

Gesundheit im Visier – Hast du alles im Griff?

Suchst du noch die für dich richtige Ernährungsweise?

Isst du gerne das, was schnell zur Hand ist?

Isst du gerne aus Geselligkeit mit?

Isst du gerne vor dem Fernseher oder Laptop?

Ist dir Einkaufen und Kochen eher lästig?

Isst du meistens eher schnell (max. 10 Minuten)?

Hast du eher selten Zeit für feste Essenzeiten?

Nimmst du dein Frühstück gerne auf die Hand oder isst du erst im Büro?

Isst du gerne mal im Stehen?

Naschst du gerne zwischendurch?

Isst du manchmal bei Stress, Langeweile oder bei Problemen?

Isst du manchmal einfach weiter, weil es schmeckt, obwohl du bereits satt bist?

Isst du jeden Tag tierische Produkte (Fleisch, Fisch, Wurst, Joghurt, Milch, Käse, Quark)?

Isst du jeden Tag Getreideprodukte?

Isst du Salat, Gemüse und Obst eher als Beilagen?

Nimmst du dir nur am Wochenende Zeit zum ruhigen und entspannten Essen?

Nimmst du lieber die Rolltreppe als die Stufen und lieber den Fahrstuhl als die Treppen?

Ruhst du dich nach der Arbeit am liebsten aus und liest ein Buch, surfst im Internet oder schaut Fernsehen?

Fährst du auch kurze Strecken lieber mit dem Auto oder Bus anstatt zu Fuß zu gehen oder das Fahrrad zu nehmen?

Hast du öfter mal Kopfschmerzen?

Brauchst du deinen Kaffee?

Wärst du morgens gerne ausgeschlafener und insgesamt gerne weniger abgeschlagen?

Hättest du gerne ein besseres Hautbild?

Bist du zufrieden mit deiner Gesundheit, deiner Figur, deinem Gewicht und deiner sportlichen Leistungsfähigkeit?

Ergebnis

Wenn du sehr viele Fragen mit „Ja“ beantwortet jedoch die letzte Frage mit „nein“ beantwortet hast, führt deine bisherige Lebensweise scheinbar nicht zu deinen gewünschten Ergebnissen.



Deine Resultate

Die heutigen Resultate sind das Ergebnis deiner bisherigen Verhaltensweisen und Einstellungen. Handelst du morgen genauso, wie heute, wirst du auch weiterhin dieselben Ergebnisse erzielen. Möchtest du das? Wenn ja, wunderbar. Falls nein, möchtest du stattdessen bessere Resultate?

Möchtest du wieder klar im Kopf sein, schneller denken können, mehr und langfristig Energie haben, abends noch unternehmungslustig sein und ein starkes Immunsystem haben? Nebenbei gerne auch ein paar Pfunde verlieren und dich wieder leichter fühlen? Was würdest du dafür tun, dich wieder genauso zu fühlen, wie du dir das vorstellst und alles wieder uneingeschränkt so zu tun, wie du möchtest? Was ist es dir Wert?

Investiere in dich!

Erspare dir Zeit, um Pülverchen, Cremes oder Nahrungsergänzungen auszuprobieren und investiere deine Zeit und dein Geld lieber in dich selbst! Übernimm wieder Verantwortung und komme wieder ins Handeln! Übernimm das Steuer für deine Gesundheit und dein Äußeres! Lass dir nicht einfach in der Apotheke ein Pulver verkaufen, welches der Apotheker selbst nicht ausprobiert hat, sondern wähle bewusst eine gesündere Lebensweise! Lege selbst das Fundament und verbessere deine Gesundheit und dein Äußeres oder sei clever und erhalte dir diese. Lasse ungesunde Verhaltensweisen, die dir schaden, nicht einreißen. Ändere deine Einstellung und deine Handlungen! Mache dir diese gesunden Handlungen zu Gewohnheiten und lasse diese neuen Gewohnheiten zu einer gesunden Lebensweise werden – langfristig! Wie?

Deine Brücke zu mehr Energie und Leichtigkeit!

Seit zehn Jahren lebe ich privat als auch beruflich eine gesunde basische Lebensweise im Alltag und kenne die Tücken, Stolpersteine und Fehler. Ich kenne die Gedanken, die Rückfälle, die Ausreden und Schwierigkeiten bei der Durchführung im Büro und im Freundeskreis. Ich habe nicht nur mehr Energie und Lebensfreude, sondern auch 12 Kilo durch diese Ernährungsweise abgenommen und mein Hautbild erheblich verbessert. In einem 21 Tage Onlinekurs bauen wir zusammen auch für dich eine Brücke in eine gesündere Lebensweise und integrieren Stück für Stück alles, was du dafür benötigst. Du sparst Zeit und profitierst von meinen Erfahrungen und Tipps und vermeidest von vorneherein Fehler, die dich wieder ins Straucheln bringen. Nutze diesen Kurs, um Hintergründe verständlich erklärt zu bekommen, gesunde Alternativen zu Brot, Nudeln und Süßigkeiten kennen zu lernen, praktische Tipps für den Alltag zu bekommen und endlich langfristig dein Ziel zu erreichen und zu halten.

Der Kurs macht Spaß und wenn du offen bist, Verantwortung zu übernehmen und nicht nur zuhörst, sondern auch bereit bist, mitzumachen, dann erfinde jetzt keine Ausreden, sondern fange an! Nicht später, nicht morgen, jetzt! Ich helfe dir!



[21 Tage Ernährungsguide und Mindsetkurs](#)



Copyright © 2017 Imke Kleinert - Die ganze oder auch nur teilweise Veröffentlichung oder Vervielfältigung sowie jede Weitergabe an Dritte ist nicht gestattet.