

Erfahrungsbericht „Fettverbrennung ankurbeln“ von Carsten Steenbock, Februar 2006

So kam ich mit der Technik klar

Die Kursunterlagen sind leicht verständlich geschrieben und sehr gut aufbereitet, so dass die nicht unbeträchtliche Anzahl von ca. 60 Seiten pro Woche mit Freude bearbeitet wurde.

Eine Tagescheckliste motiviert jeden Tag aufs Neue und gibt als Anhaltspunkt ein gut einzuhaltendes Tempo vor.

Eine tägliche Email auf die hinterlegte Emailadresse versucht einen zusätzlich täglich zu den Kursunterlagen zu bringen. So wird man auch dann immer wieder zurück zum Kurs geholt, auch wenn man nur wenig Zeit hat.

Spätestens hier würden viele bei Aufnahme des Lehrstoffs aus einem Buch wahrscheinlich abbrechen, weil niemand motiviert und ständig hinterher ist.

Erfahrungen, Berichte und alles, was man loswerden möchte, kann man im Forum niederschreiben. So gab es neben der reinen Information zur Fettverbrennung noch viele interessante Themen, die angesprochen wurden.

Das gab es alles im Workshop

Die Kursunterlagen haben das Thema von allen möglichen Seiten beleuchtet und immer wieder aufgezeigt, was gut ist und/ oder falsch laufen kann und ist.

So wurden u.a. die Themen Visualisieren, Blutzuckerspiegel, Atmen, Bewegung, Routinen, Stress, traditionelle Chinesische Medizin, Lebensmittelkunde und Rezepte behandelt.

Die Leistung der WS-Leiterin

Die Workshopleiterin hat es immer wieder geschafft, die Motivation der Teilnehmer so anzuregen, dass eine rege Teilnahme nicht nur mit dem Kursmaterial stattgefunden hat, sondern auch bei Diskussionen untereinander

Erstaunlich war die Merkfähigkeit der Kursleiterin, dass sie sich selbst kleine Details behalten hat und sich individuell mit den einzelnen Teilnehmern beschäftigt und sie nach vorne Richtung gestecktes Ziel gebracht hat.

Was hat es mir gebracht?

Mir sind ernährungstechnisch einige Zusammenhänge bewusst geworden, die ich zuvor nicht kannte, bzw. nicht so in der Tiefe.

Mehrere Tatsachen hätte ich vor diesem Kurs nicht für möglich gehalten, die ich jetzt in nur einem Monat umgestellt habe.

Dank des Kurses ernähre ich mich jetzt bewusster. Ich habe mich seit langer Zeit mal wieder eigenständig zum kochen motivieren können, was niemand meiner Freunde und Bekannten für möglich hielt.

Trotz aktiver sportlicher Betätigung habe ich mich morgens nicht groß bewegen wollen. Mehrere Versuche zum Morgensport habe ich immer wieder abgebrochen. Jetzt strecke ich mich morgens im Bett, werde so schneller wach, springe auf einem neu erworbenen Trampolin in der Wohnung und gehe anschließend direkt noch Joggen.

Morgens war ich träge und habe ich meinen Kaffee gebraucht um in Fahrt zu kommen.

Derzeit trinke ich seit nun schon drei Wochen überhaupt keinen Kaffee mehr.

Durch die bewußtere Ernährung/ Lebensweise habe ich innerhalb von einem Monat schon 6 Kilo abgenommen, ohne wirklich zu hungern und werde wahrscheinlich auch mittel- und langfristig nicht mehr so leicht Fett ansetzen. Die 6 Kilo sind lt. Waage und Spiegel zum größten Teil Körperfett – ich fühle mich gut :-)

Dieser Kurs ist meiner Meinung nach schon fast ein Muss für alle, die ihr Gewicht reduzieren möchten.