



dein daily
audiotracker

So wirkt dein Abnehmschalter Audio

Abnehmen ist Kopfsache

Lass uns gemeinsam den Schalter in deinem Kopf umlegen - ohne ständige kreisende Gedanken, ohne dich ständig zu überessen - damit es dir ganz leicht fällt dich gesünder zu ernähren und dein natürlich schlankes Ich zu werden.

Die Abnehmschalter Formel

Ich habe eine Methode entwickelt, die auf den psychologischen Prinzipien, auf Ernährungsmedizin und auf der Arbeit mit deinem Unterbewusstsein basiert, damit dein Kopf und dein Körper wieder im Einklang zusammenspielen.

Die drei Ebenen des Abnehmschalters

Auf der **mental**en Ebene stellst du auf deiner Gedankenebene dein Denken und fängst von heute an so zu denken, wie ein natürlich schlanker Mensch. Du kannst die alten und schlechten kreisenden Gedanken über dich selber loslassen und lernen **endlich positiv zu denken**. Denn deine Gedanken sorgen dafür wie du dich fühlst und das sorgt dafür, wie du handelst und das bestimmt deine Realität.

Auf der **körperlichen** Ebene lernst du wieder auf deine **körperlichen Hungersignale** zu hören und nicht auf das, was dein Kopf dir sagt. Du brauchst nichts essen wenn du keinen Hunger hast, sondern dann, wenn du ein Leeregefühl in deinem Magen spürst und aufhören, wenn du ein angenehmes Sättigungsgefühl wahrnehmen kannst.
Du lernst die für dich gesunden Lebensmittel zu wählen, genug Wasser zu trinken, dir Gemüse anzubieten und natürliche Lebensmittel zu wählen und wieder mit deinem Körper im Einklang zu sein.

So wirkt dein Abnehmschalter Audio

Deine **emotionale Ebene**, deine Gefühlsebene ist das wichtigste Fundament für deinen Abnehmschalter, denn die meisten Menschen essen aus emotionalen Gründen - um sich besser zu fühlen, sich das Gefühl von Liebe oder Wohlgefühl oder Zugehörigkeit zu geben.

Das Problem ist, wenn du deine Gefühle immer wieder mit Essen kompensierst, satt dich wirklich um sie zu kümmern:

- du nimmst immer weiter zu, weil du mehr isst als dein Körper braucht
- du fühlst dich unwohl
- du hörst nicht auf die Botschaft deiner Gefühle.

Und genau hier setzt unser magisches Abnehmschalter Audio ein, das ich ganz speziell für dich entwickelt habe, um deinen emotionalen Hunger aufzulösen.

In diesem Audio werden wir dafür sorgen, dass du ganz viel Liebe und Freude mit deinem natürlich schlanken Ich verbindest und dadurch richtig motiviert bist endlich deinen ganz eigenen Awesome Body zu erreichen.

Wir legen gemeinsam den Schalter in deinem Kopf um. Wir sorgen dafür dass du richtig tiefe Transformation erfährst. Alles was du dafür tun musst ist dir jetzt dein Abnehmschalter Audio anzuhören.

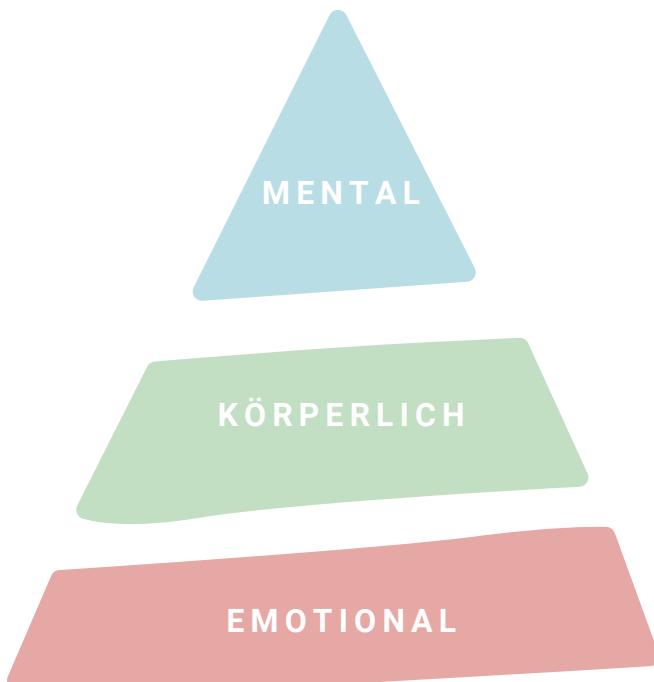
Du wirst direkt nach dem ersten Hören höchstwahrscheinlich die ersten Effekte spüren, aber am Besten ist es - und das empfehle ich dir von Herzen - das Audio mindestens 5 Mal, in 5 Tagen in Folge anzuhören, um die maximalen Effekte für dich spüren zu können. Idealerweise hörst du das Audio sogar 2 Wochen lang. Nutze hierbei gerne deine tägliche Checkliste.

So wirkt dein Abnehmschalter Audio

Denn wenn du das Audio anhörst, wirst du merken wie es dir leicht fällt die unnötigen Gedanken ans Essen loszulassen und wie es dir leichtfällt dich selber wieder so richtig zu lieben, sodass du dein natürlich schlankes Ich, deinen persönlichen Awesome Body mehr liebst, als dein altes übergewichtiges Ich und ysodass es dir leicht fällt dein schlankes Ich auch tatsächlich in dein Leben zu ziehen.

Also schnapp dir jetzt das Audio. Starte deine Abnehmreise. Nutze diese Audio Checkliste, die wir dir für deinen Abnehmerfolg zusammengestellt haben.

Und denke daran: **Je öfter du es für dich wiederholst**, desto fester werden die Trampelpfade in deinem Gehirn und umso fester werden deine neuen Gewohnheiten, die dich jeden Tag mehr zu deinem Awesome Body führen.



ABNEHMSCHALTER

Dein Audiotracker

ABNEHMSCHALTER
Audiotracker

	TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5	TAG 6	TAG 7
Abnehmschalter-Audio gehört							
Auf meinen körperlichen Hunger gehört							
Mein inneres Strahlen gespürt							

Wann kann ich am Besten das Audio in meinen Alltag integrieren:

So fühlt sich mein Awesome Body an:

So erreiche ich nun meinen Awesome Body:
