

ENDLICH WIEDER WOHLFÜHLEN

Endlich wieder wohlfühlen

7 Schritte um Gewichts-, Energie- und Verdauungsprobleme nachhaltig zu lösen.

Inklusive 2 Bonusschritte



„Ich mache doch schon alles richtig. Warum klappt es trotzdem nicht?“

Diesen Satz hören wir regelmäßig von Menschen, die abnehmen möchten, mehr Energie haben wollen oder ihren Blähbauch endlich loswerden möchten.

Sie geben sich Mühe, achten auf ihre Ernährung und haben oft schon einiges ausprobiert. Trotzdem wird der Bauch nicht kleiner, die Energie bleibt aus oder die Verdauung macht weiterhin Probleme. Das Frustrierende daran: Oft fehlt nicht die Disziplin. Oft wird einfach die eigentliche Ursache übersehen.

Die gute Nachricht? Hinter diesen Problemen steckt meist keine unlösbare Situation. In der Praxis sehen wir immer wieder dieselben rund 9 Ursachen, die Menschen daran hindern, sich wieder wohl in ihrem Körper zu fühlen.

Die folgenden Tipps haben bereits vielen Menschen geholfen, nach Jahren des Kampfes gegen den eigenen Körper sich endlich wieder wohlfühlen.

Wir hoffen, dass sie auch dir Klarheit und spürbare Erleichterung bringen.



VITALPARTNER
GESUNDHEITSBERATUNG

www.meinvitalpartner.de

01.

Schluss mit den Diäten - beginne dir Gutes zu tun

In unseren Laboranalysen sehen wir immer wieder: Diäten hinterlassen Spuren im Körper. Ein Stoffwechsel der nicht optimal funktioniert, verlangsamte Entgiftung, ein hormonelles Durcheinander. Und: Wer dauerhaft gegen den Hunger kämpft, hält die Veränderung meist nicht lange durch.

Deutlich erfolgreicher ist es, den Fokus auf mehr wichtige Lebensmittel zu legen. Eiweißreiche Lebensmittel wie Fisch, Fleisch sowie Gemüse, Hülsenfrüchte und andere nährstoffreiche Lebensmittel sorgen dafür, dass das System wieder rund läuft und Fett abbaut. Und für bessere Sättigung und weniger Heißhunger.

Nachhaltige Gewichtsreduktion entsteht selten durch mehr Verzicht. Sie entsteht meist dadurch, dass der Körper bekommt, was er braucht. Unser Prinzip: mehr vom Guten!

02.

Schluss mit dem Perfektionismus

Die perfekte Ernährung und perfekte Disziplin sollten niemals das Ziel sein. Gelegentlicher Genuss gehört genauso zu einem erfüllten Leben wie zu nachhaltiger Gewichtsreduktion und langfristiger Gesundheit.

Wie viel Lebensqualität bliebe übrig, wenn wir dauerhaft auf gemeinsame Restaurantbesuche, ein Glas Wein mit Freunden oder besondere Anlässe verzichten würden?

Das Problem mit Perfektionismus: Er funktioniert meist nur für eine begrenzte Zeit. Nachhaltiger Erfolg entsteht dagegen durch ein System, das Gesundheit, Genuss und Alltagstauglichkeit miteinander verbindet.

1 bis 2 genussvolle Ausnahmen pro Woche verhindern keine erfolgreiche Gewichtsreduktion. Und wenn sie es doch tun, liegt die Ursache meist nicht bei diesen Ausnahmen, sondern bei den vielen Entscheidungen dazwischen.

03.

Entzündliche Lebensmittel gegen anti-entzündliche austauschen

Chronische Entzündungen können Verdauungsprobleme, Energietiefs, Heißhunger und Schwierigkeiten beim Abnehmen begünstigen.

Ein einfacher erster Schritt besteht darin, verarbeitete Lebensmittel mit langen Zutatenlisten, glutenhaltiges Getreide und Kuhmilchprodukte für einige Wochen wegzulassen.

So schaffst du Platz für nährstoffreiche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Pseudogetreide, Gemüse, Samen und Obst, die Verdauung, Energie und Stoffwechsel unterstützen.

Wir empfehlen, morgens auf Müsli, Brot, Brezeln, Brötchen, Joghurt oder Milch zu verzichten und stattdessen mit einem nährstoffreichen Supershake in den Tag zu starten.

Wenn du es dir leichter machen möchtest, befolgst du unseren „Gewicht-Reduzieren-Ernährungsplan“ und lässt dich von unseren Zahlreichen Rezeptideen inspirieren.

04.

Gesunde aber energiereiche Lebensmittel reduzieren

Auch gesunde Lebensmittel können eine Gewichtsreduktion erschweren, wenn du zu viel davon isst. Besonders Nüsse, Trockenfrüchte, Käse, Öle und andere energiereiche Lebensmittel liefern viele Kalorien auf kleinem Raum.

Konzentriere dich stattdessen auf Gemüse, Eiweiß und ballaststoffreiche Lebensmittel. Sie sättigen meist besser und machen es leichter, Gewicht zu verlieren, ohne ständig Hunger zu haben.

05.

Kohlenhydrate reduzieren, aber nicht für jeden!

Die meisten Menschen profitieren davon, weniger Süßigkeiten, Softdrinks, Gebäck und Weißmehlprodukte zu essen. Wer jedoch schon seit Jahren Diäten macht, wenig isst und trotzdem nicht weiterkommt, sollte nicht automatisch noch mehr Kohlenhydrate streichen.

Oft liegt das Problem nicht an Kartoffeln, Reis, Haferflocken, Obst oder Hülsenfrüchten. Im Gegenteil: Diese Lebensmittel können Energie, Leistungsfähigkeit und einen gesunden Stoffwechsel unterstützen.

Entscheidend ist nicht, möglichst wenig Kohlenhydrate zu essen. Entscheidend ist, die richtigen Kohlenhydrate zu essen.

06.

3 Mahlzeiten pro Tag als einfacher Goldstandard

Viele Menschen essen morgens nichts, mittags wenig und holen sich die Kalorien am Abend zurück. Oder den ganzen Tag nebenbei. Das kann zu Stoffwechselproblemen führen und Heißhunger, Energietiefs und Verdauungsprobleme begünstigen.

Für die meisten Menschen haben sich 3 ausgewogene Mahlzeiten pro Tag mit 3 bis 4 Stunden Pause dazwischen bewährt.

Intervallfasten kann ein sinnvolles Werkzeug sein, ersetzt aber keine gute Ernährung. Entscheidend ist nicht, wann du isst, sondern was du isst.

Deshalb lautet unser Standard: 3 gute Mahlzeiten pro Tag. Regelmäßig, sättigend und nährstoffreich.

Mehr Bewegung im Alltag, Krafttraining als Grundlage

Die meisten Menschen müssen nicht noch härter trainieren. Sie müssen sich häufiger bewegen.

Wer den Großteil des Tages sitzt, verbraucht wenig Energie und tut sich oft schwerer, Gewicht zu verlieren. Versuche deshalb, möglichst viele Wege zu Fuß zurückzulegen und deine tägliche Bewegung schrittweise auf 8.000 bis 10.000 Schritte zu steigern.

Zusätzlich empfehlen wir 2 bis 3 Krafttrainingseinheiten pro Woche. Krafttraining hilft dabei, Muskulatur zu erhalten oder aufzubauen – ein wichtiger Faktor für einen gesunden Stoffwechsel, langfristige Gewichtsreduktion und körperliche Leistungsfähigkeit.

Wenn du darüber hinaus Ausdauertraining machen möchtest, gerne.

ZUSAMMENFASSUNG

Gewichtsprobleme, Energietiefs und Verdauungsbeschwerden haben viele mögliche Ursachen – aber zum Glück auch viele Ansatzpunkte, an denen du ansetzen kannst. Die in diesem Guide vorgestellten Empfehlungen haben bereits vielen Menschen geholfen, sich wieder wohler in ihrem Körper zu fühlen, mehr Energie zu haben und nachhaltige Fortschritte zu erzielen.

Das Wichtigste: Versuche nicht, alles auf einmal umzusetzen. Wähle 2 bis 3 Punkte aus, die für dich am relevantesten erscheinen, und setze sie konsequent für einige Wochen um. Oft sind es wenige Veränderungen mit großer Wirkung.

Solltest du trotz der Tipps in diesem Leitfaden nicht weiterkommen, melde dich bei uns. Gemeinsam finden wir heraus, welche Faktoren dich aktuell ausbremsen und welche Schritte für dich am meisten Sinn ergeben.

Denn das Ziel ist nicht die nächste Diät oder ein kurzfristiges Programm. Das Ziel ist, deinen Körper zu verstehen und ein System zu entwickeln, das Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude dauerhaft miteinander verbindet.

BONUS 1

Bonus-Tipp: Sieh deinem Stoffwechsel bei der Arbeit zu

Viele Menschen sprechen von ihrem Stoffwechsel, wissen aber gar nicht genau, was damit gemeint ist. Vereinfacht gesagt entscheidet dein Stoffwechsel darüber, wie gut dein Körper Energie produziert, mit Blutzucker umgeht und Körperfett verbrennt.

Ein kontinuierliches Blutzuckermessgerät ermöglicht es dir, diese Prozesse besser zu verstehen. Du siehst in Echtzeit, wie dein Körper auf verschiedene Mahlzeiten, Stress, Schlaf und Bewegung reagiert.

Oft reichen bereits 10 bis 14 Tage aus, um Muster zu erkennen, die vorher unsichtbar waren. Viele Menschen entdecken dabei zum ersten Mal, welche Lebensmittel ihnen stabile Energie geben, welche Heißhunger fördern und warum sie trotz ihrer Bemühungen nicht die gewünschten Fortschritte erzielen.

Wer seinen Stoffwechsel besser versteht, trifft meist auch bessere Entscheidungen für Gewicht, Energie und Gesundheit.

BONUS 2

Finde die Ursache, bevor du die Lösung suchst

Viele Menschen verbringen Jahre damit, neue Ernährungsformen, Nahrungsergänzungsmittel oder Trainingsprogramme auszuprobieren. Sie verändern ständig die Lösung, ohne die Ursache zu kennen.

Wenn du trotz deiner Bemühungen nicht weiterkommst, ist es oft sinnvoller, zunächst mehr Klarheit zu schaffen. Blutwerte, Nährstoffstatus, Darmanalysen, Schlaflauswertung, Stress und Lebensstil liefern häufig Antworten, die Vermutungen niemals liefern können. Je früher du die tatsächliche Ursache kennst, desto gezielter kannst du handeln und desto weniger musst du dich auf Versuch und Irrtum verlassen.

Wenn du das Gefühl hast, schon vieles ausprobiert zu haben und trotzdem nicht weiterzukommen, melde dich bei uns. Gemeinsam finden wir heraus, welche Faktoren dich aktuell ausbremsen und welche Schritte für dich am meisten Sinn ergeben.

=> **Schreibe uns hierzu, wir beraten dich gerne! www.meinvitalpartner.de/onlinetermin**