



nian soul

14 Tage - leichter zu meiner Balance

Mein achtsamer Begleiter
ohne Kalorienzählen & Diätdruck

*Beobachten. Verstehen.
Kleine Stellschrauben entdecken.*



WARUM DIESE 14 TAGE?

- ♥ Ich esse bewusster.
- ♥ Ich achte darauf, was mir guttut.
- ♥ Ich bewege mich.
- ♥ Ich möchte nicht mehr in eine Welt aus Kalorien, Verboten und ständiger Kontrolle zurück.
- ♥ Und trotzdem verändert sich mein Gewicht nicht so, wie es mir wünsche.

Genau hier beginnen diese 14 Tage.

Nicht mit einer neuen Diät.
Nicht mit weniger Essen um jeden Preis.
Und auch nicht mit der Frage:
„Was mache ich falsch?“

Sondern mit einer anderen:
„Was passiert bei mir tatsächlich?“

Denn manchmal sind es nicht die großen Dinge.

- ♥ Vielleicht sind es Portionsgrößen.
- ♥ Vielleicht Getränke.
- ♥ Vielleicht Alkohol.
- ♥ Vielleicht Essen nebenbei.
- ♥ Vielleicht sehr großer Hunger am Abend.
- ♥ Vielleicht Momente, in denen ich längst satt bin und trotzdem nicht aufhören möchte.
- ♥ Vielleicht Stress, Gewohnheiten oder fehlende Sättigung.

Die kommenden 14 Tage sollen sichtbar machen,
wo meine persönlichen Stellschrauben liegen.



WAS DIESE 14 TAGE *nicht sind*

Diese 14 Tage sind:

- ♥ keine Diät.
- ♥ kein Kalorienprogramm.
- ♥ keine Verbotsliste.
- ♥ keine 14-Tage-Challenge.
- ♥ kein „Ab morgen mache ich alles richtig“.



Ich muss Lebensmittel nicht wiegen.



Ich muss keine Mahlzeit auslassen.



Ich muss Kohlenhydrate nicht streichen.



Ich muss mich für Genuss nicht rechtfertigen.



Und ich muss auch nicht hungrig
ins Bett gehen.



Mein Ziel ist zunächst nicht Kontrolle.

Mein Ziel ist Klarheit.



MEIN *Ausgangspunkt*



Bevor ich beginne:

♥ Was wünsche ich mir von diesen 14 Tagen?

♥ Warum möchte ich Gewicht verlieren?

♥ Was möchte ich dabei auf keinen Fall wieder erleben?

♥ Was funktioniert heute bereits gut?

♥ Wo merke ich selbst, dass es manchmal schwierig wird?

Und ein wichtiger Satz:



*Ich beginne nicht bei null.
Ich beginne mit Erfahrung.*



MEINE 5 Beobachtungspunkte

Während der 14 Tage beobachte ich **fünf Bereiche**:



♡ HUNGER

Esse ich, weil mein Körper Hunger hat –
oder aus einem anderen Grund?

_____ ♡ _____



♡ SÄTTIGUNG

Wann merke ich, dass es
eigentlich genug wäre?

_____ ♡ _____



♡ DER MOMENT DANACH

Fühle ich mich angenehm satt, noch hungrig
oder deutlich zu voll?

_____ ♡ _____



♡ ESSEN OHNE KÖRPERLICHEN HUNGER

Was war gerade los?

_____ ♡ _____



♡ GETRÄNKE & ALKOHOL

Was trinke ich über den Tag – und verändert
Alkohol mein Essen oder meinen Appetit?

Ganz wichtig:

*Ich beobachte.
Ich bewerte nicht.*



EIN KLEINER Körper-Check

Statt Kalorien zu zählen,
arbeiten wir mit einer einfachen Wahrnehmung:

Vor dem Essen



- ☐ kaum Hunger
- ☐ leichter Hunger
- ☐ deutlicher Hunger
- ☐ sehr großer Hunger

Nach dem Essen



- ☐ noch hungrig
- ☐ angenehm satt
- ☐ sehr satt
- ☐ unangenehm voll

Nicht jede Mahlzeit muss perfekt bei
„angenehm satt“ enden.

Es geht darum, nach 14 Tagen

Muster
erkennen zu können.

DER BESONDERE MOMENT

*Eigentlich bin ich satt –
aber ich möchte weiteressen.*

Wenn dieser Moment kommt, wird NICHT sofort verlangt aufzuhören.

Stattdessen:



Was möchte ich
gerade noch essen?



Was spüre ich
körperlich?



Was spüre ich
emotional?



Was glaube ich, würde mir das Weiteressen gerade geben?

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ☐ Genuss | ☐ Gewohnheit |
| ☐ Trost | ☐ „Es schmeckt einfach so gut“ |
| ☐ Entspannung | ☐ Ich weiß es nicht |
| ☐ Belohnung | ☐ etwas anderes: |
| ☐ Ablenkung | |

Ich darf weiteressen.

*Aber jetzt weiß ich, dass ich mich
bewusst dafür entscheide.*



TAGE 1

Nur beobachten

Mein Tag 



Frühstück: _____

Hunger vorher: _____

Sättigung danach: _____



Mittagessen: _____

Hunger vorher: _____

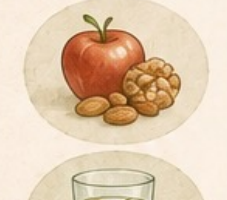
Sättigung danach: _____



Abendessen: _____

Hunger vorher: _____

Sättigung danach: _____



Zwischendurch: _____



Getränke: _____



Alkohol:

☐ nein

☐ ja – was/wie viel? _____

 Gab es heute einen Moment, an dem ich eigentlich satt war und trotzdem weiteressen wollte?

 Was war unmittelbar davor?

Heute sammle ich Informationen – keine Fehler.

TAGE 2

Nur beobachten

Mein Tag



Frühstück: _____

Hunger vorher: _____

Sättigung danach: _____



Mittagessen: _____

Hunger vorher: _____

Sättigung danach: _____



Abendessen: _____

Hunger vorher: _____

Sättigung danach: _____



Zwischendurch: _____



Getränke: _____



Alkohol:

☐ nein

☐ ja – was/wie viel? _____



Gab es heute einen Moment, an dem ich eigentlich satt war und trotzdem weiteressen wollte?



Was war unmittelbar davor?

Heute sammle ich Informationen – keine Fehler.



TAGE 3 ♥

Nur beobachten

Mein Tag ♥



Frühstück: _____

Hunger vorher: _____

Sättigung danach: _____



Mittagessen: _____

Hunger vorher: _____

Sättigung danach: _____



Abendessen: _____

Hunger vorher: _____

Sättigung danach: _____



Zwischendurch: _____



Getränke: _____



Alkohol:

☐ nein

☐ ja – was/wie viel? _____

♥ Gab es heute einen Moment, an dem ich eigentlich satt war und trotzdem weiteressen wollte?

♥ Was war unmittelbar davor?

Heute sammle ich Informationen – keine Fehler.



TAGE 4 ♥

Nur beobachten

Mein Tag ♥



Frühstück: _____

Hunger vorher: _____

Sättigung danach: _____



Mittagessen: _____

Hunger vorher: _____

Sättigung danach: _____



Abendessen: _____

Hunger vorher: _____

Sättigung danach: _____



Zwischendurch: _____



Getränke: _____



Alkohol:

☐ nein

☐ ja – was/wie viel? _____

♥ Gab es heute einen Moment, an dem ich eigentlich satt war und trotzdem weiteressen wollte?

♥ Was war unmittelbar davor?

Heute sammle ich Informationen – keine Fehler.



EXTRA ZUM TAG 4 ♥

MEIN HUNGER

Heute kommt eine zusätzliche Frage dazu:



♥ Wann wurde mein Hunger heute besonders groß?





♥ Hätte mir eine frühere oder sättigendere Mahlzeit möglicherweise gutgetan?



♥ **Nicht:**
„Ich hätte weniger essen müssen.“

♥ Sondern wir schauen, ob gerade zu wenig oder zu spät essen späteres Überessen begünstigt.



Ich beobachte – ich verstehe – ich wachse.



TAGE 5 ♥

Nur beobachten

Mein Tag ♥



Frühstück: _____

Hunger vorher: _____

Sättigung danach: _____



Mittagessen: _____

Hunger vorher: _____

Sättigung danach: _____



Abendessen: _____

Hunger vorher: _____

Sättigung danach: _____



Zwischendurch: _____



Getränke: _____



Alkohol:

☐ nein

☐ ja – was/wie viel? _____

♥ Gab es heute einen Moment, an dem ich eigentlich satt war und trotzdem weiteressen wollte?

♥ Was war unmittelbar davor?

♥ Heute sammle ich Informationen – keine Fehler.



EXTRA ZUM TAG 5 ♥

WAS MACHT MICH WIRKLICH SATT?

♥ Heute beobachten:

Welche Mahlzeit hat mich heute besonders
lange und angenehm satt gehalten?



♥ Was war darin enthalten?

- ☐  Proteinquelle
- ☐  Gemüse/Obst
- ☐  Kohlenhydratquelle
- ☐  Fettquelle
- ☐ ♥ etwas, das mir richtig gut geschmeckt hat



♥
Sättigung entsteht
nicht nur durch weniger.

Essen, das mich nährt, mit allem, was ich brauche,
hält mich länger satt – körperlich und innerlich.

Ich beobachte – ich verstehe – ich wachse.



TAGE 6 ♥

Nur beobachten

Mein Tag ♥



Frühstück: _____

Hunger vorher: _____

Sättigung danach: _____



Mittagessen: _____

Hunger vorher: _____

Sättigung danach: _____



Abendessen: _____

Hunger vorher: _____

Sättigung danach: _____



Zwischendurch: _____



Getränke: _____



Alkohol:

☐ nein

☐ ja – was/wie viel? _____

♥ Gab es heute einen Moment, an dem ich eigentlich satt war und trotzdem weiteressen wollte?

♥ Was war unmittelbar davor?

Heute sammle ich Informationen – keine Fehler.



EXTRA ZUM TAG 6 ♥

MEINE PORTIONEN



Keine Grammangaben.

Stattdessen beobachte ich heute ganz in Ruhe.



Bei welcher Mahlzeit hätte
möglicherweise etwas weniger gereicht?



Wo hätte ich sogar
etwas mehr gebraucht?



Wann habe ich aufgehört,
weil ich satt war?

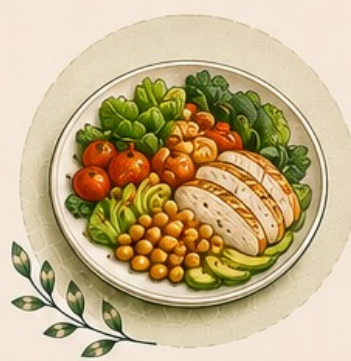


Wann habe ich aufgehört,
weil der Teller leer war?



Ich darf beobachten, ohne zu bewerten.
Jede Mahlzeit darf genau so sein, wie sie gerade ist.

Heute sammle ich Informationen – keine Fehler.



TAGE 7 ♥

Nur beobachten

Mein Tag ♥

Frühstück: _____

Hunger vorher: _____

Sättigung danach: _____

Mittagessen: _____

Hunger vorher: _____

Sättigung danach: _____

Abendessen: _____

Hunger vorher: _____

Sättigung danach: _____

Zwischendurch: _____

Getränke: _____

Alkohol:

☐ nein

☐ ja – was/wie viel? _____

♥ Gab es heute einen Moment, an dem ich eigentlich satt war und trotzdem weiteressen wollte?

♥ Was war unmittelbar davor?

♥ Heute sammle ich Informationen – keine Fehler.

EXTRA ZUM TAG 7

ALKOHOL & ESSEN

Heute ist ein reiner Beobachtungstag.

Es geht nicht um richtig oder falsch.
Ich beobachte einfach, was Alkohol bei mir verändert –
bei Hunger, Appetit, Essen, Aufhören, Schlaf und Gefühl.

♥ Alkohol ist nicht verboten.
Ich möchte verstehen, nicht bewerten.

♥ Wenn ich heute Alkohol trinke:



Wie verändert sich mein Appetit? _____



Esse ich danach anders? _____



Fällt mir das Aufhören schwerer? _____



Schlafe ich anders? _____



Wie fühle ich mich am nächsten Morgen? _____

♥ Was gibt mir Alkohol in diesem Moment?



Genuss _____



Geselligkeit _____



Abschalten _____



Gewohnheit _____



Entspannung _____



Etwas anderes? _____

Ich beobachte,
um mich besser
zu verstehen.
Nicht, um etwas
abzustellen.

♥ Raum für alles, was mir heute noch auffällt:

Heute sammle ich Informationen – keine Fehler.

MEINE ERSTE WOCH

NOCH KEINE GROSSE VERÄNDERUNG.

Was fällt mir auf?



♥ Meine häufigsten Situationen, in denen ich mehr esse als eigentlich gewollt:



♥ Meine sättigendsten Mahlzeiten:



♥ Meine schwierigste Tageszeit:



♥ Alkohol verändert bei mir:



♥ Etwas, das mich überrascht hat:

Ich beobachte – ich verstehe – ich wachse.

TAGE 8 ♥

Nur beobachten

Mein Tag ♥



Frühstück: _____

Hunger vorher: _____

Sättigung danach: _____



Mittagessen: _____

Hunger vorher: _____

Sättigung danach: _____



Abendessen: _____

Hunger vorher: _____

Sättigung danach: _____



Zwischendurch: _____



Getränke: _____



Alkohol:

☐ nein

☐ ja – was/wie viel? _____



Gab es heute einen Moment, an dem ich eigentlich satt war und trotzdem weiteressen wollte?



Was war unmittelbar davor?



Heute sammle ich Informationen – keine Fehler.

EXTRA ZUM TAG 8 ♥

EINE KLEINE VERÄNDERUNG

Heute startet mein Experiment.
Ich wähle eine Sache aus, die ich ausprobieren möchte.

Nicht alles gleichzeitig.

Nur eine kleine Veränderung – dafür mit voller Aufmerksamkeit.

♥ Ich wähle heute zum Ausprobieren:

- ☐ langsamer essen
- ☐ eine sättigendere Mahlzeit gestalten
- ☐ weniger nebenbei essen
- ☐ Alkohol reduzieren
- ☐ früher essen, bevor der Hunger riesig wird
- ☐ Portion zunächst etwas kleiner wählen und bei Hunger nachnehmen
- ☐ etwas anderes _____

♥
Ich erlaube
mir, neugierig
zu sein und zu
beobachten,
was sich
verändert.

♥ Warum habe ich diese Veränderung gewählt?

♥ Was erwarte ich mir davon?

♥ Woran werde ich merken, dass es mir heute gut getan hat?

Heute probiere ich etwas Neues aus –
mit Freundlichkeit und ohne Druck.

TAGE 9 ♥

Nur beobachten

Mein Tag ♥



Frühstück: _____

Hunger vorher: _____

Sättigung danach: _____



Mittagessen: _____

Hunger vorher: _____

Sättigung danach: _____



Abendessen: _____

Hunger vorher: _____

Sättigung danach: _____



Zwischendurch: _____



Getränke: _____



Alkohol:

☐ nein

☐ ja – was/wie viel? _____



Gab es heute einen Moment, an dem ich eigentlich satt war und trotzdem weiteressen wollte?



Was war unmittelbar davor?



Heute sammle ich Informationen – keine Fehler.

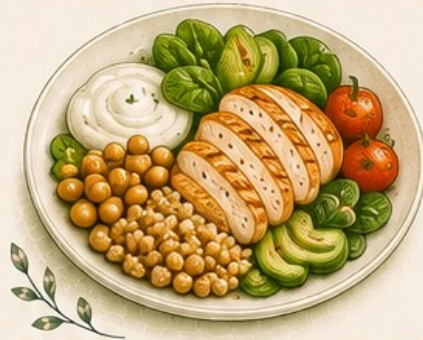
EXTRA ZUM TAG 9

PROTEIN & SÄTTIGUNG

Heute beobachte ich ganz einfach,
ob meine Mahlzeiten etwas enthalten,
das mich länger satt hält.

♥ Hat meine Mahlzeit etwas,
das mich länger satt hält?

Zum Beispiel: Proteinquelle, gute Fette,
Ballaststoffe oder eine ausgewogene Kombination.



MEINE MAHLZEITEN

JA / NEIN / WEISS NICHT



Frühstück

☐☐☐

Mittagessen

☐☐☐

Abendessen

☐☐☐

♥ Wie lange war ich anschließend zufrieden?

Nach dem Frühstück: _____



Nach dem Mittagessen: _____



Nach dem Abendessen: _____



♥ Zum Nachdenken

Es geht nicht um „richtig“ oder „falsch“.
Ich sammle Informationen über das, was meinem
Körper guttut und mich angenehm satt macht.



Ich beobachte – ich verstehe – ich wachse.



TAGE 10 ♥

Nur beobachten

Mein Tag ♥



Frühstück: _____

Hunger vorher: _____

Sättigung danach: _____



Mittagessen: _____

Hunger vorher: _____

Sättigung danach: _____



Abendessen: _____

Hunger vorher: _____

Sättigung danach: _____



Zwischendurch: _____



Getränke: _____



Alkohol:

- ☐ nein
- ☐ ja – was/wie viel? _____



Gab es heute einen Moment, an dem ich eigentlich satt war und trotzdem weiteressen wollte?



Was war unmittelbar davor?



Heute sammle ich Informationen – keine Fehler.



EXTRA ZUM TAG 10

ESSEN, DAS MIR WIRKLICH SCHMECKT

Heute geht es um Genuss, Zufriedenheit
und das gute Gefühl nach dem Essen.

♥ War meine Mahlzeit heute nur „vernünftig“ –
oder hat sie mich auch zufrieden gemacht?

Denn wenn eine Mahlzeit körperlich satt macht,
aber überhaupt nicht befriedigt, kann die Suche nach
„noch etwas“ weitergehen.



♥ Meine Mahlzeiten heute:

Mahlzeit	War sie nur „vernünftig“?	Hat sie mich auch wirklich zufrieden gemacht?	Was hat mir besonders geschmeckt?
☀ Frühstück	☹ ☺	☹ ☺	
☀ Mittagessen	☹ ☺	☹ ☺	
☁ Abendessen	☹ ☺	☹ ☺	
🌙 Snacks / Zwischenmahlzeiten	☹ ☺	☹ ☺	

♥ Was habe ich heute besonders genossen?

♥ Was könnte ich morgen einbauen, damit meine Mahlzeiten
mich noch mehr zufrieden machen?

Genuss ist kein Extra.
Er ist ein wichtiger Teil von Sättigung.

Ich beobachte – ich verstehe – ich wachse.



TAGE 11

Nur beobachten

Mein Tag 



Frühstück: _____

Hunger vorher: _____

Sättigung danach: _____



Mittagessen: _____

Hunger vorher: _____

Sättigung danach: _____



Abendessen: _____

Hunger vorher: _____

Sättigung danach: _____



Zwischendurch: _____



Getränke: _____



Alkohol:

☐ nein

☐ ja – was/wie viel? _____



Gab es heute einen Moment, an dem ich eigentlich satt war und trotzdem weiteressen wollte?



Was war unmittelbar davor?



Heute sammle ich Informationen – keine Fehler.



EXTRA ZUM TAG 11

DER ZWEITE GRIFF

Heute beobachten wir genau
den Moment:

„Ich möchte noch etwas.“

♥ Bevor nachgenommen wird:



Brauche ich mehr Essen?

Bin ich körperlich noch hungrig oder
nur noch ein bisschen?



*Oder möchte ich mehr
von diesem Gefühl?*

Z. B. nach Genuss, Trost, Belohnung,
Entspannung, Ablenkung, Gewohnheit,
Sicherheit oder Nähe?



♥ Danach darf die Entscheidung völlig frei bleiben.
Es gibt hier kein „richtig“ oder „falsch“.

♥ Meine Beobachtungen heute:



Wann wollte ich noch etwas? _____



Was war in diesem Moment
mein Hauptgefühl? _____



Was habe ich dann
entschieden – und warum? _____

♥ Was nehme ich aus heute mit?

Ich beobachte – ich verstehe – ich wachse.



TAGE 12 ♥

Nur beobachten

Mein Tag ♥



Frühstück: _____

Hunger vorher: _____

Sättigung danach: _____



Mittagessen: _____

Hunger vorher: _____

Sättigung danach: _____



Abendessen: _____

Hunger vorher: _____

Sättigung danach: _____



Zwischendurch: _____



Getränke: _____



Alkohol:

☐ nein

☐ ja – was/wie viel? _____



Gab es heute einen Moment, an dem ich eigentlich satt war und trotzdem weiteressen wollte?



Was war unmittelbar davor?



Heute sammle ich Informationen – keine Fehler.



EXTRA ZUM TAG 12

BEWEGUNG JENSEITS VOM SPORT

Heute schauen wir auf all die Bewegung,
die ganz selbstverständlich in meinem Alltag vorkommt.

Nicht als Strafe fürs Essen, sondern als Geschenk
für meinen Körper, meinen Kopf und mein Herz.

Wie viel habe ich mich heute außerhalb meiner bewussten Bewegung bewegt?

Ich beobachte – ohne zu bewerten.

Jede kleine Bewegung zählt.

	VIEL	MITTEL	WENIG	GAR NICHT
 Spazieren & Gehen z. B. Spaziergang, Wege zu Fuß, Hund ausführen	☐	☐	☐	☐
 Treppen statt Aufzug z. B. im Alltag bewusst Treppen gewählt	☐	☐	☐	☐
 Einkaufen & Besorgungen z. B. zu Fuß oder mit dem Fahrrad	☐	☐	☐	☐
 Haushalt & Alltagsaktivitäten z. B. putzen, kochen, aufräumen, Wäsche	☐	☐	☐	☐
 Kurz aufstehen & Bewegungspausen z. B. regelmäßig aufstehen, dehnen, strecken	☐	☐	☐	☐
 Weitere Wege im Alltag z. B. Gartenarbeit, Kinder begleiten, tragen, heben	☐	☐	☐	☐

Was fällt mir auf? _____

Wo könnte Bewegung selbstverständlich Teil meines Tages werden?

Kleine Ideen – große Wirkung.

Natürlich.
Einfach.
Machbar.

- Morgens: _____
- Vormittags: _____
- Nachmittags: _____
- Abends: _____
- Ich möchte ausprobieren: _____

Wie fühle ich mich, wenn ich mich im Alltag bewege?

Bewegung ist Freiheit. Für heute – für mich – mit Freude.

TAGE 13 ♥

Nur beobachten

Mein Tag ♥



Frühstück: _____

Hunger vorher: _____

Sättigung danach: _____



Mittagessen: _____

Hunger vorher: _____

Sättigung danach: _____



Abendessen: _____

Hunger vorher: _____

Sättigung danach: _____



Zwischendurch: _____



Getränke: _____



Alkohol:

☐ nein

☐ ja – was/wie viel? _____



Gab es heute einen Moment, an dem ich eigentlich satt war und trotzdem weiteressen wollte?



Was war unmittelbar davor?



Heute sammle ich Informationen – keine Fehler.



EXTRA ZUM TAG 13 ♥

MEIN SCHWIERIGSTER MOMENT

Heute schauen wir nicht nach dem perfekten Tag.
Heute ehren wir die Ehrlichkeit.

Jeder schwierige Moment ist eine Chance,
mich und meine Bedürfnisse besser zu verstehen.

♥ Wann war es in diesen zwei Wochen
am schwierigsten für mich? 

♥ Was war passiert?

♥ Was brauchte ich in diesem Moment? 

♥ Was habe ich in diesem Moment getan? 

♥ Mit dem Wissen von heute:
Was könnte ich beim nächsten Mal ausprobieren? 



Schwierige Momente bedeuten nicht, dass ich gescheitert bin.
Sie bringen mich weiter – Schritt für Schritt. 



Was nehme ich aus diesem Tag für mich mit?

*Ich übe Verständnis für mich.
Ich bin auf meinem Weg – und das ist gut so.*



TAGE 14 ♥

Nur beobachten

Mein Tag ♥



Frühstück: _____

Hunger vorher: _____

Sättigung danach: _____



Mittagessen: _____

Hunger vorher: _____

Sättigung danach: _____



Abendessen: _____

Hunger vorher: _____

Sättigung danach: _____



Zwischendurch: _____



Getränke: _____



Alkohol:

☐ nein

☐ ja – was/wie viel? _____



Gab es heute einen Moment, an dem ich eigentlich satt war und trotzdem weiteressen wollte?



Was war unmittelbar davor?

Heute sammle ich Informationen – keine Fehler.



EXTRA ZUM TAG 14

WAS FUNKTIONIERT FÜR MICH?

Heute geht es um Erkenntnisse, nicht um Bewertung.
Du hast 14 Tage lang beobachtet, verstanden und ausprobiert.

Du bist auf deinem Weg.



♥ Ich esse heute bewusster, wenn ...

.....

.....



♥ Ich kann leichter aufhören, wenn ...

.....

.....



♥ Ich esse häufig weiter, wenn ...

.....

.....



♥ Mein Hunger wird besonders groß, wenn ...

.....

.....



♥ Alkohol spielt bei mir folgende Rolle ...

.....

.....



♥ Diese Mahlzeiten tun mir besonders gut ...

.....

.....



♥ Diese Form von Bewegung möchte ich behalten ...

.....

.....

♥ Meine drei persönlichen Stellschrauben sind:



.....

.....

.....

Nicht perfekt. Echt.
Nicht weniger. Bewusster.

Ich beobachte – ich verstehe – ich wachse.

ABSCHLUSS – UND JETZT? ♥

*Dein Weg geht weiter.
In Deinem Tempo. In Deinem Leben.*

Vielleicht hat sich auf der Waage etwas verändert.
Vielleicht auch noch nicht.

Aber Du besitzt jetzt etwas, das vorher
möglicherweise gefehlt hat:

Informationen über Dich selbst.



Du weißt besser, wann Du wirklich hungrig bist.



Du weißt, was Dich satt und zufrieden macht.



Du weißt, wann Dir das Aufhören schwerfällt.



Du weißt, welche Rolle Stress,
Gewohnheiten oder Alkohol spielen.



Du weißt, welche kleinen Veränderungen
sich für Dich tatsächlich machbar anfühlen.

Daraus darf jetzt
Dein eigener Weg entstehen.

*Nicht perfekt. Nicht radikal.
Sondern so, dass Du ihn auch leben kannst.*



HINWEIS

*Jeder Körper ist einzigartig.
Jede Reise ist individuell.*

Gewicht wird **nicht ausschließlich**
vom **Essverhalten** bestimmt.



Medikamente



Hormonelle
Veränderungen



Schlaf



Erkrankungen



Weitere
Faktoren



u.v.m.

Diese und viele andere Faktoren können eine Rolle spielen
und Deinen Körper beeinflussen.

♥ Wenn trotz längerfristiger Veränderungen keine
erwartbare Entwicklung eintritt oder andere Beschwerden
bestehen, sollte das **ärztlich abgeklärt werden**.

♥ Du bist mehr als eine Zahl auf der Waage.
Deine Gesundheit ist immer ganzheitlich.

Sei liebevoll mit Dir.
Geduldig. Neugierig.

Du bist auf dem richtigen Weg.