

*Für*

*Immer!*

*Wunsch • Wille • abnehmen*

*Vivien Samann*

## **Inhalt**

Herzensangelegenheit	1...
Wunsch - Worte an und für dich	2...
Verben zur Vertiefung	7...
Prinzip der kleine Schritte	9...
Motivation und Gewohnheit	11...
Rucksack	13...
Spruch „Für Immer“	14...
Informationen zum Essen	16...
Werteentwicklungsquadrate	17...
Genussplan	28...

## Herzensangelegenheit

Ich danke dir, dass ich meine Wünsche für dich und Gedanken an dich, zu diesem besonderen Thema, in einem Buch festhalten darf.

Das Deckblatt ist entstanden, weil ich dich nach deiner Lieblingsblume gefragt habe. Ich kannte sie, aber ein Nachfragen fand ich an diesem Punkt *"Ich schreibe dir ein Buch"* besonders wichtig. Du wusstest am Anfang zwar, dass ich dir ein Buch schreibe, aber nicht zu welchem Thema. Das wollte ich vor Vollendung nicht offenbaren.

Einen Bezug zu einem besonderen Gegenstand oder ähnliches zu finden, wenn es um *"Veränderung"* geht, empfinde ich als sehr wertvoll, weil es dich anspricht und dir helfen wird. Die Rose möge dich bei deiner Veränderung begleiten. Eine Veränderung findet immer statt, auf vielen Ebenen im Stillen und im Bewusstsein.

Alles liebe für Dich!

## *Für Immer*

### Wunsch an meine Freundin

Ich habe sehr lange überlegt, ob ich dir schreiben darf, weil es um (d)ein schweres Thema geht. Es belastet dich und es belastet auch mich, weil ich dich fast täglich sehe.

Begleiten tue ich dich still und ständig denke ich so für mich, über dich und deine Situation nach. Wir sprechen, wenn vorsichtig über das Thema. Treffender ist, dass du sprichst, ich zuhöre und dir sanft mit Worten zuspreche und unterschwellig Tipps gebe. Manchmal haben meine Worte dich erreichen können und zeitweilig hast du dadurch einen Fortschritt gemacht. Darüber habe ich mich sehr gefreut!

Bedauerlicherweise geht es bei dir aber weiter auf & ab, runter & rauf und leider hört dieses Hin & Her nicht auf.

Heute lass ich:

***Wenn man will,  
schafft man alles und  
wenn man es nicht schafft,  
dann hat man eine Ausrede.***

Ich sehe und denke mir, dass du auch diese Ausreden hast, sie nicht aussprichst aber nutzt und für dich lebst.

So sehr wünsche ich dir, dass du eine Wende in deinem Leben einleitest und schaffst sie zu Ende zu verfolgen<sup>2</sup>. Raus aus den Gewohnheiten und rein in die neuen Wege & Gefühle. Ich wünsche dir Mut, Kraft, Willen und Fröhlichkeit aus deinem alten Leben herauszubrechen und etwas zu schaffen, was dir Hilft, dir mehr Freude, Entspannung, Wohlbefinden und Erfüllung bringt. Und am Ende bestimmt auch mehr Gesundheit!

## *Für Immer!*

Ich hoffe, dass du erkennst, lernst und annimmst, dass Achtsamkeit mit und in sich selbst der Schlüssel zur Gesundheit und Lebensfreude ist. Achtsamkeit ein langes Wort mit so viel Tiefe, ließ dich rein in dieses Thema es ist ein sehr schöner Begleiter.

Sehr gerne möchte ich dich ermutigen sowie inspirieren, dein Leben noch mehr in die Hand zu nehmen. Und dann kam mir die Idee, ich schreibe dir ein Buch!

Es ist mein Wunsch, dir beim Abnehmen zu helfen und wenn möglich auch vielen anderen Menschen. Aber erst einmal stehst du für mich im Vordergrund!

So entstand: *Für Immer!*

Ich hoffe so sehr, dass du deinen Weg gehst und zu deinem Wunschgewicht kommst.

Sehr oft stelle ich mir folgende Fragen:

- Was drückt, wenn der Wille nicht reicht und du doch zum Essen, Trinken oder Naschen greifst?
- Wie fühlt es sich an, wenn der Wille nicht reicht und du doch zum Essen, Trinken oder Naschies greifst?
- Was ist es, was dich rückfällig werden lässt?
- Was brauchst du, wenn du wieder auf Abwegen bist und zu Nahrungsmittel oder Getränken greifst, wenn es soweit ist?
- Wie kann ich dir helfen?
- Was kann ich für dich tun?
- Wo hast du bisher Hilfe gefunden?
- Warum hat es nicht geklappt, dass du abnehmen konntest?
- Wie fühlt es sich an, wenn man eigentlich nicht essen oder trinken will und doch das Gefühl und die Gedanken dir sagen: Es ist so weit, greif zu, einmal ist nicht so schlimm!

Doch, einmal ist aus meiner Sicht schlimm, weil du deine vorherigen Anstrengungen und Enthaltungen in der Abnehm-Phase einfach zur Seite schiebst.

Du bewertest sie gar nicht, du schiebst sie einfach weg, als wäre es ganz leicht gewesen, ganz leicht!

So war und ist es aber nicht. Es ist schwer und fühlt sich lang an, der Weg aus seinen Ritualen, seinen Vorlieben

und liebgewonnen Gewohnheiten sowie Belohnungen.  
So beschreibe ich den Weg vom Abnehmen!

Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass es nicht einfach ist, aus seinen Ritualen auszubrechen. Sie sind einfach da und fordern uns. Egal um was es sich handelt, sie wollen gelebt werden!

Für mich habe ich eine Lösung gefunden und ich hoffe sehr, dass du meine Lösung nachvollziehen kannst und auch dieses im und mit dem Gefühl. Wenn du dein Gefühl nicht mitnehmen kannst, dann bin ich der festen Überzeugung, werden sich die alten Rituale, Vorlieben und liebgewonnen Gewohnheiten sowie Gedankengänge wieder durchsetzen.

Wenn ich zum Beispiel von der Arbeit komme, setze ich mich gerne in die Küche, trinke einen Kaffee und esse etwas Süße dazu. Ich habe dieses Ritual für mich gefunden und wie sehr lebe & liebe ich es! Dieser Kaffee suggeriert mir nachmittags, jetzt hast du Feierabend und kannst genießen. Ja, genieße deinen Kaffee, dein Süßes und dann die folgende Zeit.

Ich wollte diesen Kaffee am Nachmittag nicht mehr trinken, weil ich immer wieder merkte, wie Kaffee mir Wasser aus dem Körper zieht. So viel konnte ich an Wasser gar nicht hinterher trinken wie ich müsste, weil ich Wasser so eigentlich nicht mag. Da war aber dieses Dilemma - *mein Ritual* - was mir suggerierte "ich habe Feierabend und genieße" und auf der anderen Seite stand dann mein Wasserentzug im Körper durch das Kaffeetrinken.

Ab und zu habe ich das Kaffeetrinken am Nachmittag sein gelassen, weil mein Verstand mir sagte, es ist nicht gut für dich. Aber mein Gefühl suggerierte mir, es geht

dir dadurch schlechter. Du kommst gar nicht so zur Ruhe, wie sonst mit dem Kaffee!

Ging es mir wirklich schlechter? Nein, es ging mir nicht schlechter!

Ich beobachtete mich hierzu, wenn der Nachmittag nicht zu Hause begann, sondern wo anders. Dort bekam ich oft keinen Kaffee und kam somit durch den Nachmittag ohne Kaffeetrinken. Und was soll ich dir sagen, es ging mir gut! Nur meine Gedanken und mein Gefühl wollten mir sagen, es geht dir nicht gut, dir fehlt der Kaffee, das Süße und dadurch die innere Ruhe! Da ist es, mein *Ritual*!

Also begann ich nachzudenken und mir einen Plan für mich einfallen zu lassen, um mein Gefühl und meine Gedanken zu lenken.

Perfekt dachte ich!

Also fing ich an den Nachmittag zu unterschiedlichen Zeiten einzuleiten, um mein Ritual "Kaffeetrinken und Süßes am Nachmittag" aus meinem Leben zu verbannen. Mein Nachmittag war mir heilig und das sollte sich auch nicht ändern, aber ändern wollte ich das was ich Trinke und Esse. Und das schaffte ich auch!

### ***Die Freude auf diese Zeit soll bleiben!***

Mein neues Leben begann, so empfand ich es. Und warum? Es war ein tolles Gefühl, mich mehr um mich kümmern zu wollen, auch wenn es erst einmal nur gedanklich anfängt. Das Gefühl, mein Gefühl für mich war geweckt und beflügelte mich.

### ***Meine Gedanken:***

***Es geht los, ich bin dran.***

## ***Ich möchte mehr für mich!***

Ich wünsche mir, dass du für dich auch das Gefühl entwickelst, dass du mehr für dich und deine Gesundheit möchtest. Es tut so gut und hat so viel Förderndes für den Alltag und dem Älterwerden, dem wir uns nicht entziehen können. Wünschen kann ich mir viel, aber erreicht es dich und dein Gefühl? Am Anfang schrieb ich schon, dass ich der Auffassung bin, dass das Gefühl sehr wichtig ist um Ziele zu erreichen. Sie steuern unsere Gedanken und somit auch unser Handeln.

Viele Verben kommen mir gerade in den Sinn, wenn ich an dich denke und zum Thema Gesundheit, bzw. Abnehmen.

### Überreden:

Ich möchte dich nicht überreden abzunehmen, weil ich weiß, dass es dich nicht zu deinem Ergebnis bringen wird. Meinerseits würde ich hierdurch Einfluss auf dich ausüben bzw. nehmen, was ich nicht möchte. Eher möchte ich dich bitten dein Essensverhalten zu beobachten. Gezielt möchte ich dich bitten, deine verborgenen Gefühle hinter deinem Essverhalten zu erfragen. Ganz für dich alleine!

### Erzwingen:

Manch einer möchte bei dem anderen erzwingen, sich zu ändern. Dieses geht auf keinen Fall. Ändern kann sich nur jeder alleine durch Einsicht, Erkenntnis, Verständnis, Wollen und Handeln. Dieses wünsche ich dir: eine Veränderung aufgrund deines Wollens.

### Manipulieren:

Könnte ich dir einen kleinen Gnomen in dein Ohr setzen, der dich jeden Tag begleitet, dir guttut und dir jeden Tag

deinen Motivations-Slogan zum Abnehmen spricht um dir zu helfen, hätte ich ihn dir schon geschenkt. Er würde dich täglich inspirieren und beflügeln, aber auch dieses ist nicht das richtige um abzunehmen. Ich halte es für wichtig und wünsche dir, dass du soweit kommst, dich mehr um dich zu kümmern. Dir dadurch selbst zu verhelfen zu deinem Wunschgewicht zu kommen und vieles dafür aus Leidenschaft tust. Mir tut es gut und ich schöpfe Kraft aus meinen Gedanken, meinem Handeln sowie meiner Agilität.

#### Überzeugen:

Gern würde ich dich überzeugen, mehr für dich zu tun. Ich glaube, ich würde dieses auch schaffen, ganz bestimmt, weil dir meine Meinung wichtig ist und du mir wichtig bist. Du würdest dich meiner Meinung sicherlich anschließen, aber das ist nicht das, was ich von dir möchte bzw. bei dir erreichen möchte. Ich möchte, dass du von dir selbst aus diese Schritte gehst und für dich willst. Es soll dein Ziel sein, für dich zu sorgen um auf dein Wunschgewicht zu kommen. Für Immer.

#### Beeinflussen:

Ich bin mir bewusst, dass ich dich beeinflussen kann, schon deshalb, weil ich dieses Buch an dich geschrieben habe. Natürlich auch dadurch, dass ich dir meine Gedanken und mein Handeln zu diesem Thema erzähle. Viele sagen, dass ich sehr aufmerksam und konsequent mit mir und meiner Person umgehe. Ja, das ist so. Schön ist auch zu meiner Person zu hören, dass ich Fröhlichkeit, Offenheit, Lebensfreude und Gesundheit ausstrahle. All diese Eigenschaften erziele ich durch: „Ich schau auf mich; Ich passe auf mich auf; Ich bewege mich; Ich ernähre mich gesund; Ich habe Schummel-Tage (Süßes, ...) und ich halte geistige Hygiene.

Mein Spruch: Ruhig bleiben, in vielen Situationen, dann reagieren und agieren.

Sehr gerne würde ich dich beeinflussen, damit du an dein Ziel kommst. Aber ich weiß auch, dass das nur ein Ziel auf Zeit wäre, wenn meine Beeinflussung bei dir greift. Das hilft dir nicht! Ich wünsche dir, dass es dein Ziel ist - für die Ewigkeit – abzunehmen. Für Immer!

#### Inspirieren:

Welche Form auch immer du für dich nutzt und einsetzen kannst um zu deinen Zielen zu kommen, nimm sie und nehme sie an. Hierzu fällt mir einiges ein, was du gerne magst und tust, wie zum Beispiel: erzählen, lachen, Freunde/innen treffen, lesen, Musik, reisen, tanzen. Ganz egal was, es sind enorme Effekte die auf deine Gefühle einwirken und dein positives Denken dauerhaft stärken. Wenn ich dir helfen kann, sag mir Bescheid!!!

#### Verändern:

Jeden Tag verändern wir uns, bewusst oder unbewusst. Eine gewollte Veränderung wird eingeleitet, diese hat manchmal eine lange Vorgeschichte oder wird spontan angegangen. Ich wünsche dir eine Veränderung deines Gewichtes und dadurch bei deiner Gesundheit.

Veränderungen sind gut, wenn sie - gerade beim Abnehmen - in kleinen Schritten beginnen. *Das Prinzip der kleinen Schritte, welche zur Regel wird.* Stück für Stück und für den Körper ganz unbemerkt sie in dein Leben zu integrieren. Oft ist es nur ein Produkt, durch ein anderes zu ersetzt um ans Ziel zu kommen.

Das Geheimnis bzw. der Erfolg liegen darin, erst einmal einen dieser Schritte in Angriff zu nehmen und zur



Ist der Schmerz wieder weg, hat man ihn überwunden, danach verfällt der Mensch oftmals wieder in seine alte Haltung oder seine Rituale. Dieses Verhalten ist nicht gut.

### **Dankbar:**

Ich bin dankbar, dass es dich für mich gibt. Wir ergänzen uns, sind für einander da und helfen uns. Wir hören einander zu, hören wirklich zu, hören die Gefühle hinter den Worten und das ist sehr wertvoll für mich und dich. Dieses Zuhören ist so wichtig und dafür danke ich dir!

Ich glaube fest daran, dass das Geheimnis darin liegt langsam abzunehmen und dafür eher unbemerkt – wie beim Zunehmen nur umgekehrt. Die Belastung ist für den Körper – durch die kleinen Schritte – auch nicht so hoch und die Motivation bleibt erhalten um dranzubleiben.

Die Motivation findet auf mehreren Ebenen statt, wie zum Beispiel: körperlich, mental, spirituell.

### Körperlich

- ich merke die Veränderung
- ich habe mehr Ausdauer
- ich bin fitter - ich fühle mich besser bis hin zu gut

### Mental

- ich fühle mich stärker
- ich bin bei mir
- ich will mehr für mich – ich will weiter

### Spirituell

- es inspiriert mich
- ich glaube an mich
- ich schaffe das

Welche Ebene dich eher zum Ziel führen wird, ist egal, jede hat seine Wirkung! Du wirst spüren welche es ist, da bin ich mir sicher.

### **Gewohnheit:**

Eine schlechte Gewohnheit macht in vielen kleinen tausend Schritten krank, eine gute hingegen macht gesund. Schritt für Schritt in ein bewussteres Leben! All dies geschieht idealerweise mit viel Bewegung, viel Sport und einer bewussten Ernährung. Tausche eine schlechte Gewohnheit durch eine gute Gewohnheit aus. Fahre z. B. in den ersten Stock nicht mit dem Fahrstuhl, sondern gehe zu Fuß. Dieses kannst du immer erweitern. Erst ein Stockwerk, dann zwei Stockwerke zu Fuß und immer höher, wenn du willst. So kannst du es auch mit dem Essen halten. Tausche ein Stück Kuchen gegen einen Apfel, einen Joghurt, einen Eiweiß-Shake oder ... aus. Auf jeden Fall ist es wichtig, dass du deinen Stoffwechsel ankurbelst, deinen Kalorienkonsum reduzierst und dadurch die Fett- sowie Kalorienverbrennung beginnt. Freue dich auf das Essen und fühle dich wohl mit dem was du isst.

### **Veränderung:**

Ich schrieb am Anfang, dass Menschen Ausreden haben und auch sicherlich du. Bisher kenne ich deine Ausreden nicht und auch jetzt brauche ich sie nicht zu kennen. Es sind deine Ausreden und so soll es auch bleiben. Auch wenn ich sie wüsste, es bringt dich nicht weiter. Sie sind von dir zu überwinden. Erkenne deine Ausreden, nehme sie wahr und gehe sie an. Mache sie dir bewusst und dann

kannst du mit Veränderungen ansetzen. Ich wünsche dir Veränderungen die dir guttun und du kannst sie in dein Leben holen, wenn du willst. Ich wünsche dir, dass du willst!

*Es tut gut, an sich zu arbeiten.*

Ich kenne viele Ausreden, auch von vielen kräftigen und übergewichtigen Menschen. Sie haben lange gebraucht ehe sie merkten, dass sie es sich nur einredeten.

Ausreden - Rucksack voller Argumente:

- morgen fange ich an
- ich fühle mich fit, auch mit mehr Kilos
- es ist gut so wie es ist
- ein paar Pfunde mehr, macht auch nichts mehr
- usw.

Ich gehe sehr stark davon aus, dass viele Menschen gar nicht mehr wissen, wie es sich anfühlt – sich besser zu fühlen –, eventuell 10, 15 oder 20 Kilo leichter zu sein.

*Mache du aus diesem **ich-fühle-mich-gut**  
ein  
**ich-möchte-mich-besser-fühlen.**  
So geht es voran!*

Es folgt ein kleiner Spruch für die Gedanken, der in das Gefühl übergeht und zum Erfolg führt.

Vielleicht für manche nur eine Wortspielerei, aber es ist für dich vielleicht - FÜR IMMER - etwas dran!

> Für Immer <

F Fehlverhalten  
Ü überwinden  
R Rituale sinnvoll und  
  
I intensiv nutzen  
M Motivation wird geweckt  
M Muskeln sind dann im Aufbau  
E Erfolg stellt sich ein  
R reine Kraft kommt von innen

Wir alle brauchen Dinge, Beziehungen und Menschen, die uns Kraft geben und uns erden. Dadurch sind wir fähig unser inneres zu entfalten und glücklich zu sein.

Ich wünsche mir, dass du „Für Immer“ in dein Herz schließt und du deinen Weg findest abzunehmen!

Das Buch habe ich dir sehr gerne geschrieben und ich würde es wieder tun.

Deine Freundin und Nachbarin

 Vivien

Bevor Sie weiterlesen,  
lassen Sie meine Worte  
bitte  
auf sich wirken!

## Informationen zum Essen:



Freuen Sie sich auf Ihre Mahlzeiten.



Essen Sie nur, wenn Sie Hunger haben, nicht aus Langeweile oder weil es gefühlsmäßig Zeit wäre zu essen.



Nehmen Sie sich Zeit zum Essen. Konzentriere Sie sich auf das, was Sie auf dem Teller haben.



Trinken Sie vor dem Essen jeweils ein Glas Wasser, gern mit einem Schuss Zitrone.



Kauen Sie jeden Bissen **25-30** Mal und schlucken Sie erst dann.



Bei Joghurt oder ähnlichem Essen, schieben Sie das Essen im Mund hin und her – 10 Mal, hier brauchen Sie nicht kauen.



Nehmen Sie wahr, wonach & wie der Bissen schmeckt.



Je langsamer Sie essen, je mehr Geschmacksnuancen entfalten sich.



Beim längerem Kauen wird mehr Speichel produziert und der Magen wird dadurch mehr entlastet.



Langsameres Essen bedeutet genussvoller zu essen und die meditative Seite des Essens zu entdecken.



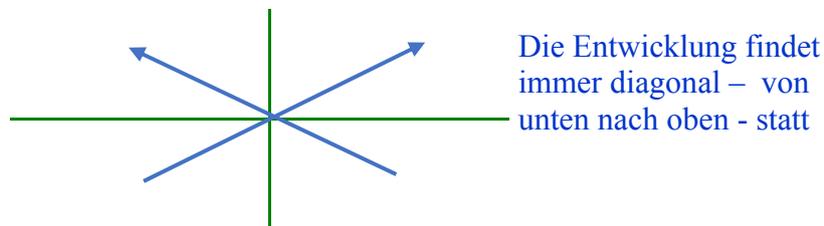
Essen ist Genuss

## Werteentwicklungsquadrate

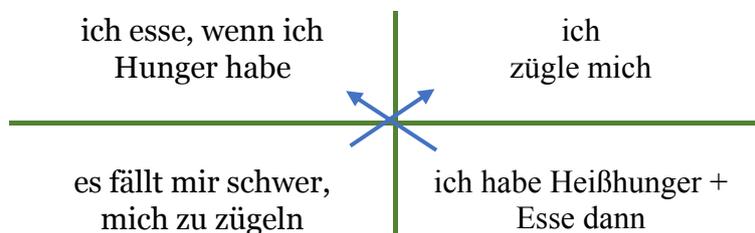
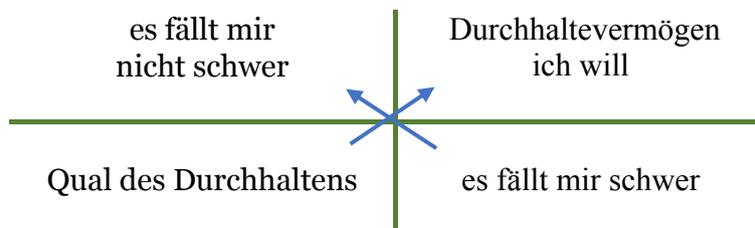
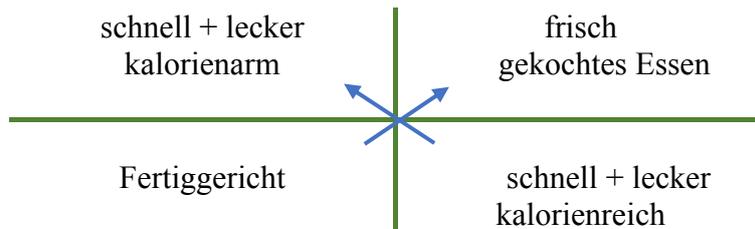
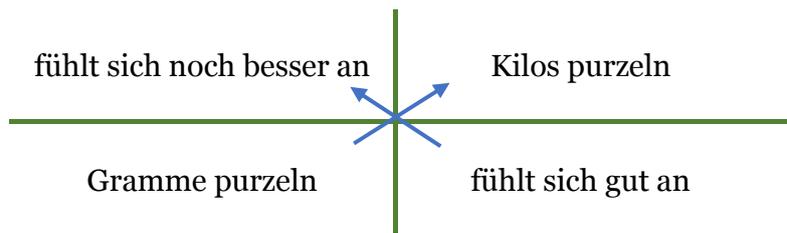
Ich habe Ihnen Werteentwicklungsquadrate aufgeschrieben, weil Sie Ihr Vorhaben "abzunehmen" unterstützen. Sie sind gut und schnell zu lesen und auch selbst schnell zu erstellen. Wenn Sie in sich hineinhorchen, werden Sie ganz von alleine auf viele Entwicklungsquadrate kommen. Sie werden sich mit sich und Ihrem Körper sowie mit Ihren Einstellungen auseinandersetzen. Beim Aufschreiben werden Sie merken, wie sinnvoll es ist sich mit Entwicklung zu beschäftigen und wo man überall ansetzen kann. Schauen Sie sich meine Entwicklungsquadrate an und lassen Sie diese auf sich wirken. Ich möchte Ihnen nur Beispiele mit auf den Weg des *Abnehmens* geben, sie müssen nicht alle auf Sie zutreffen.

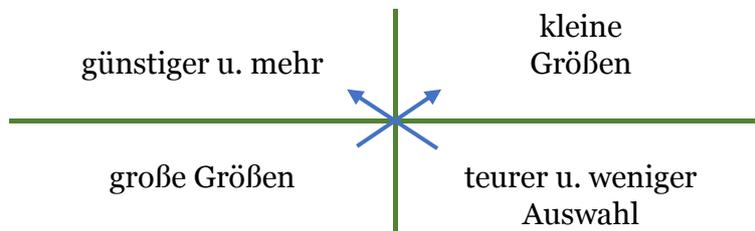
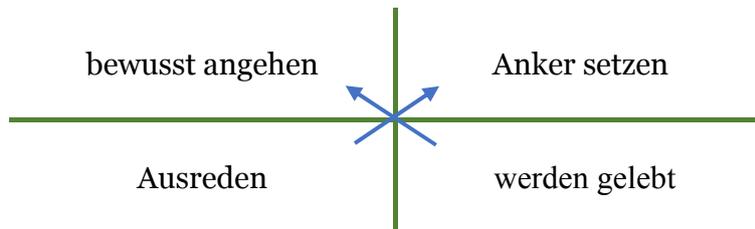
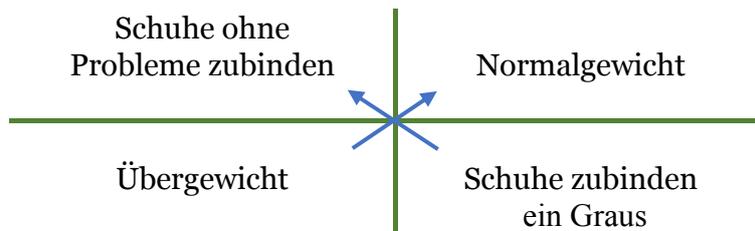
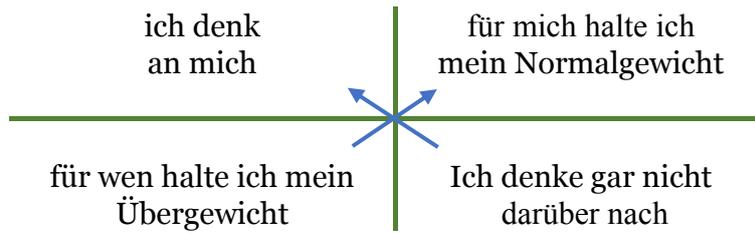
Das Werteentwicklungsquadrat hat Friedmann Schulz von Thun ins Leben gerufen (1989).

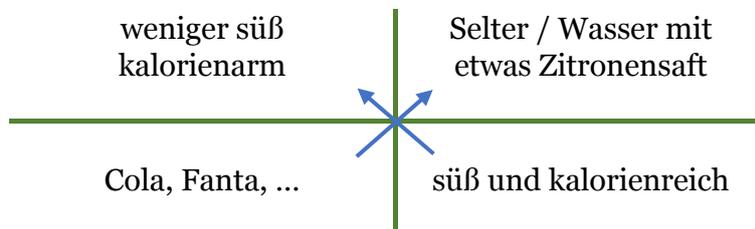
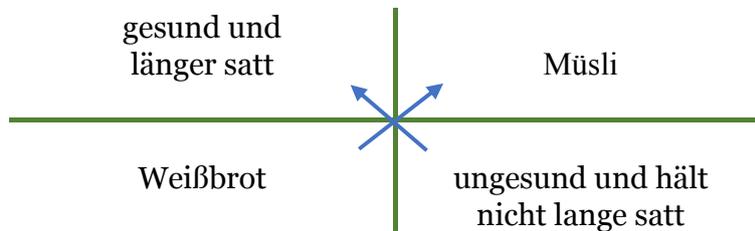
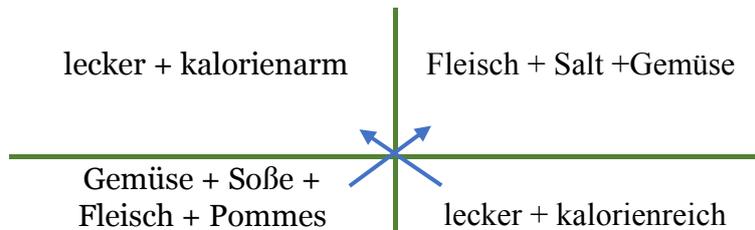
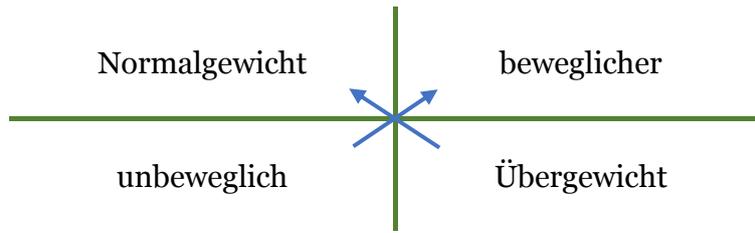
Die Entwicklung findet diagonal statt. Von unten links nach oben rechts und von unten rechts nach oben links. Die jeweiligen zwei Werte, unterhalb des Striches sowie oberhalb des Striches, stehen unterstützend zueinander. Ob im positiven oder im eventuell negativem Sinne.

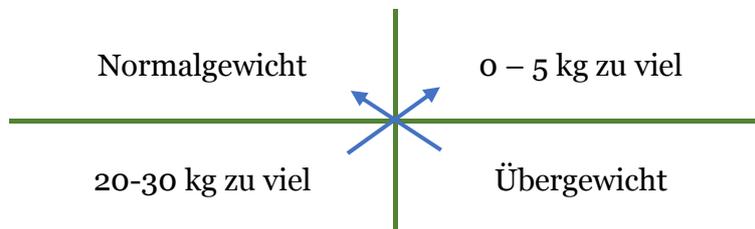
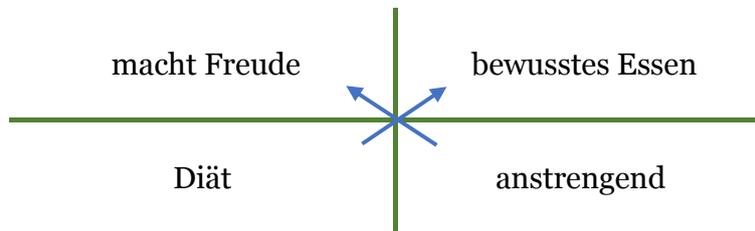
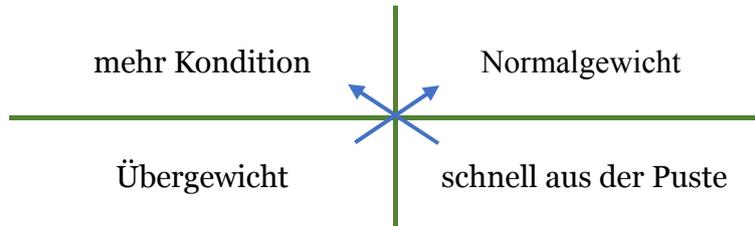
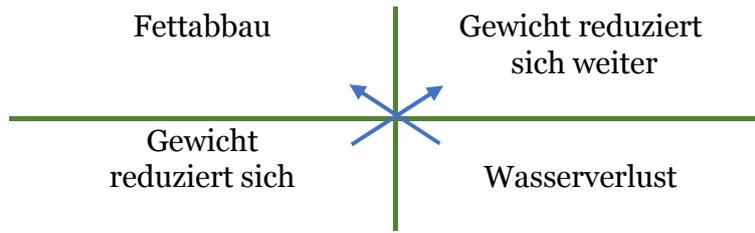


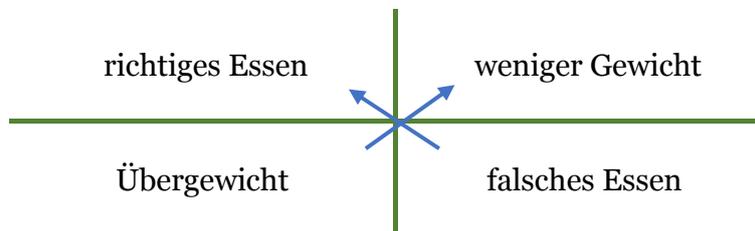
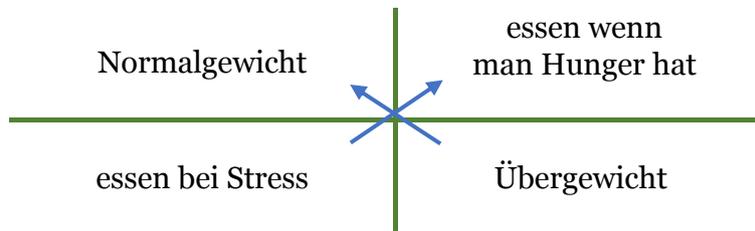
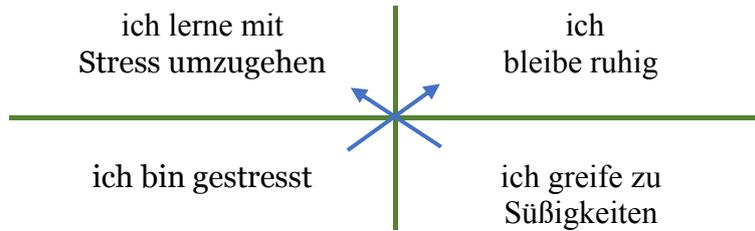
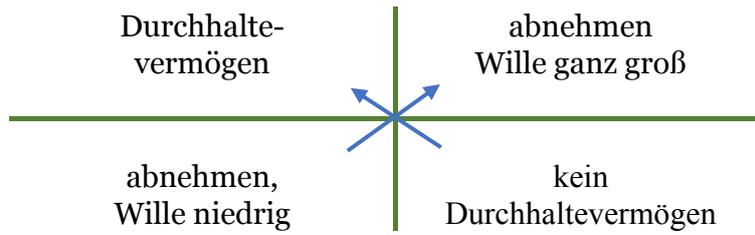
## Beispiele zum Thema „Abnehmen“

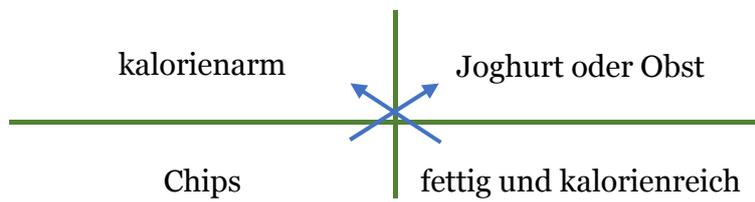
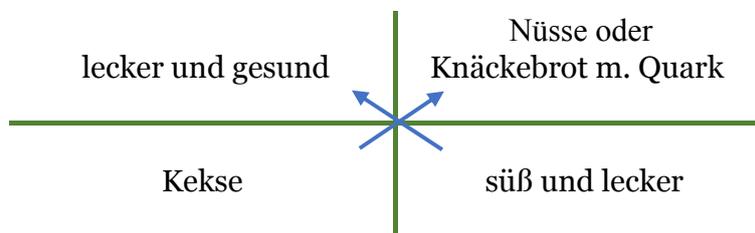
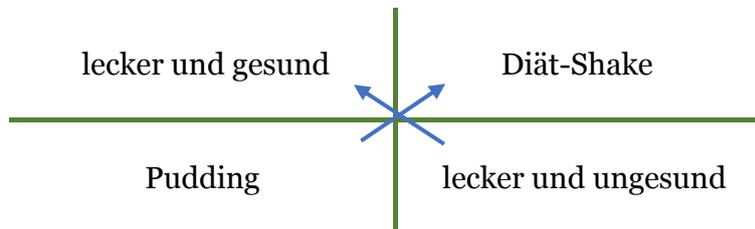
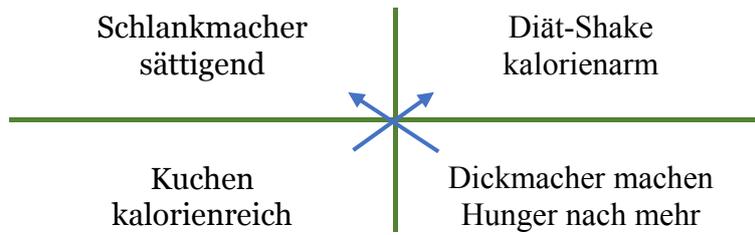


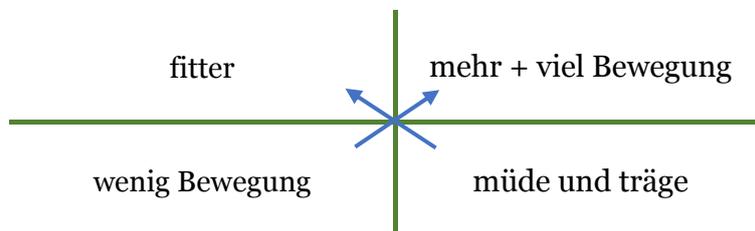
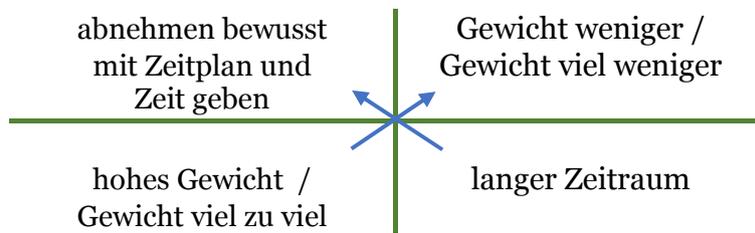
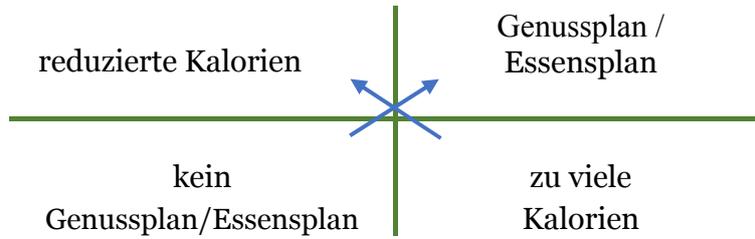
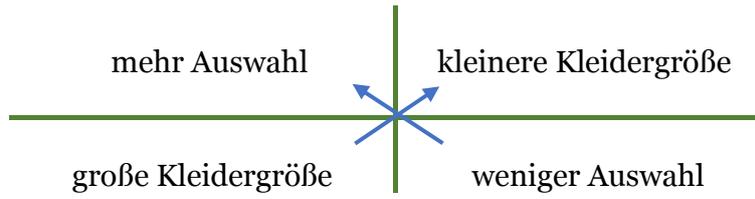


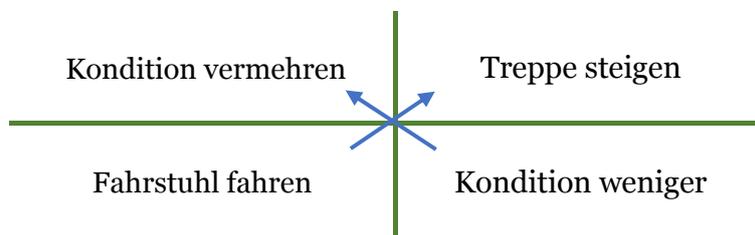
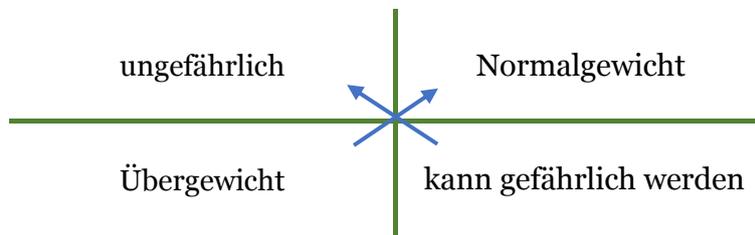
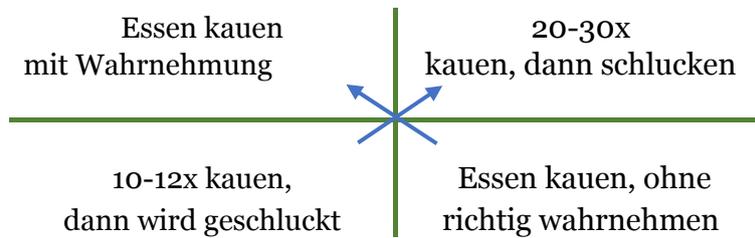
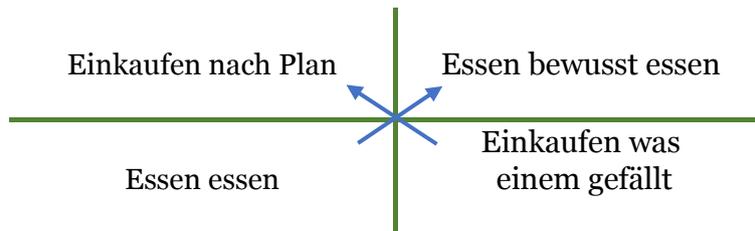


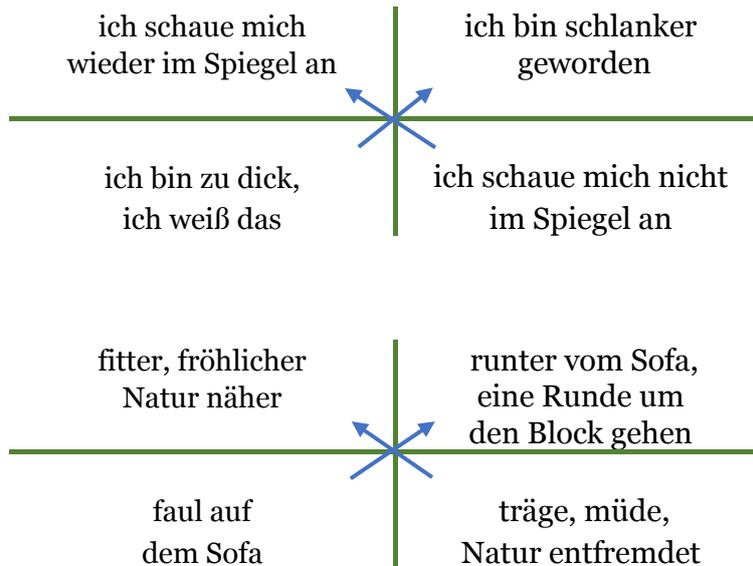












- ♥ Diese Werteentwicklungsquadrate lassen sich noch endlos fortsetzen.
- ♥ Wenn Sie mögen, schreiben Sie selbst nach Ihrem Bedarf Entwicklungsquadrate auf.
- ♥ Sie werden merken, wie einfach es Ihnen fällt weitere Entwicklungsquadrate aufzuschreiben.

## Eigene Werteentwicklungsquadrate





## Hilfestellung: Genussplan

Genusspläne sind eine kleine Hilfestellung mit dem bewussten Essen anzufangen. Daher habe ich Ihnen einen 4-wöchigen Genussplan angehängt um Ihnen einen Einblick der Vielfältigkeit der Nahrungsmittel und deren zeitliche Aufnahme zu geben. Bitte denken Sie daran, dass ich keine Ernährungsberaterin bin, mich aber gut mit Nahrungsmittel aufgrund meiner jahrelangen sportlichen Betätigung (10 Jahre) auskenne.

Wenn Sie enorm an Gewicht verlieren möchten, ist es ggf. wichtig sich vorher einer ärztlichen Untersuchung zu unterziehen. Gehen Sie ruhig den Schritt an, Sie werden Positives erfahren und in Ihrem Vorhaben abzunehmen sehr unterstützt. Geben Sie sich die Chance!

- Quark = Magerquark
- Joghurt = Naturjoghurt
- Halbfettmargarine eher Butter, besser Frischkäse (Halbfettstufe)
- Salatsoßen = gerne wohlschmeckende Öle (Argan-, Raps-, Oliven-, Kürbiskern-, Walnuss-Öl, etc.)
- Nüsse = z. Bsp.: Mandeln, Cashews, Paranüsse, Walnüsse, Macadamia
- Gewürze: wenig Salz, Chili, Kurkuma, Oregano, Kreuzkümmel, Ingwer, Kardamon, Zimt ...

Guten Appetit!

1. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>1. Frühstück</b>	Diät-Shake + Zitronen-Spritzer + Honig	1x Knäcke mit Marmelade + Kiwi	Shake: reine Buttermilch + Pfirsich	1x Knäcke + Käse + Kirschen	Diät-Shake + Zitronen-Spritzer + Honig	1x Roggenbrötchen + Frischkäse + Marmelade + Kiwi	1x Weltmeisterbrötchen + Frischkäse + 1 Ei + Melone
<b>2. Frühstück</b>	1x Roggenbrot mit Pute + Tomate + Birne	Quark mit Mandarinen	1x Pumpernickel + Tomaten + Radieschen	Diät-Shake + Zitronen-Spritzer + Honig	1x Roggenbrot + Frischkäse + Kohlrabi	Joghurt + Nüsse	Pflaumen
<b>Mittag</b>	Salat + Cashewkerne	Diät-Shake + Zitronen-Spritzer + Honig	Quark + Obstsalat	1x Schwarzbrot + Salami + grüne Gurke + Tomate	Joghurt + Müsli + Weintrauben	Diät-Shake + Zitronen-Spritzer + Honig	Shake: Magermilch-Kefir + Pfirsich
<b>Nachmittag</b>	Joghurt + Apfel	1x Knäcke mit geräucherter Schinken + Tomate + Gurke	etwas Müsli + frischen Erdbeeren	Weintrauben + Mandeln	1x Zwieback + Honig	Eiweiß-Riegel	Apfel + 3 Kl Kekse
<b>Abendbrot</b>	Hähnchen-Streifen + Rosenkohl + Quark	Salat + Lachs + Quark	Gemüse-Suppe + Quark	Salat + Putenfleisch + Quark	Lachsfilet + Reis + Quark	Rührei + Zwiebeln + Brot + Quark	Rindersteak + Bohnen + Quark

2. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>1. Frühstück</b>	Joghurt + Haferflocken + Obst	2x Pumpernickel + Gouda + Radieschen + Tomaten	Diät-Shake + Zitronenspritzer + Honig	1x Knöcke + Salami + Weintrauben	Müsli + Erdbeeren	1x Dinkelbrötchen + Marmelade + Rührei + Kiwi	1x Roggenbrötchen + Fisch + Käse + Weintrauben
<b>2. Frühstück</b>	1x Roggenbrot + geräucherter Schinken + Tomaten + Gurke	Joghurt + Pfirsich	2x Ei harte + 1x Knöcke + Frühlingsquark + Tomaten	Shake= Magermilch-Kefir + Pfirsich	Joghurt + Honig + Apfel	Apfel	Birne
<b>Mittag</b>	Salat mit Hähnchen-Streifen	Pfannkuchen + Zwiebeln + Paprika + Champignons	Salat + Lachs	Salat + Puten-Streifen	Diät-Shake + Zitronenspritzer + Honig	Spargelcreme-Suppe	Brokkoli-Hack-Auflauf
<b>Nachmittag</b>	Shake: reine Buttermilch + Mandarinen	1x Knöcke + Marmelade	Joghurt + Kirschen	Eiweißriegel	Erdbeeren + Pistazien	Joghurt + Mandarinen	Diät-Shake + Zitronenspritzer + Honig
<b>Abendbrot</b>	Pfanne= Pute + Zwiebeln + Paprika + Quark	Salat + Nudeln + Quark	Spargel + Pute + Quark	Roastbeef + Brot + Quark	Tomatensuppe + Reis + Quark	Salat + Frikadellen + Zwiebeln + Quark	Salat + Cashewkerne + Quark

<b>3. Woche</b>	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>	<b>Sonntag</b>
<b>1. Frühstück</b>	Shake: reine Buttermilch + Apfelmus	Shake: Magermilch-Kefir + Erdbeeren	2x Pumpernickel + Gouda + Radieschen + Gurke	1x Knäcke + Marmelade + Joghurt	Milchreis + Erdbeeren	1x Brötchen nach Wahl + Camembert + Kiwi	1x Roggenbrötchen + Ei + Melone
<b>2. Frühstück</b>	Müsli + Rosinen	1x Knäcke + Frühlingsquark + Gewürzgurke	Joghurt + Kirschen	Apfel + Banane	1x Roggenbrot + Tomaten + Kohlrabi	Apfel	Kohlrabi + Karotte
<b>Mittag</b>	Diät-Shake + Zitronen-Spritzer	Salat + Schinkenstreifen	Tomaten + Mozzarella + Knäcke	Nudeln + Scampis + Tomaten = Pfanne	Diät-Shake + Zitronen-Spritzer	Rotbarschfilet + Kartoffeln	Hähnchenbrust + Bohnen + Reis
<b>Nachmittag</b>	kl. Pflanne-Kuchen	Joghurt + Honig	Diät-Shake + Zitronen-Spritzer	Eiweiß-Riegel	Pistazien oder Mandeln	Joghurt + Honig	Buttermilch + Heidelbeeren
<b>Abendbrot</b>	Folienkartoffel + Lachs + Quark	Spargel + geräucherter Schinken + Quark	Putenbrust + Paprika + Zwiebeln + Quark	Rosenkohl + Rührei + Quark	Rindersteak + Pilze + Zwiebeln + kl. Salat + Quark	Salat + Schinken + Quark	Salat + Fetakäse im Backofen + Zwiebeln

4. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>1. Frühstück</b>	Diät-Shake + Zitronen-Spritzer	Müslis + Apfel	1x Roggenbrot + Frischkäse + Tomate	1x Knäcke + Marmelade + Möhrchen	Müslis + Kirschen	1x Dinkelbrötchen + Pute + Ei + Aprikosen	1x Roggenbrötchen + Marmelade + Lachs + Kiwi
<b>2. Frühstück</b>	1x Pumpernickel + Leerdamer + Paprika	Joghurt + Marmelade	Apfel + Banane	Eiweiß-Riegel	Apfel	Shake: Butter-Milch + Kirschen	Joghurt
<b>Mittag</b>	Tomate + Rucolasalat + geräucherter Schinken	Salat + Putenstreifen	Diät-Shake + Zitronen-Spritzer	Folien-Kartoffel + Lachs	1x Roggenbrot + Tomate + Frischkäse + Radieschen + Banane	gefüllte Paprika = Hack + Reis + Zwiebeln	Pfanne = Garnelen + Nudeln
<b>Nachmittag</b>	Shake: Magermilch-Kefir + Mandarinen	trocken Obst + Mandeln	wenige Haferflocken + Milch + Kirschen	Diät-Shake + Zitronen-Spritzer	Joghurt + wenige Kirschen	Apfel + Mandeln	Eiweiß-Riegel
<b>Abendbrot</b>	Rindersteak + Zwiebeln + etwas Kartoffelmus + Quark	Wrap + Gemüse + Quark	Salat + Fetakäse Backofen + Zwiebeln + Quark	Spargel + geräucherter Schinken + Quark	Kartoffel-Möhrensuppe + Quark	Salat + 1x Brot + Quark	Rührei + Champignon + Zwiebeln + Quark

## **Buch Innenseite**

- ∞ Erscheinungsdatum 05.11.2018
- ∞ Vertrieb über self-publishing.com
- ∞ Autorin Sabine Lobert
- ∞ Deutschsprachige Ausgabe
- ∞ Copyright – liegt in der Hand der Autorin
- ∞ Bilder sind Eigentum der Autorin
- ∞ Wenn sehr viel Gewicht reduziert werden soll, bitte vorab einen Arzt konsultieren.
- ∞ Fast auf jeder Seite ist Platz für Ihre Notizen.

Grundlage meines Zitates „**Ausreden**“ ist folgendes Zitates:

Wer etwas will, findet Wege.  
Wer etwas nicht will, findet Gründe

*Dalai Lama (\*1935)  
eigentlich Tenzings Grats  
tibetischer Mönch*

**Ausreden:**        Wenn man will,  
                              schafft man alles und  
                              wenn man es nicht schafft,  
                              dann hat man eine Ausrede.

## **Buchrücken**

Viele erwarten in einem Buch, wo es um das Thema Abnehmen geht Rezepte, Diätanweisungen, Sportübungen und diverse Anleitungen zum Lesen zu finden.

Ich habe bewusst auf diese Angaben verzichtet, weil der Markt schon so viel hergibt.

### **Wille!**

Wichtig ist aus meiner Sicht, dass der Wille im Menschen geweckt wird abzunehmen. Dieses erhoffe ich mir, durch meine innigen Worte an meine Freundin und an alle anderen Menschen die sich angesprochen fühlen. Sobald der Wille geweckt ist, wird der Mensch Wege und Mittel finden, an die Informationen, Hilfestellungen und Materialien zu kommen.

### **Wunsch!**

Viel Menschen sorgen sich sehr um andere Menschen, um Menschen die übergewichtig sind. Diese Menschen sind gesundheitlich gefährdet und bei zu viel Übergewicht ist bewiesen, dass die Lebensdauer merklich sinkt.

Gerade bei den übergewichtigen Menschen gibt es Freunde, Partner/innen und Kinder die sich Gedanken um sie machen und oftmals auch Angst um diese Menschen haben. Wissen die übergewichtigen Menschen um diese Sorge der anderen? Diese Frage stelle ich mir oft!

### **Abnehmen!**

Fang an, fang jetzt an, gib dir Zeit beim Abnehmen, setze dich nicht zu sehr unter Druck und glaube feste daran, was langsam wird, wird am Ende gut. So richtig gut!

Herzlichst

**Vivien Samann**