

# **Modul 6**

**Bring deinen  
Stoffwechsel  
in Schwung!**

# Modul 6



## Bring deinen Stoffwechsel in Schwung!

Bist du begeistert von körperlicher Aktivität?

Oder findest du ständig Ausreden?

Nach diesem Modul hast du deine Ausreden über Bord geworfen und die Freude an der Bewegung für dich entdeckt. Du erkennst alles, was dich davon abhält, motiviert zu trainieren, und legst es ab.

Menschen, die mit ihrem Gewicht kämpfen, denken oft, dass ihr Stoffwechsel der Grund dafür ist. Neuere Forschungen zeigen, dass der Stoffwechsel nicht in Stein gemeißelt ist und dass man ihn mit ein paar einfachen Schritten ankurbeln kann.

### **Sag JA zum Frühstück!**

Der erste Schritt besteht darin, nicht zu hungern, sondern zu frühstücken!

Menschen, die abnehmen wollen, glauben manchmal, dass sie das Frühstück auslassen sollten. Sie benutzen Ausreden wie "keine Zeit" oder "kein Hunger".

Doch wenn du morgens aufwachst, hat sich dein Stoffwechsel verlangsamt, weil dein Körper die ganze Nacht keine Nahrung zu sich genommen hat. Er kommt erst wieder in Schwung, wenn du etwas isst.

Um deinen Stoffwechsel anzukurbeln und Energie für den Tag zu haben, solltest du frühstücken, am besten etwas mit Eiweiß.

# Modul 6



**Bewege dich!**

**Außerdem solltest du dich regelmäßig bewegen.**

Bewegung ist alles, das dich von deiner Couch aufstehen lässt. Alles, was dich dazu bringt, tiefer zu atmen als du es normalerweise tun würdest, und was deinen Herzschlag beschleunigt.

Bewegung hat viele positive Auswirkungen.

Es beschleunigt nicht nur deinen Stoffwechsel, sondern führt auch zur Ausschüttung von Endorphinen, die natürliche Stimmungsaufheller deines Körpers sind.

Darüber hinaus steigert Bewegung die Produktion von Serotonin und Dopamin (Glückshormone), wodurch die Neigung zu emotionalem Essen verringert wird.

Schon 30 Minuten spazieren gehen reicht, um die aerobe Bewegung zu bekommen, die du brauchst, um deinen Stoffwechsel zu beschleunigen und deine kardiovaskuläre Gesundheit zu unterstützen.

Dein Metabolismus bleibt anschließend noch vier bis acht Stunden nach dem Training in seinem angekurbelten Zustand.

Wir alle sind Individuen, und was für den einen gut ist, muss für den anderen nicht passen.

Es geht darum, dir dabei zu helfen, einen gesunden neuen Lebensstil zu entwickeln, der perfekt zu dir passt.

Wenn du eine Übung findest, die dir Spaß macht, hilft dir das nicht nur beim Abnehmen, sondern auch dabei, konsequent zu trainieren.

# Modul 6



**Bewege dich!**

Sobald du deinen perfekten Trainingsplan gefunden hast, kannst du deine Gedanken so umprogrammieren, dass du jeden Morgen mit Lust auf Sport aufwachst!

Das ist der Punkt, an dem du wirklich anfangen wirst, einen Unterschied in deinem Körper zu sehen.

Wenn irgendwo in dir der Glaube verbleibt, dass du es nicht verdienst, gut auszusehen, oder dass du immer übergewichtig/untergewichtig sein wirst, ist es zwingend notwendig, diesen Glaubenssätzen auf den Grund zu gehen. Dabei helfen die Informationen aus dem Modul Selbstsabotage.

Viele nehmen ab, nur um dann wieder zuzunehmen, weil tief im Inneren ein Glaube sitzt, dass es z.B. nicht sicher sei, dünn zu sein.

Der Glaube daran, **dass du es wert bist, erfolgreich zu sein**, ist einer der wichtigsten Schritte bei der Gewichtsabnahme.

**Lass deine Überzeugungen für dich arbeiten und nicht gegen dich.**

Dies ist der entscheidende Schritt, um deine Ziele und Träume dauerhaft, mit Selbstvertrauen, Begeisterung und Leichtigkeit zu erreichen.

# Modul 6: Deine Aufgabe



**Bring deinen  
Stoffwechsel  
in Schwung!**

## **Finde deine Trainingsstrategie**

Erstelle eine Liste von Aktivitäten, die dir immer Spaß gemacht haben. Dazu können Einkaufen, Gassi gehen mit dem Hund oder Sportarten gehören, die du als Kind gemacht hast. Wenn es etwas gibt, das du schon immer lernen wolltest, z. B. Salsa tanzen, Golf, Tennis oder sogar Hula-Hoop, schreibe auch das auf.

Nachdem du deine neuen Aktivitäten ausgewählt hast, trage sie in deinen Kalender ein. So kannst du sicherstellen, dass du immer eine Menge interessanter und unterhaltsamer Aktivitäten hast, wenn du dich nach der Arbeit auf die Couch legen willst.

---

---

---

---

---

# Wochenaufgabe

**Mein Ziel für diese Woche:**

---

---

---

---

---

**Diese neue Gewohnheit integriere ich diese Woche in mein Leben:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Woche \_\_\_\_\_

## Tägliche Aufgaben:

Visualisiere dein Ziel und das Gefühl für 2 Minuten

Tag 1 _____	<input type="checkbox"/>	Tag 5 _____	<input type="checkbox"/>
Tag 2 _____	<input type="checkbox"/>	Tag 6 _____	<input type="checkbox"/>
Tag 3 _____	<input type="checkbox"/>	Tag 7 _____	<input type="checkbox"/>
Tag 4 _____	<input type="checkbox"/>		

## Klopfe mindestens 10 Minuten pro Tag

Nutze eine der Klopfmeditationen aus dem Kurs oder klopfe und nutze deine eigenen Worte. Klopfe in kritischen Situationen.

Tag 1 _____	<input type="checkbox"/>	Tag 5 _____	<input type="checkbox"/>
Tag 2 _____	<input type="checkbox"/>	Tag 6 _____	<input type="checkbox"/>
Tag 3 _____	<input type="checkbox"/>	Tag 7 _____	<input type="checkbox"/>
Tag 4 _____	<input type="checkbox"/>		

## Bewege dich regelmäßig

Erstelle deinen Bewegungsplan und bewege dich möglichst täglich.

Tag 1 _____	<input type="checkbox"/>	Tag 5 _____	<input type="checkbox"/>
Tag 2 _____	<input type="checkbox"/>	Tag 6 _____	<input type="checkbox"/>
Tag 3 _____	<input type="checkbox"/>	Tag 7 _____	<input type="checkbox"/>
Tag 4 _____	<input type="checkbox"/>		



