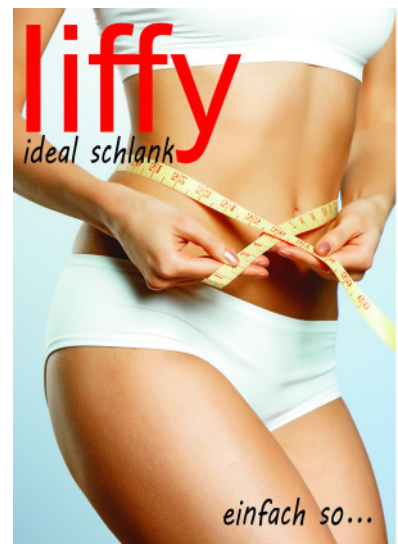


Liffy.me © by Carola Bartz

Ein ANDERER WEG zum Wunschgewicht...

Wenn das Körpergewicht unglücklich macht...dann ist es an der Zeit Etwas zu ändern.



Das Körpergewicht nachhaltig zu ändern, also wirklich zu reduzieren, war mein Anspruch - wenn das auch Ihr Anspruch ist, dann bietet Liffy.me eine wirkliche Alternative zu den bisherigen Gewichtsreduktions-Modellen.

Den Anfang macht eine „Jetzt-Zustand-Beschreibung“ - mit Hilfe von Fragebögen, die Sie mit Ihrer Anmeldung erhalten.

Die ausgefüllten Fragebögen dienen als Arbeitsgrundlage - denn wir erhalten Hinweise darauf, wann, wie, warum gegessen wird.

Denn - leider - hängt unser Körpergewicht auch (aber nicht nur) mit dem zusammen, was wir essen....

Für Liffy.me ist Folgendes SEHR WICHTIG:
Essen soll Genuss sein! Und es soll wieder Freude machen!
Kein schlechtes Gewissen, kein „oh nein das darf ich jetzt nicht“, sondern Ziel ist es - immer genauer zu spüren, ob man ESSEN muss und wenn ja, WAS genau.

Sie lernen verschiedene „Hunger“ zu unterscheiden: SEELENHUNGER, VERSTANDESHUNGER sowie den KÖRPERHUNGER (s.Extra-Anlage Hungerampel).

Würde nur bei „KÖRPERHUNGER“ gegessen, dann wären die meisten Menschen sehr schlank! Die Mehrheit der Menschen

heute kennt gar keinen echten körperlichen HUNGER mehr. Sie essen, wann immer sich die Gelegenheit dazu bietet...und leben dann - mehr schlecht als recht - mit den Folgen dieser Überernährung.

Um den Seelenhunger zu überwinden, liefert mein Ansatz ein besonders schnelles, zielgerichtetes und im emotionalen Bereich wirkendes Werkzeug (Emotionales-Veränderungs-Management-oder abgekürzt = EVM Tool). - Das EVM Tool zur Veränderung emotionaler Einstellungen wird durch themenspezifische Hördateien zusätzlich unterstützt. Diese Hördateien nehmen Ihnen sozusagen „einen Grossteil der Arbeit ab“

Sobald „Seelenhunger“ das eigentliche Thema ist, belegt der (Körper-) HUNGER einen Nebenschauplatz!! Probleme, die zugegessen, weggegessen, übergegessen werden, gehören neutralisiert.

Ist das eigentliche Problem - auf der emotionalen Ebene gelöst (und meist geht es zunächst um diese wichtige Ebene), kann sich „normales Essverhalten“ von allein - bzw. mit meiner weiteren Unterstützung einstellen.

Mal steht Seelenhunger an erster Stelle - mal der erlernte Hunger der aus „alten Glaubensmustern“ resultiert! Oder es besteht eine Neigung zu kalorienlastig - zu energiereich zu essen! - In der Abnehmphase werden dem Körper (ohne Verzichtsgefühle) weniger Kalorien zugeführt also verbraucht werden.

Liffy.me beinhaltet eine spannende Reise. Eine Reise nach INNEN zur wirklichen inneren Zufriedenheit, die immer wieder in die Balance gebracht werden kann und somit ein Ausdruck von Lebendigkeit - nämlich von Leben ist!

Weil dieses System zur nachhaltigen Veränderung des Ess-Verhaltens führt, werden Diäten im eigentlichen Sinne überflüssig.

Meine Teilnehmer/INNEN können schließlich ESSEN, was sie wollen,
aber sie wollen nicht mehr ALLES IMMER ESSEN...

Was verändert sich?

1.) Das Körper-Gewicht !

Natürlich ! Denn das war ja das Ziel.

2.) Das Gefühl „immer essen zu wollen“. Früher gab es 1000 Gründe ETWAS zu essen....

sobald das Liffykonzept Wirkung zeigt, setzt Entspannung ein und ab da darf

die INNERE Weisheit entscheiden, ob & wenn ja - WAS gegessen wird!

3.) man verliert nach und nach an Körpergewicht & gewinnt dafür Lebensleichtigkeit!

4.) man isst anders, aber ohne das Gefühl von Verzicht!

5.) so gelingt es ganz einfach das Zielgewicht zu erreichen und ab da zu halten.

Falls diese Beschreibungen (meines Liffy.me-Konzeptes) Ihr Interesse geweckt habe, dann nehmen Sie Kontakt zu mir auf. Auf meiner Homepage finden Sie aktuelle Seminar- bzw. Einzelkonditionen.

Internet - <http://www.idealschlank.de/liffy.htm>

Herzliche Grüße

Carola Bartz

Dipl.-Psych.

26125 Oldenburg

Tel.0441-3845225

Mobil: 0157-84857246

