

Raus aus dem Gewichtsproblem!

**Die ganze
Wahrheit.**



Liebe Leserin, lieber Leser,

vielen Dank für Ihr Vertrauen, den Gratis-Report anzufordern. Welches Geheimnis muss ich kennen, damit meine Abnahme genauso einfach funktioniert wie meine Zunahme? Diese Frage habe ich mir vor meiner eigenen Abnahme auch gestellt.



„Wie habe ich das geschafft?
Natürlich wollte ich
abnehmen“

Martina Leukert

Gestatten Sie, ich stelle mich kurz vor, damit Sie wissen, wer hier schreibt: Mein Name ist Martina Leukert, ich bin 39 Jahre jung und wohne in Neuwied (das liegt zwischen Köln und Frankfurt). Seit 13 Jahren bin ich verheiratet und habe eine Tochter (jetzt 12 Jahre alt).

Ich kenne Gewichtsprobleme seit dem Teenageralter. So hatte ich (leider) viel Zeit gehabt, diverse Diäten auszuprobieren.

Vor ca. 18 Jahren habe ich selbst 20 kg Gewicht abgenommen und halte dieses Gewicht bis heute – ganz ohne Diät.

Für meine Abnahme habe ich keine Diät durchführen müssen, auch keine Diätprodukte gegessen - bis heute nicht.

Hier sind Bilder von mir aus der Zeit vor meiner Abnahme und danach:



Wie habe ich das geschafft? Natürlich wollte ich abnehmen.

Das ist der erste Schritt: es wollen. Damit können Sie den Stein in das Rollen bringen, liebe Leserin, lieber Leser! Nur das Wollen alleine nützt natürlich überhaupt **nichts**.

Ist es Ihnen auch schon aufgefallen, dass sehr viele Menschen abnehmen möchten, manche schon seit Jahren oder sogar seit Jahrzehnten, und trotzdem verändert sich ihre Figur nicht?

Oder bzw. gerade obwohl die Menschen abnehmen wollen, und das seit Jahren, **verändert sich das Gewicht sogar in Richtung Zunahme?** Wie ich bereits eben ausgeführt habe, habe ich manche Kursteilnehmer/Innen wiedergesehen mit einem noch höheren Startgewicht als vorher.

Blicken Sie kurz auf Ihr eigenes Gewichtsproblem zurück: Wie lange bedrückt es Sie schon? Monate, Jahre, sogar Jahrzehnte?

Wie lange wollen Sie abnehmen? Tage, Wochen, Monate, Jahre oder noch länger?

Wie ist die Entwicklung Ihrer Figur in dieser Zeit parallel dazu gewesen? Hat sich Ihre Figur, seit Sie abnehmen wollen, in den letzten Monaten/Jahren eher zum Positiven oder eher zum Negativen entwickelt?

Ich tippe: Eher zum Negativen, habe ich recht? Sie haben, seitdem Sie abnehmen wollen, eher zugenommen und wiegen noch mehr als zu Beginn Ihres Wunsches der Abnahme, richtig?

Woran liegt es, dass Sie jetzt mehr wiegen als noch zu Beginn Ihrer Diätpläne?

Warnung

Lesen Sie nur weiter, wenn Sie wirklich wissen wollen, wo das Problem liegt. Da ich kein Blatt vor den Mund nehme, verschone ich Sie vor nichts. Wenn Sie geschockt sind, sagen Sie mir bitte nicht, ich hätte Sie nicht gewarnt ...

Sie erwarten jetzt bestimmt von mir eine Darlegung über Körperfunktionen, über den Stoffwechsel, über die Verdauung, Hormone oder Ähnliches.

Natürlich kann ich Ihnen sagen, dass es bei Gewichtsproblemen sein kann, dass Sie:

- **einen schlechten Stoffwechsel haben,**
- **vielleicht einen unausgewogenen Hormonspiegel besitzen**
- oder**
- **eventuell eine unregelmäßige Verdauung haben, die zum Übergewicht beitragen kann.**

Um es vorwegzunehmen: Dabei handelt es sich um Symptome, aber **nicht um die Ursache** Ihres Gewichtsproblems.

Auch Ihre Pfunde sind nicht die Ursache, Ihre Pfunde sind auch nur ein Symptom.

Selbst Lebensmittel wie Wurst, Käse, Butter, Sahne, Kuchen, Kakao, Alkohol, Brot, Nudeln, Kartoffeln, Schokolade, Chips oder was auch immer sind nicht die Ursache Ihres Gewichtsproblems.

Alle Lebensmittel sind auch nur ein Symptom, niemals die Ursache.

Genauso sind Medikamente, eine falsche Ernährung, angeblich mangelnde Bewegung oder was auch immer nicht die Ursache, sondern auch immer ein Symptom.

Da alles nicht die Ursache Ihres Gewichtsproblems ist, helfen auch folgende Maßnahmen nicht:

- **Diäten**
- **Diätpläne**
- **Trennkost**
- **weniger essen**
- **anders essen**
- **Ernährungsumstellung**
- **Medikamente weglassen oder andere einnehmen**
- **nur noch Obst essen**
- **Fasten**
- **Sport**
- **Diätshakes, Diätpillen, Diätpulver, Diättabletten**
- **Metabolic Balance**
- **Essen nach der Methode von XY**
- **Essen nach dem glykämischen Index**
- **Blutgruppendiät**
- **Schlank mit der Schlaf-Methode**
- **Punkte zählen, Speisen abwägen o.ä.**
- **chirurgische Fettsaugung**

und alles andere in dieser Art. Ich hoffe, ich habe nichts vergessen. Wenn Ihnen noch etwas einfällt, fügen Sie es geistig direkt dieser Liste hinzu!

Warum ich recht habe?

Sie wissen schon: Ich spreche aus eigener Erfahrung, kenne Gewichtsprobleme und habe vor vielen, vielen Jahren einmal 40 Pfund mehr gewogen. Ich habe über 15 Jahre lang Tausende von Menschen in Kursen betreut, die Gewichtsprobleme hatten und keiner hat mit den o.a. Methoden Erfolg gehabt. Das habe ich bereits erwähnt. Ich wiederhole es nur noch einmal, damit Sie nicht annehmen, dass ich nur von mir selbst ausgehe ...

Wenn etwas vom oben Gesagten helfen würde, wäre ein solcher Fall auf dieser Erdkugel wohl bekannt.

Bedenken Sie:

Ich rede nicht von einer kurzfristigen, befristeten Abnahme. Ich stelle nicht in Abrede, dass es möglich ist, mit den oben angegebenen Methoden abzunehmen. Natürlich ist es möglich, damit zwei bis drei Kilogramm oder sogar 50 kg Körpergewicht zu verlieren.

Es ist möglich!

Was jedoch nicht so einfach möglich ist, ist das anschließend problemlose Halten des erreichten Gewichtes. Das schafft niemand. Früher oder später nimmt man wieder zu, die einen schon nach dem ersten Wochenende, die anderen vielleicht nach einem Jahr so nach und nach ...

Unbedingt
beachten!



Es sind also zwei Dinge nicht möglich:

- **Das Halten des Gewichtes nach der Abnahme.**
- **Das einfache, problemlose Halten des Gewichts überhaupt dauerhaft ein Leben lang.**

Selbst diejenigen, die es schaffen, ein Jahr oder sogar noch etwas länger ihr Gewicht doch in Schach zu halten, schaffen dies nur, weil sie oft und ständig darauf achten:

- **was sie essen,**
- **wie viel sie essen,**
- **wann sie essen,**
- **warum sie essen.**

Es kann auch mit einem Kampf verglichen werden. Manchmal ist es so, dass man sich gehen lässt quasi „fünfe gerade sein lässt“. Häufig schludert man dann im Urlaub oder am Wochenende. Oder bei Einladungen.

Man isst dann einmal „richtig“, hat anschließend sofort die Quittung auf der Waage (Zunahme!) und fängt dann wieder an, sich zurückzunehmen, damit die Zunahme wieder weggeht.

Wie bereits erwähnt, der eine schafft es länger, diesen Gewichtshaltkampf durchzuhalten, der andere eben kürzer.

Manchen von uns gelingt es noch nicht einmal, überhaupt eine Diät oder eine Diät-Methode bis zum Wunschgewicht durchzuhalten.

Das liegt aber **nicht** an der eigenen Konsequenz/des Durchhaltevermögens oder an der Diät!

Bitte denken Sie nicht über sich, dass Sie:

- **ein Versager,**
- **nicht willensstark genug,**
- **nicht ausdauernd genug sind oder Ähnliches.**

Wenn es auf diese Eigenschaften ankommen würde, würden auch diejenigen, die es mit Willen und Ausdauer schaffen, ihr Wunschgewicht zu erreichen, ihr Gewicht auch halten.

Aber: Niemand schafft es anschließend, dauerhaft und ohne Probleme das erreichte Gewicht zu halten.

Egal, ob ausdauernd, willensstark, Mann oder Frau, jung oder alt, mitteldick oder sehr dick, egal ob mit hohem oder niedrigen Intelligenzquotienten, egal ob aus Deutschland oder einem anderen Land, egal ob 70 kg oder 220 kg Startgewicht – es spielt keine Rolle!

Ich wiederhole: Niemand schafft es anschließend, dauerhaft und ohne Probleme das erreichte Gewicht zu halten.

Ich will Sie jetzt nicht beunruhigen.

Atmen Sie tief durch.

Ich meine nur, niemand schafft es, der versucht, mit den Symptomen das Gewichtsproblem zu beseitigen.

Sie müssen die Ursachen beseitigen, dann haben Sie auch keine Gewichtsprobleme mehr.

Solange Sie jedoch der Meinung sind, das Lebensmittel, irgendeine Krankheit, die Medikamente, die Sie einnehmen, oder was auch immer die Ursache sind, so lange werden Sie keinen Erfolg haben.



So lange werden Sie wie ein Hamster im Rädchen herumlaufen, Zeit Ihres Lebens Diät um Diät ausprobieren, dicker und dicker und dabei noch unglücklicher und unglücklicher werden.

Wenn Sie an den Symptomen herumdoktern, werden Sie noch mehr Probleme haben als vorher. Das sieht man daran, dass man nach den vielen Versuchen des Abnehmens (egal wie oft, und egal, wie viele Jahre dazwischen liegen) noch dicker ist als zuvor.

Wenn Ihnen seit Jahren nun die gesamte Welt, die Medien, das Fernsehen, das Radio, Ihre Mutter, Ihre Klassenlehrerin, Ihr Nachbar oder wer auch immer predigt, Sie müssten um abzunehmen:

- **Diät halten,**
- **weniger essen,**
- **mehr Light-Produkte bevorzugen,**
- **fettarm essen,**
- **ständig viel Sport betreiben**
- **oder etwas wie oben schon Genanntes tun, heißt das noch lange nicht, dass das der richtige Weg bzw. die richtige Lösung ist!**

Leider ist es so, dass die meisten Menschen das glauben, was sie immer – von anderen – hören. Gehören Sie auch dazu?

Übernehmen Sie einfach so die Dinge, die allgemein gesagt werden, als wahr?

Stellen Sie niemals in Frage, ob es so stimmt, was gesagt wird, selbst wenn es Millionen von Menschen sagen? Ich denke, Sie stellen es nicht in Frage (zumindest hinsichtlich Ihres Gewichtes), denn sonst hätten Sie keine Gewichtsprobleme.



Beispiel: In Ihrem Auto brennt das Warnlicht für den Ölstand. Sie schrauben das Lämpchen heraus, dann brennt das Warnlicht nicht mehr. Sie glauben nun, das Problem ist behoben (es brennt ja kein Warnlicht mehr).

Leider haben Sie anschließend ein größeres Problem: Motorschaden wegen Ölmangel.

Das ist genauso, wenn Sie probieren, mit einer Diät oder mit den oben genannten Dingen abzunehmen. Sie „schrauben sprichwörtlich das Lämpchen heraus“ und hoffen, dass Ihr Problem sich damit erledigt hat.

Doch anschließend wird es nur noch schlimmer: Dauerhaft werden Sie noch mehr und mehr zunehmen, als Sie ohnehin schon wiegen (Motorschaden) ...

Sie wissen also jetzt, dass die Symptombekämpfung keine Aussicht auf dauerhaften Erfolg bringt.

Sie müssen die Ursachen verändern, dann verändern sich auch die Symptome bzw. die Symptome verschwinden automatisch.

Zum Beispiel von eben:

Öl nachprüfen und auffüllen = Ölmangel verschwindet = Warnlicht geht automatisch aus

Für Ihren Körper gilt:

Andere Ursachen setzen = Symptome gehen weg = Übergewicht wird automatisch abgebaut

Ist das für Sie logisch?

Jetzt stellt sich die Frage: Wo sind denn die Ursachen zu finden? Sie sind nicht dort zu finden, wo Sie diese vielleicht suchen oder vermuten. Sie finden Sie nicht in oder an den Dingen, die Sie mit Ihren Augen sehen können.

Die Ursachen sind also **nicht** in Ihrer äußeren Umgebung zu finden.

Die Ursachen sind genau im Gegenteil zu finden sprichwörtlich gesagt in Ihrer inneren Umgebung.

Wo ist Ihre innere Umgebung?

Innen ist, salopp gesagt, Ihr Geist/Ihre Seele das, was Sie letztlich ausmacht. Dieses Etwas, das auch bewirkt, dass Ihr Herz schlägt, dass überhaupt Leben in Ihrem Körper ist. Dieses Etwas, welches bewirkt, dass die „Blutpolizei“ die Wunden wieder zuheilen lässt, ohne dass Sie etwas dafür tun müssten.

Dieses Etwas, das überhaupt zugelassen hat, dass Sie in diesem Körper auf diesem Planeten gerade existieren.

Genau dieses Etwas ist für alle Ursachen zuständig.

Die „Symptome“ sehen Sie dann in Ihrer äußeren Welt.

Ihre äußere Welt ist alles, was äußerlich ist selbst Ihr Herz, obwohl Sie vielleicht der Meinung sind, dass es doch IN Ihnen ist, gehört zum Äußeren. Es ist nämlich im Vergleich zu diesem Etwas äußerlich, verstehen Sie?

Ihre Figur ist logischerweise dann auch Bestandteil Ihrer äußeren Welt. Alles andere, was Sie sehen können, natürlich ebenso.

Kennen Sie einen Overheadprojektor/Tageslichtprojektor?

Falls Sie dieses Gerät nicht kennen: Das ist ein Projektor, auf dessen Vorlage man eine beschriftete/bemalte Folie legen kann. Dann schaltet man das Gerät an und das Gerät „wirft“ dieses Bild an die (freie) Wand oder auf eine Leinwand.



Wenn Sie eine Folie namens „dick, fett und hässlich“ aufgelegt haben, dann erscheint natürlich an Ihrer Leinwand (vor Ihrem Auge, das was Sie dann sehen) „dick, fett und hässlich“.

Dieses Etwas ist die Folie, Sie sind der Projektor und Ihre Augen nehmen dann das wahr, was auf Ihrer Wand/Leinwand erscheint.

Können Sie mir folgen?

Wenn Sie eine Folie namens „dick, fett und hässlich“ aufgelegt haben, dann erscheint natürlich an Ihrer Leinwand (vor Ihrem Auge, das was Sie dann sehen) „dick, fett und hässlich“.

Wenn Sie jetzt versuchen, an Ihrer Wand/Leinwand zu wischen, zu putzen, zu übermalen, dann verändert sich in Wahrheit nichts, denn letztlich liegt doch noch die gleiche „alte“ Folie („dick, fett und hässlich“) auf Ihrem Projektor!

Durch das Putzen und Rumschmieren an der Wand/Leinwand ändern Sie nichts!

Sie müssen eine neue Folie auflegen und – blink! – siehe da: Auf der Wand/Leinwand (vor Ihrem Auge!) erscheint ein neues/anderes Bild.

Wie kommt es überhaupt zu Ihrem Gewichtsproblem, wenn es doch in Ihrem Leben vielleicht sogar eine Zeit gab, wo Sie gar keine Gewichtsprobleme gehabt haben?

Ganz einfach: Sie hatten in diesem Fall nicht immer die gleiche Folie Marke „dick, fett und hässlich“ aufliegen.

Aber irgendwann fingen Sie an und haben sich diese „dicke“ Folie gemalt/ hergestellt/produziert und „aufgelegt“. Oder Sie haben sich die Folie malen/ produzieren lassen durch:

- **Ihre Eltern,**
- **Ihren (ehemaligen) Klassenlehrer,**
- **das Fernsehen,**
- **den Vorstand Ihrer Krankenkasse,**
- **Ihren Bruder/Schwester/Schwager/**
- **Nichte/Neffe/Ehepartner/Lebensgefährte/Freund(in)**
- **Ihr/e Nachbar/in,**
- **Zeitungen/Zeitschriften/Illustrierte,**
- **Ihre/n Biologielehrer/in,**
- **Ihre/n Kollege/in,**

- **Ihre/n Chef/in,**
- **diverse Fotomodelle,**
- **Ihre/n Arzt/Ärztin,**
- **den Beipackzettel Ihres Medikaments,**
- **oder oder oder ...**

Sobald Sie die Folie tauschen und eine „dicke“ Folie auflegen, verändert sich die Leinwand, also das, was Sie sehen, wenn Sie Ihre Augen aufklappen: Sie nehmen zu! Ihre Figur verändert sich passend zur Folie!

Sie müssen also die Folie ändern (andere Ursachen setzen); sich mit diesem Etwas ein wenig beschäftigen. Sobald Sie die Folie geändert haben, ist es egal:

- **was Sie essen,**
- **wie viel Sie essen,**
- **wann Sie essen,**
- **welches Alter Sie haben,**
- **ob Sie Hormonprobleme haben oder nicht,**
- **ob Sie Medikamente nehmen, die (angeblich) Übergewicht begünstigen,**
- **ob Sie in den Wechseljahren oder gerade eben volljährig geworden sind.**

Oder was auch immer.

Es ist völlig egal!

Das Bild auf Ihrer Leinwand – Ihre Figur – ändert sich dann also automatisch.

*Sie müssen sich dann keine Gedanken mehr machen,
was Sie wann und wie viel essen.
Sie tun dann automatisch das Richtige, um Ihr
Wunschgewicht von xy Kilogramm zu erreichen
und es dann später auch zu halten.*

So wie Sie jetzt automatisch „das Richtige“ tun, um (weiter) zuzunehmen und nicht abnehmen.

Bedenken Sie: Auch hierüber machen Sie sich keine Gedanken, sondern Sie tun es automatisch, ja sogar unter „Zwang“, sodass Sie gar nicht anders können, als weiter zuzunehmen bzw. nicht abzunehmen.

Wie können Sie die „Folie“ ändern?

Sie müssen:

a) prüfen, was auf dieser Folie genau ist, was dann diesen „dicken Körper an die Leinwand wirft“,

b) die Folie ersetzen durch eine Folie, die das an die Leinwand Ihres Lebens wirft, was Sie gerne hätten.



Wenn Sie jetzt etwas mitgedacht haben, werden Sie feststellen, dass es in Bezug auf Folgendes keinen Zufall geben kann:

Warum also der eine „zufällig“ Gewichtsprobleme hat, der andere „zufällig“ nicht (obwohl interessanterweise beide vielleicht sogar das Gleiche essen ...!!).

Wenn es hierbei keinen Zufall gibt, bedeutet das auch: Es gibt nirgends in Ihrem Leben irgendeinen Zufall.

Ich weiß, dass Sie das erst verdauen müssen, wenn Sie sich damit noch nicht befasst haben. Immerhin reden ja Millionen, wenn nicht Milliarden Menschen vom Zufall. Und nun soll es ihn doch nicht geben?

Ich erinnere an diesen Abschnitt aus dem Büchlein (hier noch einmal ein kurzer Ausschnitt):

Übernehmen Sie einfach so die Dinge, die allgemein gesagt werden, als wahr? Stellen Sie niemals in Frage, ob es so stimmt, was gesagt wird, selbst wenn es Millionen von Menschen sagen?

So, da es nun keinen Zufall gibt, lesen Sie also dieses kleine „Büchlein“ auch nicht aus „Zufall“! Richtig?

Das bedeutet: Sie sind bereit für eine wirkliche Veränderung (Ihrer Figur), sonst hätten Sie dieses Büchlein nicht lesen können bzw. nicht gelesen.

Sie wissen also, dass Sie Ihr Innerstes/Ihre Folie ändern müssen, dann sehen Sie automatisch eine andere Figur.

Das hat nichts damit zu tun, dass „sie es verdient haben, eine schöne Figur zu haben“, oder „es nicht verdient haben, eine schöne Figur zu haben“.

Da es ja keinen Zufall gibt, haben Sie sich also diese „dicke“ Folie irgendwann einmal zulegt, und da Sie sich diese zugelegt haben, können Sie diese auch ablegen bzw. verändern.

Ihre Folie besteht aus:

- **Ihren Gedanken,**
- **Ihrer Meinung,**
- **Ihrer Überzeugung,**
- **Ihren Glauben über/an etwas.**



Wenn Sie die Folie ändern möchten, müssen Sie die genannten Dinge ändern.

Dadurch ändern Sie, wie bereits erwähnt, die Folie und erhalten schnell, einfach und unkompliziert ein neues Bild auf der Leinwand IHRES Lebens. So einfach ist das!

Ich habe damit vor vielen Jahren einfach und ohne mein Dazutun 40 Pfund abgenommen und halte bis heute mein Gewicht – natürlich auch ohne, dass ich etwas dafür tue. Ich halte das Gewicht, was und wie viel ich esse, egal, wovon ich esse, egal, ob ich im Urlaub bin oder zu Hause ...

Mehr Infos von mir erhalten Sie, indem Sie hier klicken:

www.richtig-einfach-abnehmen.de

Ich hoffe, Sie haben die neuen Einblicke verdauen können.

Natürlich haben Sie das Recht, jetzt zu denken: „Alles Quatsch, was für ein Mist, das stimmt doch gar nicht! Wenn das stimmen würde, dann würden das ja alle wissen und anwenden, und es gäbe niemanden mehr mit Gewichtsproblemen!“

Klar, kann ich Ihnen nur entgegenen, das weiß aber nicht jeder und die, die es vielleicht wissen, wenden es auch nicht immer an (weil diese der Meinung sind „so einfach könne es nicht sein!“).

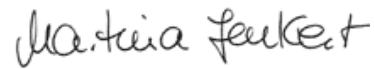
Daher wird es immer und ewig genügend Menschen mit Gewichtsproblemen geben.

Schon wenn Sie denken „Alles Quatsch, das stimmt überhaupt nicht!“ und nichts tun bzw. es jetzt weiterhin mit Diäten probieren, abzunehmen, wird es auch in Zukunft Menschen wie Sie mit Gewichtsproblemen geben

Danke, dass Sie mein Büchlein gelesen haben! Danke, dass Sie den Mut hatten, gewisse Wahrheiten, die ich Ihnen jetzt so einfach ins Gesicht „geschlagen“ habe, anzuhören und zu verdauen!

Wenn Sie der Meinung sind, dass auch andere diese Wahrheiten gut vertragen könn(t)en, dann empfehlen Sie mich und mein Büchlein einfach weiter: Versenden Sie es einfach per E-Mail an Freunde und Bekannte, Sie haben für die kostenfreie Weiterverbreitung das ausdrückliche Recht dazu.

Alles Liebe und Gute für Sie und Ihre Abnahme!



Ihre Martina Leukert

PS: Entdecken Sie hier die gesamte Wahrheit: Das Slimcon-System: Der natürliche Weg, erfolgreich abzunehmen! - hier sofort schauen:

www.richtig-einfach-abnehmen.de