



DEIN
SELBSTTEST

BODYMIND

DAS PROGRAMM FÜR NATÜRLICHES ESSVERHALTEN



Wo bleibt mein Wohlfühlgewicht ?

Fragst du dich selbst oft, warum kann ich nicht einfach die Figur haben, die ich mir wünsche?

Wenn's so einfach wäre, würden nicht über 93% der österreichischen Bevölkerung unzufrieden mit ihrer Figur sein.

Mal einfach schnell abnehmen, ist hier leider nicht.

Damit du dein individuelles Wohlfühlgewicht erreichst und hier spreche ich nicht vom Idealgewicht, sondern von deinem Gewicht in dem du dich wohlfühlst, darfst du dir etwas Zeit nehmen.

Der Körper drückt immer das aus, was die Seele benötigt, deshalb musst du ganz klar hinter deine Fassade blicken. Auch wenn es manchmal weh tun kann. Alle Ängste, Blockaden, Gewohnheiten, können nur dann gelöst werden, wenn du einen liebevollen Blick darauf wirfst.

Wie kann das funktionieren? Durch mentales Training, kannst du deine Themen zum Glück umprogrammieren. Egal wie schwerwiegend es für dich erscheinen mag.

Mit diesem Bodymind Selbsttest, kannst du erfahren, wo deine Gründe liegen, warum du dein individuelles Wohlfühlgewicht noch nicht hast. Für jede Frau ist klar, eine Kalorienreduzierung bringt den gewünschten Effekt. Und damit kommen wir zum Schwachpunkt jeder Abnehm Methoden. Diese Methoden drehen sich ausschließlich ums Essen und der wichtigste Aspekt wird übersehen: Alles beginnt im Kopf und mit deinen Denkmustern & Gedanken.

Ich lade dich ein, mir zu vertrauen, denn über 14 Jahre lang, habe ich mich selbst in dieser Spirale gefangen gehalten und weiß genau wie man es rausschafft, um ein erfülltes Leben zu leben und Frieden mit dem Essen & dem eigenen Körper schließen zu können.



Fehlende Selbstliebe

Du hast verlernt dich selbst so anzunehmen wie du bist. Deine permanenten negativen Gedanken über dich selbst, lassen dich in einer Ess - Abnehm Spirale gefangen.



Gewohnheiten

Du hast dir im Laufe deines Lebens, verschiedene Gewohnheiten in Bezug auf Essen angeeignet. Vielleicht hast du ständig Lust, nach deiner Mahlzeit etwas süßes zu essen ? Du isst gerne vor dem Fernseher, du brauchst ständig zwischendurch Snacks, uvm. ? Diese Gewohnheiten, kannst du mit mentalen Techniken gut umprogrammieren.



Dein Gleichgewicht

Durch die ständigen Diäten, Hungern, Heißhungerattacken hat sich ein Ungleichgewicht in deinem Körper eingeschlichen. Dein Sättigungs - & Hungerhormon ist aus dem Gleichgewicht geraten. Dein Stoffwechsel funktioniert nicht mehr so gut und du hast das Gefühl, sobald ich mehr esse, lagert mein Körper sofort ein.

Vergangenheit



Du hast Themen in deiner Vergangenheit, die du noch nicht verarbeitet hast. Immer wieder kommen gewisse Themen hoch, mit denen du nicht umgehen kannst. Damit du dein natürliches Essverhalten wieder zurück bekommst, ist es wichtig die Vergangenheit aufzuarbeiten. Heute weiß man, dass viele Ursachen in der Vergangenheit liegen. Wer seine Vergangenheit nicht kennt, ist gezwungen sie zu wiederholen.

Gefühle



Oft möchten wir unangenehme Gefühle nicht spüren und versuchen diese Gefühle weg zu drücken. Damit wir Gefühle nicht fühlen, kommt das Essen gerade gelegen. Der häufigste Grund für Fressanfälle oder Heißhungerattacken ist das emotionale Essen.

Wer bin ich wirklich



Weißt du wer du wirklich bist? - Oft nehmen wir uns zu selten Zeit für uns selbst und stellen unsere Bedürfnisse weit nach hinten. Der Sinn, warum du auf dieser Welt bist, wird komplett weggedrückt. Erst wenn ich wirklich weiß, wer ich bin, kann ich anfangen mich zu sehen und meinen Körper anfangen zu leben, denn der Körper ist das Haus meiner Seele.

Was sind deine Gründe?

Welche Gründe treffen auf dich zu, entscheide aus deinem Bauchgefühl heraus und schreibe deine Gedanken dazu auf, welche dir in den Kopf kommen:

Fehlende Selbstliebe

Gewohnheiten

Dein Gleichgewicht

Vergangenheit

Gefühle

Wer bin ich wirklich

Grundsätze des natürlichen Essverhaltens

Mit 4 Schritte ganz entspannt auf deinen Körper hören. Ein kleines Kind, weiß ganz genau, wie viel Hunger es hat – im Laufe unseres Erwachsenenalters haben wir es verlernt. Das gute ist, du kannst es wieder erlernen, indem du auf deine Körpersignale hörst.

01

Iss wenn du körperlich hungrig bist

Versuche deine Signale des Körpers zu spüren. Mir ist klar, das ist immer einfacher gesagt, als getan.

Bewegung bei nüchternen Magen:

Am Besten zeigt sich dein Hungergefühl, wenn du dich bewegst ohne vorher gegessen zu haben. Ziehe deine Schuhe an und bewege dich in der Natur (spazieren oder laufen).

Wenn du wieder nach Hause kommst, schreib dir auf wie du dich fühlst. Durch die Belastung schüttet der Körper Ghrelin aus und du spürst das typische Hungergefühl. Als kleine Unterstützung, stelle dir folgende Fragen:

Wie fühlt sich dein Magen an? Welche Gedanken hast du? Versuche diese Übung so oft wie möglich zu machen und deine Gedanken auf zu schreiben. Du wirst sehen, nach einiger Zeit, erkennst du die Signale eines Hungergefühls.

03

Iss Achtsam und bewusst

Versuche essen zu deiner Tätigkeit zu machen. Versuche beim Essen präsent zu sein. Mach den Fernseher aus, das Handy weg und nimm die Mahlzeit bewusst wahr. Denn umso leichter kannst du dich mit deinem Körper verbinden. Je präsenter du bist, desto leichter fällt es dir, deine alten Gewohnheiten und Muster zu erkennen und loszulassen.

02

Wähle das was dir schmeckt und guttut

Wenn du Hunger verspürst, nimm diese Nahrung zu dir, die dich am meisten gerade anspricht.. Warum? Der Körper benötigt gewisse Nährstoffe. Wenn du ein Verlangen nach Kartoffel hast, aber du dir stattdessen Salat bestellst, kann es sein, dass du oft noch ein verlangen nach dem Essen nach etwas Süßem hast, etc. Dein Körper signalisiert dir, er hat noch nicht die Nährstoffe bekommen, die er benötigt. In deinem Dünndarm gibt es das sogenannte Hormon PYY336.- Wenn du nicht die richtigen Nährstoffe zu dir nimmst, erhöht sich das Hormon und signalisiert deinem Gehirn, du benötigst noch gewisse Nährstoffe und dadurch kommt der Heißhunger. Deshalb: Wähle eine Nahrung, worauf du Lust hast.

04

Höre bei angenehmer Sättigung auf zu essen

Fühle deinen Bauch, nimm deinen Bauch wahr. Mache immer wieder Pausen, lege das Besteck ab und spüre wie sich dein Magen füllt.

Bei dieser Übung ist es einfach wichtig, dass du spürst wie sich dein Magen füllt und versuche dort aufzuhören wo dein Gefühl dir sagt: Jetzt ist es genug. je öfter du das übst desto besser wirst du deine Sättigung wieder lernen zu spüren und erkennen.

Dein Körper ist kein Mülleimer.

Wenn du dich jetzt fragst:

*Wie soll ich bitte abnehmen, wenn ich
alles Essen wonach ich Lust habe?*

Viel zu häufig wird mir in meinen Coachings diese Frage am Anfang gestellt und deshalb möchte ich es dir kurz erklären:

Die gute Nachricht ist, dein Körper ist schlauer als jede Diät, denn dein Körper möchte keine überflüssigen Kilos mit sich herum tragen. Sobald du auf dein Hunger- & Sättigungsgefühl achtest, wird dein Körper sogar Fettzellen vermehrt Leptin (Sättigungshormon) aussenden und du wirst automatisch weniger essen. Du wirst genau die Menge essen, die dein Körper benötigt. + Dein Körper wird die Energie, die er braucht, von deinen Fettzellen ziehen und somit wirst du automatisch zu deinem Wohlfühlgewicht finden. Dein Körper möchte nämlich dieses Gleichgewicht haben. Das Gewicht verschwindet, sobald die Gewohnheiten die du in dir trägst, durch mentales Training veränderst und somit neue Denkmuster in dein Leben integrierst.

DER RICHTIGE MOMENT KOMMT, NIE
- FANGE JETZT AN

WWW.REALIZE-MARISA.COM



Nimm meine Hand.....

Bodymind Care

Du bist nicht alleine. BODYMIND CARE verbindet Frauen und hilft dir dabei deinen Frieden mit Körper & Essen zu schließen. Das absolut KOSTENFREIE online Treffen gibt dir Raum und die Möglichkeit, deine individuellen Themen zu lösen.

Diese Gruppe soll dir Mut geben, deine Themen heilen zu lassen. 1x im Monat wirst du gemeinsam mit mir und anderen wundervollen Frauen in einem geschützten online Raum, wo ich dich dabei unterstütze deinen Seelenhunger zu lösen.

DICH ERWARTET:

Ein liebevoll geschützter Raum.

Liebevoller Austausch mit anderen wundervollen Frauen, die sich auf dem Weg machen um zu heilen.

Wunderschöne Themen, die dich zurück zu deinem natürlichen Essverhalten bringen.

Übungen, die du bis zum nächsten online Treffen für dich in Ruhe machen kannst.

1x im Monat am Freitag von 19- 20.30 Uhr wirst du dein Leben Schritt für Schritt liebevoll verändern.



Bodymind 1:1 Coaching



Jede Frau hat ihre eigenen individuellen Bedürfnisse und Lebensthemen.

Im 1:1 Coaching begleite und unterstütze ich dich auf deinem Weg zu deinem individuellen Wohlfühlgewicht.

Schritt für Schritt gehe ich mit dir gemeinsam den Weg.

Jede Frau benötigt eine individuelle Begleitung und deshalb ist es mir wichtig, dich vorher bei einem kostenfreien Erstgespräch kennen zu lernen, damit ich dein Coaching ganz nach deinen Bedürfnissen anpassen kann.

Ich freue mich, dich in deiner wundervollen Veränderung begleiten zu dürfen.

Weitere schöne Unterstützungen findest du auf meiner Homepage

Ich bin da.....

Für mich ist es wichtig, dass jede Frau durch meine Angebot die Möglichkeit hat, Frieden mit dem Essen & Körper zu schließen. Egal ob Einzelcoachings, Seminare oder Bodymind Wochenenden - in allen umfangreichen Angeboten fließt mein ganzes Know How hinein, denn ich fühle mich dazu berufen, dich in eine komplett neue Welt mitzunehmen.

Warum? Weil ich weiß, wie schwer es ist, in dieser Thematik selbst raus zu kommen und einen Anfang & ein Ende zu finden.

Das Leben ist Wellenförmig, aber das ist gut so, denn dadurch wachsen wir und entwickeln uns ständig weiter.

Ich weiß es braucht etwas Mut, sich dem Thema Körper & Essen zu nähern, aber lass uns gemeinsam den ersten Schritt in ein Leben ohne erfolglose Diäten, ständiges Kalorienzählen oder Heißhunger-Attacken gehen.

Egal in welcher Thematik du feststeckst - ich habe so viele Formen von einem essgestörten Verhältnis hinter mir, dass ich weiß, wie du dich fühlst.

Ich bin da und reiche dir die Hand.

Ich freue mich unheimlich auf dich.

Schön, dich auf der Welt zu wissen - du bist unvorstellbar wertvoll.

deine Marisa



REALIZE
bodymind