



Diätfrei Abnehmen. Einfach schlank. Für immer. Entdecken Sie Ihr ganzes Potential.

Eigentlich sind wir ja alle Fachleute in Sachen „Abnehmen“, trotzdem scheitern wir so oft. Es ist unser Unterbewusstsein, das uns hindert, sofern wir es aus den falschen Gründen wollen. Sind aber Bewusstes und Unterbewusstes in Einklang gebracht, geht der Rest fast von alleine. Mit uns finden Sie *Ihren* Weg in eine schlanke Zukunft.

In einem 4-stündigen Intensivkurs werden die Grundlagen für eine natürliche, gesunde und ausgewogene Ernährung vermittelt und Ernährungsmythen aufgedeckt. Finden Sie heraus, wo genau Sie stehen und wo Sie ansetzen können. Vertrauen Sie sich selbst. Sie schaffen das.

Highlights

■ **Betrachtung des Ist-Zustandes**

Mit der „Professional Fitness-Waage“ von Soehnle ermitteln wir Ihr Gewicht, erstellen eine Analyse des Körperfett-, Wasser- und Muskelanteils, bestimmen Ihren Body-Mass-Index und Ihren Grundumsatz.

■ **Reflektion der Vergangenheit**

Welche Erfahrungen haben Sie beim Abnehmen gemacht? Welche Ernährungsprogramme, Blitzdiäten, Abnehmpillen haben Sie persönlich ausprobiert? Welche Erfolge haben Sie erzielt? Gemeinsam bewerten wir die einzelnen Erfahrungen – positive und auch negative.

■ **Das Legalgewicht®-Konzept als Chance.**

Vergessen Sie alles, was Sie bisher gehört haben. Fangen Sie ein letztes Mal neu an. Ärger und Frustration erzeugen Widerstand; Angst und mangelndes Vertrauen sind mögliche Gründe für das Festhalten an zu viel Gewicht.

■ **Vision des Soll-Zustandes**

Vom Wunsch zum Ziel. Warum es so wichtig ist, ein klares Ziel zu formulieren. Lassen Sie sich überraschen, was die Elevator-Speech-Methode aus Ihnen herausholt und wie Sie damit Ihr Ziel „s-m-a-r-t“ formulieren (spezifisch, messbar, ambitioniert, relevant und terminiert). Ihr erarbeitetes Ziel und Ihr schlankes Selbstbildnis vertiefen Sie mit mentalem Training.

■ **Bezug zum eigenen Gewicht herausfinden und positiv verändern.**

Durch unterschiedliche Methoden finden Sie heraus, wie Sie zu sich selbst und Ihrem Körper stehen. Ob beim System-Stellen, durch Selbstbild/Fremdbild-Methode oder Analyse des Selbstwertes erkennen Sie die Folgen für Ihr Gewicht.

„Positiv denken – die Lizenz zum Schlanksein.“