

GESÜNDER Leben

www.gesunderleben.at

Hautverjüngung
ohne Eingriffe
liegt im Trend

Achten Sie auf sich!

HEFT 03 MÄRZ 2022 € 3,-

LONG COVID

Hunderttausende Menschen sind betroffen. Worum es dabei geht.

KNIE NACH MAß

Mittlerweile ist es möglich, den ursprünglichen Zustand des Gelenks nachzubilden.

HEILENDE ATMUNG

Kann man falsch atmen? Übungen für Körper, Geist und mehr Stressresistenz.

SIND SIE AUCH SO MÜDE?

DANN LEGEN SIE JETZT ERST RECHT LOS:
ENTGIFTEN, ENERGIE TANKEN, FIT MIT ERNÄHRUNG



Weg vom Schlankheitswahn, hin zum Wohlfühlgewicht

Nachdem ich an der Schilddrüse erkrankte (Hashimoto-Thyreoiditis, Anm.: die häufigste Form der Schilddrüsenentzündung, eine Autoimmunerkrankung) und extrem zugenommen habe – von Größe 34 auf Größe 44! – war ich sehr verzweifelt. Ich habe jede Diät ausprobiert, die ich irgendwo finden konnte und habe jeden Tag Sport betrieben.

Kurzfristig ist es mir gelungen, ein paar Kilos zu verlieren, aber schneller als ich denken konnte, hatte ich gleich um zwei Kilo mehr als vorher. Erst als ich medikamentös richtig eingestellt wurde und mein Leben umgestellt habe, konnte ich gesund abnehmen.

Ich habe gelernt, den körperlichen Hunger wahrzunehmen und nur dann zu essen, wenn ich ihn verspürte (= intuitives Essen). Natürlich passiert es mir ab und zu, dass ich Nahrung für die Seele brauche – im wahrsten Sinn des Wortes. Das mache ich mir dann aber bewusst und esse langsam, genieße ohne schlechtes Gewissen! Dann ist es auch in Ordnung. Heute trage ich Größe 38 und fühle mich in meinem Körper sehr wohl!

Was bedeutet intuitives Essen?

Intuitives Essen besteht darin, auf den Körper zu hören. Man isst, wenn man Hunger verspürt, hört auf, sobald man angenehm satt ist. Mit dieser Technik nehmen Sie das zu sich, was Ihrem Organismus tatsächlich guttut und schaffen es so, Ihr Essen in vollen Zügen zu genießen.

Die Hormone kommen wieder in Balance, was dazu führt, dass der Stoffwechsel angekurbelt wird und der Energiepegel steigt.

Kreieren Sie Ihr neues Selbstbild

Gesundes Abnehmen beginnt im Kopf. Unser Selbstbild besteht aus unseren Gedanken, Gewohnheiten, Gefühlen und auch Ergebnissen. Mithilfe von bewussten Handlungen und Gedanken können wir es schaffen, unser Selbstbild zu verändern, zu verbessern und unser Wohlfühl-Ich zu finden: Anstatt ständig krei-

sender Gedanken um das Thema Figur und Essen, eignen wir uns positive Gedanken über uns selbst, unseren Körper und das Essen an.

Wichtig ist, dass Sie sich wertvoll und angenommen fühlen, anstatt unwohl und ausgegrenzt. Essen Sie nicht aus emotionalen Gründen, sondern kümmern Sie sich um Ihre emotionalen Bedürfnisse. Lassen Sie sich nicht durch Schamgefühle und Vergleiche hinunterziehen, sondern vertrauen Sie sich selbst.

Veränderung braucht Zeit! Eine mögliche Gewichtsabnahme ist nicht das Hauptziel eines neuen Selbstbilds, sondern eine zusätzliche Folge von dem Kreieren neuer gesunder Gewohnheiten, Gedanken und Gefühle.

Trainieren Sie Ihr Unterbewusstsein

Den Großteil unserer alltäglichen Entscheidungen treffen wir unbewusst. Aus diesem Grund ist der wichtigste Schritt bei einer Veränderung, das Unterbewusstsein zu trainieren. Wie schaffen wir das?

Indem wir uns neue Gewohnheiten verinnerlichen und diese durch ständiges Wiederholen antrainieren. Je öfter diese neue Gewohnheit ausgeübt und trainiert wird, desto intensiver wird sie in unserem Unterbewusstsein aufgenommen und verinnerlicht.

Seien Sie geduldig mit sich selbst und lassen Sie sich nicht durch Erwartungen oder zu große Ziele stressen! ♥

Mag. Majda Moser ist
Expertin für Resilienz,
Leistungssteigerung,
Sexualprobleme,
Körpertherapie nach
Alexander Lowen,
Motivationsrednerin und
Seminarleiterin.
www.majda-moser.com
Persönliche Fragen unter
+43 664 356 8048
Seminare:
[www.majda-moser.com/
seminarangebot/](http://www.majda-moser.com/seminarangebot/)

