

Das Schlank-ohne-Diät Mindset

STÄRKENDE GLAUBENSSÄTZE UNTERSTÜTZEN MEINEN WEG ZU EINEM SCHLANKEREN, FITTEREN KÖRPER.

DAS ÜBERNEHMEN VON **VERANTWORTUNG** FÜR DEN EIGENEN KÖRPER GIBT MIR KRAFT.

ICH KANN MEINE ZUKUNFT HEUTE **AKTIV GESTALTEN**, UNABHÄNGIG VON MEINER VERGANGENHEIT.

NUR EINE **ERNÄHRUNGS- UND LIFESTYLEUMSTELLUNG** BRINGT DAUERHAFTES RESULTAT.

FLEXIBLE KONTROLLE IST TOTALEN VERBOTEN VORZUZIEHEN.

NAHRUNG IST NICHT MEIN GEGNER, SONDERN MEIN **FREUND**.

IM UMGANG MIT NEGATIVEN EMOTIONEN HILFT SELBSTLIEBE UND EINE **GESUNDE HANDLUNGSAalternative**.

JEDER KANN SICH IM RAHMEN SEINER KÖRPERLICHEN GRENZEN VERÄNDERN.

GENUSS UND FREUDE AM (GEMEINSAMEN) ESSEN SIND WERTVOLL.