

Der wahre Grund,
warum Du
nicht abnimmst

WORKBOOK

.....
LIVE-ONLINE-
WORKSHOP
BY JACKIE FREITAG



**ERKENNE DIE VERSTECKTEN URSACHEN &
ERREICHE DEINEN WOHLFÜHLKÖRPER**

NACHHALTIG OHNE KALORIENDEFIZIT UND VERBOTE!



Inhaltsverzeichnis

Teil 1:

DER WAHRE GRUND, WARUM DU NICHT ABNIMMST

- 1 **DIE DIÄT FALLE:** Warum Diäten nicht funktionieren & welche Folgen sie für Dich haben
- 2 **STRESS:** Dein unsichtbarer Feind & Was in Deinem Körper passiert
- 3 **ACHTUNG, NICHT REINFALLEN!** Diese Wege halten Dich gefangen
- 4 **ZURÜCK ZUM WOHLFÜHLKÖRPER:** Nachhaltig & ohne Kaloriendefizit und Verbote

Teil 2:

RAUS AUS DEM KREISLAUF

1.

Die Diät - Fälle



WARUM
DEINE DIÄTEN
NICHT
FUNKTIONIEREN

Reflexionsfragen für Dich:

Hat Dich eine Diät wirklich schon einmal zu einem Punkt geführt, an dem Du **komplett glücklich** warst?

JA NEIN

Konntest Du diese **wirklich** aufrecht erhalten?

JA NEIN

Wie viel Deiner Lebenszeit und Energie hast Du bisher darauf verwendet, Deinen Körper zu kontrollieren?

Wie lange möchtest Du diese Kontrolle noch aufrechterhalten?

1.

Die Diät - Fälle

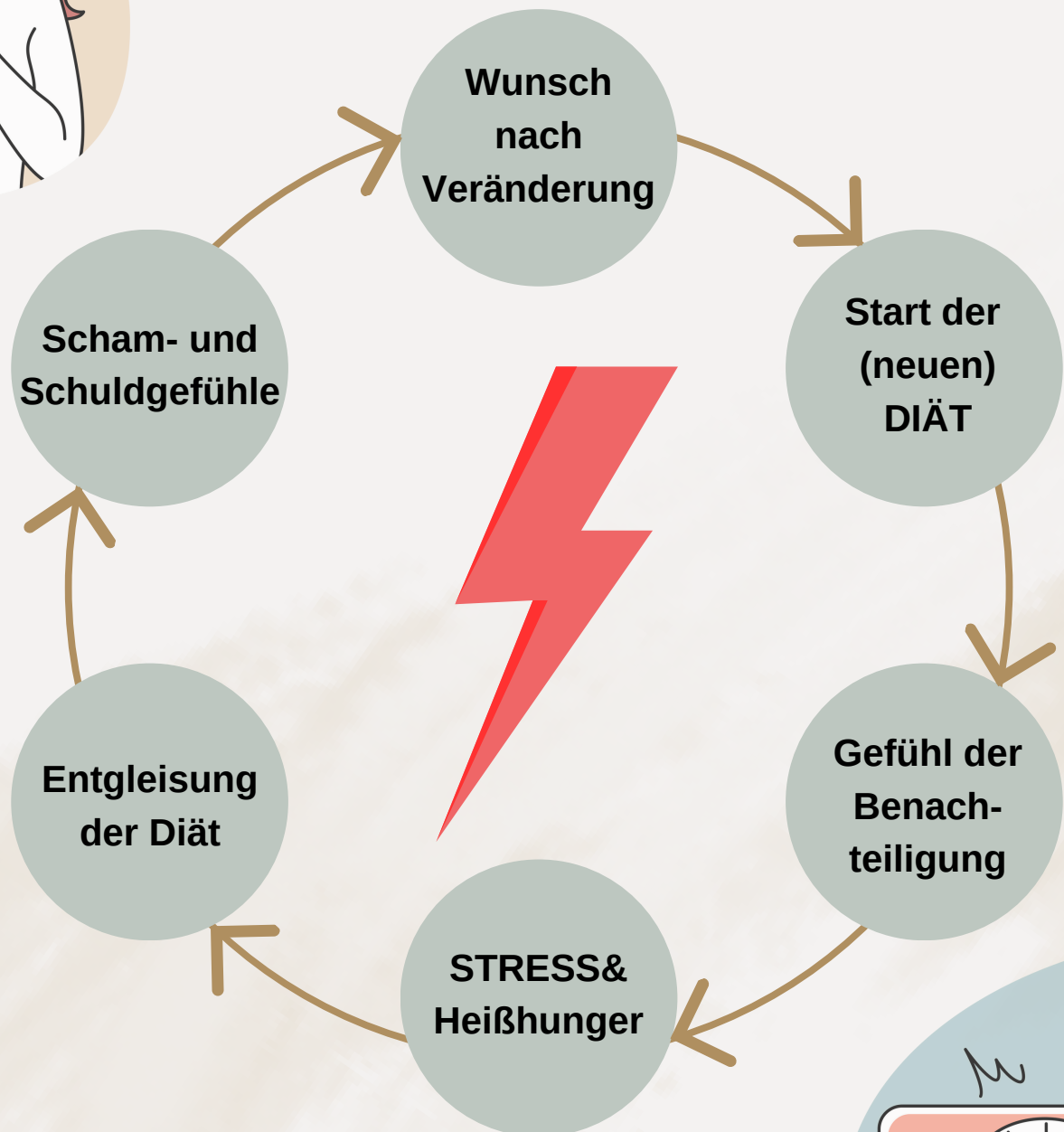


WELCHE
FOLGEN
HABEN DEINE DIÄTEN?

In welchen Folgen erkennst Du dich wieder?



DER DIÄT-ZYKLUS



REFLEXIONSFRAGEN

ERLAUBE DIR BEI DER BEANTWORTUNG DER FRAGEN
WIRKLICH EHRlich ZU DIR ZU SEIN!

GAR NICHT/SELTEN

SEHR/OFT

Wie oft fühlst Du dich nach einer Diät enttäuscht,
weil Du Dein Zielgewicht nicht halten konntest?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wie sehr hast Du das Gefühl, dass Diäten und
Essensregeln Deine Lebensfreude und Energie
einschränken?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wie oft fühlst Du dich in einem ständigen Kampf
mit Deinem Körper und dem Essen gefangen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wie stark belastet Dich die ständige Kontrolle
über Dein Essen und Dein Gewicht emotional?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wie oft hast Du nach einer Diät oder einem
Essanfall Schuldgefühle oder Scham
empfunden?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wie sehr spürst Du, dass dieser ewige Kreislauf
langfristig Deiner körperlichen und seelischen
Gesundheit schadet?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Stress

DEIN UNSICHTBARER FEIND

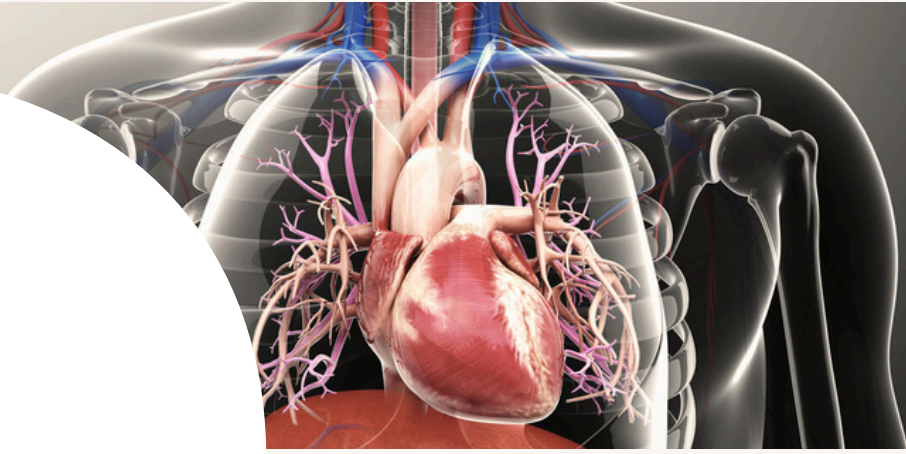
Die **meisten Menschen** befinden sich in einem **Gefühl von Stress**.
Denk einmal selbst darüber nach...
Wieviel Stress empfindest Du?



Wie kannst Du erkennen, ob Du dich in einem Stressmodus befindest?



2. Stress

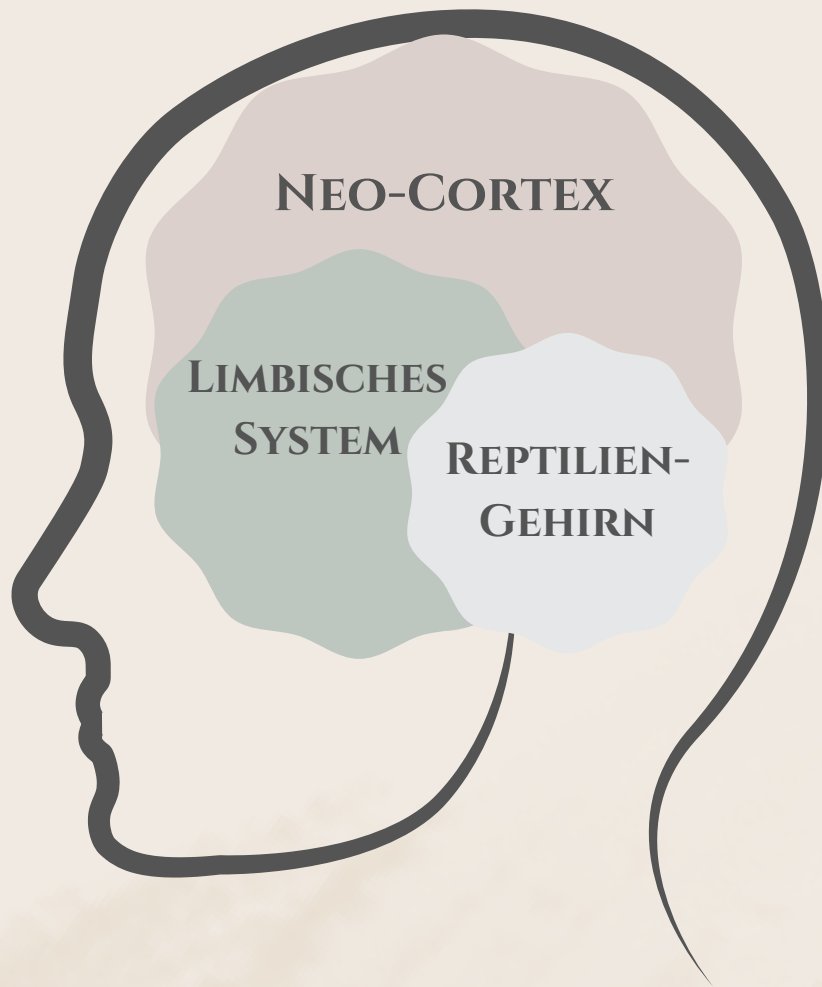


DAS PASSIERT
IN DEINEM
KÖRPER

**FIGHT/ FLIGHT/
FREEZE-ZUSTAND**



ÜBERLEBENSMODUS



FRAGE FÜR DICH:

Wann hast Du das letzte Mal das Gefühl gehabt, dass Dein bewusster Verstand etwas anderes sagt, als das, was Du im Endeffekt gemacht hast?

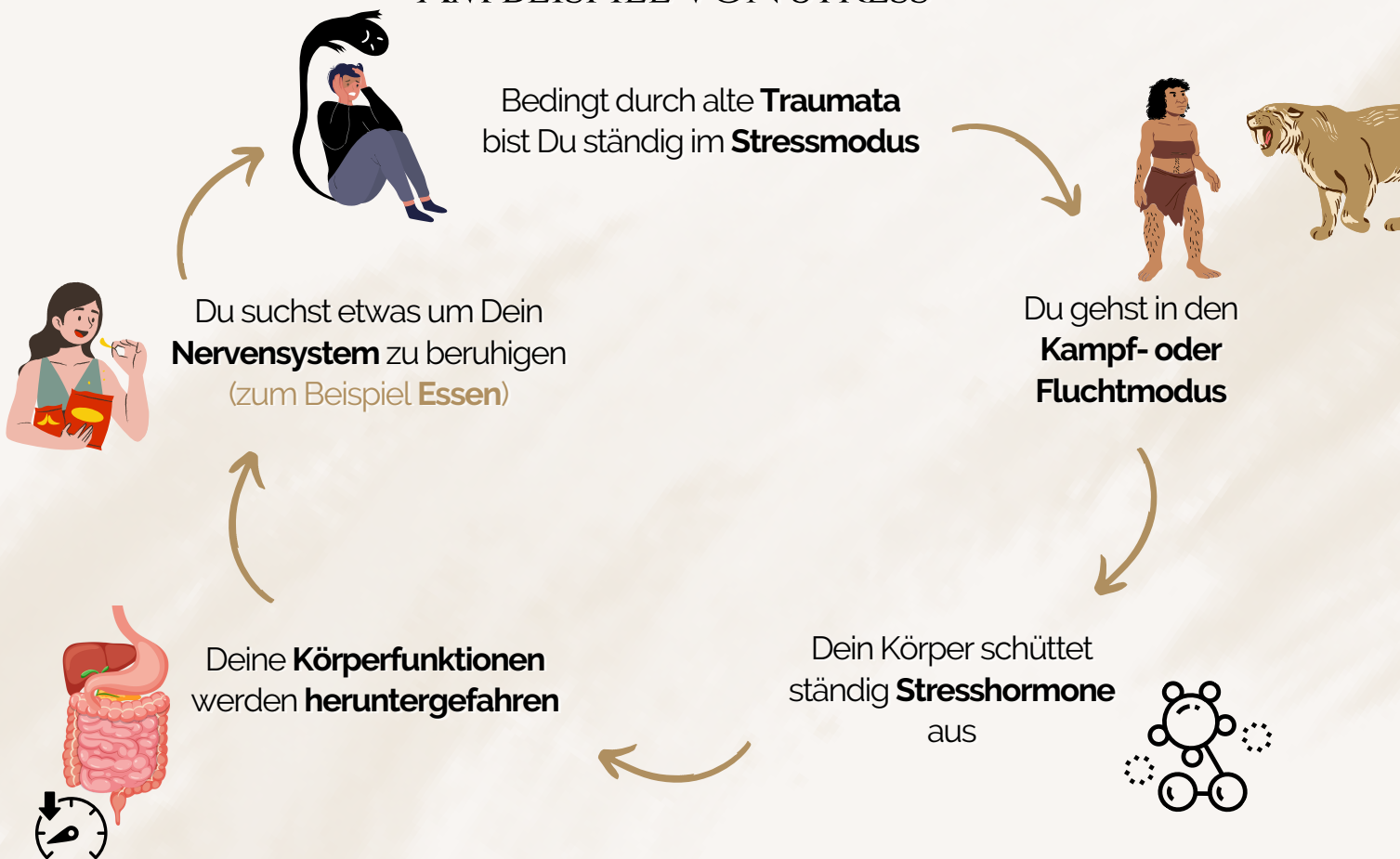
3.

Achtung,
nicht
reinfallen!



DIESE WEGE HALTEN DICH GEFANGEN

AM BEISPIEL VON STRESS



Platz für Deine Gedanken

NIMM DIR EINEN MOMENT ZEIT UM DARÜBER NACHZUDENKEN,
WAS DU AN NEUEN ERKENNTNISSEN HATTEST...



4.

Zurück
zum
Wohlfühl-
körper



NACHHALTIG
OHNE
KALORIENDEFIZIT
UND VERBOTE

Fange an, Dich im Alltag zu beobachten. Wann bist Du im Stress?

Welche verletzten Anteile werden hier aktiv?

EINE STRESSREAKTION HAT AUCH NICHT IMMER NUR ETWAS MIT DEM **HEUTE** ZU TUN, SONDERN AUCH MIT DER **VERGANGENHEIT**.



TEIL 2:

RAUS AUS DEM *Kreislauf*

DIE 3 WICHTIGSTEN LEARNINGS VON HEUTE:

1

DIÄTEN KÖNNEN DICH UND DEINEN KÖRPER LANGFRISTIG ZERSTÖREN.

2

DEINE **GEWICHTSABNAHME** IST DAS **NATÜRLICHE RESULTAT** AUS DER ARBEIT IN DIR.

3

DEIN **KAMPF** GEGEN DICH **WIRD WEITERGEHEN**, SOLANGE DU NICHT BEGINNST HINZUSCHAUEN.



Deine Schritte

LOSLASSEN STATT KONTROLLIEREN



RAUS AUS DER OPFERROLLE



Vergiss

NIEMALS



In Deinem Inneren findest Du alle Antworten, die Du suchst! Manche zeigen sich schnell. Andere brauchen Zeit, um sich Dir zu öffnen.

Doch sie werden verborgen bleiben, solange Du nicht bereit bist, Dich mit all Deinen Facetten, Schmerzen und alten Verletzungen in der Tiefe anzunehmen!

Das, wonach DU Dich so sehr sehnst, wirst Du immer nur in DIR finden!

Deine Jackie 



BIST *Du* BEREIT...



- endlich Frieden mit Deinem Körper und dem Essen zu schließen?
- Den Weg von über 7.000 Frauen vor Dir zu gehen?
- für ein neues LEBENSGEFÜHL?



...DANN STARTE MIT UNS AM:

21.10.2024



Hier geht es zu Deinem Geschenk:



soulfood-bewegung.de/warum-du-nicht-abnimmst/angebot



Soul food
HEILE DEINEN KÖRPER & DEINE SEELE

