

JULIA MILNER

SO GEHT'S
LEICHTER:
COACH DICH
SCHLANK!

50 STRATEGIEN, DIE
FUNKTIONIEREN

 GOLDMANN
EBOOKS

Selbst wenn Sie sich hervorragend in einem oder sogar zwei der obigen Bereiche schlagen, den dritten aber ignorieren, wird Ihnen das Abnehmen sehr schwerfallen bzw. fast unmöglich sein. Nehmen Sie nur einmal die folgenden Beispiele :

- Der übergewichtige Sportliche, der zwar mehrmals die Woche trainiert, aber am Wochenende viel zu viel Alkohol trinkt und beim Essen gerne über die Stränge schlägt.
- Die Gesundheitsfanatikerin, die zwar sehr gesund isst, aber keinerlei Sport treibt und es nicht schafft, die letzten zwei bis fünf Kilo abzunehmen, die ihr noch zum wohlgeformten Traumkörper fehlen.
- Die Happy Queen, die zwar glücklich und mit ihrem Leben

zufrieden ist, aber keine Ahnung von Sport und Ernährung hat und deswegen nicht abnimmt.

Ja, natürlich sind dies Stereotypen, und wir lassen uns nur schlecht in Formate pressen, aber was ich ausdrücken möchte, ist, dass alle drei Bereiche wichtig sind, um Ihnen beim Abnehmen langfristige Erfolge zu sichern. Sie werden Ihren Traumkörper bekommen, wenn Sie das »Projekt Abnehmen« als Marathon und nicht als Sprint begreifen. Schnelligkeit wird Ihnen nicht helfen, Ausdauer schon. Stellen Sie sich diesen Marathon aber nicht als Schmerzen bringendes Ereignis vor. Sie müssen keine Crash-Diäten befolgen! Sie können den Lauf genießen, einiges über sich selbst lernen und Ihr Leben insgesamt glücklicher gestalten.

Wie kann man Gewicht verlieren und schlank werden? Dieses Buch basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz, nämlich gesund, glücklich **und** schlank zu werden. Diese

ganzheitliche Sichtweise und die Integration verschiedener Strategien unterstützen Sie dabei, Ihr Gewicht langfristig zu reduzieren. Anstatt immer wieder an den Symptomen »herumzudoktern«, also eine Crash-Diät nach der anderen durchzuführen, haben Sie mit diesem Buch die Möglichkeit, Emotionen und psychologische Effekte zu beleuchten, um Ihr Wohlbefinden insgesamt zu steigern und somit eine Gewichtsreduktion nicht nur möglich, sondern endlich auch einfach zu machen (erster Teil des Buches, »Glück«). Daneben sind noch zwei weitere Komponenten wichtig, um dauerhaft schlank zu werden: Ernährung (zweiter Teil des Buches) und Sport (dritter Teil des Buches).

Das Besondere an diesem Buch ist, dass Sie sich Ihren individuellen Abnehmplan selbst zusammenstellen können. Jeder ist anders, und dementsprechend sollten auch die Strategien zur Gewichtsreduzierung unterschiedlich sein.

Daher müssen Sie bei meinem Konzept selbst aktiv werden und mithilfe dieses Buchs herausfinden, was zu Ihnen passt und was nicht. Klar ist aber auch, dass sich Ihr Gewicht nicht ändern wird, wenn Sie genauso weitermachen wie bisher. Oder wie es ein englisches Sprichwort ausdrückt: *If you do what you've always done, you'll get what you've always gotten* – Wenn Sie weiter das tun, was Sie immer tun, werden Sie bekommen, was Sie immer bekommen. Ändern Sie also Ihre Herangehensweise, wenn Sie andere Resultate sehen wollen!

Auch wenn ich des Öfteren von Emotionen spreche, ist dies kein sentimentales, tief analysierendes »Gefühlebuch«. Wir werden einen kurzen Blick auf die jeweils für Sie schwierigen Situationen oder Emotionen werfen, aber dann geht es darum, Lösungen zu finden und vorwärtszukommen. Da Ihnen in Ihrem Leben immer wieder Schwierigkeiten

begegnen werden – ich kann leider nicht zaubern und alles Negative aus dieser Welt verbannen –, unterstütze ich Sie vor allem dabei, neue Wege zu beschreiten, um in harten Zeiten mit Ihren Emotionen besser umgehen zu können und Ihre Gefühle, den Stress und negative Gedanken somit auch weniger mit Essen kompensieren zu müssen. Ich kombiniere wissenschaftliche Erkenntnisse aus den Bereichen Sport, Ernährung und Positiver Psychologie mit praktischen und einfach durchzuführenden Selbst-Coaching-Tools, sodass Sie Ihr Ziel der Gewichtsabnahme erreichen können.

Dauerhaft abnehmen

Wenn Sie erfolgreich und dauerhaft abnehmen wollen, benötigen Sie die folgenden Zutaten:

- Ein Grundwissen über Ernährung