

Gitta's Erfahrungsbericht zum onlineworkshop Fettverbrennung

Das Thema machte mich neugierig und skeptisch zugleich.

Ich bin 55 Jahre alt, habe drei Kinder und konnte spätestens seit Beginn der Wechseljahre keinerlei Erfolge mit Diäten verzeichnen. Der Stoffwechsel war ganz unten und mein Gewicht oben – Diäten, Hungern, Fettreduktionskurse, kein Frühstück mehr, keine Abendessen mehr - alles ohne Erfolg.

Im Frühjahr letzten Jahres besuchte ich eine Ernährungsberaterin und hatte erstmalig Erfolg, denn ich lernte, dass meinem Körper dringend Fett fehlt – trotz Übergewicht. Ich lernte, meine Essgewohnheiten teilweise umzustellen. Eigentlich dachte ich, es sei alles zu dem Thema gesagt.

Ich las von diesem Kurs und –

Das Thema machte mich neugierig und skeptisch zugleich.

Die technische Durchführung

Ich wurde sehr gut auf den Kurs eingestimmt. Anregungen, sich die Zeit einzuplanen und Teilnahmezeiten zu überdenken, waren für mich eine große Hilfe.

Die Kursunterlagen sind umfangreich, sehr ausführlich, interessant und leicht zu lesen. Das Kursmaterial wurde nach und nach eingestellt, so dass alle Teilnehmer thematisch „beisammen“ blieben. Das fand ich sehr gut. Durch den Austausch mit den anderen Kursteilnehmern kamen weitere Ideen auf. Die Fragen der anderen Teilnehmer waren für mich auch sehr interessant und haben dazu beigetragen, dass die Themen immer komplexer behandelt wurden.

Die in den Unterlagen nach jedem Thema gestellten Aufgaben erleichtern zusätzlich die innerliche Umsetzung. Gewünscht hätte ich mir noch ein Indexverzeichnis, in dem ich schnell einzelne Stichworte auffinden kann. Die zusätzlich angegebenen Links waren hilfreich und machten Lust auf mehr.

Tägliche Aufgaben- und Tageschecklisten erleichterten den Überblick und führten dazu, dass ich mein Ziel nicht aus den Augen verlor. Der rege Austausch und die unterstützende Art der Kursleiterin wirkten motivierend. Schon nach einigen Tagen fühlte ich mich wacher, straffer, schlanker.

was gab es alles im Workshop

Die Kursunterlagen gaben einen guten Einblick in die neuesten Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft. Ich lernte, wie ich durch Intervalle meinen Stoffwechsel tatsächlich wieder in Gang bringe, wie ich meinen Blutzuckerspiegel niedrig halte, welche Stoffe für die Fettverbrennung notwendig sind und welche Lebensmittel die Fettverbrennung unterstützen. Wohlfühltipps unterstützen darin, das Beautygefühl zu verstärken, Teekuren und viele gesunde Rezepte machen Lust auf mehr.

Wie war die Leistung der WS-Leiterin

Die positive, fröhliche Energie der Workshopleiterin hat sich auf alle Teilnehmer wie ein Virus ausgebreitet und dadurch entstand eine wunderbare Workshopatmosphäre, eine rege Teilnahme, offener Austausch, ganz viel Spass und Lust auf mehr.

Was hat es mir gebracht?

Ich habe gelernt, wie gut ich meinen Stoffwechsel und die damit verbundenen Zusammenhänge beeinflussen kann. Ich fühle mich sehr viel wohler in meiner Haut, gehe bewusster mit dem Essen um und hungere nicht mehr. Dabei verliere ich zusehends Gewicht. Das ist aber neben dem Wohlfühlaspekt Nebensächlich geworden. Vor allem das morgendliche Atmen, die kontinuierliche Bewegung sind fester Bestandteil meines Alltags geworden und tragen dazu bei, dass mein Bauch flach bleibt, meine Zellen mit genügend Sauerstoff versorgt sind und mein Verstand wach und konzentriert bei der Arbeit bleiben kann. Ich genieße ein sehr viel „leichteres“ Leben als vorher. Danke, Angelika.

Alle Workshops von Angelika Stein:

<http://www.schlanktipps.de/index.php?modul=workshops/index.php>