



**Als Kerstin vom Arzt kam, wusste sie, dass etwas passieren musste.**  
Ines Frühauf, Coach aus Heidenau schickte uns ihre Erfolgsgeschichte:

**Kerstin:** „Jedes Jahr habe ich mir vorgenommen, endlich abzunehmen. Nichts passte mehr. Hosen kaufte ich mittlerweile in Größe 46 und Pullover in 46/48, alles mausgrau oder schwarz. Weil man in diesen Farben nicht so auffällt. Meine Waage hatte ich schon lange weggestellt. Im September 2015 wurde ich beim Arzt gewogen und die Waage zeigte 88 kg an, bei einer Größe von 1,64 m. Zum Glück entdeckte ich einen Flyer von Lebe leichter, ging hin und wunderte mich: Ich durfte alles essen, nur in Maßen. Es klang alles so einfach. Ich hielt mich an das 6x1. Drei Mahlzeiten, drei Teller und drei Liter trinken am Tag, ging täglich 30 Minuten spazieren und so purzelten die Pfunde.“

Nach dem Kurs machte ich einfach weiter. Mittlerweile sind acht Monate vergangen und ich habe 23 kg abgenommen. Ich laufe viel, das Auto bleibt einfach stehen. Kleiderkaufen macht mir wieder Spaß. Die Pullover in Größe 40 sind jetzt bunt, längst oder quer gestreift, das spielt keine Rolle mehr.“

Möchtest du auch leichter werden? Du kannst jederzeit anfangen. Mit dem Buch und dem Ernährungstagebuch allein. So hat Stefanie auch angefangen... und war bereits 40 Kilo leichter, bis sie sich bei Heike und mir meldete und um weitere Unterstützung per Online-Coaching bat. Stefanie hat ca. 60 Kilo abgenommen und ist inzwischen Lebe leichter Coach. Oder du holst dir Unterstützung!



### **„5 am Tag...Was bitteschön verbirgt sich hinter dieser Formel?“**

fragte Lebe leichter Coach Christine Gehrig aus Bamberg auf ihrem Blog [lebeleichterbamberg.blogspot.de](http://lebeleichterbamberg.blogspot.de)

Mit den "5 am Tag" sind fünf Portionen Obst und Gemüse gemeint. Mehr braucht es nicht, um fit und gesund zu bleiben. Je farbenfroher, desto reichhaltiger die Palette an Vitaminen und Mineralstoffen, mit denen du dich verwöhnst.

### **In Bildern könnte das Ganze dann so aussehen:**



Ein halber Apfel und einige Himbeeren im Müsli = 1. Portion.



Der Salat ist die 2. Portion. Und weil er so gut war, habe ich davon nachgenommen = 3. Portion. Hinterher eine letzte Birne aus dem Garten (oberhalb des Tellers zu sehen) = 4. Portion



Pikantes Gebäck mit Schafskäse, drum herum bunte Rohkost von Paprika, Gurke und Kohlrabi, dazu einige Tomätchen = 5. Portion. Einfach, gell?

### **Abnehmen fängt beim Einkaufen an.**

Ist dir das auch schon passiert? Da hast du beim Einkaufen ein paar Lebkuchen oder andere Süßigkeiten „mitgenommen“, falls mal Gäste kommen oder du mal was brauchst. Und am gleichen Abend brauchst du was, nicht wegen Gästen, sondern weil du dich über etwas geärgert hast und die Süßigkeiten dich aus dem Stimmungstief holen sollen. Nachdem du die halbe Packung vertilgt hast, denkst du: „Jetzt ist es eh egal, dann ess ich lieber gleich alles auf und mach morgen weiter. Kennst du das?“

Der Tröster „Essen“ funktioniert seit Jahren! Nur dass diese Art Trost nicht lange anhält. Manche Leute können gut mit „eingelegten“ Süßigkeiten im Vorrat umgehen, bei anderen geht es regelmäßig schief und sie torpedieren in einer schwachen Stunde den Abnahmeerfolg der ganzen Woche. Zu welcher Sorte gehörst du?

Im Buch „Bleibe leichter“ in einem bewegten Alltag beschreiben wir die Schummelköniginnen und Meistermogler. Das Buch ist ein bisschen wie eine Freundin, die es gut mit dir meint...Die mit einem Augenzwinkern anspricht, was gesagt werden muss und dir dann die Hand reicht und dir weiterhilft.

Für 16,95 bei [carmen.schank@web.de](mailto:carmen.schank@web.de) zu bestellen.

Wenig vom Falschen im Vorrat haben, aber genug vom Richtigen, um auf die Schnelle eine leckere Mahlzeit zuzubereiten, meine Ideen setze ich auch für mich selber um. Als heute die Zeit zum Kochen zu kurz war, zauberte ich mir zwei überbackene Forellencreme-Brote:

#### Überbackenes Brot mit Forellencreme

1 Päckchen Forellenfilet, 2-4 EL Frischkäse, am liebsten Meerrettich. 2 kl. Scheiben Vollkornbrot, Gemüse, Forellenfilet mit dem Frischkäse vermischen, gerne mit Zwiebeln (ich hab's heute ohne), Pfeffer, Salz und was der Gewürzschrank hergibt. Vollkornbrot vortoasten. Mit der Forellencreme bestreichen und kurz im Ofen oder in der Mikrowelle überbacken! MEGALECKER! Dazu noch eine Handvoll Rohkost nach Geschmack.

## **(D)Eine Geschichte mit einem Happy End**

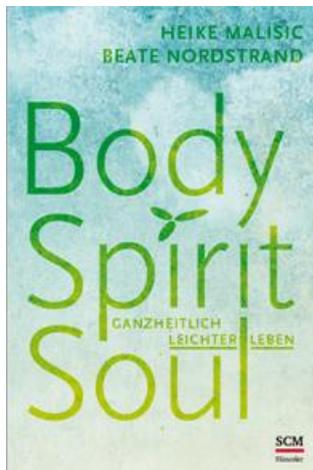
Neulich wurde ich gefragt, was mir an mir selber gefällt. Spontan habe ich gesagt: „Meine Biographie“ und ich glaube, Heike würde ähnlich antworten. Wir möchten Menschen Mut machen, ihre eigene Lebensgeschichte zu einem Bestseller zu machen.

Unsere Lebensaufgabe ist es, gut für uns zu sorgen. Die kann uns keiner abnehmen und dafür können wir auch keinen anderen verantwortlich machen.

Jeder hat was – und jeder hat was nicht. Und manchmal können wir erkennen, dass gerade Schwierigkeiten uns auf unsere Lebensaufgabe stoßen. Das klingt jetzt „groß“. Aber wenn Heike und ich keine Schwierigkeiten mit dem Gewicht gehabt hätte, hätten wir Menschen, die damit kämpfen, nicht viel zu sagen. Auch andere Umstände in unserem Leben können zu einem Sprungbrett für die Zukunft werden. Davon handelt unser neues Buch, das am 14. Dezember erscheint: „Body Spirit Soul“.

Es geht um (D)eine Geschichte mit Happy End. Du wirst ein „Ja“ zu deinem eigenen Körper entwickeln und gut für ihn sorgen. Wir erklären dir die christlichen Zusammenhänge, die dir den Sinn deines Lebens offenbaren. Und dann kümmern wir uns um dein Herz. Fast wie im Wohnzimmer plaudern wir aus dem Nähkästchen und erzählen dir, wie wir unser Herz bewahren. Du wirst ein bisschen schmunzeln, bestimmt auch ein paar Tränen vergießen, du wirst viel mehr von uns erfahren, als du jemals im Blog gelesen hast, und du wirst inspiriert werden, gut auf dich zu achten. Könnte dein Leben ein bisschen verändern.

Das emotionalste Sachbuch ever.



Es kann ab sofort vorbestellt werden – und da wir als Autorinnen am schnellsten beliefert werden, sind wir damit auch sicherer als Amazon!

In unserem Lebe leichter Office bei [carmen.schank@web.de](mailto:carmen.schank@web.de) für 14,95€

Herzliche Grüße von Heike und Beate

Heikes Blog: [www.lebeleichter.blogspot.de](http://www.lebeleichter.blogspot.de)

Beates Blog [www.lebe-leichter.org](http://www.lebe-leichter.org)

[www.lebe-leichter.com](http://www.lebe-leichter.com) und [www.bodyspiritsoul.de](http://www.bodyspiritsoul.de)

*"Wer liebt was er tut, lebt leichter"*