





# Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Meine Liebe,

diese Liste wird dich jetzt in den kommenden Wochen intensiv begleiten, daher meine Bitte an dich: Druck sie aus und hänge sie dir an den Kühlschrank, an den Küchenschrank oder irgendwo dahin, wo sie präsent ist.

In dieser Liste sammelst du alle Routinen und Ernährungsgewohnheiten die nicht förderlich für dich, dein Ziel und deine Vision sind und findest gleichzeitig eine Alternative.

***Das Ziel ist in den kommenden 12 Wochen, wiederkehrende hinderliche Essgewohnheiten und Routinen ausfindig zu machen und durch neue zu ersetzen. Einzige Voraussetzung: Du musst dich mit deiner Alternative wirklich gut fühlen und sie muss in deinen Alltag passen.***

Das heißt, wenn du tgl. 12 Stunden unterwegs bist und die neue Routine soll sein: 1 Std tgl. Sport zu machen, ist das nicht besonders motivierend und fühlt sich eher nach Druck als nach Leichtigkeit an. Daher sei kreativ, schau über den Tellerrand und sehe Möglichkeiten, die du bis jetzt noch nicht gesehen hast.

## **Beispiele:**

Schokolade = weiche Datteln

wenig Bewegung = tgl. 5 Minuten Workout nach dem Aufstehen

wenig frische Lebensmittel = Ich esse vor jeder Mahlzeit einen Salat oder Obst

.....