

GESÜNDER Leben

www.gesünderleben.at

VEGGIE-GRILL
Fleischlos und
trotzdem der volle
Genuss.
Ausprobieren!

Achten Sie auf sich! HEFT 05 MAI 2021 € 3,-

WEITWANDERN

Dafür müssen Sie nicht in die Ferne. Die 7 schönsten Österreich-Routen

RHEUMA MIT 15

Eine junge Frau erzählt ihre Erfolgsgeschichte im Kampf gegen die Krankheit

ÖKOSYSTEM MENSCH

In und auf unserem Körper existieren zahlreiche lebenswichtige Organismen

LOSLAUFEN MÄDELS!

**BEWEGUNG MACHT FRAUEN SELBSTBEWUSSTER,
STRESSRESISTENTER UND EINFACH GLÜCKLICHER**

7 024730 200018

Der Speck muss weg

Die erste Frage, die Sie sich stellen sollen, ist: MUSS er weg oder WILL ich ihn weg haben? Alles was ich muss, wird schwierig oder gar nicht gelingen. Alles was ich will, kann ich mit einer richtigen Vorbereitung schaffen.

Die zweite Frage ist die wichtigste: Für wen will ich das? Will ich es für mich oder für meinen Partner, für meine Umgebung? Wenn Sie für jemanden anderen abnehmen wollen, werden Sie Ihr Ziel sehr schwer erreichen und auch nicht langfristig halten können. Alles was Sie für sich selbst aus Überzeugung wollen, wird wesentlich leichter gehen und besser gelingen. Dazu ist die richtige Vorbereitung wichtig. Das bedeutet, den passenden Zeitpunkt zu wählen, sich genau zu überlegen, was Sie erreichen wollen und was wird Ihre Belohnung sein, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben?

Zur mentalen Vorbereitung gehört die genaue Vorstellung, was Sie erreichen wollen, denn die Vorstellung ist die stärkste Kraft, die uns zur Verfügung steht. Der nächste Schritt ist, sich auf die Darmgesundheit zu fokussieren.

Ich selber habe sämtliche Ernährungsberater aufgesucht und nirgends wurde mir geholfen, bis ich unter ärztlicher Unterstützung mit einer Darmvorbereitung begonnen habe. Wie wichtig ist Darmgesundheit in Bezug auf Gewichtsreduktion?

Dr. med.-univ. Eva Maria Zito, Praktische Ärztin und Ganzheitsmedizinerin aus Wien: „Das Darm-Mikrobiom (Gesamtheit aller im Darm befindlichen Bakterien) hat viele Funktionen: Es moduliert einerseits die Immunabwehr und versorgt den Organismus mit Vitaminen, bewirkt die Entgiftung von Xenobiotika (Anm.: Fremdstoffe)! Verschiebungen im Mikrobiom stellen ursächlich relevante Faktoren für Erkrankungen wie z.B. Adipositas, Diabetes oder nicht alkoholische Fettleber dar.“

Klären Sie Unverträglichkeiten und Allergien ab, um die für Sie richtigen Lebensmittel wählen zu können. Wenn der Körper und die Psyche gut vorbereitet

sind, dann ist eine Ernährungsumstellung sehr wichtig. Der größte Irrtum: dass man mit wenig oder gar nichts essen, abnimmt. Das Gegenteil wird der Fall sein: es kommt zum berühmten Jo-Jo-Effekt.

Sie dürfen essen, nur eben das Richtige!

Verzichten Sie auf Zucker und Stärke (Kohlenhydrate), denn diese Lebensmittel wirken sich stark auf den Insulin-Haushalt aus. Das Hormon Insulin ist der größte Fettspeicher in unserem Körper.

Essen Sie regelmäßig, machen Sie 4-5 Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten, damit der Körper genügend Zeit zur Verbrennung hat. Verbieten Sie sich nichts, sondern freuen Sie sich auf die Umstellung.

Und bewegen Sie sich! Es muss nicht immer harter Sport sein. Vielleicht fällt es Ihnen leichter, wenn Sie 10.000 Schritte pro Tag gehen. Gehen Sie meditativ, begegnen Sie sich selbst und schauen Sie nach innen.

Nur so können Sie langfristig abnehmen und Ihr Gewicht auch halten. Starten Sie mit Freude zum bewussten Abnehmen!

Mag. Majda Moser ist
 Experte für Resilienz,
 Leistungssteigerung,
 Sexualprobleme,
 Körpertherapie nach
 Alexander Lowen,
 Motivationsrednerin und
 Seminarleiterin.
www.majda-moser.com
 Persönliche Fragen unter
 der Mehrwertnummer:
 0900 529 225
 (2,17€/Minute) oder an:
office@majda-moser.com
 Terminanmeldung +43
 664 356 8048

