

Lebe leichter Newsletter März 2016

Einen herzlichen Gruß von Heike und Beate. Zeit für unseren Newsletter. Viel Vergnügen beim Lesen.

Irenes Armbruster, Coach in Schiltach, Schwarzwald: Anfang des Jahres 2013 fühlte ich mich einfach nicht mehr wohl. Es waren nicht nur die vielen Pfunde, sondern ich litt unter meinen schlechten Essgewohnheiten. Wenn ich abends schlafen ging, nahm ich mir fest vor, es am nächsten Tag besser zu machen. Jeden Abend der gleiche Gedanke. 2-3 Tage schaffte ich es, konsequent zu sein, dann kam irgendetwas dazwischen und schon wieder war ich im gleichen Schlendrian.



„Zeig mir doch einen Weg, um aus dieser Falle heraus zu kommen“, betete ich. Da bekam ich einen Newsletter vom Hänssler-Verlag mit der Vorstellung des Lebe-leichter-Buches. Sofort bestellte ich das Buch, las es erst mal durch, und begann Mitte März 2013 mit dem Lebe-leichter Programm. Ich fuhr dann noch zu einem Kurs nach Appenweiler zu Heike.

Innerhalb von etwa 10 Monaten nahm ich 24 kg ab, und ich kann bis heute mein Wunschgewicht ohne Probleme halten.

Im November 2013 habe ich die Ausbildung zum Lebe-leichter-Coach gemacht, und schon im Januar 2014 begann ich mit meinen Lebe-leichter-Kursen in Schiltach. Ich habe so viele begeisterte und dankbare Teilnehmer/innen. Inzwischen bin schon 62 Jahre alt, und das Schöne ist man ist nie zu alt, um etwas Neues im Leben zu beginnen.

Bettina Lügger, Coach in Bahlingen, hat die Story ihrer Onlinerin Renate für uns aufgeschrieben:



Vor einem Jahr startete ich das 12-Wochen-Online Coaching mit Renate. Sie ist Mutter von 3 Kindern, arbeitet im eigenen Betrieb mit und hat einen großen Familienkreis. Startgewicht waren 94 Kilo bei einer Größe von 1,68m, BMI 33,3. Sie litt an Bluthochdruck, weshalb sie 3 Medikamente brauchte, hatte bereits mehrere Bandscheibenvorfälle und Probleme mit

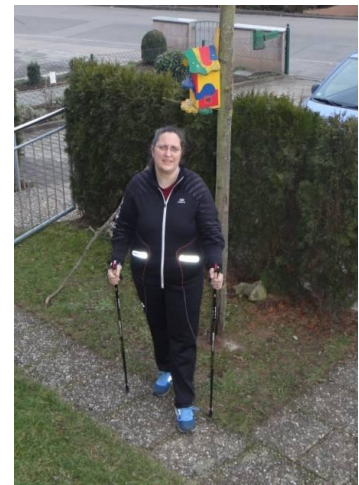
ihrer Hüfte. Ihr Ziel: 65-68 Kilo, ausgewogene Prioritäten und Freiräume für Sport.

Renate: „Ich erwarte eine Leichtigkeit, was meinen Körper anbelangt, Freude an Bewegung und erhöhte Kondition. Mein fester Entschluss ist, dieses Gewicht zu halten, und nicht wieder so große Konfektionsgrößen zu benötigen.“

Von unserem Anfangsgespräch purzelten bereits 3,7 Kilo. Renate war begeistert und wollte gerne so schnell wie möglich zum Ziel kommen.

Renate: „Ich würde gerne ca. 2kg pro Woche schaffen, ist das unrealistisch, ungesund.? Bis jetzt bin ich sehr korrekt im Einhalten der 6 Punkte. Mir wäre kürzer und effektiver lieber. Spricht was dagegen?“

Bettina: „Es ist so, dass eine Abnahme von 500g pro Woche auch von den Hausärzten als gesund und realistisch eingestuft wird. Dein Körper soll sich beim Abnehmen nun gleich an die Kost gewöhnen, die er auch anschließend weiter bekommt.“



In Diäten wird meist auf Kohlenhydrate verzichtet. Der Körper muss sich dann zur Energiegewinnung aus Eiweiß und Fett wieder Glucogen (was er sonst aus den Kohlenhydraten bekommt) herstellen. Natürlich nimmt man so schnell ab. Das meiste was man dabei jedoch abnimmt ist körpereigenes Eiweiß, weil er das viel leichter umwandeln kann als Fett. Also Proteine aus Blut, Zellen, dem Immunsystem bis hin zur Knochensubstanz. Der Körper gerät in eine extreme Unterversorgung. Ist diese Notlage vorüber und man isst wieder Kohlenhydrate, werden sofort die Speicher vollgestopft, damit für den nächsten Notfall diesmal genug da ist. Das ist der Jojo- Kreislauf.

Dadurch, dass du jetzt beim Abnehmen ganz bewusst alle wichtigen Nährstoffe zu dir nimmst, gerätst du gar nicht erst in diesen Mangel Zustand. Dafür dauert es zwar länger, aber du kannst dein Gewicht anschließend auch weiter halten. Natürlich kannst du, wenn du dein Ziel erreicht hast, nicht wieder so essen wie bisher. Dein bisheriges Essverhalten, oder auch Bewegungsverhalten, hat zu Übergewicht geführt. Präge jetzt 12 Wochen lang neue Gewohnheiten, mit denen du ein Leben lang weiter leben kannst. Nimm dir die Zeit, die dein Körper braucht.

Und nun noch ein Hoffnungsschimmer. Ich hatte schon Frauen im Kurs, die es schneller geschafft haben. Sie hatten 10-14 kg in den 12 Wochen geschafft. Das geht jedoch eher mit mehr Sport als mit weniger Essen. Halte dich einfach an das 6x1. Lerne, dich durch mehr Gemüse bei den Mahlzeiten satt zu essen, anstatt noch ein Brot, oder noch mehr Nudeln usw. Je sicherer sich dein Körper von dir versorgt fühlt, um so eher lässt er seine Reserven los.“

Renate merkte, dass sie nicht zu stürmisch an ihr Ziel heran gehen darf. Das Hungergefühl zwischen den Mahlzeiten war in der ersten Zeit noch unangenehm. Ihr konsequentes Einhalten des Lebe leichter 6x1 zeigte aber schnell Erfolge.

Renate: *„Un glaublich, aber nun sind schon 3 Wochen um, und das Leben ist leichter! Heute spricht die Waage: 87,0 kg. Es ist schon toll, wie ich plötzlich zu manchen Sachen komme --- wo ich bisher nicht dazu kam, und es schaffe, mich tgl. mind. 1/2 Stunde an der frischen Luft, meistens sogar mit 3 Kindern zu bewegen. Das hätte ich vor 4 Wochen noch für unmöglich gehalten!“*

Nun wurde die Abnahme zunächst langsamer und wir machten eine interessante Entdeckung. Zyklusbedingt lagerte Renate alle 4 Wochen vermehrt Wasser ein.

Bettina: *„Du hattest vor 4 Wochen schon einmal eine sehr große Abnahme auf einmal. Das war in der 2. Woche des Programms. Wäre also interessant zu schauen, was in 4 Wochen geschieht. Ich finde solches Wissen über den eigenen Körper immer sehr wertvoll. Wenn du eben in drei Wochen merkst, dass alles scheinbar ins Stocken kommt, musst du dich nicht wieder so ärgern, weil du dann weißt, dass es am Wasser liegt.“* Und in Woche 10 kam dann tatsächlich wieder ein kurzer Durchhänger

Renate: *„Die neue Woche startet, und ich bin heute bei 81,9kg. Die Pfunde kleben – manchmal wünsche ich mir ein leichteres Lösungsmittel, aber ich bin froh, dass ich noch durchhalte. Die 80kg schaffe ich glaub nicht.“*

Die ersten 12 Wochen beendete Renate dann aber doch mit 79,2 Kilo und einem BMI von 28,06. Und was ist mit den anderen Zielsetzungen?

Renate: *„Die halbe Stunde Bewegung am Tag ist oft für mich eine Zeit für mich alleine. Da kann ich vor- und nachdenken.“* Weil es einfach so gut lief, hing sie gleich eine zweite Runde Online-Coaching an, in der sie es dann auf 69,1 Kilo brachte und den BMI auf 24,48 verbesserte. Die Blutdruckmedikamente brauchte sie nicht mehr! Nach der Sommerpause hängt Renate nun noch einen Bleibe leichter Kurs an. Sie



schaffte es sogar auf 65,9 Kilo und einen BMI von 23,35.

Renate: „Heute bin ich bei 65,9kg --- die 5 ist immerhin vorne! Eigentlich wollte ich es auf heute eine 65,0 schaffen, aber die Balance wäre sonst aus dem Gleichgewicht geraten.. Aber ich bleib dran, und melde mich dann, wenn ich es geschafft habe. Ist das heute nun die letzte Mail?? Das wird mir wieder fehlen. Die Gedankenanstöße haben mir sehr gut getan. Vielen Dank, dass du in diesem Kurs alle Aspekte einbindest --- ich glaube, das war es, was mich mit bewegt hat, in einem Jahr 30kg leichter zu werden! Nicht nur der "Blick" auf mein Aussehen, sondern auch die Verantwortung, die ich für meinen Körper habe, auch und vor allem erst als Christ.“

Haben die beiden Beispiele dich inspiriert? Wir wollen dir damit Mut machen. Aber dein Weg wird nicht der gleiche wie der von Irene sein – und deine Geschichte nicht wie die von Renate! Deine Geschichte schreibst du! In deinem Tempo. Mit deinen Möglichkeiten und deinen Grenzen. Und wenn du willst, steht dir für jeden Schritt die Hilfe Gottes zu Verfügung. Auf unserem Blog www.bodyspiritsoul.de geben wir übrigens jeden Morgen einen Mini-Input zum ganzheitlichen Leichterleben.

Rund 170 Lebe leichter Coachs bieten an vielen Orten in Deutschland Österreich und der Schweiz Lebe leichter Kurse an oder stehen, wie Bettina für das Online-Coaching zur Verfügung. Außerdem gibt es die Möglichkeit, Telefoncoaching zu buchen. Auf unserer Webseite www.lebe-leichter.com findest du alle Orte, in denen Kurse angeboten werden, nach Postleitzahlen geordnet.

Lebe leichter Coach werden: Wenn du denkst, dass es dir auch Spaß machen würde, als Coach zu arbeiten, dann ist das durchaus möglich. Unsere nächsten Ausbildungen sind am 14.-15. April 2016 in Dinslaken und am 27.-28. Mai in Appenweier. Infos dazu sowie Buchbestellungen bei Carmen aus unserem Lebe leichter Office Carmen.schank@web.de

Steffis Sattmacherfrühstück

1 El Haferflockenkleie

1 El geschroteten Leinsamen

100g Magerquark

50 g Milch

1 Handvoll Beeren (Erdbeeren o. Heidelbeeren)

6 Haselnüsse

Kleie, Leinsamen, Quark und Milch verrühren, Beeren putzen und über den Quark verteilen.

Haselnüsse hacken und in einer Pfanne fettfrei anrösten – und über das Obst streuen.

Nudelgericht im „Ein-topf“ (für 2 Personen)

150 g kurze Vollkornnudeln

250 g Broccoli

2 Lauchzwiebeln oder 1 Stange Lauch

200 g Cocktailtomaten

3-4 getrocknete Tomaten

1 kleine Möhre

Parmesan

Broccoli in Röschen, Strunk in Streifen, Lauchzwiebeln oder Lauch in Ringe schneiden,

Cocktailtomaten vierteln, getrocknete Tomaten in Streifen schneiden, Möhre in dünne Scheiben

schneiden. Die Nudeln roh in eine große Pfanne mit Deckel und mit 300 - 400 ml Wasser aufgießen.

1/2 TL Salz, getrocknete Kräuter und 1 EL Öl zugeben und mit geschlossenem Deckel zum kochen

bringen. Hitze reduzieren. Gemüse nacheinander auf die Pasta geben, unterschiedliche Garzeiten

beachten. Mit Pfeffer würzen. So lange köcheln, bis die Nudeln und der Broccoli bissfest sind. Noch

einmal abschmecken und mit Parmesan bestreut servieren.

Leichte Grüße und einen schönen Frühlingsanfang wünschen dir Heike und Beate www.lebe-leichter.com