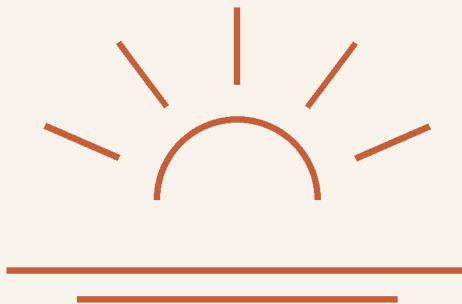


COACH TIMO WAGNER · BEWUSSTSEIN STATT VERZICHT

# Der Morgen-Danach- Check

Was du heute tun kannst, damit aus  
einem Abend nicht drei Tage  
Kontrollverlust werden.

Kein Fasten. Kein Strafsport.  
Kein Neustart am Montag.



Von Timo Wagner

Gestern ist passiert. Heute entscheidest du,  
wie es weitergeht.

# Der Morgen-Danach-Check

Was du nach einem Ess-Aussetzer tust, damit aus einem Abend nicht drei Tage Strenge und ein erneuter Kontrollverlust werden.

**Nicht der gestrige Abend ist das Problem, sondern was du heute daraus machst.**

Mehr Kontrolle führt oftmals zu mehr Kontrollverlust. Du bist nicht schwach. Du steckst in einem Muster und heute fütterst du es nicht.

## HEUTE MACHST DU

- ☐ **Nicht auf die Waage.** Sie zeigt heute vor allem Wasser, nicht Fett, nach einer ungewohnten Situation schwankt sie schnell 1–3 kg. Gib deinem Körper 2–3 Tage Routine.
- ☐ **Ganz normal essen.** 3–4 ausgewogene Mahlzeiten mit Eiweiß, Kohlenhydraten (ja, auch die) und Gemüse. Nichts auslassen, nichts „ausgleichen“.
- ☐ **Kein Strafsport.** Ein Spaziergang darf, als Zwang bleibt Bewegung weg.
- ☐ **Wie mit einer guten Freundin reden.** „Es ist passiert. Ich muss nicht härter werden, nur normal weitermachen.“

## HEUTE LÄSST DU SEIN

Fasten · Mahlzeiten streichen · „ab morgen perfekt“ · dich fertigmachen · heute schon DIE Lösung finden und erzwingen wollen.

## UND DIE EHRliche FRAGE

Der Auslöser gestern war eher ...

- ☐ körperlich – zu wenig / zu spät gegessen
- ☐ emotional – Stress, Frust, Erschöpfung
- ☐ Gewohnheit – „Der süße Abschluss gehört dazu.“
- ☐ tagsüber zu streng gewesen

Mein kleiner Ausstieg aus dem alten Muster heute:

**Wiederholen sich solche Situationen regelmäßig und du hast das Gefühl, sie werfen dich beim Abnehmen immer wieder zurück?**

Dann ist es kein Ausrutscher, sondern ein Muster und Muster kann man verstehen und verändern, ohne die nächste Diät und strengere Vorgaben. Genau das machen wir im 14-Tage-Essmuster-Check, mit persönlicher WhatsApp-Begleitung, um die Muster in deinem echten Alltag sichtbar zu machen.

Schreib mir auf Instagram ( @coach.timo.wagner) oder per Mail (timo@coach-timo-wagner.de) das Wort „**NEXT**“, Wenn du mehr dazu wissen willst.