

Andreas Winter

Abnehmen ist leichter als Zunehmen

Das 10-Tage-Programm



Andreas Winter

Abnehmen ist leichter als Zunehmen

Das 10-Tage-Programm
Kompakt-Ratgeber



Haben Sie Fragen an Andreas Winter?
Anregungen zum Buch?
Erfahrungen, die Sie mit anderen teilen möchten?

Nutzen Sie unser Internetforum:
www.mankau-verlag.de

mankau

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Andreas Winter

Abnehmen ist leichter als Zunehmen

Das 10-Tage-Programm

Kompakt-Ratgeber

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-127-3

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-126-6, 1. Auflage 2013)

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Redaktion: Julia Feldbaum, Augsburg

Endkorrektur: Susanne Langer M. A., Traunstein

Gestaltung Umschlag: Sebastian Herzig, Mankau Verlag GmbH

Layout: X-Design, München

Satz und Gestaltung: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Abbildungen/Fotos: Guter Punkt GmbH & Co. KG (Titelmotiv); Subbotina Anna – fotolia.com (8/9 + Klappe vorn); Elenathewise – fotolia.com (Klappe hinten); Karsten Kuppig (Porträtfoto Andreas Winter)

Hinweis für die Leser:

Der Autor hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autor können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Vorwort

Abnehmen ist leichter als Zunehmen?

Das scheint einem im ersten Moment eine gewagte These zu sein, kennen wir doch alle den scheinbar spielend »einfachen« Weg, Kilo um Kilo zuzunehmen; abzunehmen, sprichwörtlich leichter zu werden, stellt dahingegen meist ein nahezu unüberwindliches Problem dar. Die meisten Menschen haben zahllose Diäten hinter sich und jede Menge psychischer und physischer Probleme aufgrund ihres Übergewichts.

Von mir bekommen Sie weder Verhaltensregeln, an die Sie sich halten müssen, noch Ernährungsempfehlungen, sondern Informationen, die Ihr Bewusstsein und somit Ihre Gefühle verändern.

Dieses Buch räumt auf mit dem Diätzwang und zeigt Ihnen Wege auf, über ein verändertes Bewusstsein zu einem neuen Körpergefühl und einer gesunden Ernährungsweise zu kommen!

Nehmen Sie sich zehn Tage Zeit, um das Abnehmen zu erlernen – und das ganz ohne einseitige Ernährung und Hungerkuren!

Inhalt

Einleitung	6
Tag 1: Die Abnehm-Offensive	10
Nützliches Wissen: Wie viel können Sie abnehmen?	11
Warum wollen Sie eigentlich abnehmen?	12
Live aus der Praxis: Macht macht schlank!	15
Tag 2: Die eigenen Gefühle erkennen	20
Nützliches Wissen: Was macht dick, was macht schlank? ..	21
Warum essen Sie?	25
Live aus der Praxis: Käsebroten gegen Bevormundung	27
Tag 3: Definieren Sie sich neu!	33
Nützliches Wissen: Der Körper folgt den Gedanken	37
Wer sind Sie wirklich?	38
Live aus der Praxis: Künstler statt Patient	39
Tag 4: Nebenwirkungen!	43
Das Leben entrümpeln!	44
Nützliches Wissen: Absichtliches Loslassen hilft beim Fettabbau	45
Live aus der Praxis: »Inneres Aufräumen« brachte Jugendliebe	46
Tag 5: Den Vorteil des Dickseins erkennen	52
Dick ist nicht krank	54
Nützliches Wissen: Soziale Rollen	55
Live aus der Praxis: »Brummi« wollte ein dicker Brummer bleiben	56

Tag 6: Selbstsicherheitstraining	60
Gegen Vergleiche immunisieren	60
Nützliches Wissen: Konditionierungen und Symbole erkennen	62
Live aus der Praxis: Obrigkeitshörigkeit macht vorübergehend schlank	63
Tag 7: Wellness now! Wohlfühlen hilft!	67
Wer (nicht) wiegt, verliert!	68
Nützliches Wissen: Wie funktioniert eine Diät?	69
Live aus der Praxis: Essen wie ein Kind	70
Tag 8: Job und Familie auf dem Weg mitnehmen!	75
Nützliches Wissen: Der wahre Grund zu essen	76
Live aus der Praxis: Mit Fett gegen den großen Bruder konkurrieren	77
Tag 9: Ein Experiment für Mutige	81
Nützliches Wissen: Muskeln aufbauen	82
Live aus der Praxis: Marathontraining ohne Schweiß.	83
Tag 10: Kleine Wunder des Alltags	86
Nützliches Wissen: Das Gesetz von Anziehung und Bestätigung	89
Live aus der Praxis: Nichtrauchen und Abnehmen	90
Schluss	93
Register	95
Weitere Veröffentlichungen des Autors	96

Einleitung

Seit Erscheinen meines Bestsellers »Abnehmen ist leichter als Zunehmen« im Jahre 2007 bekomme ich viele begeisterte Zuschriften von Lesern, die nicht nur mithilfe des Büchleins Gewicht reduziert haben, sondern auch endlich den Teufelskreis des Jo-Jo-Effektes durchbrochen haben. Abnehmen und schlank bleiben – ganz ohne Diät und Bewegungsprogramme, ohne Fasten, ohne Sport – das geht, und es ist sogar einfach.

Mein Leitspruch lautet: »Ohne Happy End geht bei mir keiner nach Hause« – und so beantworte ich fleißig entsprechende E-Mails, Chat-Fragen und Forenbeiträge (Internetforum www.mankau-verlag.de/forum), die dann dazu verhelfen, dass die ungeliebten Pfunde doch noch endlich verschwinden können. Hierbei werden eigentlich immer die gleichen Fragen gestellt. Daher möchte ich Ihnen hier einen umfassenden Plan vorstellen, der sich in der Praxis überzeugend bewährt hat.

Hier geht es vor allem um das konkrete Wie. Dieses Arbeitsbuch für die Praxis führt Sie Schritt für Schritt zu einem physiologisch ausgeglichenen Körperfettanteil, ohne dass Sie sich selbst dabei versehentlich sabotieren können.

Zur Begriffsklärung: Ein physiologisch ausgeglichener Körperfettanteil bedeutet nicht automatisch, dass Sie gertenschlank sein müssen. Je nach Geschlecht, Alter,

Körperbau und Abstammung kann es sein, dass Ihr Körperfettanteil in einem Bereich ausbalanciert ist, welcher für jemand anderen überhöht wäre. Der Körperfettanteil hat zudem nach oben hin größere Toleranzen als nach unten.

Der Einfachheit halber bezeichne ich den erhöhten Körperfettanteil als »Übergewicht«. Korrekterweise reden wir von einem stressbedingten Fettanteil.

Lesen Sie dieses Buch am besten erst, wenn Sie wirklich abnehmen wollen. Und wenn Sie zudem zehn Tage Zeit haben, sich intensiv darum zu kümmern – das Programm erfordert keine Disziplin, aber umso mehr Begeisterung! Tausenden von Menschen aus der ganzen Welt ist es gelungen, durch ein paar Erkenntnisse und ohne erzwungene Veränderung der Gewohnheiten abzunehmen, wenn die Zeit dafür reif war.

Lesen Sie an jedem der zehn Tage die jeweiligen Seiten dieses Buches. Selbst wenn Sie vor lauter Eifer oder Neugierde sofort das ganze Buch verschlingen sollten, so blättern Sie bitte trotzdem an jedem Tag zum entsprechenden Kapitel und gehen es durch. Ich kann mir vorstellen, dass Sie vielleicht ganz eilig alles auf einmal wissen und erreichen wollen, doch Ihr Körper ist nicht ganz so schnell wie Ihr Geist. Neuronale Verschaltungen im Gehirn brauchen Zeit, Geduld, Wiederholungen und Ausdauer.



Das 10-Tage- Programm

Lernen Sie in nur zehn Tagen einen neuen Weg kennen, wie Sie von Ihrem Übergewicht Abschied nehmen können, frei nach Andreas Winters Motto: »Ohne Happy End geht bei mir keiner nach Hause!«