



Impressum

CSM-Leben.de | Am Rust 3 | 39240 Sachsendorf | Deutschland
Für Fragen kontaktiere uns direkt per E-Mail: info@csm-leben.de



CSM-Leben.de
Gemeinsam sind wir besser!

Liebe/r Fitness-Interessierte/r,

kennst du das Gefühl, wenn man sich einfach nicht wohlfühlt in seiner eigenen Haut? Man schaut in den Spiegel und ist unzufrieden mit dem, was man sieht. Man möchte abnehmen, aber es klappt einfach nicht so richtig. Fast jeder von uns kennt diese Problematik und ich selbst war jahrelang in dieser Situation gefangen.

Ich habe unzählige Diäten ausprobiert und bin von einer zur nächsten gehüpft, ohne wirklich langfristig Erfolg zu haben. Es war frustrierend und ich hatte das Gefühl, dass ich nie das erreichen würde, was ich mir vorgenommen hatte.

Doch dann habe ich begonnen, mich intensiv mit dem Thema Abnehmen zu beschäftigen und meine eigene Herangehensweise zu überdenken. Ich habe zahlreiche wissenschaftliche Studien gelesen und mich mit Experten auf diesem Gebiet ausgetauscht. Das Ergebnis: Ich habe 8 grandiose Tipps entdeckt, die mir geholfen haben, erfolgreich abzunehmen und mein Wunschgewicht zu erreichen.

Und genau diese Tipps möchte ich jetzt gerne mit dir teilen! Ich bin davon überzeugt, dass sie auch dir helfen können, deine Abnehm-Ziele zu erreichen und dich endlich wieder wohl in deiner Haut zu fühlen.

Deshalb möchte ich dir meinen kostenlosen Ratgeber "8 grandiose Tipps um abzunehmen" anbieten. Darin findest du nicht nur meine persönlichen Erfahrungen, sondern auch wissenschaftlich fundierte Informationen und praktische Anleitungen.

Wenn du also bereit bist, deine Abnehm-Ziele zu erreichen und endlich wieder ein besseres Körpergefühl zu haben, dann lese jetzt einfach weiter!

Ich freue mich darauf, dich auf deinem Weg zu einem gesünderen und glücklicheren Leben zu unterstützen!

Beste Grüße, Chris

Hier habe ich einige grundlegende Empfehlungen zusammengestellt, die dir helfen können, dein Ziel zu erreichen.

1. Setze realistische Ziele

Bevor du mit dem Abnehmen beginnst, solltest du dir klare und realistische Ziele setzen. Ein realistisches Ziel ist ein Ziel, das du erreichen kannst, ohne deine Gesundheit zu gefährden. Beginne langsam und steigere deine Anstrengungen allmählich, um nicht überfordert zu werden.

2. Ernähre dich gesund

Eine ausgewogene und gesunde Ernährung ist der Schlüssel zum Abnehmen. Es ist wichtig, genügend Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, mageres Protein und gesunde Fette zu essen. Vermeide zuckerhaltige Getränke und verarbeitete Lebensmittel.

3. Trinke viel Wasser

Wasser ist wichtig, um deinen Körper zu hydratisieren und dich satt zu fühlen. Trinke mindestens 2 Liter Wasser pro Tag und vermeide alkoholische Getränke und Limonaden.

4. Bewege dich regelmäßig

Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebensstils und hilft dir beim Abnehmen. Versuche mindestens 30 Minuten pro Tag zu trainieren. Es kann eine einfache Aktivität wie Spaziergehen oder Yoga sein, oder eine intensive Aktivität wie Laufen oder Krafttraining.

5. Vermeide Stress

Stress kann dazu führen, dass du ungesunde Essgewohnheiten entwickelst und das Abnehmen erschwert wird. Finde Wege, um Stress abzubauen, wie zum Beispiel Meditation, Yoga oder Spaziergehen in der Natur.

6. Schlaf ausreichend

Schlaf ist wichtig, um deinen Körper zu regenerieren und dich fit zu halten. Versuche, jede Nacht 7-8 Stunden zu schlafen und vermeide zu spät ins Bett zu gehen.

7. Verfolge deine Fortschritte

Es ist wichtig, deine Fortschritte beim Abnehmen zu verfolgen, um motiviert zu bleiben. Verwende eine App oder ein Tagebuch, um deine Mahlzeiten, Aktivitäten und Gewichtsverluste zu notieren.

8. Suche Unterstützung

Das Abnehmen kann schwierig sein, und es ist wichtig, Unterstützung von Freunden, Familie oder einem Fachmann zu suchen. Suche Unterstützung von Menschen, die ähnliche Ziele haben und dich motivieren können.

Fazit:

Diese Tipps und Tricks können dir helfen, deine Ziele beim Abnehmen zu erreichen. Es erfordert Geduld, Durchhaltevermögen und Verpflichtung, aber wenn du dich an diese Empfehlungen hältst, wirst du erfolgreich sein. Denke immer daran, niemand wird dir die Arbeit abnehmen. Nur du kannst etwas ändern an dein Leben. Viel Glück auf deiner Reise!

Abnehmen mit der richtigen Technik!

Ratgeber wie diese, können sehr informativ sein und bilden die Grundfeiler eines bestimmten Verhaltensmusters, um an sein Ziel zu kommen. Jedoch fehlt meistens die genaue Anleitung.

Wie zum Beispiel:

- Wie und Wo fange ich nur an?
- Was muss ich noch beachten?
- Welche Sicherheiten habe ich und mach ich das auch richtig?

Keine Angst! Ich habe da jemanden, der dir sehr gut beiseite stehen kann, nämlich Dr. med. Mareike Awe. Sie ist eine ambitionierte junge Ärztin und Ernährungsmedizinerin. Sie wurde mehrfach ausgezeichnet. Darunter ist ihr Buch "[Wohlfühlgewicht](https://csm-leben.de/intueat-Ohne-Diät-zum-Wohlfühlgewicht)" ein **SPIEGEL-Bestseller**. Sie hat ein fantastischen Online-Coaching-Programm entwickelt, mit dem du kinderleicht abnehmen kannst. Das Beste an dem Coaching ist, du kannst es ganze 10 Tage testen, ohne ein Abo abzuschließen.

Schau dir **Mareike's kostenlose FreeTour** an und mach dir ein Bild von ihr.

<https://csm-leben.de/intueat-Ohne-Diät-zum-Wohlfühlgewicht>

P.S.: Wenn du an den Coaching-Programm „intueat“ interessiert bist, aber noch bedenken hast. Kannst du mich gerne anschreiben und wir reden darüber, was dich in dem Coaching erwartet. Solltest du dich für das Coaching entscheid, kann ich dir eventuell ein Rabattlink vermitteln. Schreib mir einfach eine Nachricht und wir kümmern uns schnellstmöglich darum!