



Meine Geschichte mit „Lebe Leichter“

## **„Bewegt und 16,5 kg leichter im Gepäck“**

In meiner Jugend und als junge Erwachsene hatte ich nie mit Gewichtsproblemen zu tun.

Erst als ich eine eigene Familie hatte, nahm mein Gewicht ständig zu. Ich hatte keine Zeit mehr für Sport.

Ich koche sehr gerne und noch lieber backe ich. So wurden die Portionen auch immer größer.

Seit langem wollte ich eine Veränderung. Im Jahr 2007 wurde ich auf das Buch „Lebe leichter“ und die CDs von Heike Malisic und Beate Nordstrand aufmerksam. Ich versuchte mich an das zu halten, hörte immer wieder die CD`s zur Motivation und schaffte in einem Jahr eine Abnahme von 15 kg.

Doch leider änderte ich mein Essverhalten wieder und nahm natürlich auch wieder zu.

Das Zwischendurchessen und die Süßigkeiten waren mein Hauptproblem.

2012 erfuhr ich von „Schlank im Schlaf“. Doch kurze Zeit später hörte ich wieder damit auf.

Im Oktober 2016 fuhr ich mit einer Freundin (sie ist sehr schlank, wir sind

Krankenschwestern) zu einer Fortbildung über Diabetes. Dort hörten wir unter Anderem auch viele statistische Zahlen. Mir wurde sehr bewusst, dass wenn ich mein Übergewicht nicht angehe, ich auf dem besten Weg bin einen Diabetes Typ 2 zu bekommen (hatte mein Vater).

Meine Freundin redete mir sehr ins Gewissen. Sie erzählte von einer Bekannten, die in einem „Lebe Leichter“ Kurs gut abgenommen hätte.

Wieder zuhause war mir klar, ich muss sofort handeln, oder alles versendet wieder.

Ich suchte im Internet nach einem LL Kurs in meiner Nähe. So traf ich auf Uli May- Schuster. Sie bot mir Online- Coaching an. Ich ließ mich konsequent auf LL ein. Die Ermutigungen und alles was ich bei LL lernen durfte, begeisterten mich von Woche zu Woche mehr.

Die ersten 2 Wochen hatte ich etwas mit Hunger zu kämpfen. Danach ging es immer leichter und ich wurde immer leichter!

Obwohl viele Feste kamen, fiel es mir nicht schwer, mich an das Programm zu halten.

Ich wurde mit einer tollen Abnahme belohnt, (16,5 kg in 12 Wochen) die ich oft selbst nicht glauben konnte.

Außerdem entdeckte ich eine ganz neue Freude an Sport und Bewegung.

Mit Coach geht es so viel leichter als allein! Danke an Uli und auch meinem Gott, denn ER hat auch Kraft und Durchhaltevermögen geschenkt.

Inzwischen werde ich oft auf meine Gewichtsabnahme angesprochen und ich erzähle mit Begeisterung von Uli und LL. Ich fühle mich so fit und gesund, wie schon lange nicht mehr!

Jetzt ist die erste Woche von „Bleibe Leichter“ zu Ende. Ich hoffe, dass ich noch ein paar Kilos verlieren werde und danach mein Gewicht dauerhaft halten kann.

**„Lebe Leichter ist so einfach – einfach genial!“**

Gudrun Rexer im Februar 2017