

Titel: Abnehmen trotz 1000 Ausreden

Autor: Dr. med. Silja Schäfer

Zusammenfassung:

Ein erster Blick auf „Abnehmen trotz 1000 Ausreden“ - Buchinhalt kompakt

„Abnehmen trotz 1000 Ausreden“ von Dr. med. Silja Schäfer ist ein praxisnaher Ratgeber für alle, die endlich ihre Gewichtsabnahme erfolgreich umsetzen möchten, auch wenn sie bisher immer Ausreden hatten. Das Buch zeigt, warum Ausreden so mächtig sind, wie sie unsere Psyche blockieren und wie man es schafft, diese Barrieren zu überwinden, ohne in die nächste Diätfalle zu tappen.

Mit einem Mix aus medizinischem Fachwissen, persönlicher Motivation und klaren Strategien nimmt Dr. Schäfer ihre Leser:innen an die Hand, um die Transformation vom „Ich kann nicht“ zum „Ich will und ich tue es“ zu schaffen. Sie zeigt Wege auf, um gesunde Gewohnheiten zu entwickeln, alte Denkmuster zu durchbrechen und langfristig abzunehmen, ohne auf Lebensfreude zu verzichten.

Worum geht es im Buch „Abnehmen trotz 1000 Ausreden“? (Inhalt & Handlung)

Im Zentrum des Buches steht die Frage: Warum scheitern wir immer wieder an unseren eigenen Ausreden, wenn es um das Abnehmen geht? Dr. Schäfer beleuchtet die häufigsten inneren Blockaden, darunter:

„Ich habe keine Zeit.“

„Ich habe einen stressigen Job.“

„Ich kann nicht kochen.“

„Ich brauche meine Schokolade.“

Sie erklärt, wie diese Ausreden entstehen und welche unbewussten Ängste dahinterstecken. Dabei vermittelt sie praxisnahe Ansätze, wie man diese Denkmuster hinterfragt und auflöst.

Das Buch liefert konkrete Strategien, wie man gesunde Ernährung und mehr Bewegung in den Alltag integriert, auch wenn der innere Schweinehund laut wird. Dr. Schäfer gibt Tipps zur Vorratsplanung, zum Umgang mit Heißhunger und emotionalem Essen und wie man Motivation langfristig aufrechterhält.

Das Buch ist praxisorientiert aufgebaut, enthält viele Checklisten und Übungen zur Selbstreflexion und motiviert, direkt ins Handeln zu kommen, statt sich in endlosen Ausreden zu verlieren.

Kernaussagen & Lehren aus „Abnehmen trotz 1000 Ausreden“

Ausreden sind Schutzmechanismen - Sie entstehen oft aus Angst vor Veränderung, Versagen oder Kontrollverlust. Kleine Schritte sind entscheidend - Radikale Diäten führen selten zum Erfolg. Nachhaltigkeit beginnt mit kleinen, machbaren

Veränderungen. Selbstreflexion ist der Schlüssel - Wer versteht, warum er isst, wann er isst und was er isst, kann langfristig abnehmen. Emotionen steuern oft unser Essverhalten - Das Buch lehrt, wie man emotionale Auslöser erkennt und Alternativen findet. Realistische Ziele setzen - Anstatt Perfektion anzustreben, sollte man auf Konstanz und Geduld setzen.

Diese Lehren helfen Leser:innen, den Teufelskreis von Ausreden und Rückschlägen zu durchbrechen und echte, nachhaltige Fortschritte zu erzielen.

„Abnehmen trotz 1000 Ausreden“ Charaktere im Überblick

Da es sich um einen Ratgeber handelt, gibt es keine klassischen Charaktere, aber:

Dr. med. Silja Schäfer: Ärztin, Motivatorin und Expertin für nachhaltige Gesundheitsveränderungen, die durch persönliche Geschichten und Erfahrungen führt.

Beispiele von Patient:innen und Klient:innen: Sie teilen ihre Hindernisse, Ängste und Erfolge, wodurch sich Leser:innen wiederfinden und ermutigt fühlen.

Triggerwarnung - Warum das Buch „Abnehmen trotz 1000 Ausreden“ nicht für jeden ist

Das Buch spricht offen über emotionales Essen, Übergewicht und Versagensängste. Menschen mit Essstörungen oder einem sehr problematischen Verhältnis zum Thema Gewicht und Körperbild sollten das Buch mit Achtsamkeit lesen und gegebenenfalls therapeutische Unterstützung in Anspruch nehmen.

Sprachstil & Atmosphäre

Dr. Schäfer schreibt in einem direkten, empathischen und motivierenden Stil. Sie vermittelt Fachwissen verständlich, ohne belehrend zu wirken, und baut eine Vertrauensbasis zu den Leser:innen auf. Die Atmosphäre im Buch ist ermutigend, freundlich und zugleich realistisch - es geht nicht um Perfektion, sondern um machbare,

nachhaltige Veränderungen.

Für wen ist das Buch „Abnehmen trotz 1000 Ausreden“ geeignet?

Menschen, die schon viele Diäten ausprobiert haben und immer wieder scheitern. Personen, die erkennen, dass psychologische Faktoren eine Rolle beim Essverhalten spielen. Leser:innen, die praktische Strategien für einen gesunden Alltag ohne Verzicht suchen. Berufstätige und Eltern, die meinen, keine Zeit für gesunde Ernährung zu haben. Alle, die eine nachhaltige und stressfreie Abnehmstrategie umsetzen wollen.

Persönliche Rezension zu „Abnehmen trotz 1000 Ausreden“

„Abnehmen trotz 1000 Ausreden“ ist ein ehrlicher und praxisnaher Ratgeber, der das Thema Abnehmen von einer neuen Perspektive beleuchtet: Es geht nicht nur um Kalorien und Sportpläne, sondern um den Kopf und die Psyche hinter dem Essverhalten.

Besonders wertvoll ist, dass Dr. Schäfer ihre Leser:innen nicht verurteilt, sondern sie dort abholt, wo sie stehen. Ihre Ansätze sind alltagstauglich, flexibel und verständlich erklärt, wodurch die Umsetzung leicht fällt. Die enthaltenen Übungen regen zum Nachdenken an und motivieren, eigene Ausreden zu erkennen und zu überwinden.

Das Buch vermittelt, dass Abnehmen keine Strafe ist, sondern ein Weg zu einem gesünderen, energievolleren Leben sein kann, wenn man sich von Ausreden befreit. Es eignet sich perfekt für alle, die ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen wollen, ohne den Spaß am Leben zu verlieren.

Fazit: Ein empfehlenswerter Begleiter für alle, die sich endlich von ihren „1000 Ausreden“ verabschieden und ihren Körper und Geist nachhaltig stärken möchten.

Hörbuch & Video-Zusammenfassung

<https://youtu.be/N9fxwrpYF1g>

Jetzt „Abnehmen trotz 1000 Ausreden“ direkt entdecken und deine Ausreden hinter dir lassen!

? Jetzt Buch kaufen

Von <https://buchplaudereien.de/> heruntergeladen