



Endlich — Ergebnisse

Wenn nichts zu funktionieren scheint
und alles andere versagt.

www.30kilominus.com

Ich bin Lucie Wettstein und beschäftige mich seit über 20 Jahren intensiv mit den Themen Lebensmittel, Ernährung, Stoffwechsel und Körpergewicht.

In dieser Zeit habe ich mein Herz insbesondere für Menschen geöffnet, die in diesem Bereich besondere Herausforderungen zu bewältigen haben. Dies betrifft vor allem Menschen, die aus verschiedenen Gründen mit einem signifikanten Gewichtsproblem, auch als Adipositas bekannt, zu kämpfen haben. Die Adipositas erschwert deutlich das Abnehmen - aber macht es nicht unmöglich.



Erstens möchte ich dir bewusst machen, dass du nicht allein an deinem Übergewicht schuld bist. Lebensmittelindustrie steigert ihre Umsätze an deinem Konsum, Pharmaindustrie an deiner fehlenden Gesundheit und Ärzte können dir nur helfen, den Schaden an deinen Körper zu reparieren. Jedoch:

- nur du allein kannst du dich verändern!
- du allein trägst die Verantwortung für deine Gesundheit!
- du allein triffst deine Entscheidungen! ... was du tust, was du isst, was du trinkst, wie lange du schläfst.

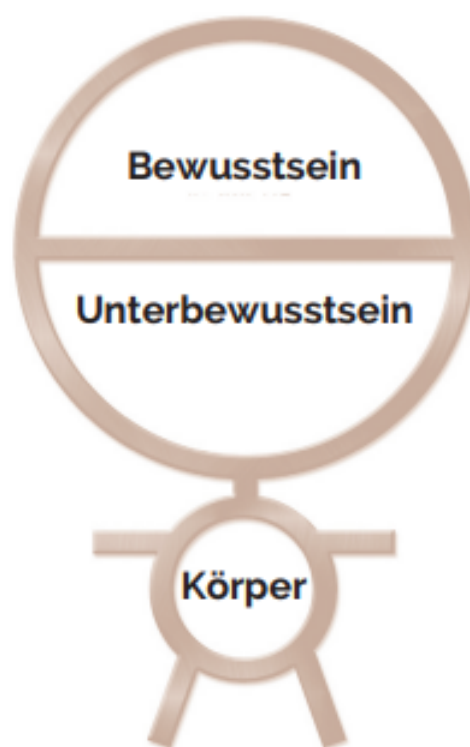
Dieser Leitfaden zeigt dir die ersten Schritte auf deinem Weg, deine alte Essmuster dauerhaft zu brechen und sich neue Essgewohnheiten anzueignen. Habe keine Angst, gehe los und vertraue 🍷

Du hast alles versucht um abzunehmen, aber deine alte Essmuster holen dich immer wieder nach und du stehst wieder am Anfang - nur um eine weitere enttäuschende Erfahrung reicher?

Hier bekommst du, was du brauchst, damit du die Resultate siehst, die du dir wünschst....

WISSEN IST MACHT, ROUTINE IST MÄCHTIGER,

Nehmen wir an, dieses Strichmännchen bist du.



In deinem Bewusstsein ruhen Gedanken und Wissen über gesunde Ernährung sowie Erfahrungen darüber, was bisher funktioniert hat und was nicht.



Im Unterbewusstsein sind deine Emotionen, dein Selbstbild und deine Essgewohnheiten gespeichert, die auf den schnellsten Weg, automatisch, ohne nachzudenken, dein Körper zur Befriedigung führen.



Alles, was sich im Unterbewusstsein festgesetzt hat und nicht durch Neues ersetzt wird, wird deinen Wunsch nach Gewichtsabnahme überwinden. Der abendliche Gang zum Kühlschrank, der automatische Griff nach Käse, das Stück Kuchen als Mitternachtssnack - sie alle gewinnen, wenn du nicht bewusst neue Gewohnheiten etablierst. Zeit für einen Frischekick in deinen Routinen!



Zuerst ein paar wichtige Fakten, die mit deinem bisherigen Misserfolg zusammenhängen können.

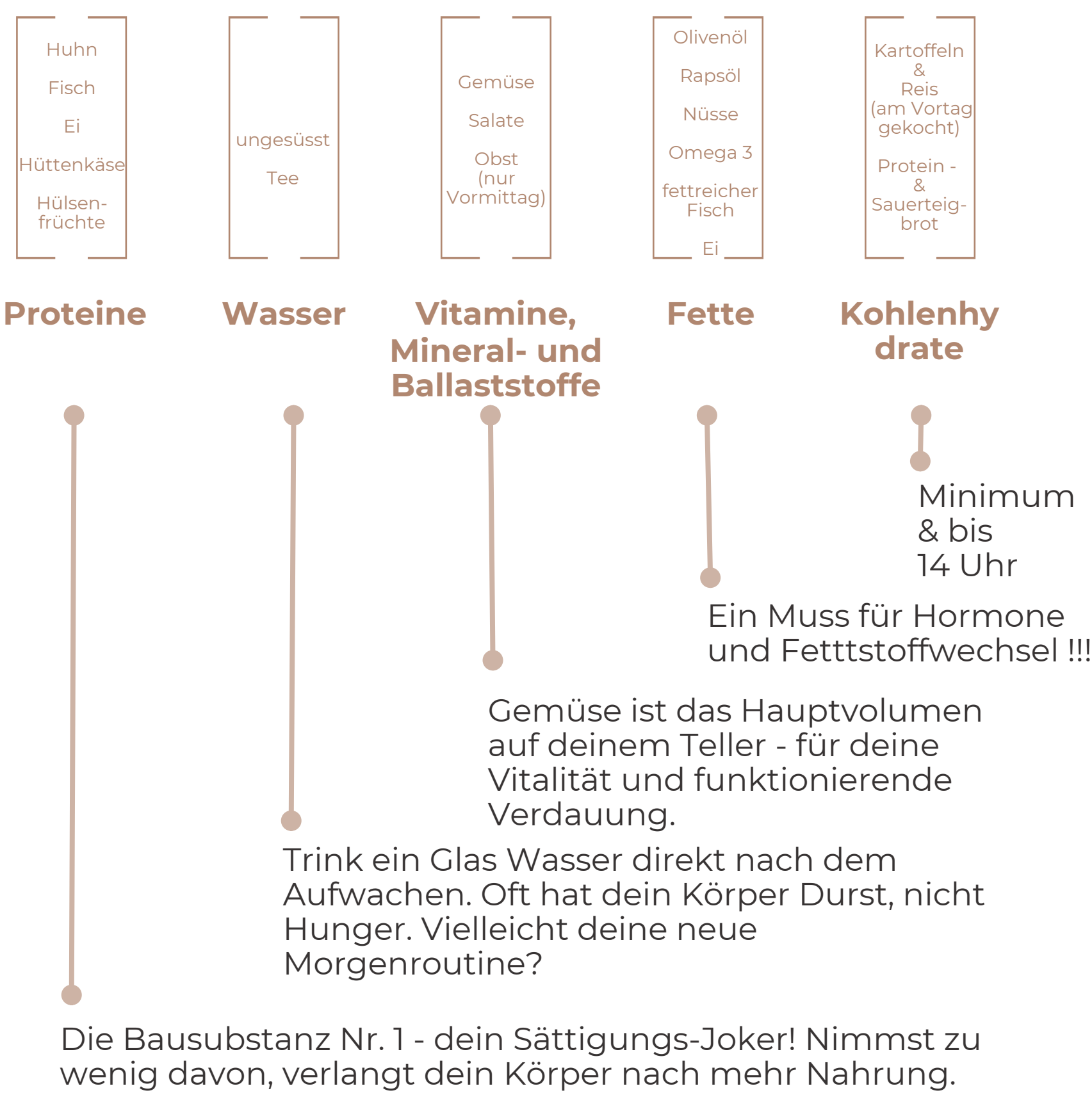
WAS DEIN KÖRPER BRAUCHT,
DAMIT DIR DIE GEWICHTSABNEHME GELINGT.

**Kaloriendefizit
300 - 600 kcal weniger am Tag**

Wenn du mehr Kalorien zu dir nimmst, als du tatsächlich brauchst, nimmst du nicht ab.



Fundament



***g / ml Angaben für 1 Kg Körpergewicht*

Muskeltraining & Schlaf
für weniger Hungergefühl oder Verlangen nach Süßem. Und Muskeln? Die machen dein Abnehmerfolg effizienter!

Es ist entscheidend, deine neue gesunde Essgewohnheit zu einer mühelosen Routine zu machen, damit du sie langfristig und mit Leichtigkeit behältst.

WIE DU DEINE ALTEN ESSMUSTER HINTER DIR LÄSST UND MIT STIL NEUE FESTIGST!

Schritt 1.

Wähle eine neue Essgewohnheit so, dass sie mit minimalem Aufwand ausgeführt werden kann.

Alles, was mühsam ist, gibst du früher oder später auf.



Schritt 2.

Verbinde die mit einer alten Gewohnheit.

Das andere machst du sowieso, du ergänzest es nur. Ein wunderbarer Trick, und vor allem unschlagbar effizient.



Schritt 3.

Führe deine neue Gewohnheit jeden Tag ohne Ausnahme aus, bis du sie verinnerlichst.

Wie beim Laufen oder Fahrradfahren lernen.



Betrachte inspirierende Vorbilder und adaptiere einige ihrer Gewohnheiten. Doch kopiere sie nicht ganz, sondern wähle gezielt aus.

Nun, setze dich hin und erschaffe bewusst dein neues Ich. Das bringt dich wieder auf Kurs, falls es Turbulenzen gibt oder du die Orientierung verlierst.

Es ist sehr wichtig, dass du nur mit positiven Emotionen, wohlklingenden und wohltuenden Wörtern ein Bild deines neues, schlankeres Ich erstellst. Schreibe im Gegenwartsform, setze alle Sinne ein (was und wie du dich fühlst, was du riechst, siehst...). Beschreibe dein neues Leben in jedem einzelnen Detail. Sieh dich selbst im Besitz dessen, was du möchtest.

Ich bin so glücklich und dankbar, dass ich jetzt

Liebe Leserin, lieber Leser,

ein herzliches Dankeschön für dein Interesse!

Du hast den ersten Schritt zu deinen langersehnten Ergebnissen gemacht. Freue dich auf aufregende Entwicklungen, die auf dich zukommen!

Erhalte vertiefte Einblicke, inspirierende Beispiele und praxisnahe Tipps und erfahre als Erster von exklusiven Angeboten und weiteren Details in meiner Facebook-Gruppe **30kilominus** – die perfekte Plattform, um in die Themen einzutauchen, die heute nur angeschnitten wurden.

Jetzt anmelden, um nichts zu verpassen!

klick hier



Ich freue mich darauf, dich bald persönlich begrüßen zu dürfen!



Lucie