FREE EBOOK

Nachhaltig motiviert bleiben auf dem Weg zum Traumkörper

Laura Müdespacher
@goldenbody_laura

Inhalt

Meine Philosophie

Kapitel 1: Die häufigsten Fehlerquellen

Kapitel 2: Meine Tipps für gesunde Routinen

Kapitel 3: Limitiere verarbeitete Lebensmittel

Kapitel 4: Lass keine Mahlzeiten ausfallen

Kapitel 5: Höre auf die Signale deines Körpers

Zusammenfassung

MEINE PHILOSOPHIE

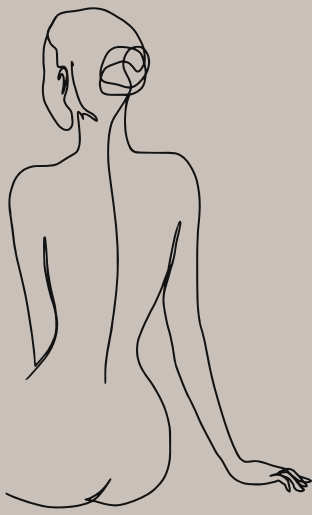
Hallo, ich bin Laura

Bei Goldenbody leben wir den ganzheitlichen Ansatz. Wir beraten und betreuen unsere Kunden nicht nur zum Thema Ernährung und Training sondern schauen und darüber hinaus, auch den Lebensstil im Detail an. Hier gehören Faktoren wie Verdauung, Alltagsbewegung, Schlaf, Stress, Arbeit, Hobbies, Nahrungsergänzungsmittel, Gewohnheiten, Glaubenssätze, Erwartungen und vieles mehr dazu.

Als Mutter und Geschäftsinhaberin mit 13 Angestellten weiss ich ganz genau wie es ist, wenn der Tag zu wenig Stunden hat. Daher ist es umso wichtiger eine Routine zu entwickeln welche nachhaltig funktioniert.

Ich bin der festen Überzeugung, dass wir alle die Möglichkeit haben uns wohl in unserem Körper zu fühlen. Leider werden aber oft Signale ignoriert und unsere Intuition vom Stress gestört. Unter Berücksichtigung aller Faktoren will ich euch zu eurem Traumkörper verhelfen.

Laura Müdespacher



KAPITEL 1

Die häufigsten Fehlerquellen

Wieso klappt die sehnlichst erwünschte Gewichtsabnahme nicht? Diese Frage stellen sich viele unserer Kunden, daher habe ich einigeGründe zusammengefasst:

- Komplexe Emotionen und Stress: Essen kann eng mit Emotionen verbunden sein. Viele Menschen nutzen Essen als Bewältigungsmechanismus für Stress, Langeweile, Traurigkeit oder andere emotionale Zustände. Dies kann zu emotionalem Essen führen, bei dem Menschen aus emotionalen Gründen, anstatt aus Hunger, essen.

- Unrealistische Erwartungen: Oft haben Menschen unrealistische Erwartungen an die Gewichtsabnahme, zum Beispiel erwarten sie schnelle Ergebnisse oder einen stetigen Gewichtsverlust ohne Rückschläge. Wenn diese Erwartungen nicht erfüllt werden, kann dies zu Frustration und Entmutigung führen.

- Mangelnde Selbstdisziplin: Die Umstellung auf eine gesunde Ernährung und regelmässige körperliche Aktivität erfordert Disziplin und Selbstkontrolle. Es kann schwierig sein, alte Gewohnheiten zu durchbrechen und sich konsequent an einen neuen Lebensstil zu halten.

- Fehlende Unterstützung: Menschen, die nicht genügend Unterstützung von ihrer Familie, ihren Freunden oder ihrem sozialen Umfeld erhalten, können sich isoliert und weniger motiviert fühlen, ihre Gewichtsabnahmeziele zu verfolgen.

- Negative Selbstwahrnehmung: Menschen, die ein negatives Selbstbild haben oder sich ihrer Fähigkeiten unsicher sind, können sich weniger motiviert fühlen, Veränderungen vorzunehmen und sich gesündere Gewohnheiten anzueignen.

- Verlockungen und Versuchungen: Unsere moderne Umgebung ist voller verlockender, aber ungesunder Nahrungsmittel und verführerischer Gewohnheiten, die es schwer machen, diszipliniert zu bleiben.

- Mangelnde Kenntnisse und Informationen: Ein Mangel an Wissen über gesunde Ernährung und effektive Gewichtsabnahme-Strategien kann dazu führen, dass Menschen sich unsicher fühlen, wie sie vorgehen sollen.

Es ist wichtig zu verstehen, dass die Herausforderungen der Gewichtsabnahme nicht auf eine einzelne Ursache zurückzuführen sind. Vielmehr sind es oft komplexe Interaktionen von psychologischen, sozialen und biologischen Faktoren, die das Verhalten beeinflussen.

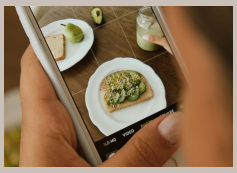
Es ist wichtig einen ganzheitlichen Ansatz zu verfolgen, der auf die individuellen Bedürfnisse und Herausforderungen jeder Person eingeht. Daher ist es wichtig, die Ausgangslage, den Körpertypen und auch die damit verbundenen Möglichkeiten zu kennen. Jede Anatomie unterscheidet sich, wie natürlich auch unser Alltag und unsere Begebenheiten. All diese Faktoren berücksichtigen wir in einer Beratung und finden so den idealen Weg für dich!

KAPITEL 2

Meine Tipps für gesunde Routinen

Limitiere verarbeitete Lebensmittel

Je kürzer die Zutatenliste auf dem Produkt, desto besser!



Lass keine Mahlzeiten ausfallen

Iss dich satt bei den Hauptmahlzeiten, so verhinderst du Heisshungerattacken!

Höre auf die Signale deines Körpers

Dein Körper ist müde? Dann gib ihm eine Pause und Ruhe. Schokolade ist nicht die Lösung!

KAPITEL 3

Limitiere verarbeitete Lebensmittel

Die Reduzierung verarbeiteter Lebensmittel im Ernährungsplan kann eine positive Auswirkung auf die Gesundheit haben. Hier sind einige Tipps, wie du verarbeitete Lebensmittel reduzieren kannst:

- Wähle frische Lebensmittel: Priorisiere frische, unverarbeitete Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Fisch und Hülsenfrüchte. Diese sind in der Regel reich an Nährstoffen und haben weniger Zusatzstoffe.

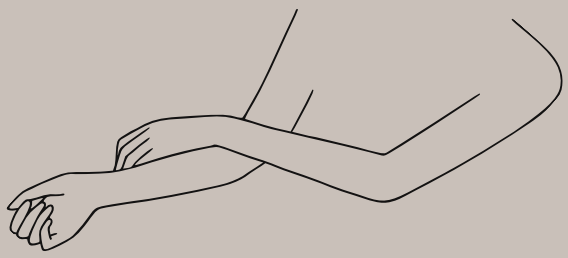
- Koche selbst: Bereite Mahlzeiten zu Hause zu, anstatt Fertiggerichte oder Take-out zu essen. Beim Selberkochen hast du die Kontrolle über die Zutaten und kannst verarbeitete Lebensmittel durch gesündere Alternativen ersetzen.

- Lese Lebensmitteletiketten: Wenn du doch verpackte Lebensmittel kaufst, lies die Etiketten sorgfältig. Vermeide Produkte mit vielen Zusatzstoffen, hohem Zuckergehalt, gesättigten Fetten und Natrium.

- Vermeide Softdrinks und gesüsste Getränke: Trinke Wasser oder ungesüsste Tees anstelle von zuckerhaltigen Getränken, um den Konsum von verarbeiteten Zutaten zu reduzieren.

- Plane voraus: Bereite dir gesunde Snacks und Mahlzeiten vor, damit du unterwegs nicht auf verarbeitete Lebensmittel angewiesen bist.

KAPITEL 3



- Verwende Kräuter und Gewürze: Würze deine Mahlzeiten mit Kräutern und Gewürzen anstelle von fertigen Saucen oder Gewürzmischungen, die oft reich an Salz, Zucker und künstlichen Aromen sind.

- Iss bewusst: Achte auf dein Essverhalten und versuche langsam zu essen. Oftmals enthalten verarbeitete Lebensmittel mehr Kalorien und weniger Nährstoffe, was dazu führen kann, dass man mehr isst, ohne sich satt zu fühlen.

- Wähle frische Snacks: Greife zu gesunden, frischen Snacks wie Obst, Gemüse, Nüssen oder Joghurt, anstatt zu verarbeiteten Snacks wie Chips oder Süssigkeiten.

- Sei kritisch gegenüber verarbeiteten Lebensmitteln: Frage dich selbst, ob du das verarbeitete Produkt wirklich brauchst oder ob es gesunde Alternativen gibt.

- Mach schrittweise Veränderungen: Es kann schwierig sein, verarbeitete Lebensmittel komplett aus der Ernährung zu streichen. Mache kleine, schrittweise Veränderungen und setze dir realistische Ziele, um langfristig gesündere Essgewohnheiten zu entwickeln.

Es ist wichtig zu beachten, dass nicht alle verarbeiteten Lebensmittel schlecht sind. Es geht vielmehr darum, den Konsum von stark verarbeiteten Produkten mit hohem Gehalt an raffiniertem Zucker, gesättigten Fetten und künstlichen Zusatzstoffen zu reduzieren und stattdessen mehr auf natürliche, nährstoffreiche Lebensmittel zu setzen.

KAPITEL 4

Lass keine Mahlzeiten ausfallen

Das Auslassen von Mahlzeiten kann zu Heisshunger führen, weil unser Körper auf verschiedene Weise auf Nahrungsentzug reagiert:

- Blutzuckerspiegel: Wenn du eine Mahlzeit auslässt, kann dein Blutzuckerspiegel stark abfallen. Das führt zu einem Energietief, was dazu führen kann, dass du dich müde, schwach und unwohl fühlst.

- Hungerhormone: Wenn der Körper keine Nahrung bekommt, steigen die Konzentrationen bestimmter Hungerhormone wie Ghrelin an. Dieses Hormon signalisiert dem Gehirn, dass du Hunger hast, und kann das Verlangen nach Nahrung verstärken.

- Gehirnreaktion: Unser Gehirn reagiert auf Nahrungsentzug, indem es das Verlangen nach kalorienreichen und oft ungesunden Lebensmitteln erhöht. Dies ist eine evolutionäre Reaktion, die unseren Überlebensinstinkt unterstützt und uns dazu bringt, nach Energiequellen zu suchen.

- Essverhalten: Wenn du eine Mahlzeit auslässt, besteht die Tendenz, dass du später viel mehr isst als gewöhnlich, um den Hunger zu stillen. Dies kann zu übermässigem Essen und einer übermässigen Kalorienzufuhr führen, was sich negativ auf deine Gewichtsabnahmeziele auswirken kann.

KAPITEL 4

Um Heisshunger vorzubeugen, ist es daher wichtig, regelmässige Mahlzeiten einzunehmen und gesunde Snacks zu sich zu nehmen, wenn du zwischen den Mahlzeiten hungrig wirst.

Durch regelmässiges Essen können Blutzuckerspiegel stabil gehalten und der Hormonspiegel ausgeglichen werden, was dazu beiträgt, Heisshungerattacken zu reduzieren. Hier kann auch das Woo Metabolic aus unserem Online Shop unterstützend wirken, zusätzlich bringt es deinen Stoffwechsel in Schwung.

Stelle sicher, dass deine Mahlzeiten ausgewogen sind und aus einer Kombination von Proteinen, gesunden Fetten, Ballaststoffen und Kohlenhydraten bestehen. Dies hilft, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und dich länger satt zu fühlen. Vergiss auch nicht, ausreichend Wasser zu trinken, da Dehydration manchmal als Hunger wahrgenommen werden kann.

Achte darauf, auf deinen Körper zu hören und zu essen, wenn du Hunger hast. Durch eine bewusste Ernährung und regelmässige Mahlzeiten kannst du Heisshunger vorbeugen und deinen Gewichtsabnahme- oder Ernährungsplan erfolgreich umsetzen.

KAPITEL 5

Höre auf die Signale deines Körpers

Das Hören auf die Signale deines Körpers ist ein wichtiger Teil einer gesunden Ernährung und Lebensweise. Hier sind einige Tipps, wie du besser auf die Signale deines Körpers achten kannst:

- Achtsames Essen: Nimm dir Zeit für deine Mahlzeiten und esse langsam. Konzentriere dich auf den Geschmack, die Textur und das Aroma der Lebensmittel. Vermeide Ablenkungen wie Fernsehen oder das Scrollen auf dem Handy während des Essens.

- Hunger- und Sättigungsgefühl: Achte auf die Signale deines Körpers, die dir sagen, dass du hungrig oder satt bist. Iss, wenn du Hunger hast, und höre auf zu essen, wenn du dich angenehm gesättigt fühlst, nicht wenn du dich überfüllt fühlst.

- Höre auf deine Geschmacksvorlieben: Achte darauf, was dir schmeckt und was dir gut tut. Es ist wichtig, Lebensmittel zu wählen, die du gerne isst und die dir Freude bereiten, anstatt dich zu Lebensmitteln zu zwingen, die dir nicht zusagen.

- Beachte körperliche Reaktionen: Beachte, wie dein Körper auf bestimmte Lebensmittel reagiert. Einige Lebensmittel können möglicherweise Unverträglichkeiten oder allergische Reaktionen auslösen, und es ist wichtig, auf diese Reaktionen zu achten.

- Stressempfinden: Achte auf dein Stressempfinden und wie es sich auf deine Essgewohnheiten auswirken kann. Manchmal essen Menschen aus emotionalen Gründen, um Stress oder negative Gefühle zu bewältigen. Lerne, gesunde Bewältigungsmechanismen zu entwickeln, die nicht mit Essen zusammenhängen.

KAPITEL 5

Die Wichtigkeit der Pause

Aber wieso ist es überhaupt so wichtig sich auch mal eine Pause zu gönnen? Insbesondere bei der Gewichtsabnahme?

- Erholung und Regeneration: Dein Körper braucht Zeit zur Erholung und Regeneration. Schlaf und Entspannung sind entscheidend, um dein Wohlbefinden zu fördern und die notwendigen Reparaturprozesse im Körper zu ermöglichen.

- Hormonelles Gleichgewicht: Kontinuierliches Kaloriendefizit und intensive körperliche Aktivität können zu hormonellen Veränderungen führen. Eine Pause kann dazu beitragen, das hormonelle Gleichgewicht wiederherzustellen und Überlastung zu vermeiden.

- Vermeidung von Übertraining: Wenn du intensives Training zur Gewichtsreduktion betreibst, ist es wichtig, deinem Körper genügend Zeit zu geben, sich zu erholen, um Verletzungen und Übertraining zu verhindern.

- Mentale Gesundheit: Sich selbst eine Pause zu gönnen, kann auch dazu beitragen, deine mentale Gesundheit zu fördern. Druck und ständiges Kalorienzählen können Stress verursachen, der sich negativ auf deine Ziele auswirken kann.

Eine Pause zu machen bedeutet nicht, dass du deine Ziele aufgeben musst. Es bedeutet vielmehr, auf die Bedürfnisse deines Körpers zu hören und ein ausgewogenes Verhältnis zwischen körperlicher Aktivität, Ernährung und Erholung zu finden. Indem du auf deinen Körper hörst und ihm die benötigte Pause gibst, kannst du deine Gesundheit und dein Wohlbefinden fördern und langfristig erfolgreich an deinen Gewichtsabnahmezielen arbeiten.

ZUSAMMENFASSUNG

Der Anfang von etwas Gutem

Es ist von grosser Bedeutung, auf seinen Körper zu hören, um eine gesunde Ernährung und Gewichtsmanagement zu erreichen. Indem wir auf die Signale unseres Körpers achten, können wir besser verstehen, wann wir hungrig sind und wann wir satt sind. Dadurch können wir emotionales Essen vermeiden und eine ausgewogene Ernährung entwickeln, die unseren individuellen Bedürfnissen entspricht.

Es ist ratsam, uns nicht unnötig unter Druck zu setzen. Jeder Mensch ist einzigartig und hat individuelle Bedürfnisse und Ziele. Es ist wichtig, dass wir auf eine liebevolle und mitfühlende Weise mit uns selbst umgehen, anstatt uns selbst zu kritisieren. Eine positive Einstellung und Selbstakzeptanz sind entscheidend, um langfristig gesunde Veränderungen in unserer Ernährung und Lebensweise umzusetzen.

Wir verstehen, dass jeder individuelle Herausforderungen und Bedürfnisse hat, und bei einer möglichen Beratung könnten wir dir detailliertere und personalisierte Lösungen bieten. Unser Ziel ist es, dich auf deinem Weg zu unterstützen und dir zu helfen, eine gesunde Beziehung zu Essen und deinem Körper zu entwickeln. Deine Gesundheit und dein Wohlbefinden stehen für uns immer im Mittelpunkt.

Laura ♡