

**BR**

**EAK**

**THE**  
*Diet*

*Bee*  **BALANZD**



**DER EINFACHE GUIDE FÜR  
EINE TRANSFORMATION BEI  
DER DU DICH NICHT AN  
DIÄTREGELN HALTEN MUSST  
UND DAS ESSEN KANNST, WAS  
DU LIEBST.**

# WARUM DIÄTFREI LEBEN?

Hand aufs Herz. Wie viele Diäten hast Du schon gemacht? Ernst gemeinte Frage! **Trag die Zahl hier ein:**

---

Ist die Antwort mehr als eine?

Statistisch gesehen ja.

In unserer Gesellschaft ist seit Jahren ein Streit um die richtige Ernährungsform entbrannt und es werden Lebensmittel in „gut“ oder „schlecht“ unterteilt. Mal sind die Kohlenhydrate schuld am Übergewicht der Nation, dann das Fett, dann wieder die versteckten Süßstoffe, etc. Diäten sprießen aus dem Boden wie Unkraut. Immer wieder machen neue Ernährungskonzepte die Runde und mal ehrlich: es ist verwirrend, oder? Was ist denn nun die richtige Ernährungsform für uns alle?

Ich verrate Dir das Geheimnis: DIE ERNÄHRUNG die vermeintlich für jeden die Richtige ist, gibt es nicht. Das zeigen allein die ganzen Lebensmittelunverträglichkeiten auf der ganzen Welt, die im übrigen immer weiter zunehmen.

## Diäten scheitern

In 95% der Fälle scheitern Diäten und diejenigen die eine Diät gemacht haben, wiegen danach noch mehr als vorher.

Diäten und ihre Verbote fördern außerdem Essanfälle und was noch viel schlimmer ist: sie geben uns ein schlechtes Gefühl. Mit jeder Diät die wir ausprobieren - und letzten endes scheitern, verletzen wir uns selbst. Viele von uns fühlen sich wie Versager, wenn es um Ernährung geht.

Aber daran bist nicht Du schuld! Sondern Ernährungskonzepte die nicht für einen langfristigen Erfolg gemacht sind.

**Zeit also, dass wir die Macht zurück erlangen und uns aus der Diätspirale befreien. Bist Du dabei?**

# IN 7 SCHRITTEN ZU EINEM DIÄTFREIEN LEBEN

## **1. Lerne dein Sättigungsgefühl richtig wahrzunehmen.**

Das ist ein Prozess und funktioniert nicht von heute auf morgen.

**2. Gestalte deine Ernährung proteinreicher und versuche kurzkettige Kohlenhydrate zu reduzieren.** Das sorgt für weniger Heißhunger und du bist länger satt.

**3. Verbiete dir aber nichts. Verbote schaffen Reize.** Versuch nicht an den rosa Elefanten zu denken, woran denkst du? - genauso ist es auch mit verbotenen Lebensmitteln.

**4. Vertrau Deinem Körper. Dein Körper hat die Fähigkeit ganz klar zu sagen was Du brauchst. Wir haben nur verlernt, darauf zu hören.** Wenn Du Hunger hast: iss. Wenn Du keinen Hunger hast, iss nicht. Es ist völlig normal, dass es Phasen gibt, in denen man mehr Hunger hat und Phasen in denen man normal Hunger hat. Kämpf nicht dagegen an, indem Du versuchst zu hungern! Das bewirkt das Gegenteil und wird in Essanfällen und Gewichtszunahme enden.

**5. Wechsle den Fokus: statt immer nur darüber nachzudenken, wie du am schnellsten Gewicht verlierst, denk darüber nach, was Du Deinem Körper gutes tun kannst.**

**6. Beweg Dich ausreichend.** Wer sich viel bewegt, verbraucht auch mehr Kalorien. Das heißt, Du kannst mehr essen. Damit ist nicht zwingend Sport gemeint. Du kannst Deinen Alltag auch so aktiver gestalten. Versuch mindestens 10.000 Schritte am Tag zu sammeln, arbeite im stehen, sieh Dir Deine Lieblingssendung (zum Teil) im stehen an, park weiter weg, etc.

**7. Versuch zu erkennen, wenn es ein emotionaler Grund ist, aus dem Du essen willst.** Entscheide dann, ob Du wirklich essen möchtest, oder ob Dir etwas anderes helfen könnte.

# HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

## **Darf ich Alkohol trinken?**

Wie schon erwähnt: ändere Deinen Fokus und denk darüber nach, was Deinem Körper gut tut. Verboten ist nichts (außer Du bist Schwanger, leidest unter bestimmten Vorerkrankungen, die es verbieten, etc.). Aber ein regelmäßiger Alkoholkonsum ist natürlich nicht besonders gesund. Aber sicherlich schadet es nicht, ab und zu bewusst etwas Alkohol zu genießen.

## **Ich werde doch garantiert zunehmen, wenn ich aufhöre Kalorien zu zählen und Diät zu machen, oder?**

In der ersten Phase KANN es sein, dass du ein wenig zunimmst, da der Körper sich zurückholt, was Du ihm verboten hast. Aber das wird sich auch wieder regulieren. Wie lange die erste Phase dauert ist ganz unterschiedlich. Natürlich kann das Angst machen, vor allem wenn man jahrelang Diät gemacht hat. Aber: es lohnt sich.

## **Wenn ich mir selbst erlaube so Schokolade & Co. zu essen, werde ich auch nicht anderes essen.**

Zuerst kann das sein, Dein Körper hat nach all den Jahren der Diäten kein

Vertrauen darin, dass du ihn WIRKLICH keiner Diät mehr aussetzt und er immer Schokolade bekommen kann, wenn er will. Aber auch das geht vorüber. Dein Körper hat die Fähigkeit dir zu zeigen, was er braucht. Und das sind nicht nur Süßigkeiten / Junk Food. Ich habe die ersten 1-2 Monate jeden Abend Eis gegessen, weil ich es mir SO SO lange verboten habe. Heute esse ich sehr selten Eis :)

## **Darf ich auch essen, wenn ich nicht hungrig bin?**

In manchen Situationen würde man gerne essen, obwohl man ist garnicht hungrig, z.B. in Gesellschaft oder auch aus emotionalen Gründen, bei denen man zwar erkannt hat, dass es sich um einen emotionalen Grund handelt, aber man ist trotzdem der Meinung, das essen helfen könnte. Natürlich ist es erlaubt auch dann zu essen. Wichtig ist es, achtsam in solchen Situationen zu sein und sie wahrzunehmen.

### **Ich habe immer wieder Essanfälle**

Essanfälle sind ein eindeutiges Zeichen dafür, dass du zu wenig gegessen / dir zu viel verboten hast.

### **Ich kann mich nicht vom Ditendenken befreien**

Für viele von uns ist Diät halten ein Normalzustand. Wir haben verlernt ohne Diät zu leben, weil die Gesellschaft uns eintrichtert, wir müssten einem Idealbild entsprechen, das wir nie erreichen können. Es ist normal, dass du die Gewohnheiten & Denkmuster der letzten Jahre nicht einfach ablegen kannst. Dein Gehirn muss quasi neu programmiert werden und das dauert. Ich habe seit ca. 1 1/2 Jahren mit Diäten abgeschlossen und erwische mich trotzdem hier oder da noch in alten Denkmustern.

### **Aber meine letzte Diät hat ziemlich gut funktioniert, wie kannst Du sagen, dass Diäten nicht funktionieren?**

Ich habe das erste mal durch Low-Carb abgenommen und konnte mein Gewicht danach auch halten. ABER ich habe immer einen Druck verspürt im Bezug auf Essen. Ich stand unter

Dauerstress, wenn ich mich im Spiegel angeschaut habe oder auf die Waage gegangen bin. Nach 6 Jahren Low-Carb, habe ich beschlossen, dass ich meinen Horizont erweitern und mich nicht mein ganzes Leben lang unentspannt im Bezug auf Ernährung fühlen will.

Ich fühle mich nun zum ersten mal in meinem Leben richtig frei und habe mein Wunschgewicht ohne Diät erreicht. Dieses Gefühl ist unbeschreiblich! Ich wünsche mir, dass auch Du das erreichst und deswegen habe ich **BeeBALANZD** erschaffen. Das ist im ersten Schritt mein Instagram Account auf dem ich dir zeige, wie Du Dich optimal ernährst um gesättigt zu sein, Heißhunger zu vermeiden und ein entspanntes Verhältnis zum Essen zu bekommen um so Gewicht ohne Diät zu verlieren, oder Dein Gewicht langfristig zu halten, wenn Du Dein Wunschgewicht schon erreicht hast.

Aber ich habe noch viele weitere Ideen für **BeeBALANZD** und ich freue mich, wenn Du mich auf meiner Reise begleitest!