Die 4 Säulen der Denkweise über das Gewicht

Die meisten Programme zur Gewichtsabnahme und zur Verbesserung der Gesundheit konzentrieren sich darauf, **was man essen soll** - aber das ist nicht der Punkt, an dem eine dauerhafte Veränderung stattfindet. Wenn Regeln und Einschränkungen funktionieren würden, wären Sie nicht immer noch auf der Suche nach einer Lösung.

Säule 1: Denkweise: Ändern Sie Ihre Überzeugungen über Lebensmittel und Ihren Körper

Jede Diät, die Sie ausprobiert haben, hat Ihnen wahrscheinlich das Gefühl gegeben, dass **Ihr Körper das Problem ist.** Aber das eigentliche Problem? Die **Regeln, Einschränkungen und Schuldgefühle**, die die Diätkultur in Ihnen verankert hat. Dies geschieht in der Regel in Form einer Erzählung, die Sie sich immer wieder einreden und die wahrscheinlich so klingt

- Ich brauche nur mehr Disziplin oder Willenskraft
- Ich kann mir bei bestimmten Lebensmitteln nicht trauen
- Ich werde gesünder und glücklicher sein, wenn ich abnehme

Der erste Schritt zum Erreichen Ihrer gesundheitlichen Ziele besteht darin, **schädliche, einschränkende Denkweisen loszulassen** und zu lernen, **mit Neugier, Selbstmitgefühl und Selbstvertrauen** an Lebensmittel und Ihre Gesundheit heranzugehen**.**

Wenn Sie Ihre Überzeugungen und Ihre Denkweise ändern, werden sich Ihre Gewohnheiten von selbst einstellen.

Säule 2: Gewichtskunde: Den Körper verstehen, statt ihn zu kontrollieren

Jede Diät sagt Ihnen, dass **die Gewichtsabnahme eine einfache Gleichung ist**, aber Ihr Körper ist viel komplexer als "weniger von diesem, mehr von jenem essen, mehr bewegen". Hier ist, was die Wissenschaft tatsächlich sagt...

- Diäten führen zu einer Gewichtszunahme, weil sie den Stoffwechsel verlangsamen und das Hungergefühl verstärken.
- Ihr Körper ist nicht kaputt - er schützt Sie. Wenn Sie sich einschränken, wehrt er sich.
- Gewicht ist ein Ergebnis, kein Ziel. Ihr Körper weiß, wie er sich selbst zurechtfindet.

Mindset Over Weight vermittelt **wissenschaftlich fundierte Strategien**, die **echtes Wohlbefinden** fördern, nicht nur eine Zahl auf der Waage.

Säule 3: Eingestimmtes Essen: Wieder mit den natürlichen Signalen Ihres Körpers in Verbindung treten

Leider haben Sie durch jahrelange Diäten wahrscheinlich gelernt, die Signale Ihres Körpers **zu ignorieren**. Sie haben wahrscheinlich unbewusst gelernt, sich vor dem Essen zu fürchten, den Hunger zu ignorieren und sich auf äußere Signale zu verlassen, wenn es darum geht, sich zu ernähren. Beim Attuned Eating geht es darum, **zu sich selbst zurückzufinden.**

- Kein Verfolgen, Zählen oder Kontrollieren mehr.
- Nicht mehr jeden Bissen hinterfragen.
- Kein "Neuanfang" mehr am Montag.

Ihr Körper weiß bereits, was er braucht... Sie müssen nur lernen, auf ihn zu hören.

Säule 4: Selbst-Coaching: Entwickeln Sie die Fähigkeiten, um es dauerhaft zu schaffen

Warum scheitern die meisten Pläne zur Gewichtsabnahme? **Sie bereiten Sie nicht auf das wahre Leben vor.**

Mindset Over Weight **gibt Ihnen die Werkzeuge an die Hand**, mit denen Sie Herausforderungen, Heißhunger, Rückschläge und Stress meistern können, ohne in alte Muster zurückzufallen.

Mit dem Selbstcoaching **werden** Sie **zu Ihrem eigenen Führer**, so dass Sie Fortschritte erzielen können, ohne sich auf Willenskraft oder starre Regeln zu verlassen.

MEHR INFORMATIONEN (NUR AUF ENGLISCH):

Möchten Sie mehr erfahren? Besuchen Sie Mindset Over Weight Website!

Möchten Sie Kontakte knüpfen? Treten Sie unserer privaten Mindset Over Weight Facebook-Gruppe