

Erfolgreiches Abnehmen mit Unterstützung des Unterbewusstseins



Wer mit seiner Figur und seinem Gewicht unzufrieden ist und sich nicht wohl fühlt, versucht es oft mit Diäten oder Hungerkuren, daran etwas zu ändern. In der Jugend hatte man keine oder nur geringe Figurprobleme, doch mit der Zeit, einem Job und Familie, hat der

Bewegungsumfang abgenommen, die Fitness ist allmählich geschrumpft, und das Körpergewicht hat stetig und unaufhaltsam zugenommen.

Nimmt man pro Tag 100 kcal mehr Energie zu sich als man verbraucht, so bedeutet das für die Dauer eines ganzen Jahres eine Gewichtszunahme von 5 kg.

Es hat viel damit zu tun dass man sich immer weniger bewegt und immer mehr Zeit im Sitzen verbringt: im Auto, vor dem Monitor bei der Arbeit und Feierabends vor dem Fernseher oder dem Computer. Die Muskelmasse nimmt ab, damit sinkt der Grundumsatz, und die Energiebilanz liegt fast ständig im positiven Bereich.

Mit einer Diät kann man zwar in kurzer Zeit einige Kilos abnehmen, doch verliert man zuerst einmal viel Wasser, und dann wird auch noch Muskelmasse abgebaut. Wie beim Hungern ist es auch bei einseitigen Diäten, dass der Körper die fehlenden Mineralstoffe und Proteine aus sich selbst holt. Das ist nicht nur ungesund, sondern kann auch zu bleibenden Schäden führen. Versucht man es mit Abnehmpillen, dann geht man das Risiko nicht unerheblicher Nebenwirkungen ein.

Das sind also keine guten Wege zum erfolgreichen und dauerhaften Abnehmen.

Der Grund für den Misserfolg liegt in der fehlenden Änderung der Gewohnheiten, die zum Übergewicht geführt haben, und eine Konsumhaltung bringt einen auch nicht ans Ziel der Wunschfigur. Denn die Gewohnheiten, und damit eigentlich das Unterbewusstsein, widersetzen sich hartnäckig und erfolgreich Veränderungen.

Darum ist es für einen Erfolg wichtig, genau hier anzusetzen, und die eigenen Gewohnheiten bewusst Schritt für Schritt zu verändern. Durch eine Aufmerksamkeit für das eigene Handeln fallen einem auch Dinge auf, die man vielleicht schon immer mal abschaffen oder anders machen wollte, nur fehlte dazu noch die richtige Experimentierlust.

Um diesen Weg einzuschlagen, und auch darauf zu bleiben, hat Christian Ermlich einen Abnehmkurs entwickelt. In dem erklärt er sein System, und gibt die oft einfachen Gründe an, warum es nichts teures und aufwendiges sein muss, um wirksame und anhaltende Veränderungen in seinem Leben zu erreichen. Der Fokus wird gerade nicht auf das Abnehmen gelegt, sondern auf all die anderen Dinge im Leben, aus denen man Kraft, Motivation und Lebensfreude schöpft. Der Gewichtsverlust ist dann die erwünschte Nebenwirkung davon.

Der einfache Kurs besteht aus 16 Videos, die XL Version enthält zusätzlich Audiodateien, die man auf den MP3 Player laden oder CD brennen kann, und die Version XXL enthält noch ein Ebook. Das kann entweder als Flipping Book am Rechner oder Tablet PC gelesen werden, bzw. als App auf mobilen Endgeräten installiert werden.

Mehr zu diesem Produkt finden Sie hier:

<http://www.abnehmenimschlaf Tipps.info/videokurs-xxl/>.