

Wahnsinnig schlank

Abnehmen durch satt essen

Andreas Kohl



Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1: Wie motiviere ich mich erfolgreich?	4
Kapitel 2: Wollen Sie verhungern oder sich satt essen?	6
Kapitel 3: Ticken Sie richtig?	8
Kapitel 4: Wie sieht nun der typische Tagesplan aus?	10
Kapitel 5: Wieso müssen Sie so viel essen um abzunehmen?	11
Kapitel 6: Bloß nicht auf Süßes verzichten!	14
Kapitel 7: So verhalten Sie sich bei Einladungen und Restaurantbesuchen ...	15
Kapitel 8: Warum Trinken so wichtig für Ihren Erfolg ist	16
Kapitel 9: Legaler Zutaten- & Etikettenschwindel	18
Kapitel 10: Wenn die Chemie zum Rettungsring wird	20
Kapitel 11: So sparen Sie Geld und Pfunde beim Einkauf von Bioprodukten	23
Kapitel 12: Im Wechselbad der Gefühle: Ernährung und Stress	27
Vita Andreas Kohl	30

Impressum

Copyright © Oktober 2011 by Dortmund-Verlag.de | Franz Krämer, Hohe Str. 16, 44139 Dortmund
Autor: Andreas Kohl
Layout, Gestaltung und Satz: Dortmund-Werbung.de | Franz Krämer
Druck: Dortmund-Verlag.de | Franz Krämer, Hohe Str. 16, 44139 Dortmund
www.dortmund-verlag.de

1. Auflage Oktober 2011



Haftungsausschluss:

Alle Rechte der Verbreitung durch Schriften, Fernsehen, Funk, Film, Video, foto- und computertechnische sowie künftige Medien sind vorbehalten. Bei Zuwiderhandlung und missbräuchlicher Verwendung kann Schadenersatz gefordert werden.

Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieses Buches darf in irgendwelcher Form (Druck, Fotokopie oder irgendeinem anderen Verfahren) ohne schriftliche und ausdrückliche Genehmigung des Verlages oder unter Verwendung elektronischer Systeme oder Medien verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden, auch bei auszugsweiser Verwertung.

Alle in diesem Buch / eBook aufgeführten Informationen stammen aus praxisbezogenen eigenen und fremden Quellen. Diese Quellen gelten als glaubwürdig. Dennoch kann von Seiten des Autors und Verlegers keinerlei Haftung oder Garantie für die Verbindlichkeit der Informationen, ihre juristische Unbedenklichkeit oder die erwartete Wirkung übernommen werden. Die Übernahme und Anwendung dieser Hinweise erfolgt ausdrücklich auf eigene Gefahr des Lesers.

Bildnachweise: ©hartphotography - Fotolia.com, Autorenfoto Andreas Kohl ©Eric Mammen

Bestell-Nr. RG_Line_305

978-3-943262-21-6 Print-Book



978-3-943262-21-6

Wahnsinnig schlank Abnehmen durch satt essen

Hallo,

mein Name ist Sylvia Punz und ich geleite Sie Schritt für Schritt durch diesen Ratgeber. Ich persönlich habe mit der hier vorgestellten Methode 10 kg reines Fett in sechs Wochen abgenommen – und mein Gewicht dauerhaft gehalten.

Diese Menge entspricht immerhin 91.000 Kalorien (kcal) weniger an den Problemzonen Bauch, Beine und Po.

Und Sie schaffen das auch!

Ich beschränke mich im Folgenden auf die wesentlichen Fakten, damit Sie sofort loslegen können. Womit wir schon beim ersten Kapitel angelangt wären: der Motivation. Überlisten Sie jetzt Ihren inneren Schweinehund mit einem Leckerli und lesen Sie sofort ungestört weiter. Ich wünsche Ihnen eine unterhaltsame und lehrreiche Lektüre. Ach, und übrigens: Wundern Sie sich nicht über die Mengen, die Sie essen sollen, sondern freuen Sie sich darüber.

Es funktioniert!

Das merken Sie spätestens, wenn Sie wieder in Ihre vertrauten Wohlfühl-Größen passen. Das garantiert Ihnen herzlichst

Ihre

Sylvia Punz

Kapitel 1: Wie motiviere ich mich erfolgreich?

Schweigen Sie, erzählen Sie niemandem von Ihren Plänen, abzunehmen. Es gibt zu viele Besserwisser in Ihrem Umfeld. Umgeben Sie sich stattdessen mit Menschen, die in Ihren Augen körperlich Ihrem persönlichen Idealmaß entsprechen.

Dem liegt ein simpler psychologischer Trick zu Grunde:

Bin ich an ein dickes Umfeld gewöhnt, empfinde ich meine eigenen Fettpölsterchen als gar nicht mehr so schlimm und meine Motivation abzunehmen stürzt ins Bodenlose. Als ich zwei Nummern kleiner getragen habe, purzelten plötzlich auch bei meiner Freundin Heike, damals ein echtes Schwergewicht, nach anfänglichen Zweifeln die Pfunde.

Entscheiden Sie für sich selbst, ob Sie aktives Vorbild oder passiver Nachahmer sein wollen. Wir Menschen sind Gewohnheitstiere. Das gilt insbesondere für unsere Essgewohnheiten, die mit der Zeit buchstäblich in Fleisch und Blut übergehen. Leider ist Motivation oft eine Sache der Chemie in Ihrem Körper. Leider deshalb, weil die meisten Menschen erst nach einer erfolgreichen Ernährungsumstellung rückblickend merken, wie viel besser sie sich jetzt fühlen.

Dieses belohnende Glücksgefühl ist vorzeitigen Abbrechern und ewigen Nörglern versagt. Apropos Nörglern. Halten Sie sich strikt an meinen Ratgeber und experimentieren Sie nicht wahllos auf eigene Faust mit Crash-Diäten aus Illustrierten und anderen sicheren Methoden, um garantiert kein einziges Gramm zu verlieren. Dadurch entsteht nur Frust – und Frust führt in der Regel zu Gewichtszunahme durch einen an die Wand gefahrenen Stoffwechsel. Dadurch sinkt nicht nur die Lebenserwartung.

Meiden Sie niveaufreie Abnehmforen!

Die meisten der dortigen Beiträge unterschreiten selbst die geltenden, journalistischen Minimalstandards der Boulevardpresse, insbesondere hinsichtlich Respekt, nachvollziehbarer Argumentationsweise und vor allem Glaubwürdigkeit.

Wie schön wäre es, wenn sich Leute, die sich im Netz „TerminDiaetor“ oder dergleichen nennen, einfach nur an ein altes, arabisches Sprichwort halten würden:

Vita Andreas Kohl – gar kein Unbekannter mehr!



Vielleicht kennen Sie ihn ja schon?

Andreas Kohl, Jahrgang 1973, war bereits im Mai 2007 „on air“ beim Kölner Radiosender 1Live. Dort ging es um das Thema „fit statt fett“ der Bundesregierung.

Der Autor ist als Wellnesstrainer und Ernährungsberater Experte in Sachen Ernährung. Als Inhaber von „fego-fomo“ betreut und berät er Übergewichtige im Herzen Kölns und weiß um die Tücken und Stolperfallen des Abnehmens.

Seine Erfahrungen in der Beratung hat er am Beispiel der plakativen Figur Sylvia Punz zu Papier gebracht. Der Ratgeber richtet sich vor allem an Frauen, die zwar keine Diät unversucht lassen, inzwischen aber der abermillionen Sachbücher überdrüssig sind.

Andreas Kohl verpackt die Dinge anders und liefert alltagstaugliche Tipps in leicht verdaulichen Häppchen auf unterhaltsame Weise. Wissen wird spielerisch und quasi nebenbei vermittelt. Als ehemaliger und erfolgreicher Konsument eines Diätpulveranbieters kennt er auch die Kundenseite und deren Nöte.

Das Nachdenken über eine wirklich qualifizierte, gute Betreuung führte schließlich zur Gründung des eigenen Unternehmens.

Und das sind die beruflichen Stationen von Andreas Kohl:

1995-1999 Student im Deutsch-Britischen Studiengang Wirtschaft an der Fachhochschule Aachen, einjähriger Auslandsaufenthalt in Coventry, England. Erfolgreicher Abschluss als Diplom-Kaufmann (FH) und BA (hons.) Business Studies.

Ab 2006 Weiterbildung zum Ernährungsberater.

Danach 18-monatige Weiterbildung zum Wellnesstrainer beim renommierten IST-Institut, Düsseldorf.

2007 Eröffnung eines eigenen Therapiezentrums für Ernährungsberatung in Köln.

Das Gewicht stimmt nicht?

Sie haben ein paar Pfunde zu viel auf der Waage?

Sie fühlen sich nicht „rundum“ wohl?

Eigentlich ist es ganz einfach!

Sylvia Punz, früher selbst ein wenig zur Fülle neigend, erklärt Ihnen hier einleuchtend und klar, wie Sie das schaffen, was Sie bisher so genervt hat: Abnehmen!

Was ist anders?

Eigentlich wissen Sie „im Grunde Ihres Herzens“ das alles schon selbst. Es ist logisch und klar! Aber ...

Im heutigen Werbegetöse der Industrie werden der klare Verstand und das natürliche Verhalten so stark manipuliert, dass die eigentlichen Tatsachen einfach übertönt werden.

Das ist die Botschaft!

Wir müssen wieder lernen, in uns hineinzuhorchen und auf den normalen Menschenverstand zu vertrauen.

... und uns fragen: Wer oder was hindert mich daran, mich gesund, schmackhaft und ohne wirklichen Verzicht zu ernähren?

Wenn Sie jetzt die nächste Frühjahrs-, Herbst-, Bikini- oder Sixpackbauch-Diät in die Mülltonne werfen, ist diese endlich an ihrem geeigneten, natürlichen Aufbewahrungsort!

Lassen Sie sich nicht für dumm verkaufen – vertrauen Sie Ihrem eigenen Verstand!

Bestellen Sie bei
www.dortmund-verlag.de

Bestell-Nr. RG_Line_305

Bestell-Nr. RG_Line_305

978-3-943262-21-6 Print-Book



978-3-943262-21-6



Die Ratgeber-Line