

## Genussvoll Abnehmen mit dem CaWe-Konzept

### *Langfristiges Ernährungsmanagement ohne Jo-Jo-Effekt*

Wir sind ungeduldig und glauben, dass wir alle Pfunde so schnell wie möglich loswerden müssen. Turbo- bzw. Radikal-Diäten oder das FDH-Prinzip („Friss die Hälfte“) funktionieren aber bei keinem Menschen dauerhaft, da der Körper und der „innere Schweinehund“ sich dagegen wehren.

Wer schlagartig zu wenig isst, stellt seinen Körper auf Sparmodus. Zum Schutz vor Hungersnöten drosselt dieser nämlich evolutionsbedingt die Verbrennung runter und arbeitet langsamer anstatt seine Fettreserven aufzubrechen. Der Grundumsatz wird niedriger und wir können nicht abnehmen. Nach der Zeit mit großem Verzicht und Entbehrungen kehren wir zurück zum ursprünglichen Essverhalten und erreichen sehr bald wieder unser Ausgangsgewicht oder wiegen sogar noch mehr als zuvor – Das ist der berüchtigte Jo-Jo-Effekt.

### „Wer abnehmen will, muss essen!“

Entscheidend für eine nachhaltige Änderung des Ernährungsstils ist es, dass das Essen schmeckt, der Körper nicht auf Sparmodus schaltet und sich eine innere Zufriedenheit einstellt. Sie brauchen Geduld bis sich Ihr Körper an die neue Lebensweise gewöhnt hat. Dadurch können ca. 250 g alle zwei Wochen abgenommen werden ohne den Sparmodus zu aktivieren.

### Sie fragen sich, wie das denn funktionieren soll? Mit dem CaWe-Konzept!

**CaWe** steht einerseits für **Carolin Weiß** (meinem Geburtsnamen) und andererseits als Eselsbrücke für die „**Calorien-Weg-Methode**“, bei der nicht an den Lebensmitteln, sondern an den sogenannten leeren Kalorienträgern gespart wird und schädliche Zusatzstoffe möglichst vermieden werden. Bei sämtlichen Gerichten werden für den Körper überflüssige durch wertvolle Zutaten ersetzt, ohne dass der gute Geschmack darunter leidet. Dazu wird ein abgewandeltes Prinzip der mediterranen Ernährung verfolgt, wobei weder „Low-Carb“ noch „Low-Fat“ entscheidend ist.



„gesund abnehmen\_1“  
© Rainer Sturm  
/ pixelio.de

Somit können Sie sich immer satt essen und brauchen nicht ganz auf Ihre Leibspeisen, Süßes, Herzhaftes oder Deftiges zu verzichten. Schließlich ist Ernährung nicht nur bloße Nahrungsaufnahme, sondern ein Stück Lebensqualität. Der Genuss bleibt und die Gefahr von Heißhungerattacken oder Rückfällen zu alten Essgewohnheiten wird gebannt.

Beim Abnehmen spielt außerdem die Ernährungspsychologie eine wichtige Rolle. Es werden Ihnen die Faktoren erläutert, die unterbewusst Ihr Essverhalten beeinflussen, wenn nicht sogar bestimmen. Sie werden staunen, welche bedeutende Rolle das Geschirr, die Tischnachbarn oder die Umgebung auf die konsumierte Menge, Essgeschwindigkeit und den Geschmack hat. Auch in der kontrollierten Steuerung des Ernährungsprozesses im Tagesablauf steckt noch viel Verbesserungspotenzial.



## Voraussetzungen, die Sie mitbringen sollten

Damit sich der Beratungserfolg durch eine gute Zusammenarbeit einstellt und besonders Sie mit dem Ergebnis zufrieden sind und davon profitieren:

- Identifikation und konsequente Verfolgung der selbstgesteckten Ernährungsziele
- Ein Essstagebuch führen erfordert Zeit und Ehrlichkeit zu sich selbst
- Kritische Auseinandersetzung mit persönlichem Essverhalten
- Motivation und Wille Veränderungen eigenverantwortlich herbeizuführen
- Ungewohntem sowie für Sie neuen Methoden aufgeschlossen entgegenstehen

## Viele gute Gründe für das CaWe-Konzept

- Leichte Anwendbarkeit ohne extra Kochaufwand – auch für Familien geeignet
  - Keine Extrakosten durch teure Zusatzprodukte wie „Wunderheilmittel“, Pillen oder „Diätpulver“
  - Nachhaltige Integration von Spaß & Genuss am gesunden Essen in Ihren Alltag
  - Ohne Hungern, Entbehrungen, Verbote & Verzicht → Der Genuss steht im Vordergrund  
Denn: Verbotene Lebensmittel bekommen einen unwiderstehlichen Anreiz
  - Portionsgrößen bleiben gleich – Gehaltvolle Zutaten durch gesündere Alternativen ersetzt
  - Produktvielfalt fremdländischer Küche nutzen – Abwechslung fördert die innere Zufriedenheit
  - Ihre persönlichen Stressfaktoren, Tagesrhythmus, Vorlieben und Alltag werden berücksichtigt.  
Denn die Psyche und das Wohlbefinden beeinflussen den Erfolg der Beratung wesentlich
  - Eine angenehme Atmosphäre auf Vertrauensbasis zwischen Ihnen und mir, damit Ihre individuellen Anliegen geklärt werden und sich Ihr persönlicher Beratungserfolg einstellt
  - Anleitung zur differenzierten Beurteilung & Bewertung von Lebensmitteln sowie zum maßvollen Umgang bspw. mit „Kalorienbomben“
  - Tipps, um Heißhungerattacken & Fallen des Alltags aus dem Weg zu gehen
  - Die wissenschaftlich fundierten Ernährungsinformationen sind leicht verständlich aufgebaut, visuell aufbereitet und können direkt in praxisnahen Beispielsituationen umgesetzt werden
  - Zeitgemäße Beratung mit modernen Medien & pädagogischen Methoden
  - Auf Ihre Kochfähigkeiten angepasste Beratung → Bei Bedarf wird die Beratung mit dem Kochcoaching am heimischen Herd ergänzt, da die richtige Zubereitung eine enorme Rolle bei dem CaWe-Konzept spielt
- Dauerhafte Ernährungsumstellung ohne Rückfall zu alten Essgewohnheiten
- Umfassende Verbesserung der Lebensqualität und innerer Zufriedenheit

