

Ayurveda Booklet



ayurvedische Abnehm - Geheimnisse

Carola Kuderna

Alles beginnt mit einer Entscheidung!



5 ayurvedische Abnehm - Geheimnisse



Kann man mit Ayurveda abnehmen?

JA!!

Schluss mit Diäten, hungern & Co.

Jetzt wird gegessen, der Körper
entschlackt & an sich selbst gedacht!

**Im Ayurveda bedeutet Abnehmen nicht: Verzicht aufs
Essen- im Gegenteil.**

Ich zeige dir 5 Abnehm - Geheimnisse
aus dem Ayurveda, die du ganz easy
in deinen Alltag integrieren kannst.

*Der Ayurveda schenkt dir das Wissen, nutzen
musst du es selbst!*

Mach den ersten Schritt!

Bist du bereit? Dann nimm dir JETZT den Wohlfühlbody - Guide & beginne JETZT mit der Umsetzung! Keine Ausreden & kein Aufschieben mehr!!

Der Ayurveda umfasst nicht nur die Ernährung, sondern sieht den Menschen
ganzheitlich- Körper, Geist & Seele.

Ayurveda bringt dich in DEINE Balance: mental & körperlich! Du lernst deine wirklichen Hunger- Bedürfnisse kennen & sie zu befriedigen.

Dieser Guide enthält die 5 besten Ayurveda - Geheimnisse rundum das Abnehmen. Versuche sooft & soviel wie möglich umzusetzen!

Zuletzt findest du einen Wochenplan zum Mitmachen! Dort schreibst du deine Mitmacherfolge ein & kannst so deine Schritte zu deinem Wohlfühlbody verfolgen!

1.Morgenroutine

Du meinst es also ernst? Let's go!
Beginne deinen Tag mit einem halben Liter warmen/
heißen (am besten abgekochten) Wasser
Lass das Wasser abkühlen, damit du es trinken
kannst

- Dazu gibst du noch eine halbe Zitrone & 1 TL Honig
- Trinke dein Zitronenwasser auf nüchternen Magen

Vormittags:

Bereite dir einen 1/2 Liter Ingwerwasser zu
Ingwer im Wasser mitkochen; für
ca. 10 Minuten

- Am besten in der Thermosflasche immer bei dir tragen & trinke es den Vormittag über



Deine Vorteile:

Das Zitronen- Honigwasser wirkt reinigend & spült Toxine sowie Abfallstoffe aus deinem Darm. Das warme Wasser schenkt dir Energie für den Tag & löst mentale "Schwere". Es ist ein wahres Tonikum und eine effektive Reinigung deines Darms, der nun bereit ist für feste Nahrung.

Den optimalen Effekt bekommst du, wenn du nach dem Trinken eine halbe Stunde mit dem Frühstück wartest.

Warmes Ingwerwasser den Vormittag über: entzündet dein "Verdauungsfeuer"
so richtig & fährt deinen Stoffwechsel auf ein Maximum hoch!
Durch das schluckweise Trinken verhinderst du außerdem Heißhunger Attacken !!

ZUBEREITUNG INGWERWASSER:

Ungeschältes (gewaschenes) ,daumendickes Stück Ingwer für 10 Minuten in 1/2L Wasser kochen lassen. Wenn du Ingwer als zu scharf empfindest, nimm gerne Kardamomkapseln oder koche Kreuzkümmelsamen, anstatt Ingwer.



2. Snacks

Ayurveda Snackideen ohne schlechtes Gewissen!

Obst:

vormittags gerne roh,
nachmittags gedünstet mit
Gewürzen wie Zimt, Kardamom,
Fenchelsamen, Kurkuma, Anis, ...

Nüsse:

Mandeln gelten im Ayurveda als "Verjüngungsmittel", Haselnuss,
Walnuss

Trockenfrüchte & Kerne:

Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Aprikosen, Sultaninen, Datteln,...

Gewürzmilch:

Getreidemilch mit Anis, Zimt, Kardamom & Safran
Macht lange satt & kurbelt Stoffwechsel an

Secret Tipp:

Fenchelsamen oder Kreuzkümmelsamen kauen
Die ätherischen Öle dieser Samen wirken beruhigend & zügeln deinen
Appetit, außerdem verhindern sie Mundgeruch



3. Stoffwechsel ankurbeln

Der Stoffwechsel ist das "Herzthema" im Ayurveda!

Das Verdauungsfeuer sollte immer gut brennen, damit es Nahrung, aber auch Emotionen gut verarbeiten kann. Du siehst also: Das Verdauungsfeuer hat auf körperlicher sowie mentaler Ebene Leistung zu bringen. Unterstütze es, so gut du kannst! Hilf deinem Stoffwechsel so gut du kannst & so kann dieser sich auf andere Notwendigkeiten konzentrieren = Fettabbau!

Und das geht so:

Nimm Mahlzeiten WARM & GEKOCHT zu dir.

Durch das Kochen der Nahrung, hast du deinem Verdauungsfeuer schon einiges an Arbeit abgenommen. Dein Körper verbraucht keine kostbare Energie mehr auf das "Aufwärmen" & "Zersetzen"

Isse deine Hauptmahlzeit mittags, da ist dein Verdauungsfeuer am aktivsten!

- Rohes Gemüse, Salat sowie Fleisch & Käse besser mittags essen. Diese Lebensmittel sind schwerer verdaulich & deswegen solltest du die hohe Verdauungskraft der Mittagszeit nutzen
- Benutze Gewürze & Kräuter zu jeder Mahlzeit, denn diese kurbeln deinen Stoffwechsel optimal an & beugen Schweregefühl oder Müdigkeit nach dem Essen vor! z.B.: Kreuzkümmel, Fenchel, Kurkuma & schwarzer Pfeffer, Ingwer, Chili, Curry, Petersilie, Koriander, Petersilie, Korianderkraut, Minze,...

Halte Essenspausen von mind. 3 Stunden ein um dir die Zeit zu geben, das Gegessene - vollständig zu verdauen. Erst wenn dein Magen leer ist - alles "verbrannt" - kann wieder gegessen werden. So bleibt dein Verdauungsfeuer stark!



4. Schlaf Body schlaf...

Ja, auch auf deinem Weg in den Wohlfühlkörper ist es wichtig zu schlafen!!

7-8 Stunden sind optimal & am besten solltest du deine Schlafenszeit auf ca. 22 Uhr fixieren.

Warum 22 Uhr? Weil zu dieser Uhrzeit dein Stoffwechsel wieder hochfährt!

Er muss dein Abendessen verdauen, doch nicht nur. Gedanken, Emotionen & Erfahrungen wollen ebenfalls "verdaut" werden. Das braucht Energie.

Außerdem werden Abfallstoffe von Nährstoffen getrennt & neues Gewebe aufgebaut!

Für einen guten Schlaf:
mindestens 2 Stunden vor dem zu Bett gehen nichts mehr essen, so kann sich dein Körper auf die Regeneration konzentrieren!

Secret Tipp:

Gesunder Schlaf von ca. 7-8 Stunden schenken dir ein schönes, frisches Aussehen, sowie einen gut funktionierenden Fettabbau !



5. Gewohnheiten ändern

Kennst du das?? Du stehst schon wieder vor dem Kühlschrank, obwohl du gar keinen Hunger hast oder du greifst ganz automatisch zu den Chips, wenn du dich abends vor den Fernseher setzt!?

So lernst du das zu vermeiden:

Sei mal ganz achtsam & beobachte dich ! Nimm dir vor den "*Moment DAVOR*" , vor dem Griff zum Kühlschrank abzapassen. Frage dich ob du die Schokolade jetzt wirklich brauchst oder reicht ein Glas warmes (!) Wasser, eine Umarmung deines Kindes, ein gemeinsamer Spaziergang mit deinen Lieben, ein paar Atemzüge am offenen Fenster, ein Spaziergang, malen, arbeiten oder ein Apfel! Mach doch mal Musik an, sing mit & tanze oder mach dir einen beruhigenden Tee & schreib ein Tagebuch!

Das Geheimnis liegt im *MOMENT DAVOR*. Wenn du den erfasst, dir bewusst machst & durch eine "gute" Handlung ersetzt, dann wirst du Heißhunger Attacken verbannen.

Der *MOMENT DAVOR* war einfache *LANGWEILE*? - Suche dir ein neues Hobby, lies, nimm ein Bad, Sport, triff deine Freundin
Der *MOMENT DAVOR* war *STRESS*? - Meditiere, gehe spazieren, male, nähe, sei kreativ, mach Atemübungen, Selbstmassagen
Egal was dir der *MOMENT DAVOR* sagt: Versuche diesen mit einer ausgleichenden Handlung auszubalancieren

Du hast festgestellt: "Es ist wirklich Hunger, der dich plagt!"?

Nicht verzichten aber bewusst ERSETZEN!

Raffinierter Zucker - Honig, Rohrohrzucker, Kokosblütenzucker, Datteln
Softdrinks - Gewürzmilch, Tee, Kaffee mit Gewürzen, warmes Wasser mit Zitrone
Fertiggerichte - mach es selbst ;-)

Mein Wochenplan

Dieser Wohlfühlbody -Wochenplan ist für dich! Drucke ihn aus & fülle ihn mit deinen Erfolgen! Schreibe jeden Tag auf, was du "geschafft" hast. So integrierst du neue Gewohnheiten optimal in deinen Alltag. Es müssen nicht jeden Tag ALLE "Ayurveda Geheimnisse" umgesetzt werden. 2 reichen für den Anfang & dann steigertest du dich. Einen Tag in der Woche machst du ganz Pause & schaltest du ganz ab.

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

Deine Erfolge

Zitronen -Honigwasser
Ingwerwasser

Nüsse, Trockenfrüchte,
Kerne, Obst, Gewürzmilch

Stoffwechsel
Was hast du heute gemacht?

Schlaf
Wie lange?
Wann bist du ins Bett?

Gewohnheiten
Was ist dir heute gelungen?

Viel Spass auf deinem Weg!





ENDLICH IM WOHLFÜHLKÖRPER Abnehmen mit Ayurveda DAS PRAXISBUCH

Es ist an der Zeit,
dein Leben zu genießen! Finde deinen Weg in den Wohlfühlkörper mit Ayurveda!

Endlich sorglos und glücklich!
Endlich zufrieden mit dir selbst!

Davon träumst du, denn bisher drehte sich dein Leben nur um dein Gewicht, deinen Körper & Essen. Übergewicht, Heißhunger, Fressattacken sowie Überessen sind Zeichen deines Körpers, dass du im Ungleichgewicht bist. Dafür gibt es viele Ursachen. Emotionale oder körperliche Gewohnheiten, Glaubenssätze, Stress usw.! Doch ganz gleich wo sich dein Ungleichgewicht befindet, du brauchst deinen eigenen - ganz individuellen- Weg, um in deine Balance zurückzufinden!

Balance ist alles!

Die ayurvedische Lebensweise & dieses Buch zeigen dir, wie du diese wieder finden kannst. Ohne dich mit Hungern, Verzicht oder exzessivem Sport zu bestrafen.

DU bist der wichtigste Mensch in deinem Leben!
Sei es dir wert!

Ab in den Wohlfühlkörper Der Minikurs

Dieser Einstiegerskurs für nur € 39,99 nimmt dich an die Hand & öffnet dir ganz neue Türen! Erfahre, wie du mit der Hilfe des Ayurveda wieder in deine Balance finden kannst & so den Weg zu deinem Wohlfühlkörper findest.

Was ist wirklich wichtig, um langfristig abzunehmen & wie verwirklichst du dir deinen Traum von deinem Körper zum Wohlfühlen!?

Finde es raus, mit dem Minikurs!
Viel Spaß dabei!!



Carola Kuderna
Ayurvedaexpertin für Gewichtsreduktion
www.ayurwellway.com
carola@ayurwellway.com
Instagram @carola_ayurwellway

