



lebe leichter®

Uli May-Schuster
www.lebe-leichter-herrenberg.de
01726022843

12 Kilo in 12 Wochen

Gleich zu Anfang möchte ich sagen,
das war Kairos, Gottes richtiger Zeitpunkt für mich,
eine besondere Chance, ein Geführt werden aus
verschiedenen Begebenheiten.

Unschönen, wie mein 2. Bandscheibenvorfall
(kein Wunder, wenn man sein Übergewicht täglich
wie 2 mal 6 Kg Hantel mit sich trägt, der arme Körper.)
und schönen Begebenheiten, wie das Sehen der
sehr positiven auch innerlichen Veränderungen
einer Freundin, die einen Lebe leichter Kurs erfolgreich besucht hat.
(Danke, Margund, meine Vorbild!)

Beate Nordstrand hat mich an meine sehr Mut machende, fördernde,
und zum rechten Zeitpunkt das richtige schreibende
OnlineTrainerin Ulrike May-Schuster vermittelt.

Es war gleich ein sehr guter Anfang.

Ich hab schnell reingefunden,
in die gute, nachhaltige, pragmatische Mischung aus:

mehr Bewegung

(der Tipp mit dem Treppensteigen jeden Tag
in meinem Haus war der beste überhaupt, 10 mal rauf und runter
das war und ist für mich das effizientes Mittel gewesen,
das waren 840 Stufen insgesamt,
mehr als das Völkerschlachtdenkmal in Leipzig rauf und runter)

viel Mineralwasser trinken,

und das für mich sehr wichtige Aufschreiben,
das Konzentrieren, und Planen, was ich esse und trinke,



lebe leichter®

Uli May-Schuster
www.lebe-leichter-herrenberg.de
01726022843

aber eben ohne Kalorien oder points zählen,

die Regelmäßigkeit der 3 Mahlzeiten am Tag,
und in kleineren Portionen als bei mir üblich.

Die vielen leeren Bäckerteilchen und
auch mein leider übermäßiger Colagenuss, sind nun verschwunden.

Weil, weil es sich
gut angefühlt hat, besser, leichter, einfacher, beweglicher.

Ich hab mir gar nicht soviel Gedanken gemacht,
ob nun Zucker oder Stevia
oder zuviel Kohlenhydrate oder keine.

Ich hatte Lust am Kochen und Ausprobieren
von Smoothies über viel mehr Gemüse bis Buchweizengallettes
und Vollkornbrot, dass ich nun selber backe.

Es war nun wie ein Zelebrieren von Essen,
mit viel mehr Dankbarkeit, Achtsamkeit und Freude.

Dieses Reduzieren auf das Wesentliche, das "Weniger ist mehr",
die Balance, die keine Völlerei, hatte viele, viele
positive Auswirkungen: ich wurde zielstrebig,
selbstbewußter, hartnäckiger
und vorallem diszipliniertes und freier.

Ich fand auch heraus, ich bin eigentlich gar kein Fan von meinen
Bäckerteilchen, ich mag eine Tasse Kaffee und eine Praline, unverpackt,
aus den kleinen Schokoladenläden.

Cola, bis dahin mein größter Kalorienanhäufers und Beruhigungsmittel,
Cola trinke ich noch ab und zu, aber ich liebe nun
mein Mineralwasser und zwar viel davon
und jeden Abend als Gute Nacht Ritual trinke ich meinen
geliebten Pukka Vanille Chai Tee mit Ingwer.



Dieser Onlinekurs hat nicht nur meinen vor drei Jahren schwer gebrochenen Fuß besser an der Wunde heilen lassen in den letzten Wochen, er nahm auch dem Gelenk sehr viel von den Schmerzen.

Dieser Onlinekurs hat nicht nur mich leichter gemacht, sondern auch mein Haus. Es schwebt von unnötigen Ballast befreit. Es kam nämlich noch der Aspekt des Teilensollens hinzu, abgesehen von den Kleidungsstücken, die nicht mehr passen, hab ich auch nochmal zuviel an Dekorationssachen und Büchern, CDs und mehr an Flüchtlinge, Rotkreuzläden und Gebrauchtwarenmärkte verschenkt.

Zurück will ich nicht mehr, deswegen hab ich nun vor einen Bleibe leichter Onlinekurs dran zuhängen, eigentlich wäre/ist es ganz einfach, wenn man sich an die Vorgaben des Programms hält und konsequent dran bleibt und geduldig wartet, ohne Verzweiflung, ob nun das Gewicht immer weiter runter geht. Manchmal wußte ich auch über mich selbst lachen, ich hab mich sehr, sehr oft gewogen, aber die Waage wurde nicht schneller. Nur meine Ungeduld.

Es hat sich alles gelohnt, es wurde zum Segen, die Selbstbeherrschung, das Maßhalten, das Überwinden der Süchte und auch das Befassen mit den tieferen emotionalen Gründen von zuviel Essen, sei es aus Langweile, Angst, Ablehnung, Gewohnheit oder Stress.

Mein Fazit: sehr empfehlenswert Programm, nachhaltig, pragmatisch, praktisch einfach im Alltag, mit Ermutigung im Glauben, ein christliches Abnehmprogramm eben, übrigens mein erstes überhaupt, voll Lebensfreude und Leichtigkeit !



Dieser innere Frieden und die Freiheit fühlt sich wundervoll an.

PS: noch einer der besten Tipps von meiner Lieblingstrainerin Uli May-Schuster für mich
nicht nur für mich und nicht nur beim Abnehmen:
Hinfallen, Aufstehen, Krone richten, weiter machen!

Gott sei dank!

