NATHALIE KARG

Die Muse

präsentiert

DIE LEICHTE MUSE

Leichter durchs Leben gehen...
leicht gemacht

Ein Programm, das übrigens auch bei abnehmwilligen Männern funktioniert

ZUALLERERST

Du möchtest abnehmen? Leichter werden? Gewicht loslassen? Du hast es schon oft versucht? Auch oft geschafft, aber genauso oft mit anschließendem Jojo-Effekt? Mir erging es so... Doch dann habe ich etwas gefunden... Zunächst überprüfe folgende 3 Vorraussetzungen:

1. Liebe ich mich, (rund) wie ich bin?

2. Kenne ich die wahren (Hinter-)Gründe meiner Form?

3. Gehe ich behutsam meinen individuellen Weg?

3x Ja?
Wenn ja, gehe weiter. Wenn nicht, arbeite daran. Forsche, meditiere. Lies Bücher zum Thema Selbstliebe. Schau Dir alle alte Bilder von Dir an und frage Dich, wie es Dir jeweils damals ging. Schreibe. Schreibe Tagebuch. Schreibe Dir Briefe. Deinem Körper, Deinem Fett, Deinem inneren Kind, Deinem Zukunfts-Ich, Deinem schlanken und Deinem runden Ich. Oder lass diese Aspekte Dir Briefe schreiben. Was haben sie Dir zu sagen?
Übe Dich in Geduld und Nachsicht mit Dir. Sprich mit Deinem Spiegelbild. Umarme Dich.

MEIN FUND: 3 GEHEIMNISSE

Folgende Gleichung ist bekannt:

GESUNDE ERNÄHRUNG+BEWEGUNG = NEGATIVE KALORIENBILANZ

Stimmt. Doch das ist ***noch nicht alles...***

...genau gesagt kommen 3 „Geheimnisse“ hinzu:

1. Die richtige (!) MOTIVATION
2. Das PASSENDE (ERNÄHRUNGS-)SYSTEM
3. die perfekte Ergänzung: VITALSTOFFE!

Alle 3 Punkte sind gleich wichtig.

1. MOTIVATION

Hier **mein persönliches** Musenbeispiel.

BISHER waren meine Gründe, warum ich abnehmen wollte:

- mich besser bewegen können
- mich hübscher finden
- mich besser kleiden können etc.

Das ist schon ganz ok, auf jeden Fall bereits besser als von aussen diktierte Gründe wie z.B.:

- dem gesellschaftlich gängigen Schönheitsideal oder dem BMI entsprechen
- die Familie nörgelt
- der Liebste wünscht sich eine schlankere Frau...

Doch die „RICHTIGE" Motivation funktioniert noch viel besser, nämlich mit einem Trick...

DIE RICHTIGE (!) MOTIVATION

... Der Trick bei der „RICHTIGEN MOTIVATION“lautet: Die neue Motivation befasst sich ***nicht mehr direkt mit Figur und Gewicht***, sondern mit dem ***MEHRWERT dahinter***. Hier wiederum *mein persönliches* Musenbeispiel.

- So schön: ohne Einschränkungen mit meinem Liebsten gemeinsam Skifahren und wandern können
- Uff: mühe- und lautlos durchs Treppenhaus nach oben gelangen (3. Stock ohne Aufzug)
- Meine Abnnahme ist Teil meines neu geplanten Business rund um ganzheitliche Gesundheit. Als zu Balance inspirierende Muse möchte ich mein eigenes überzeugendes Aushängeschild sein
- Ich möchte ich eine Erfolgsstory schreiben und verkaufen können, die einen realen Hintergrund hat

>>> Finde NUN DU Deinen eigenen persönlichen Mehrwert mit magischer Zugkraft!!!

2. DAS PASSENDE SYSTEM

Weight Watchers, Body Change, Abnehmen im Schlaf, Metabolic Balance, Logi, Glyx,... es gibt unzählige Methoden und Ernährungssysteme.

Meinen ersten deutlichen und nachhaltigen Erfolg erreichte ich...
... mit der **STOFFWECHSELKUR**.

Ich habe mich für diese aktuell sehr beliebte, weil effektive Kur zur homöopathisch gestützten Stoffwechselregulierung entschieden, da sie für mich ganz einfach und unkompliziert durchzuführen war. Und überschaubar. Parallel habe ich mich zugegebenermaßen nur sehr wenig zusätzlich bewegt und konnte dennoch deutliche Erfolge messen.
(Ich plane aber, zukünftig wieder mehr Bewegung in mein leichtes Leben ein- und Fett verbrennende Muskeln aufzubauen...)

WIE FUNKTIONIERT DIE KUR?

- Ein Durchgang hat **3 Phasen**.
  Dazu gibt es spezielle Ernährungspläne, Globuli und Vitalstoffe.
- Zum Start wird 2 Tage lang extrem geschlemmt („Ladetage"): viele Kalorien, viel Fett.
- anschließend **21 Tage strenge Phase** – max. 500–1000 kcal täglich an Nahrungsmitteln
- Ernährungsplan in der strengen Phase: ausser Omega3-Kapseln keinerlei Fett, keine Kohlenhydrate (Brot, Nudeln, Zucker & Co. etc. sind tabu!), reichlich Gemüse, mageres Rindfleisch- oder Geflügel bzw. entsprechende Ersatzprodukte für Vegetarier, wenig Obst (Fruchtzucker!), kein Alkohol, wenig (schwarzer) Kaffee, viel Kräutertee, viel Wasser (möglichst ohne Kohlensäure), magere Milchprodukte (körniger Frischkäse, Magerjoghurt – von Schaf oder Ziege geht auch), Harzer Käse …
- In der dritten, der Stabilisierungs-Phase (mindestens 21 Tage) dürfen wieder Fette und mäßig Kohlenhydrate verzehrt werden.
- Essentiell: von Anfang an homöopathische stoffwechselaktivierende Globuli, die ein körpereigenes Glyko-Protein aktivieren – erst in der Stabilisationsphase weglassen!
- Und – ganz wichtig – GEGEN Mangelerscheinungen und Jojo, **FÜR gute Laune und spürbare Energie während aller Phasen: VITALSTOFF-Nahrungsmittelergänzung!**

3. DER BOOSTER: DIE VITALSTOFFE

Vitalstoffe in Form von Nahrungsmittelergänzungen gibt es viele. Dank meiner Ernährungsberaterin habe ich mich für ein vielfach bewährtes maßgeschneidertes **Vitamin- und Mineral-Produkt-System** entschieden, das oft in Zusammenhang mit der Stoffwechselkur empfohlen wird.

Empfohlen, genau, denn die Produkte gibt es nicht im Einzelhandel – dahinter steckt Empfehlungsmarketing. Und vor allem **Qualität**. Und reichlich **Erfahrung**.

Und übrigens: die Kosten hierfür können zum Großteil beim normalen Lebensmitteleinkauf wieder eingespart werden...

Die „Nebenwirkungen“ sind höchst erfreulich...

HILFE BEI GEWICHTSVERLUST UND MEHR:

Liste der erfreulichen Nebenwirkungen „meiner" Vitalstoffe:

- Erstmals kein Jojo!
- Endlich habe ich nur an den gewünschten Stellen abgenommen und tatsächlich mal kaum am Busen.
- Die Cellulite-Dellen sind sichtbar zurück gegangen.
- Es wird kein Gang zum Chirurgen nötig werden – alles bildet sich bestens zurück!!!
- Mein hartnäckiger Hautpilz ist stark zurück gegangen, hurra!
- Meine Haut hat sich insgesamt sehr verbessert.
- Ich hatte erstmals gute Laune anstatt – wie sonst, beim Abnehmen – schlechte… statt dessen viel Energie.
- Mein Körper ist total entgiftet, mein Darm, meine Verdauung danken es mir deutlich.
- Meine Abwehrkräfte sind stärker als sonst.
- Ich genieße gesunden Schlaf.
- Skifahren, Tanzen geht wieder leicht, Wandern auch…
- Mit Wonne habe ich mir neue Klamotten in mindestens 2 Kleidergrößen kleiner bestellt.
- Und noch sparsamer: ich passe wieder in alte Lieblingsteile!

6 RICHTIGE: DIE VITALSTOFFE EN DETAIL

1. ein starkes ANTIOXIDANT
Zell- und Gefäßschutz und wichtig für die Rückbildung der Haut! Konzentrierter Extrakt aus ausgewählten Weintrauben-Samen und bestimmten südfranzösischen Kiefernrinden-Sorten mit Vitaminen und Mineralien – Schutz vor oxidativem Stress, wirkt basisch und freien Radikalen entgegen.

2. OMEGA 3
Bei einer fast fettfreien Phase (Diät) ist es wichtig, zum Funktionieren des Organismus, essentielle Fettsäuren die der Körper nicht selber herstellen kann von aussen zuzuführen!!! Das hochwertige LifePlus-Produkt enthält Vitamin D, das Immunfunktionen unterstützt sowie Vitamin E für den nachweislichen Schutz von Zellen vor oxidativen Schäden und Omega-3-Öle. EPA- und DHA-Omega-3-Fettsäuren unterstützen die kognitiven Funktionen des Gehirns, eine gesunde Herzfunktion sowie das Sehvermögen. Und es schmeckt NICHT nach Fisch, auch nicht im „Nachgang"… hurra!

3. Ein VITAMIN- MINERAL- und BALLASTSTOFF-KOMPLEX
Enthält eine Kombination an Inhaltsstoffen, die dafür sorgt, dass wir physisch und mental bestens gerüstet sind. Vollgepackt mit einer großen Auswahl an Vitaminen, Mineralstoffen, Kräuterextrakten und Ballaststoffen enthält das Pulver zum Anrühren: 100% des täglichen Bedarfs an lebenswichtigen Vitaminen – unter anderem A, B, C und E, die wichtige Körperfunktionen und -bereiche unterstützen, z. B. das Immunsystem, Herzfunktionen, Zell-Gesundheit, Aufrechterhaltung der Leistungsfähigkeit und Reduzierung von Müdigkeit; außerdem Mineralstoffe wie Zink und Magnesium, die für gesunde Knochen, straffes Bindegewebe, gute kognitive Funktionen und vieles mehr sorgen; Phyto-Nährstoffkonzentrat aus 35 Obst- und Gemüsesorten sowie 20 verschiedenen Kräutern; mehr als 50 % des Tagesbedarfs an Ballaststoffen sowie wichtige Mineralstoffe wie Selen und Zink, die Zellen gegen oxidativen Stress wappnen.

4. Organischer SCHWEFEL
Für den Abtransport von altem, gelösten Ballast! Hilft entgiften und fördert den gesunden Aminosäuren-Stoffwechsel für den Erhalt der Gelenke.

5. DREIFACH-PROTEINSHAKE
Eiweißshakes gibt es viele, doch es ist zu beachten, das er das er basisch verstoffwechselt wird! Bei LifePlus gibt es diese perfekte Ergänzung für unsere tägliche Ernährung in verschiedenen Geschmacksorten, gesüßt und ungesüßt. Mir schmeckt Vanille ungesüßt :) Jede Portion enthält hochwertiges Eiweiß aus drei verschiedenen Quellen – Molke, Milch und Soja – und bietet somit das volle Spektrum an Aminosäuren in sofort anwendbarer Form. Dieser schmackhafte (!) Shake unterstützt Sie ideal bei der Gewichtsabnahme und Leistungssteigerung. Diese Formel stellt Eiweiß als Energiequelle bereit – nahezu fettfrei und mit nur einem Gramm Kohlenhydrate. Magnesium mit hoher Bioverfügbarkeit unterstützt den Körper bei der Eiweißsynthese, Kalzium und Kalium sorgen für gesunde Knochen und Zähne sorgen und regulieren Muskelfunktionen und Blutdruck.

6. Hochwertige B-VITAMINE
Das einzigartige LifePlus-Produkt fördert und stimuliert mit einer sorgfältig kombinierten Auswahl an Vitaminen, Mineralstoffen und Verbindungen die Aufrechterhaltung der Leistungsfähigkeit: Vitamin B6 und Vitamin C unterstützen das Energieniveau, Magnesium bekämpft Ermüdung, Chrom trägt zur Regulierung der Blutzucker-Werte bei, und Panthoten-Säure wird im Gehirn für die Produktion wichtiger Neurotransmitter verwertet. Kombiniert werden diese Verbindungen mit Bio-Flavonoiden, botanischen Extrakten aus Taiga-Wurzel und amerikanischem Ginseng.

11 TOLLE TIPPS, WAS AUCH NOCH HILFT

Am besten pickst Du Dir täglich 3 Handlungen heraus, die Dein Vorhaben unterstützen. Hier eine kleine Auswahl:

- Atmen! Viel frische Luft! Viel schlafen! Eincremen und massieren :)
- Hypnose-Meditationen zum Thema anhören (App oder YouTube)
- Edelsteinwasser trinken aus grünem Turmalin, Bergkristal, rotem Jaspis, Magnesit,...
- Zitrone-Ingwer-Minz-Wasser, Matcha-Tee und green Smoothies trinken
- Den Tag mit einem Yoga-Sonnengruß beginnen
- exakt 1x wöchentlich wiegen und messen (nicht mehr, nicht weniger)
- kleine dunkle Schokoladenstücke lutschen
- scharf würzen, an Vanilleschoten schnuppern, Flohsamen, Chia-Samen, Leinsamen nutzen
- sich mit kleinen Belohnungen verwöhnen
- sich mit anderen zusammen tun, verbünden, kleine Challenges... und Tagebuch schreiben
- Affirmationen: *Ich liebe mich so wie ich bin. / Ich lasse alles überschüssige Gewicht mit Liebe los. / Ich liebe und schätze mich, indem ich gesunde Nahrung für mich wähle. / Ich bin ein schlankes, fittes & sexy Wesen, das Liebe mit Leichtigkeit gibt und empfängt! / Ich fühle mich von innen heraus wohl. / Ich esse, wenn ich Hunger habe*

TELEFONIERE MIT DEM DREAMTEAM

Wenn Du möchtest, schenke ich Dir 15 Minuten Musen-Coaching mit mir, per Telefon oder Skype. Oder Du kommst persönlich zu mir nach Bad Homburg. In unserem Gespräch widmen wir uns DEM GRUND für Dein (Über-) Gewicht und Deiner persönliche Motivation. Das ist oft eine lohnenswerte Erkenntnis und ein guter Start in die Kur. Falls wir mehr Zeit benötigen, kannst Du mehr Personal Coaching mit mir zum Sondertarif von 1 Minute zu 1 Euro buchen.

Die zweite im Bunde ist Hannelore Lee, meine zertifizierte Ernährungsberaterin und ganzheitliche Gesundheitsberaterin. Sie ruft Dich gerne unverbindlich an und versorgt Dich detailliert mit allen Informationen zu den Vitalstoff-Produkten sowie mit Rezepten, Ernährungsplänen und wertvollen Tipps. Hast Du Interesse an den Vitalstoffen, so erhältst Du direkt bei ihr die Möglichkeit, diese zu bestellen. Dabei betreut sie außergewöhnlich hilfsbereit jeden Schritt.

NATHALIE KARG

Die Muse

präsentiert

DIE LEICHTE MUSE

wünscht Dir von Herzen viel Erfolg!!!