



Du willst dein Gewicht  
reduzieren?

Was du zwingend wissen  
musst:

### Was NICHTS nützt:

- Diäten (auch solche wie Low Carb, Keto usw.)
- Eintönige Saft- und Fastenkuren
- Fabburner Produkte
- Wunderpillen und Co.
- Übermäßiges Cardotraining

### Was WIRKLICH hilft:

- Dich beschäftigen mit deiner Ernährung UND deinem Stoffwechsel
- Ernährungsumstellung (nimm eine Beratung in Anspruch)
- Hypnose zum Festigen deiner Ernährungsumstellung
- Muskelaufbau (lass dir im Fitnessstudio ein Programm zusammenstellen)
- Mentales Coaching, bis die Umstellung implementiert ist

### Die Stoffwechselblockade

Drastische Diäten oder plötzliche Kalorienreduktion versetzen deinen Körper in einen Sparmodus, in dem er den Stoffwechsel verlangsamt, um Energie zu sparen. Denn dies ist ein natürlicher Überlebensmechanismus, der beim Abnehmen gegen dich arbeitet, da dein Körper beginnt, Fett zu speichern statt zu verbrennen.

### Häufige Ursachen für die Stoffwechselblockade

- Plötzliche Kalorienreduktion
- Hormonelle Veränderungen
- Mangel an Nährstoffen
- Schlechter Schlaf
- Stress
- Medikamente
- Veränderung der Stoffwechselrate im Alter

