der Diät wird als persönliches Scheitern gesehen. Dies führt zu einem Teufelskreis aus Diäten, Schuldgefühlen und Essen als Trost – oft genau dem Verhalten, das man zu vermeiden versucht.

Auswirkungen auf das Essverhalten

Einer der paradoxen Effekte der Diätmentalität ist, dass sie oft zu den Verhaltensweisen führt, die du zu verhindern suchst. Der Druck und die Einschränkungen können zu Heißhungerattacken und Überessen führen, besonders bei Lebensmitteln, die als verboten gelten. Der psychische Stress, der durch ständige Selbstüberwachung und Einschränkung entsteht, kann auch zu einem gestörten Essverhalten beitragen, das sich schwer auf das alltägliche Leben auswirken kann.

Persönliche Reflexionsfragen

Um sich von der Diätmentalität zu befreien, ist es hilfreich, Deine eigene Ernährungsgeschichte zu reflektieren. Hier sind einige Fragen, die Dir dabei helfen können:

Welche Diäten oder Ernährungstrends hast du in der Vergangenheit ausprobiert? Wie haben diese Erfahrungen Deine Sicht auf Essen und Gewicht beeinflusst?

Gibt es Lebensmittel, die Du als "gut" oder "schlecht" betrachten? Wie fühlst Du dich, wenn Du diese Lebensmittel isst?

Erinnerst Du dich an Zeiten, in denen Du aus emotionalen Gründen gegessen haben? Welche Gefühle haben zum Essen geführt?

Wie beurteilst Du Deinen Erfolg oder Misserfolg bei einer Diät? Wie hat das Deine Selbstwahrnehmung beeinflusst?

Was würdest Du gerne an Deiner Beziehung zum Essen ändern?

KAPITEL 2: GRUNDLAGEN DER RESILIENZ

Die Diätmentalität ist ein Begriff, der die tief verwurzelten Überzeugungen und das Verhalten beschreibt, das von der Hoffnung auf Gewichtsverlust durch strikte Ernährungsregeln geleitet wird. Sie ist durchsetzt mit rigiden Vorstellungen darüber, was man essen sollte und wie viel, und oftmals mit einem Gefühl der Schuld oder des Versagens, wenn man diesen selbst auferlegten oder gesellschaftlich vorgeschriebenen Regeln nicht nachkommt. Diese Mentalität kann nicht nur unsere Ernährungsgewohnheiten prägen, sondern auch tiefgreifende Auswirkungen auf unser psychisches Wohlbefinden haben.

Die Psychologie der Diätmentalität

Wenn Du dich jemals in einem Zyklus von Diäten gefangen gefühlt hast, dann kennst Du die Frustration und Enttäuschung, die entsteht, wenn die kurzfristigen Ziele nicht erreicht werden. Dieses ständige Auf und Ab kann zu einem negativen Selbstbild führen und die Beziehung zum eigenen Körper beeinträchtigen. Die Diätmentalität fördert eine Schwarz-Weiß-Denkweise: Lebensmittel und Verhaltensweisen werden als "gut" oder "schlecht" kategorisiert, und jede Abweichung von der Diät wird als persönliches Scheitern gesehen. Dies führt zu einem Teufelskreis aus Diäten, Schuldgefühlen und Essen als Trost – oft genau dem Verhalten, das man zu vermeiden versucht.

DIE 7 SCHLÜSSEL DER RESILIENZ UND IHRE ANWENDUNG AUF DAS ESSVERHALTEN

Resilienz ist eine kraftvolle Fähigkeit, die dir hilft, Herausforderungen erfolgreich zu meistern und dein Wohlbefinden in allen Lebensbereichen zu fördern, einschließlich deiner Ernährungsgewohnheiten. Hier sind die sieben Schlüssel der Resilienz und wie du sie nutzen kannst, um ein gesünderes Essverhalten zu entwickeln:

1.S**elbstbewusstsein**: Verstehe deine Essgewohnheiten und erkenne, was hinter deinem Hunger steckt. Ist es physischer Bedarf oder emotionales Verlangen? Selbstbewusstsein ermöglicht es dir, bewusste Entscheidungen zu treffen und nicht aus Gewohnheit oder Reaktion auf Emotionen zu essen.

2.**Optimismus**: Ein positiver Blick auf deine Ernährungsumstellung kann den Unterschied machen. Sehe Herausforderungen als Gelegenheiten, um zu lernen und zu wachsen, nicht als Misserfolge. Optimismus hilft dir, motiviert zu bleiben und auch bei Rückschlägen nicht aufzugeben.

3.**Emotionale Intelligenz**: Lerne, deine Gefühle zu verstehen und angemessen darauf zu reagieren. Emotionale Intelligenz ermöglicht es dir, Stress oder Traurigkeit zu erkennen, ohne zu Essen als Trost zu greifen. Stattdessen findest du gesündere Wege, mit deinen Emotionen umzugehen.

4.**Selbstwirksamkeit**: Baue das Vertrauen in deine Fähigkeiten auf, gesunde Entscheidungen zu treffen. Je stärker du dir deiner Selbstwirksamkeit bewusst bist, desto eher wirst du fähig sein, langfristige und nachhaltige Veränderungen in deinem Essverhalten umzusetzen.

5.**Ziele setzen**: Definiere klare, erreichbare Ziele für deine Ernährung. Ob es darum geht, mehr Gemüse zu essen oder zuckerhaltige Snacks zu reduzieren, spezifische Ziele geben dir eine Richtung und erleichtern es, Fortschritte zu messen und zu feiern.

6.**Impulskontrolle**: Entwickle Strategien, um Impulse zu erkennen und ihnen nicht nachzugeben. Das kann beinhalten, Mahlzeiten zu planen, gesunde Snacks bereitzuhalten oder Methoden zur Ablenkung zu nutzen, wenn der Wunsch nach impulsivem Essen aufkommt.

7.**Soziale Unterstützung**: Umgebe dich mit Menschen, die deine Ziele unterstützen und positive Einflüsse auf deine Ernährungsgewohnheiten haben. Soziale Unterstützung kann eine große Hilfe sein, wenn es darum geht, motiviert zu bleiben und Zugang zu Ressourcen und Informationen zu erhalten, die dich auf deinem Weg unterstützen.

Indem du diese sieben Schlüssel der Resilienz in deinem Alltag integrierst, kannst du nicht nur deine Ernährungsgewohnheiten verbessern, sondern auch ein allgemein gesünderes und zufriedeneres Leben führen. Nutze diese Werkzeuge, um eine starke Grundlage für dein Wohlbefinden zu schaffen und jeden Tag bewusste Entscheidungen für deine Gesundheit zu treffen.

oRespektiere Deine Sättigung: Achte auf die Hinweise deines Körpers, die signalisieren, dass Du satt bist, und höre auf zu essen, wenn du dich angenehm voll fühlst.
oEntdecken den Faktor Genuss am Essen wieder: Erlaube dir, Essen zu genießen und schätzen die Freude, die es dir bereiten kann.

oSein dankbar für deine Gesundheit durch sanfte Ernährung: Wähle Lebensmittel, die nicht nur gut schmecken, sondern auch nährend sind, und erlauben Dir dich, flexibel in Deinen Wahlmöglichkeiten zu sein.

KAPITEL 4: EMOTIONALES ESSEN ÜBERWINDEN

Emotionales Essen ist eine häufige Reaktion auf Stress, Angst, Traurigkeit oder andere intensive Gefühle. Es stellt einen Versuch dar, emotionale Bedürfnisse mit Essen zu stillen, was oft zu einem Gefühl von Schuld und Versagen führt, wenn die zugrundeliegenden Emotionen ungelöst bleiben. In diesem Kapitel werden wir verschiedene Techniken und praktische Übungen vorstellen, die Ihnen helfen, effektiver mit Ihren Emotionen umzugehen und das Bedürfnis nach emotionalem Essen zu überwinden.

Tipps, um mit Emotionen ohne Essen umzugehen

Identifiziere Deine emotionalen Auslöser: Lerne, die spezifischen Situationen, Gefühle oder Umgebungen zu erkennen, die bei Dir zu emotionalem Essen führen. Dies ist der erste Schritt, um bewusste Alternativen zu schaffen.
Stärke Deine emotionale Bewusstheit: Nehme Dir regelmäßig Zeit, um Deine Gefühle zu reflektieren und auszudrücken. Dies kann durch Meditation, geführte Achtsamkeitsübungen oder Gespräche mit einem Freund, Coach oder Therapeuten erfolgen.
Entwickele alternative Bewältigungsstrategien: Wenn Du normalerweise zu Essen greifst, um dich zu beruhigen, versuchen stattdessen andere beruhigende Aktivitäten wie tiefe Atemübungen, einen Spaziergang an der frischen Luft, das Hören beruhigender Musik oder das Schreiben in ein Tagebuch.
Setze klare Grenzen: Oft führt Überforderung im Beruf oder Privatleben zu Stressessen. Lerne, Nein zu sagen und Deine eigenen Grenzen zu setzen, um Stress zu reduzieren.

Praktische Übungen zur Stärkung der emotionalen Resilienz

Gefühls-Tagebuch führen: Beginnen Sie ein Tagebuch, in dem Sie aufzeichnen, was Sie essen und wie Sie sich dabei fühlen. Dies hilft Ihnen, Muster von emotionalem Essen zu erkennen und zu verstehen, welche Gefühle zum Essen verleiten.
Achtsamkeitstraining: Üben Sie täglich Achtsamkeit, indem Sie sich auf den gegenwärtigen Moment konzentrieren und jede Tätigkeit mit voller Aufmerksamkeit ausführen. Dies kann Ihnen helfen, eine stärkere Verbindung zu Ihrem Körper und Ihren emotionalen Zuständen zu entwickeln.
Atemübungen: Integrieren Sie regelmäßige Atemübungen in Ihren Alltag, um Angst und Stress abzubauen. Eine einfache Technik ist die 4-7-8-Atemtechnik, bei der Sie für vier Sekunden einatmen, den Atem für sieben Sekunden halten und für acht Sekunden ausatmen.
Progressive Muskelentspannung: Diese Technik kann Ihnen helfen, körperliche Anspannung zu lösen, die oft mit emotionalen Stress verbunden ist. Spannen Sie dabei eine Muskelgruppe nach der anderen für einige Sekunden an und entspannen Sie sie wieder.

Durch die Anwendung dieser Techniken und Übungen kannst Du lernen, Deine Emotionen zu verstehen und gesund zu verarbeiten, ohne auf Essen als Bewältigungsmechanismus zurückzugreifen. Dies führt nicht nur zu einer besseren Kontrolle über Dein Essverhalten, sondern auch zu einer insgesamt gestärkten emotionalen Resilienz.

Mache Dir solch ein Tagebuch.

Datum/Uhrzeit: Notieren Dir, wann Du isst.

Gefühl vor dem Essen: Beschreibe deine emotionalen Zustände oder körperlichen Signale, die zum Essen geführt haben.

Gegessene Lebensmittel: Liste auf, was und wie viel Du gegessen hast.

Sättigungsgrad nach dem Essen: Bewerte, wie satt Du dich fühlst.

Reflexion: Notiere alle Gedanken oder Gefühle, die nach dem Essen auftreten.

KAPITEL 5: LANGFRISTIGE GEWICHTSREDUKTION ERREICHEN

Das Ziel einer langfristigen Gewichtsreduktion ist nicht nur das Erreichen einer bestimmten Zahl auf der Waage, sondern die Schaffung eines nachhaltigen, gesunden Lebensstils, der das Wohlbefinden in den Vordergrund stellt. Dieses Kapitel beschäftigt sich mit effektiven Strategien zur schrittweisen Implementierung intuitiver Ernährungsgewohnheiten und bietet praktische Ratschläge, wie Sie mit Rückschlägen konstruktiv umgehen können.

Strategien zur schrittweisen Implementierung intuitiver Ernährungsgewohnheiten

Setze Dir realistische Ziele: Beginne mit klaren, erreichbaren Zielen, die sich auf Verhaltensänderungen und nicht nur auf Gewichtsverlust konzentrieren. Zum Beispiel kannst Du damit beginnen, jede Mahlzeit bewusst und ohne Ablenkung zu genießen.

Hören auf Deinen Körper: Lerne, auf die Signale Deines Körpers für Hunger und Sättigung zu achten. Dies erfordert Zeit und Geduld, aber es ist ein wesentlicher S**chritt, um das intuitive Essen zu praktizieren.**

Integriere Vielfalt in Deine Ernährung: Statt sich auf Verbotenes zu konzentrieren, erkunde die Vielfalt der Lebensmittel, die Dir zur Verfügung stehen. Experimentiere mit neuen Rezepten und Geschmäckern, die gesund und befriedigend sind.

Entwickele ein Unterstützungsnetzwerk: Umgeben Dich mit Menschen, die Deine Ziele unterstützen und verstehen. Dies kann Freunde, Familie oder eine Online-Community umfassen.

Bildung über Ernährung: Informiere Dich kontinuierlich über Ernährung, um fundierte Entscheidungen über Deine Nahrungsaufnahme treffen zu können. Wissen ist eine mächtige Waffe im Kampf gegen Diätmythen.

Ratschläge, wie man mit Rückfällen umgeht

Akzeptiere, dass Rückschläge normal sind: Verstehe, dass der Weg zu einem gesünderen Lebensstil nicht linear ist und dass Rückschläge Teil des Lernprozesses sind.
Reflektiere über die Ursachen: Wenn Du in alte Muster zurückfällst, nehme Dir Zeit, um die Gründe dafür zu verstehen. War es emotionaler Stress, soziale Situationen oder einfach ein Mangel an Vorbereitung?
Lerne aus Erfahrungen: Jeder Rückschlag bietet die Möglichkeit zu lernen. Was kannst Du anders machen, um in der Zukunft besser gerüstet zu sein?
Sei nachsichtig mit dir selbst: Selbstmitgefühl ist ein Schlüssel zur Resilienz. Schuldzuweisungen oder Selbstkritik sind kontraproduktiv. Ermutige dich stattdessen mit Positivität und Verständnis.
Plane voraus für schwierige Zeiten: Hast Du Strategien parat für Zeiten, in denen Du anfällig für Rückfälle sind. Dies könnte beinhalten, gesunde Snacks zur Verfügung zu haben, Stressbewältigungstechniken zu praktizieren oder Unterstützung von Freunden zu suchen.

Durch die Anwendung dieser Strategien und Ratschläge kannst Du eine dauerhafte Veränderung in Deinem Essverhalten und Deinem Lebensstil erreichen. Langfristige Gewichtsreduktion ist nicht nur ein Ziel, sondern eine Reise, die Engagement, Geduld und Selbstfürsorge erfordert. Mit intuitiver Ernährung und den richtigen Werkzeugen bist Du gut ausgestattet, um diese Reise erfolgreich zu meistern.

Wöchentliches Reflektionsblatt

Höhepunkte der Woche: Was waren diese Woche Ihre größten Erfolge im Bereich der Ernährung?

Herausforderungen: Welche Schwierigkeiten traten auf und wie sind Sie damit umgegangen?

Erkenntnisse: Welche neuen Einsichten haben Sie über Ihre Ernährungsgewohnheiten gewonnen?

Ziele für die nächste Woche: Setzen Sie spezifische, erreichbare Ziele für die kommende Woche.

KAPITEL 5: LANGFRISTIGE GEWICHTSREDUKTION ERREICHEN

Das Ziel einer langfristigen Gewichtsreduktion ist nicht nur das Erreichen einer bestimmten Zahl auf der Waage, sondern die Schaffung eines nachhaltigen, gesunden Lebensstils, der das Wohlbefinden in den Vordergrund stellt. Dieses Kapitel beschäftigt sich mit effektiven Strategien zur schrittweisen Implementierung intuitiver Ernährungsgewohnheiten und bietet praktische Ratschläge, wie Sie mit Rückschlägen konstruktiv umgehen können.

Strategien zur schrittweisen Implementierung intuitiver Ernährungsgewohnheiten

Setze Dir realistische Ziele: Beginne mit klaren, erreichbaren Zielen, die sich auf Verhaltensänderungen und nicht nur auf Gewichtsverlust konzentrieren. Zum Beispiel kannst Du damit beginnen, jede Mahlzeit bewusst und ohne Ablenkung zu genießen.

Hören auf Deinen Körper: Lerne, auf die Signale Deines Körpers für Hunger und Sättigung zu achten. Dies erfordert Zeit und Geduld, aber es ist ein wesentlicher S**chritt, um das intuitive Essen zu praktizieren.**

Integriere Vielfalt in Deine Ernährung: Statt sich auf Verbotenes zu konzentrieren, erkunde die Vielfalt der Lebensmittel, die Dir zur Verfügung stehen. Experimentiere mit neuen Rezepten und Geschmäckern, die gesund und befriedigend sind.

Entwickele ein Unterstützungsnetzwerk: Umgeben Dich mit Menschen, die Deine Ziele unterstützen und verstehen. Dies kann Freunde, Familie oder eine Online-Community umfassen.

Bildung über Ernährung: Informiere Dich kontinuierlich über Ernährung, um fundierte Entscheidungen über Deine Nahrungsaufnahme treffen zu können. Wissen ist eine mächtige Waffe im Kampf gegen Diätmythen.

ABSCHLUSS: DER WEG ZU EINEM GESÜNDEREN ICH

Deine wichtigsten Erkenntnisse, die Dir auf Deinem Weg zu einem dauerhaften, erfüllten Lebensstil begleiten werden:

Diätmentalität überwinden: Du hast gelernt, wie restriktives Essverhalten nicht nur kurzfristige Ergebnisse liefert, sondern auch negative psychologische Auswirkungen haben kann. Die Befreiung von dieser Mentalität öffnet die Tür zu einer freieren und bewussteren Ernährungsweise.
Resilienz aufbauen: Die Entwicklung Ihrer emotionalen und psychologischen Widerstandskraft ist entscheidend, um den Herausforderungen und Veränderungen im Leben effektiv begegnen zu können. Jeder der sieben Schlüssel der Resilienz, von Selbstwahrnehmung bis Selbstwirksamkeit, dient als Stütze auf Ihrem Weg.
Intuitive Ernährung praktizieren: Du hast Techniken erlernt, um auf die natürlichen Hunger- und Sättigungssignale Deines Körpers zu hören und Essen als Quelle von Nährung und Freude zu erkennen.
Emotionales Essen verstehen und bewältigen: Die Auseinandersetzung mit den emotionalen Ursachen Deines Essverhaltens und das Erlernen alternativer Bewältigungsstrategien hilft Dir, langfristig gesunde Entscheidungen zu treffen.
Langfristige Gewichtsreduktion sichern: Durch das Setzen realistischer Ziele und das Schaffen eines unterstützenden Umfeldes bist Du besser gerüstet, um nachhaltige Veränderungen in Deinem Lebensstil vorzunehmen. Denke daran, dass jede Reise ihre Höhen und Tiefen hat. Es wird Tage geben, an denen Du dich unbesiegbar fühlen wirst, und andere, an denen die Herausforderungen überwältigend scheinen mögen. In solchen Momenten erinnere Dich daran, dass jeder Schritt, egal wie klein, ein Fortschritt ist. Deine Reise zur Gewichtsreduktion und zu einem gesünderen Lebensstil hat nun begonnen.

Starte JETZT in Dein glücklicheres, Leichteres Leben!!!

Um Deine Reise zu einer intuitiveren Ernährung und einem resilienteren Lebensstil weiter zu bereichern, freu ich mich dich im kostenlosen Erstgespräch begrüßen zu dürfen.

Nimm jetzt an meinem **12-wöchigen Coaching "Body Delight"** teil. Gemeinsam gehen wir eine transformative Reise an, die deine Beziehung zu Essen und zu deinem Körper neu definiert. Dich erwartet:

o Persönliche Unterstützung und wöchentliche Sitzungen.
o Ein umfassendes Workbook, dass dir praktische Werkzeuge an die Hand gibt.
o Strategien, um emotionales Essen zu bewältigen und echtes Wohlgefühl zu erreichen.
o Melde dich jetzt an und starte dein neues Leben!

Bianca Thiel- Ernährungsberatung und Resilienzcoach
E-Mail: bianca@resilienz-ernaehrungsberatung.de
Website: www.resilienz-ernaehrungsberatung.de
Telefon: +49 178 7642824

Inspirierende Zitate und Affirmationen zur täglichen Motivation

Lasse Dich täglich von diesen sorgfältig ausgewählten Zitaten und Affirmationen inspirieren, die darauf ausgerichtet sind, Dich auf Deinem Weg zu stärken und zu motivieren.

Inspirierende Zitate

"Es ist nicht wichtig, wie langsam du gehst, solange du nicht stehenbleibst." – Konfuzius
"Der Körper erreicht, was der Geist glaubt." – Unbekannt
"Gesundheit ist nicht nur das Fehlen von Krankheit, sondern ein Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens." – Weltgesundheitsorganisation

Tägliche Affirmationen

"Ich vertraue meinem Körper, die Nahrung zu wählen, die er benötigt."
"Jedes Mal, wenn ich auf meinen Körper höre, gebe ich ihm was er benötigt."
"Ich wähle Nahrungsmittel, die mir guttun und mir Freude bereiten."

Nutze diese Zitate und Affirmationen, indem Du sie sichtbar in Deinem Alltag platzierst– vielleicht an Deinem Kühlschrank, auf Deinem Schreibtisch oder als Erinnerung auf Deinem Handy. Jedes Mal, wenn Du diese Worte liest, erinnern sie Dich daran, warum Du diesen Weg gewählt hast und bestärkt Dich in Deinem Bestreben, einen gesunden und zufriedenen Lebensstil zu pflegen. Diese Ressourcen sind dafür gedacht, Dich täglich zu unterstützen und Dir zu helfen, mit Zuversicht und Klarheit voranzuschreiten.

Herzliche Grüße Bianca Thiel

Meine Gedanken: