

DEIN 4-SCHRITTE-PLAN

Von Diätstress zu Selbstliebe -
Dein Weg zu dauerhaftem Wohlbefinden



Fühl dich endlich wieder wohl in deinem
Körper und starte endlich in dein neues,
leichtes & glückliches Leben!

BY TATJANA HEUPEL



Hey, ich bin Tatjana

Mir ging es wie dir!

Bereits in meiner Kindheit fühlte ich mich unwohl in meinem Körper. Meine erste richtige Erfahrung mit Diäten machte ich im Alter von 18 Jahren. Ich probierte Diät-Eiweiß Shakes, verzichtete auf Kohlenhydrate, aß Kohlsuppe, reduzierte meine Nahrungsaufnahme, versuchte es mit Sport und meldete mich sogar bei Weight Watchers an - und das in Dauerschleife und mit Unterbrechungen immer und immer wieder. Ich bewegte mich ständig zwischen "Abnehmphase" und "Mich gehen lassen".

Natürlich verlor ich mit jeder dieser Diäten Gewicht, das steht außer Frage. Ich fühlte mich großartig, voller Power, sah meine Erfolge und dachte, dass ich es endlich schaffen würde. Doch dieses Glück, dieses Hochgefühl, währte nie lange. Die anfängliche Euphorie verflieg schnell und ehe ich es bemerkte, kehrten alte Gewohnheiten zurück und die Kilos schlichen sich genauso schnell wieder zurück.

Ich wollte mich endlich wieder wohl in meinem Körper, gesund und schön fühlen, in meine Klamotten passen, zufrieden sein. Eine langfristige Lösung musste her! Ich habe gelernt, wie ich für mich selbst Sorge, meine Bedürfnisse erst nehme, nach meinen Werten lebe und endlich der Mensch bin, der ich mir immer gewünscht habe zu sein. Ich habe mir Unterstützung gesucht und gehe jetzt endlich meinen eigenen Weg. Und das tue ich mit Zufriedenheit und Leichtigkeit.

Wenn du dich auch danach sehnst, bist du genau richtig bei mir. Ich unterstütze dich!

Du hast es verdient glücklich zu sein, dich wohl in deinem Körper zu fühlen und Spaß auf deiner Abnehmreise zu haben! Es geht, glaube mir!

DU SCHAFFST ES!



Starte deine Abnehmreise

Ja, auch du kannst es schaffen. Wenn du verstehst, dass Du selbst die wichtigste Person auf deiner Abnehmreise bist. Fang an, dich selbst wichtig zu nehmen. Nimm dich und deine Bedürfnisse ernst und gehe den ersten Schritt.



Diesmal schaffst du es!

Das Wichtigste ist: Du darfst ins Tun kommen. Reflektiere dich, nimm' dir Zeit für dich, deine Gesundheit, hab Spaß dabei! Der Weg ist das Ziel, auch beim Abnehmen.

Ohne dich und deinen Einsatz klappt es nicht. Du stehst im Mittelpunkt dieser Reise. Du weißt "eigentlich" wie es geht, denkst du vielleicht. Aber weißt du es wirklich? Weißt du, wie du langfristig und zufrieden abnimmst und dein Gewicht hältst? Wie oft, hat das in der Vergangenheit funktioniert? Irgendwas hat dich bislang immer wieder von deinem Weg abgebracht. Damit ist jetzt Schluss!

Nutze dieses Workbook als Startschuss in dein neues, leichtes und zufriedenes Leben. Komm ins Tun, bearbeite die Aufgaben Schritt für Schritt und notiere deine Erkenntnisse!

Wenn du alle 4 Schritte umsetzt, wird dich das deinem Ziel einen großen Schritt näherbringen. Im Anschluss entscheidest du, ob du dich weiterhin von mir unterstützen lassen möchtest. Viel Spaß ;-)



Beginne mit den ersten 4 Schritten:

- 1 Beachte die Grundregeln und setze sie täglich um
- 2 Folge der einzig wahren Abnehmregel
- 3 Finde deine Erfolgsstrategien und deine Abnehmgegner
- 4 Finde und spüre dein Warum aus dem Herzen!

“

Gönn' dir eine Pause. Mache dir einen leckeren Kaffee oder Tee und gehe das Workbook Schritt für Schritt in aller Ruhe durch. Mache dir Notizen, bearbeite die Aufgabe und finde heraus, welche Themen dich bislang auf deinem Abnehmweg aufgehalten haben.



Schritt 1: Die Grundlagen beachten

Wie du dich gesund ernährst und welche Grundregeln du beachten musst, um abzunehmen: Dafür muss ich nicht weit ausholen. Du weißt eigentlich, wie es geht. Du hast dich schon so oft mit dem Thema gesunde Ernährung beschäftigt. Du weißt, dass Obst und Gemüse auf den Teller gehören, dass Eiweiß wichtig für deine Zellen, deine Muskeln und den ganzen Körper sind und dass Spinat, rote Beete, Nüsse, Milch und Käse dir wichtige Vitamine und Mikronährstoffe liefern.

Glaube mir wenn ich dir sagen: Die Basics sind die halbe Miete!

Du kennst die Grundlagen und setzt sie trotzdem nicht um? Die Checkliste soll dir helfen, dieses Wissen aufzufrischen und dich jeden Tag daran zu erinnern. Vielleicht hast du sogar schon gesunde Gewohnheiten etabliert, in dem du beispielsweise jeden Tag Obst oder Gemüse mit ins Büro nimmst. Ggf. gehört der tägliche Spaziergang nach dem Mittagessen bereits zu deinen Routinen? Überprüfe dich doch mal eine Woche selbst und schaue, welche der Basics du bereits umsetzt und finde heraus, wo noch Verbesserungspotenzial besteht.

Du musst dich nicht jeden Tag 1:1 an die Empfehlungen halten. Viel mehr geht es darum, dich zu reflektieren: Findet Gemüse und/oder Obst täglich einen Platz auf deinem Speiseplan? Achtest du auf eine ausreichende Eiweißzufuhr, trinkst du genug?

Ich wette, dass es mindestens einen Aspekt gibt, an dem du Potenzial entdeckst. Wenn du merkst, dass du das ein oder andere der Basics wieder aus den Augen verlierst, setz dir einen Fokus der Woche. Z. B. in der nächsten Woche achte ich darauf, jeden Tag meine Obst- und Gemüseportionen einzuplanen, in dem ich sie mir am Abend vorher für die Woche vorbereite und sie beim Wochenplan direkt mit einkalkuliere.



checkliste “Meine Basics”

Monat Woche

Empfehlungen	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1, 5 Liter Wasser am Tag trinken							
5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag							
1 x Hülsenfrüchte pro Woche							
Vollkornprodukte wählen							
Pflanzliche Öle bevorzugen							
Milch und Milchprodukte täglich							
1 x Fisch pro Woche							
max. 300g Fleisch und Wurst pro Woche							
Wenig Süßes, Salziges und Fettiges							
Mahlzeiten genießen							
In Bewegung bleiben							
Eiweißzufuhr 0,8g pro Kg pro Tag							
Alkoholzufuhr einschränken (10g/Tag)							

Worauf möchtest du dich in der nächsten Woche konzentrieren?

Schritt 2: Folge der einzig wahren Abnehmregel

Die Auffrischung der Grundregeln helfen dir dabei, dich gesund und ausgewogen zu ernähren. Schön soweit. Es geht aber nicht nur darum, gesund zu leben, sondern eben auch darum, dabei abzunehmen. Dafür braucht es keine Wundermittel, keine Diätpillen oder -Spritzen, kein no oder low Carb, kein Fasten und keine Kohlsuppe. Und was braucht es dazu, wenn Diäten nicht die Lösung sind? Nur eines:

Die negative Energiebilanz!

Was, so einfach? Ja, so einfach! Egal wie gesund oder ungesund du dich ernährst, wie viel Eiweiß, Kohlenhydrate oder Fett du zu dir nimmst, zum Abnehmen musst du nur diese eine Regel beachten: Weniger Kalorien zu dir nehmen, als du verbrauchst. Im Grunde ist das relativ einfach zu messen. Wie viele Kalorien dein Körper braucht, das kannst du dir über zahlreiche Apps und Internetseiten ausrechnen lassen. Hier kommt es auf deine Größe, dein Gewicht, dein Alter und deine tägliche Aktivität an. Es gibt Apps, die dich beim Tracken unterstützen können wie z. B. Yazio, aber auch WW, die mit dem Punktesystem arbeiten. Vielleicht sträubst du dich noch dagegen? Das kann ich gut verstehen. Alles anstrengend, jedes mal mit dem Handy erst aufschreiben was man isst, ... aber ganz ehrlich: Was sind 10 Minuten Aufwand am Tag um einen langfristigen Abnehmerfolg zu erzielen?

Viele Tracker haben zudem mittlerweile einen Barcode Scanner zur Erfassung von Lebensmitteln. In Kantinen wird ebenfalls immer öfter Kalorien und Nährwerte angegeben. Egal, ob du Kalorien manuell erfasst oder dir ein Tool zur Unterstützung anschaffst. Hilfreich ist es auf jeden Fall die Kalorien in irgendeiner Art und Weise zu tracken: Also tu es! Es gibt einige Vergleichsportale, die die Vor- und Nachteile der verschiedenen Apps darstellen, wie z. B. Chip.de

LINK ZU CHIP



www.tatjanaheupel.de



Schritt 3:

Strategien finden

Im nächsten Schritt entwickelst du deine Erfolgsstrategien.

Aus deinen jahrelangen Abnehmversuchen weißt du inzwischen sicherlich sehr gut, was dir beim Abnehmen hilft und was deine „Abnehmgegner“ sind. Vielleicht hast du festgestellt, dass wenn du regelmäßig Rezepte heraussuchst, deine Woche planst und entsprechend einkaufst, dir das abnehmen viel viel leichter fällt, als wenn du einfach spontan in die Woche startest. Oder du hast am Abend weniger Heißhunger, wenn du tagsüber ordentlich gegessen hast und satt bist. Ggf. hast du in den letzten Jahren auch einige Tools und Werkzeuge kennengelernt, die dir geholfen und dich motiviert haben? Z. B. eine App, mit der du Kalorien gezählt hast, eine Rezeptdatenbank, Netzwerke oder ein Fitnessstracker?

Vielleicht weißt du auch, dass es Gift für dich ist, wenn auf der Arbeit irgendwo diese gemeine Schüssel mit Süßigkeiten steht, an der du einfach nicht vorbei gehen kannst oder dass du nach wochenlanger Abstinenz eines bestimmten Lebensmittels irgendwann total eskalierst und dann ganz nach dem Motto „Jetzt ist es auch egal, also rein damit“ total die Kontrolle verlierst.

Schreibe diese Dinge auf:

Was hat dir in der Vergangenheit geholfen, am Ball zu bleiben?

Was sind deine Abnehmgegner, die dich immer wieder scheitern lassen?

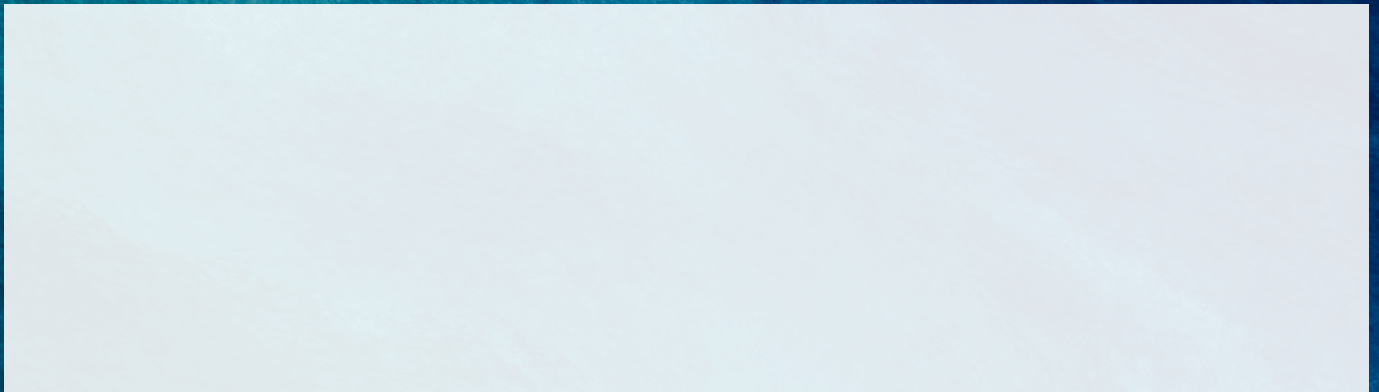


Meine Erfolgsstrategien

Diese Verhaltensweisen haben mir in der Vergangenheit geholfen:

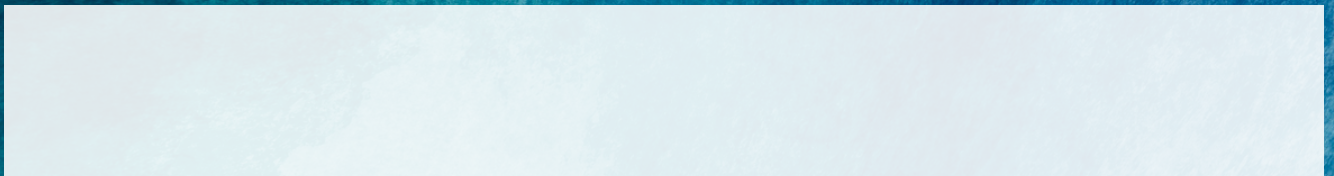
A large, empty rectangular box with a light gray background, intended for writing down successful behaviors.

Diese Verhaltensweisen haben mir in der Vergangenheit geschadet:

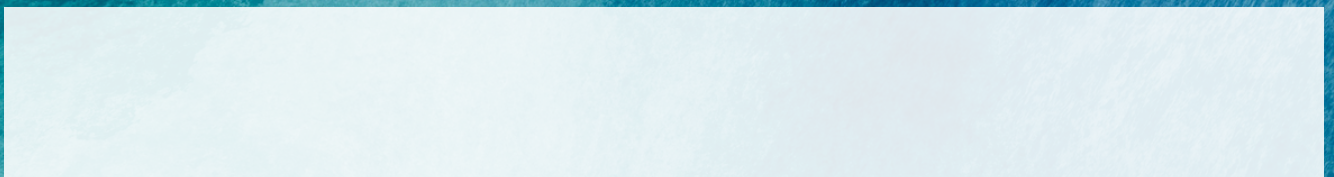
A large, empty rectangular box with a light gray background, intended for writing down harmful behaviors.

Mit diesen 3 Erfolgs-Strategien fange ich ab sofort an:

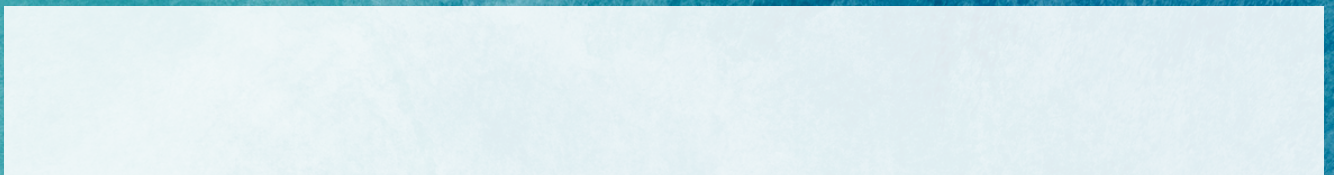
1

A rectangular box with a light gray background, intended for writing the first success strategy.

2

A rectangular box with a light gray background, intended for writing the second success strategy.

3

A rectangular box with a light gray background, intended for writing the third success strategy.



Schritt 4: Finde dein Warum!

Analysiere dich selbst. Warum möchtest du wirklich abnehmen, was ist der Grund aus deinem Herzen heraus, der dich dazu bringt, an dein Wohlfühlgewicht zu denken?

Wir neigen oft dazu, ein Warum zu wählen, das von außen kommt. Ein Warum, das andere um uns herum befriedigt oder das andere von uns erwarten. So was wie: "Ich möchte abnehmen, damit ich lange für meine Kinder da sein kann". "Ich möchte abnehmen, weil ich gesund sein will, weil meine Blutwerte so schlecht sind" oder "Weil ich schön und attraktiv für meinen Partner/meine Partnerin sein will". Das sind alles Gründe oder vielleicht „positive Nebeneffekte“.

Aber ist das wirklich dein Warum? Oder geht es vielleicht um etwas ganz anderes? Willst du dich einfach wohl, sexy, hübsch in und mit deinem Körper fühlen?

Möchtest du tragen können, was immer du willst? Möchtest du am Strand entlanglaufen, ohne einem Handtuch um die Hüften? Möchtest du dich auf der Gartenparty endlich ohne Kissen oder Handtasche vor den Bauch hinsetzen, die dich vor fremden Blicken schützen?

Möchtest du endlich wieder in deine Lieblingsjeans passen? Oder stundenlang durch die Natur wandern, ohne ausgepowert zu sein?

Egal, was es ist, es ist dein Warum. Du musst dich vor niemandem verstecken, dein Warum auch nicht preisgeben, wenn du nicht möchtest. Es soll aus deinem Herzen kommen, dich motivieren und immer an deiner Seite sein.

Also: Was ist dein Warum? Schreib es auf! Es muss dir nicht direkt einfallen. Vielleicht lässt du diesen letzten Schritt auch erst einmal sacken und eventuell hilft die folgende Übung:

Finde dein WARUM!

Schritt-für-Schritt Anleitung

01

VISUALISIEREN

Stell dir vor, wie du aussehen wirst, wie du dich fühlen wirst, wenn du dein Abnehmziel erreicht hast. Stell es dir ganz bildlich mit so vielen Details wie möglich vor. Was hast du an, wie trägst du dein Haar? Wie bewegst du dich? Wer ist bei dir? Was machst du genau mit wem?

02

ZIEL FÜHLEN

Wenn du nun in diesem Gedanken bist, und erst dann, frage dich nach deinem Warum: Stelle dir die Frage "Warum möchtest du dieses Ziel erreichen? Was ist dann anders als vorher?"

03

TIEFER BOHREN

Wenn du eine Antwort gefunden hast, frage dich weiter "Warum ist das wichtig für mich?" Betrachte nicht nur oberflächliche Antworten, sondern grabe tiefer, um die tieferliegenden Motivationen zu entdecken.

04

IDENTIFIZIERE DEINE WERTE

Überlege, welche persönlichen Werte und Überzeugungen hinter deinen Zielen stehen. Vielleicht ist es Gesundheit, Selbstwertgefühl, Freiheit, Selbstliebe oder etwas ganz anderes.

05

VISUALISIERE NOCH EINMAL

Fühl es richtig! Stelle dir noch mal lebhaft vor, wie es sich anfühlen wird, wenn du dein Ziel erreicht hast. Visualisiere die Vorteile und die positiven Veränderungen, die sich ergeben würden.



Dein Warum als Unterstützer

Überprüfe regelmäßig dein "Warum" und stelle sicher, dass es immer noch für dich relevant ist. Vielleicht stellst du irgendwann fest, dass dein Warum doch von außen geprägt war, oder dass es sich einfach verändert. Es ist normal, dass sich deine Motivation im Laufe der Zeit verändert, also sei offen dafür, dein Warum anzupassen, wenn nötig.

Dein Warum soll dich auf deiner gesamten Abnehmreise begleiten, dich unterstützen und motivieren. Wenn du also mal einen Hänger haben solltest: Geh in die Visualisierung, denke an dein Warum, an dein Ziel und fühl dich richtig rein. Das wird dir dabei helfen neue Kraft zu schöpfen und weiterzumachen.

Diese Übung erfordert Zeit und Selbstreflexion, aber sie kann dir dabei helfen, eine tiefere Verbindung zu deinen Zielen herzustellen und die Motivation aufrechtzuerhalten, um sie zu erreichen.

Wie geht's weiter?

Fantastisch! Du hast die 4 Schritte bearbeitet, hast täglich deine Checkliste ab, folgst der einzig wahren Abnehmregel, hast dein Erfolgsstrategien definiert und kennst und fühlst dein Warum!. Damit hast du einen wichtigen Start für deine Abnehmreise und dein neues zufriedeneres und leichteres Leben gesetzt.

Wenn du gerne tiefer in die einzelnen Themen eintauchen möchtest und ich dich dabei unterstützen darf, buche gerne ein 1:1 Coaching bei mir und lasse dich intensiv von mir begleiten und motivieren. In unseren Einzelsessions gehen wir in alle Mindset Themen tief rein und das Schritt für Schritt. Wir arbeiten gezielt an Themen wie an deinen Glaubenssätzen, formulieren deine Ziele, etablieren neue Gewohnheiten und arbeiten deine wahren Bedürfnisse heraus. Du bekommst wertvolle Tools & Werkzeuge von mir an die Hand. Ich motiviere dich und helfe dir beim Dranbleiben.

Frage also gerne eine 1:1 Begleitung bei mir an. Wenn du mich und meine Arbeit kennenlernen möchtest, dann starte am besten mit der Community, in der du umfangreiche Angebote, wie Videos und Audios, Arbeitsblätter, Challenges und Reflektionsfragen bekommst und dich mit Gleichgesinnten austauschen kannst.

Diesmal schaffst du es! Und zwar ohne Verzicht und Stress, sondern mit Klarheit, Fokus, den richtigen Strategien und vor allem ZUFRIEDENHEIT!



Ich freue mich darauf,
dich zu begleiten!

ZUR HOMEPAGE



Deine Tatjana