DIE 3 HÄUFIGSTEN FEHLER BEIM ABNEHMEN

...und wie du sie
nie wieder machst!



HI, ICH BIN KATHARINA



Ich bin Expertin für nachhaltige Gewichtsabnahme und Mama eines wunderbaren Sohnes.

Ich weiß, wie es sich anfühlt, sich im eigenen Körper nicht wohlzufühlen – und trotzdem nicht zu wissen, was wirklich hilft.

Früher drehte sich bei mir fast alles ums Abnehmen: Joggen, Low Carb, Intervallfasten, ständig neue Regeln. Das Ergebnis?
Kurzfristige Erfolge – und danach war ich wieder am Anfang.

Irgendwann verstand ich: Nicht meine Disziplin war das Problem. Sondern die Art, wie ich versucht hatte abzunehmen.

Heute habe und behalte ich mein Traumkörper ohne Diäten, ständige Kontrolle oder den täglichen Kampf mit mir selbst.

Dein Problem ist nicht Disziplin.

Dein Problem ist nicht fehlende Willenskraft.

Dein Problem ist, dass dir jahrelang Dinge beigebracht wurden, die gegen dich gearbeitet haben.

Ich glaube nicht daran, dass Frauen sich ein Leben lang kontrollieren müssen, um schlank zu bleiben.

Genau deshalb zeige ich dir in diesem Guide die drei Fehler, die mich selbst jahrelang ausgebremst haben – und was du stattdessen tun kannst.

Deine Katharina

Eigentlich weißt du,
dass du etwas ändern müsstest.



Du kennst das Gefühl: Du schaust in den Spiegel und fühlst dich nicht richtig wohl. Vielleicht meidest du Fotos oder fragst dich, warum es bei anderen leichter zu funktionieren scheint.
Dabei hast du längst vieles versucht: Diäten, Sport, Kalorienzählen – und trotzdem landest du immer wieder am selben Punkt.

Vielleicht denkst du deshalb, dir fehlt einfach die nötige Disziplin.

Aber genau das ist nicht das Problem.
Ich habe selbst jahrelang gekämpft – bis ich verstanden habe, was mich wirklich ausgebremst hat.

Und ich weiß heute, warum es nicht funktioniert hat – und was wirklich hilft.

Statt immer wieder dieselben Fehler zu machen, zeige ich dir heute **die 3 größten beim Abnehmen**– damit du sie ab sofort vermeiden kannst...

.....vermeide

ab sofort

die folgenden Fehler!

FEHLER #1

Du schraubst an deiner Ernährung, denkst den ganzen Tag übers Essen nach



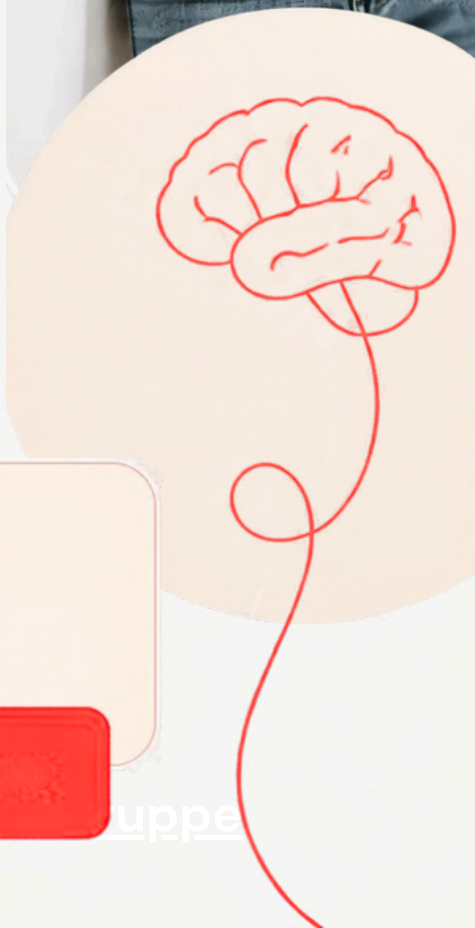
Kalorienzählen und Ernährungsregeln machen dich nicht schlank – sondern halten dich gefangen.

Wer ständig ans Essen denkt, hat kein Disziplinproblem – sondern ein System-Problem.

Was die meisten tun:
Sie machen Ernährungspläne, tracken Kalorien, meiden „verbotene" Lebensmittel- und denken den ganzen Tag ans Essen.

Was wirklich passiert:
Dein Gehirn interpretiert ständige Kontrolle als Gefahr. Je mehr du dich einschränkst, desto lauter werden die Gedanken – und desto größer der Rückfall. Das ist keine Schwäche. Das ist Biologie.

Was wirklich wirkt:
Essen ist nicht dein Feind. Dein Körper weiß, was er braucht – wenn du aufhörst, gegen ihn zu kämpfen. Nachhaltig schlank wird, wer aufhört zu kontrollieren – und anfängt zu verstehen.



Wenn du direkt die Abkürzung nehmen willst,
komm in meine kostenfreie Facebook-Gruppe

Komm jetzt in die kostenfreie Facebook-Gruppe

„Wenn Abnehmen
sich wie Kampf anfühlt,
kann es nicht dauerhaft
funktionieren!"

– *Katharina*

FEHLER #2

Du zwingst dich zum Sport und wirst immer härter zu dir



Selbstdisziplin und Selbstkritik bringen dich nicht ans Ziel – sondern erschöpfen dich.

Dein Körper reagiert nicht auf Zwang – er reagiert auf Sicherheit.

Was die meisten tun:

Sie erzwingen Sport, obwohl sie erschöpft sind, bestrafen sich für jeden Ausrutscher, stellen immer härtere Regeln auf – und nennen sich selbst „zu schwach".

Was das auslöst:

Dein Körper schaltet in den Stressmodus. Cortisol steigt, der Stoffwechsel bremst – und dein Gehirn verbindet Bewegung mit Schmerz statt mit Freude. So entsteht kein nachhaltiger Lifestyle. So entsteht Erschöpfung.

Was wirklich hilft:

Härte gegen dich selbst ist keine Tugend – sie ist ein Hindernis. Nachhaltige Veränderung entsteht aus Selbstmitgefühl, nicht aus Selbstkritik. Bewegung, die sich gut anfühlt, ist Bewegung, die bleibt.

Wenn du direkt die Abkürzung nehmen willst, komm in meine kostenfreie Facebook-Gruppe

Komm jetzt in die kostenfreie Facebook-Gruppe

FEHLER #3

Du nimmst dein Unterbewusstsein nicht mit



Warum du alles richtig machen kannst – und trotzdem sabotiert wirst.

95% deines Verhaltens wird vom Unterbewusstsein gesteuert. Wer es ignoriert, kämpft gegen sich selbst.

Was die meisten tun:

Sie setzen nur auf Willenskraft, ignorieren alte Glaubenssätze, wollen einfach disziplinierter sein – und behändeln ihr Unterbewusstsein als Gegner.

Was wirklich wirkt:

Dein Unterbewusstsein speichert alles: Erfahrungen, Überzeugungen, Muster. Wenn du es nicht aktiv umprogrammiert, hältst es dich dort, wo es dich für „sicher" hält – auch wenn das nicht dein Traumkörper ist.

Was das bedeutet:

Veränderung beginnt nicht im Kühlschrank. Sie beginnt im Kopf. Wer sein Unterbewusstsein versteht, hört auf zu kämpfen – und fängt an zu fließen.

Ohne Unterbewusstsein:

Du kämpfst fäglich gegen deine eigenen Muster. Rückfälle, Frust, Erschöpfung.

Mit Unterbewusstsein:

Dein Körper und dein Geist ziehen an einem Strang. Abnehmen fühlt sich leicht an.

Wenn du direkt die Abkürzung nehmen willst, komm in meine kostenfreie Facebook-Gruppe

Komm jetzt in die kostenfreie Facebook-Gruppe

„Dein Unterbewusstsein ist nicht dein Feind – es ist dein mächtigster Verbündeter. Du darfst nur lernen, mit ihm zu sprechen."

– *Katharina*

DU HAST ES IN DER HAND!

Du hast jetzt verstanden, warum Diäten scheitern und welche 3 Fehler dich immer wieder zurückwerfen.

Jetzt heißt es, die Dinge anders angehen.

JETZT DER FACEBOOK-GRUPPE BEITRETEN

Deine Katharina freut sich auf dich!

