

MIT DER RICHTIGEN EINSTELLUNG ZUM WOHLFÜHLGEWICHT

„Diäten sind nicht die Lösung, sondern das Problem!“



**Befreie Dich von Diätzwängen
mit strengen Regeln und
geniesse Dein Essen ohne
schlechtes Gewissen!**

**Lerne das Essverhalten der
natürlich schlanken Menschen
und erreiche dadurch Dein
persönliches Wohlfühlgewicht!**

**Entwickle tiefes Selbstvertrauen,
grenzenlose Selbstliebe und
strahle vor lauter positiver Energie.**

Das einzigartige Programm für Dich, um wieder ein natürliches, entspanntes Essverhalten zu entwickeln, sich rundum wohlfühlen und das persönliche Wohlfühlgewicht zu erreichen

Deine Reise zum Wohlfühlgewicht Programm ist ein 12 -14 wöchiges Anti-Diät Programm

Durch gezielte Audios, meine Beratung und Mentalübungen wirst Du Dich wieder mit Deinen körpereigenen Hunger- und Sättigungssignalen verbinden und lernen so zu essen, wie natürlich schlanke Menschen.

Dadurch erreichst du Dein persönliches Wohlfühlgewicht und hältst es auch dauerhaft. Abnehmen wird hier zum positiven Nebeneffekt und das ohne Diäten, Verbote oder Selbstzweifel.

Du wirst dich danach pudervoll in deine Körper fühlen, da sich nicht nur dein Gewicht verändert, sondern auch dein Selbstbild. Du bist vitaler, lebensfroher und kannst sowohl das Essen als auch dein Leben unbeschwert genießen.

In dem kurzen Audio erkläre ich Dir meine Ziele und was hinter dem Programm «Deine Reise zum Wohlfühlgewicht» -Konzept steckt.

Ich bin mir 100% sicher, dass Du Dich bei mir rundum wohlfühlen wirst.

Das «Deine Reise zum Wohlfühlgewicht» -Programm konzentriert sich auf die drei wichtigsten Punkte zur langfristigen, angenehmen Gewohnheitsumstellung

Körper:

Du lernst wieder mit den natürlichen Hungersignalen Deines Körpers zusammenzuarbeiten und dadurch so zu essen, wie natürlich schlanke Menschen. Diät halten, Kalorien zählen und der Kampf mit Deinem Körper haben ein für alle Male ein Ende. Du lernst neue Essgewohnheiten, um dauerhaft entspannt Dein Wohlfühlgewicht zu erreichen.

Gedanken:

Abnehmen beginnt im Kopf! In Deinem Gehirn gibt es für jede Deiner Gewohnheiten bestimmte Nervenbahnen, die Du Dir wie Trampelpfade vorstellen kannst. Durch das mentale Training bauen wir zusammen alte, hinderliche Gewohnheiten ab und neue, positive Gewohnheiten auf. Heißhunger und schlechte Angewohnheiten waren gestern und Du erlangst eine neue Freiheit und eine positive Gefühlswelt.

Gefühlswelt:

Wie würde es Dir gefallen, wenn Du jeden Tag voller positiver Gefühle wärst? Du hast richtig gehört. Durch das mentale Training kannst Du nicht nur neue Gewohnheiten aufbauen, sondern jeden Tag voller Glück, Erfüllung und Lebensfreude erleben. Emotionales Essen war gestern. Wenn Du Dich 100%ig wohlfühlst mit Deinem Körper, dann ist Dein Wohlfühlgewicht ein angenehmer Nebeneffekt.

„Es ist nicht Dein Wille der schwach ist, weil Du nicht aufhören kannst zu essen, es ist Dein Selbstwertgefühl, das zu schwach ist, um mit dem Essen aufzuhören.“

DAS ERWARTET DICH



⇒ **Beratung**

Wöchentliche Sitzungen
12x



⇒ **Audiotrainings**

Intensive Audio-Mentaltrainings
als Audios&PDFs
zur Festigung Deiner
neuen Gewohnheiten

Für den Alltag und
unterwegs bestens geeignet



⇒ **Arbeitsblätter**

Arbeitsblätter und
Erinnerungskärtchen festigen
Dein mentales Training

Regelmässige Reflektion
Deines Fortschritts



⇒ **Motivation**

Motivierende E-Mails,
Audios und
Erfahrungsberichte

Unterstützung
von mir

DAS ERWARTET DICH IM MITGLIEDERBEREICH

Meilenstein 1- Deine Reise beginnt

In der Begrüssungslektion wirst Du optimal auf Deine bevorstehende Reise zu Deinem Wohlfühlgewicht vorbereitet. Du erfährst warum Diäten nicht funktionieren und warum das mentale Training der Schlüssel für Deinen Erfolg ist.

Meilenstein 2 – Kenn Dein Warum

Im zweiten Meilenstein wirst Du Deine Ziel-Vision festlegen. Wenn Du Dein Ziel kennst und weisst wie es sein wird dieses Ziel zu erreichen, dann wirst du gar nicht anders können als die richtigen Gewohnheiten zu entwickeln.

Meilenstein 3 – Hör auf Deinen Körper Ernähre Deinen Körper

Du wirst eine komplett neue Sichtweise auf Dein Essen bekommen und lernen wie natürlich schlanke Menschen zu essen. Du lernst wie Du mit Deinem Körper wieder im Einklang lebst, wie Du frei von Diätzwängen lebst und Essen endlich mit Freude genießt, und noch vieles mehr.

Meilenstein 4 – Abnehmen und Selbstvertrauen

Dieser Meilenstein wird Dir die Augen öffnen. Du wirst lernen was es für Dich bedeutet Dich selbst anzunehmen und wie wichtig das ist, um Dein genetisches Idealgewicht zu erreichen und Dich wieder rundum zu wohlfühlen.

Meilenstein 5 – «Deine Gefühle wiegen mehr als du denkst!»

In diesem Meilenstein erfährst Du, wie Du Deinen Essensdrang ganz einfach auflösen und Dich absolut frei fühlen kannst. Du wirst nicht mehr ohne körperlichen Hunger zum Essen greifen und wirst mehr Zeit haben Dich um Deine wahren Bedürfnisse zu kümmern.

Meilenstein 6 – Ankern setzen

Die letzte Phase auf Deiner Reise zum Wohlfühlgewicht ist wahrscheinlich die intensivste und erfolgversprechendste. Du wirst Deine neuen Gewohnheiten festigen, um Deine Ziele erreichen zu können. Bist Du bereit Dein inneres Strahlen nach aussen zu tragen?

Programm vorbei? Kein Problem – ich habe da noch etwas für Dich!

Wer nicht genug Wohlfühlmenschen um sich herum haben kann, dem gebe ich optional die Möglichkeit sich nach Beendigung des Programms deine Wohlfühl-Club in FB anzuschliessen

Hier helfe ich Dir Deine neuen Essgewohnheiten zu festigen und alle kommende Herausforderung zu meistern!

**JETZT MIT DEM PROGRAMM DEINE REISE
ZUM WOHLFÜHLGEWICHT ONLINE STRATEN**

Ich freue mich auf Dich!

Deine Maria

