



# Power mit Beatrice

## Der Weg zur Bikinifigur

Welche Frau hegt nicht den Wunsch, gezielt an Po, Bauch, Oberschenkel oder Oberarmen Fett abzubauen. Leider bleibt es allerdings beim Wunsch, denn man kann mit einer Diät nicht genau dort abnehmen, wo man möchte! Das funktioniert nicht, weil jeder Mensch seine Problemzonen hat, an denen er Fett ansetzt. Beim Gewichtsverlust schmilzt das Fett nicht an den gewünschten Orten – im Gegenteil: Oft nehmen wir an den Stellen ab, wo wir gar nicht möchten – z. B. am Busen! Nur mit sehr gezielten Muskelübungen, Ausdauersport, und mit striktem, gesundem Essen (Kalorien zählen und sich bewegen!) kann man auf natürliche Weise eine Gewichtsreduktion an bestimmten Stellen erzielen! Allerdings hält auch diese nur so lange, wie wir uns an diese Regeln halten.

Als Ernährungsberaterin empfehle ich Ihnen mit gutem Gewissen die [Sanguinum-Behandlung](#). Diese Kur verspricht Abnehmen mit Vernunft und ohne Jojo-Effekt. Ihr Körper wird auf einem höheren Niveau Fett verbrennen.

### Ich empfehle sie aus folgenden Gründen:

- ▶ Während der ganzen Behandlung stehen Sie unter ärztlicher Kontrolle.
- ▶ Die Sanguinum-Behandlung wird homöopathisch unterstützt, die Ernährungsberaterin stellt einen vernünftigen und realistischen Essplan zusammen.
- ▶ Die Kontrolle durch den Arzt ist streng kontrolliert, aufbauend. Man kann sofort einschreiten, wenn das Gewicht nicht runter geht und die Behandlung anpassen.
- ▶ Sie erfahren viel darüber, wie Ihr Körper funktioniert, wie viel Bewegung Sie brauchen, was für Ihre Psyche wichtig ist. Sie sollten unbedingt für sich selber abnehmen wollen, nicht für einen Freund oder den Schatz.

Ich persönlich kenne junge Menschen, die mit dieser Methode bis zu 15 Kilogramm abgenommen haben und ihr Gewicht mit Disziplin auch beibehalten konnten. Die Sanguinum-Behandlung ist nicht ganz günstig! Dafür erhalten Sie viel Wissenswertes und verstehen Ihr eigenes Verhalten besser. Das führt zum nachhaltigen Erfolg.

Eine andere, zurzeit sehr beliebte, Diät ist die [hCG-Diät](#), die auf Hormonen basiert. Die Human-Chorionie-Gonadotropin-Diät ist seit Jahren sehr beliebt bei den Stars in Amerika – nicht nur zur Gewichtsreduktion, sondern auch um länger jung auszusehen. Seit einiger Zeit wird diese Methode auch in der Schweiz angewendet. Es gibt auch hierzulande bereits einige Leute, die damit viele Pfunde verloren haben. Ich persönlich halte die Diät jedoch für zu ungesund, da sie sehr stark in den Stoffwechsel eingreift. Mit Hormonen sollte man nicht spielen!

Weil wir Menschen Individuen sind, kann ich nicht sagen, wie SIE am besten Gewicht verlieren. Da spielen sehr viele unterschiedliche Faktoren eine bedeutende Rolle. Z. B. Disziplin, Motivation, Sport und Bewegung, Stoffwechsel und eben die Psyche. Deshalb empfehle ich Ihnen, als erstes ein Essprotokoll zu erstellen. Das lässt Sie Ihr Verhalten kontrollieren und besser auf bestimmte Situationen reagieren.

### Auf dem Essprotokoll steht folgendes:

- ▶ Was esse und trinke ich jeden Tag. Wie sind meine Gefühle dabei, z. B. bin ich frustriert, gestresst oder kann ich mein Essen wirklich geniessen?
- ▶ Es ist zugleich eine Art von Tagebuch, das Ihnen hilft, sich selber besser zu

verstehen. Wenn Sie Ihr Verhalten verstehen, nutzen Sie die Erkenntnis und stellen Sie sich der Herausforderung. Mit 99% an Disziplin, Motivation und Freude kann jeder Mensch abnehmen und das Gewicht halten, man muss einfach dran bleiben.

- ▶ Ich halte mein Gewicht seit über 30 Jahren! Das können auch SIE schaffen.

Wie viel Sie täglich trinken sollten und welche Nahrungsmittel für eine Gewichtsreduktion förderlich sind, können Sie zum Beispiel im [Ernährungstipp 14: Frühlingspower](#) nachlesen. Mir ist an dieser Stelle wichtig, dass Sie sich auch einmal die psychischen Faktoren, die beim Abnehmen eine sehr wichtige Rolle spielen, vor Augen führen – denn sie sind genauso wichtig wie die richtige Ernährung und ausreichende Bewegung!

- ▶ Seien Sie ehrlich zu sich selbst!
- ▶ Setzen Sie sich Ziele, die realistisch sind.
- ▶ Lieben und achten Sie Ihren Körper, es ist ein Wunder, wie er Sie täglich unterstützt und gesund hält.
- ▶ Geniessen Sie die Bewegung, den Sport und die schönen Seiten des Lebens ganz bewusst.
- ▶ Stressen Sie sich bitte nicht! Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt.
- ▶ Freuen Sie sich über jeden noch so kleinen Erfolg, bis Sie am Ziel sind.

Ich wünsche Ihnen alles Gute, viel Erfolg und Freude – bitte bleiben Sie dran, dann wird es Ihnen gelingen!