

Vom Kampf mit dem Essen zum erleichterten Leben...



Ich heisse Nadia, bin 49 Jahre alt, Italienerin, glücklich mit Biagio verheiratet und Mutter von zwei erwachsenen Kindern. Seit Januar 2014 besuche ich die „Lebe leichter“ Kurse und habe insgesamt 29,3 Kg abgenommen.

Da ich einen starken Charakter habe, würde man nicht glauben, dass ich lebenslang mit Unsicherheiten zu kämpfen hatte, die mich schlussendlich zu einem ungesunden Essverhalten brachten.

Ich war 15 Jahre alt, als ich meine erste Diät begann. Damals wog ich 78 Kg mit einer Grösse von 1,60 Meter. Meine Mutter brachte mich zu einem anerkannten Arzt, der mir eine zweimonatigen Saft Diät mit Einnahme von Tabletten verschrieb. Ganz klar, dass ich 25 Kg verlor und somit nur noch 53 Kg wog, aber mit welchen Konsequenzen? Ausschläge auf der Haut, keine Menstruationen und am Morgen beim Aufstehen hatte ich einen sehr tiefen Blutdruck. Aber diese „gesundheitlichen Probleme“ waren mir sehr recht, als ich merkte, dass die Leute sich für mich interessierten, besonders die Jungs.

Was hatte sich geändert? War ich nicht die gleiche Person, wie vorher, als ich 25 Kg mehr Gewicht hatte? Man will ja eigentlich wegen seinen inneren Werten akzeptiert und geliebt werden, oder? Im Teenageralter konnte ich sehr schnell realisieren, dass es in unserer Gesellschaft sehr stark auf das Aussehen ankommt. Viele innere Fragen blieben offen und trotzdem konnte ich meine schlanke Figur lange Zeit behalten.

1985 heiratete ich meine grosse Liebe und 1986 kam unsere Tochter zur Welt. Mein Körper begann sich zu verändern und schnell wog ich mehr als zuvor: 80 Kg. Ich erinnerte mich sofort an meinen Teenagererfolg und ernährte mich wieder mit Säften, Tabletten und erreichte somit 60 Kg. Aber auch wieder mit welchen Konsequenzen? Ich wurde aggressiv! Man realisiert erst später, welche Schäden man der Familie zuführt.

Mein Ziel war, abnehmen um wieder in der Gesellschaft Anerkennung zu finden. 1996 kam unsere zweite Tochter zur Welt, mit ihr 34 Kg mehr auf der Waage und der Beginn meiner Yo-Yo-Karriere. Ich versuchte viele Methoden, die schlussendlich immer mit viel Verzicht 20 Kg weniger einbrachten um dann nach der Diät genaue diese 20 Kg wieder auf meinen Hüften zu haben.

Dieses hin und her wurde langsam zu meinem Lebensstil mit Folgen: 105 Kg. Als ich diese Zahl sah, kam ich zum Entschluss: „Schluss damit! Ich bin so, wie ich bin!“ Alle unsere Entscheidungen haben Konsequenzen und diese brachten auch ihre Folgen: Resignation, Verzicht auf schöne farbige Kleider und ich fand in den Läden keine passenden Grössen. Meine Frustration zeigte sich auch äusserlich, ich trug immer dunkle Kleider!

Ende Dezember 2013 traf ich eine Bekannte, die mir voller Freude erzählte, sie hätte in 12 Wochen 10 Kg mit dem Programm „Lebe leichter“ abgenommen, ein Programm für Körper, Seele und Geist. Als meine Familie dies erfuhr war ich von ihrer Reaktion sehr überrascht. Eine meiner Töchter sagte: „Du weisst es ja: Für uns bist du das schönste Mami auf dieser Welt, aber du musst abnehmen! Nicht für dein Aussehen, sondern für deine Gesundheit“. Diese Worte waren Balsam für meine Seele und mit viel Skepsis und ohne viele Hoffnungen meldete ich mich beim Programm „Lebe leichter“ an.

Keine Ahnung, was auf mich zukam. Doch die erste Begegnung mit der wöchentlichen Gruppe war so überraschend fröhlich und angenehm, dass es mir ein Gefühl der Akzeptanz gab. Ich lernte im Programm, wie man wieder zu einem gesunden und regulären Essverhalten anhand von einem Kontrollplaner findet, wie wichtig es ist, zuerst die Ursache der Traurigkeit der Seele zu entdecken, bevor es zum Essensfrust führt und, dass ich einen so gütigen Gott habe, der mich so annimmt, wie ich bin. Ich habe gehört, wie der Coach gesagt hat:

„Ich bin die Glanznummer Gottes“. Ja ich!!!

So entdecke ich immer wieder, was es heisst, leichter Leben für meinen Körper, meine Seele und meinen Geist. Konsequenz davon?





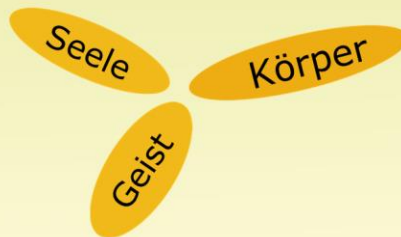
In 9 Monaten habe ich knapp 30 Kilos verloren, ohne Verzicht auf gar nichts! Freude und Begeisterung sind wieder da, ich kann wieder farbige und taillierte Kleider tragen und kann besser atmen und mich bewegen.

Ich danke meiner Familie für ihre Unterstützung und durch meine Erfahrung kann ich auch andere motivieren und erklären, wie wichtig es ist, all unsere Problemen in der Komplexität des Körpers, der Seele und des Geistes zu betrachten.

Nadia aus Niederglatt

Grundgedanke von Lebe leichter:

3 Kompetenzzentren



lebe leichter

Infos über die Durchführung von Kursen in der Schweiz:

www.lebe-leichter.ch

