

MESSEN; WIEGEN & CO.

Hallo Freudichschlank.-Buddy!

Deine **ERSTE Freudichschlank.-Woche** ist um. Gratulation! Und wie fühlst du dich? Wie fühlt es sich an, nur 8 Stunden am Tag gegessen zu haben? Ein tolles Gefühl, oder?

Mich persönlich motiviert es immer wieder, wenn ich jeden einzelnen **Intervallfasten-Tag** überstanden habe. Dann bin ich richtig stolz auf mich. Auch du kannst stolz auf deine ganz persönlich erbrachte Leistung letzte Woche sein! An diesen Erfolg knüpfe ich heute an und ermutige dich, auch nach der 5. Woche des Motivations-Programms weiter am Ball zu bleiben! Gemeinsam schaffen wir das!

Diese Woche widmen wir uns dem Messen, Wiegen & Co. – ein spannendes Thema und auch eine gewisse Motivation für dich. Denk daran, es geht diese Woche nicht um eine Wiege-Challenge, sondern darum, dass du genau verstehst, wann, wie oft und warum du dich wiegen und messen sollst. Nicht darum, dies gleich zu tun, denn dich wiegen, das sollst du erste nächste Woche, in Woche 7.

Das Motto dieser Woche:

Ich liebe meine Erfolge!



FREU  **ICH**
SCHLANK.

MESSEN; WIEGEN & CO.

Kurze Frage:

Erinnerst du dich noch an die 6. Frage der **ZEHN FRAGEN** rund um den **Freudichschlank**.-Fahrplan? Falls du sie nicht mehr weißt, hier eine kleine Erinnerung.

Wann sehe ich die ersten Erfolgserlebnisse?

Die ersten Erfolgserlebnisse siehst du bereits nach der ersten Challenge. Du wirst dich sowas von motiviert fühlen – du könntest Bäume ausreißen – versprochen! Die ersten Erfolge auf der Waage werden sich schon bald einstellen. Allerdings bitte ich dich darum, dich **erst nach 4 Wochen zu wiegen**. Ich nenne es die „Wiege-Challenge“. Immer dann, wenn du diesen Newsletter fortlaufend im Motivations-Programm erhältst, ist es an der Zeit, dich zu wiegen, zu messen, anzusehen und zu fühlen – nicht vorher, nicht mittendrin und nicht danach – das ist ganz wichtig für dich und deine persönliche Motivation!

Um deine persönliche Motivation nicht zu gefährden, ist es jedoch wichtig, dass du dich erst, auch wenn die Neugier immer größer wird, in Woche 7 (also übernächste Woche) zum ersten Mal wiegst!

FREUDICH
SCHLANK.

5

Das Wiegen.

Kennst du auch das Gefühl, Angst vor der Waage zu haben? Die Angst vor dem Wiegen und eigentlich die Angst vor dem Ergebnis hinterher? Mir ging es vor meinem **Freudichschlank.**-Alltag genauso! Ständig die Angst, die Waage würde wieder ein paar Pfunde mehr auf meinem Übergewichts-Konto belasten. Das Konto wäre mir egal gewesen, aber es hat mich persönlich und meinen Körper belastet.

Nachdem ich lange und intensiv etliche Motivations-Programme, Diät-Pläne und Kalorienzähler ausprobiert habe – ohne Erfolg – bin ich auf diese Art des Intervallfastens gestoßen. Es löste in mir sogar die Angst vor dem Schritt auf die Waage. Denn die Ergebnisse in 4 Wochen sind erstaunlich, auch wenn es nur kleine Erfolge sind. Ich muss mich bei **Freudichschlank.** ja nur alle 4 Wochen wiegen – das war Überzeugung genug.

Kein ständiges Wiegen, kein tägliches oder wöchentliches Protokoll, keine Statistik, die mir im Nacken sitzt und jeden kleinsten Erfolg in Frage stellt.

Freudichschlank. ist der Schlüssel, der Weg zum Erfolg und nicht zur ständigen Gewichtsüberwachung!

FREU  **ICH**
SCHLANK.

Die Wiege-Zeremonie.

Es ähnelt einer Zeremonie, ja fast einem Ritual, das du ab sofort alle 4 Wochen durchführen sollst. Es stärkt deine persönliche Motivation und du kannst es kaum erwarten, dich das nächste Mal zu wiegen. Beachte die 5 Schritte der Wiege-Zeremonie:

1. Besorge dir eine halbwegs sichere und ehrliche Körperwaage. Ich hatte schon viele und muss sagen, dass das Gewicht zu gleichen Bedingungen auf vielen Waagen schwankte. Sicherlich brauchst du keine „geeichte“ Waage, aber eine Waage, der du vertraust, wäre von Vorteil!
2. Am besten, du wiegst dich, direkt in der Früh und direkt nackt.
3. Das Wiegen geht von selbst: Einfach Waage einschalten, auf die Waage stellen und Gewicht ablesen!
4. Freu dich über deinen ganz persönlichen Erfolg und **trage diesen gleich in dein Erfolgstagebuch ein!** Und nicht tricksen! Du wiegst dich bitte nur alle 4 Wochen und immer dann, wenn es auch Zeit für eine „Wiege-Challenge“ ist.

Das Messen.

Wer seine Erfolge auch als Zentimeter-Angabe (cm) verinnerlicht haben möchte, kann das natürlich machen.

Für den Ablauf von **Freudichschlank** ist es allerdings irrelevant. Zwar willst du sicherlich Bauchumfang und Co. verlieren, allerdings motiviert es mich persönlich mehr, zu sehen, wie viel Kilogramm (kg) ich abgenommen habe.

Probiere es einfach aus. Das Tolle daran ist, du kannst das Erfolgstagebuch natürlich für beide Einträge nutzen, egal, ob für Zentimeter oder Kilogramm. Und das Thema mit dem „besser Aussehen“ wird sich schon bald in deinem Umfeld einstellen. Dann bekommst du ganz von alleine von Freunden, Bekannten, Familie positive Komplimente. Freu dich drauf!

Wenn du dich persönlich für das Messen entscheidest, solltest du Folgendes beachten: Lege das Maßband um deinen Bauch waagrecht an, ungefähr in Bauchnabelhöhe. Atme sanft aus, entspanne die Bauchmuskeln und lies dein Ergebnis ab. Achte darauf, den Bauch nicht einzuziehen! Wie gesagt: Tricksen gilt nicht!

FREU^üICH
SCHLANK.

MEIN ERFOLGSTAGEBUCH



1. MONAT



2. MONAT



3. MONAT



4. MONAT



5. MONAT



6. MONAT



7. MONAT



8. MONAT



9. MONAT



10. MONAT



11. MONAT



12. MONAT



Trage jeden Monat deine Erfolge ein!

FREU  **ICH**
SCHLANK.