



Die Erfolgsakademie – Empfehlung 015

Liebe Erfolgs-Akademiker,
herzlich willkommen zu den Empfehlungen 015 – 021
für Ihre geistige, **körperliche** und finanzielle **Gesundheit**

Im dritten Teil unseres Coaching-Programms möchte ich Ihnen in den folgenden **Empfehlungen** zeigen, wie ich es in relativ kurzer Zeit geschafft habe, mein Gewicht von der kleinsten dreistelligen „Schnapszahl“ (111 kg) auf die größte zweistellige Schnapszahl (99 kg) zu stabilisieren.

Wie ich schon an anderer Stelle schrieb, habe ich mir meine Abiturnote versaut, weil ich in Sport eine „4“ hatte. Ich konnte keine 5 Klimmzüge, bekam dafür eine „5“, deshalb konnte die Sportnote nur eine „4“ sein. Und weil die Gesamtnote nur eine Note besser als die schlechteste sein durfte, bekam ich nur eine „3“, obwohl ich einen Durchschnitt von ca. 1,6 hatte. Meine Einstellung zu Sport (ist Mord) werden Sie verstehen.

Trotzdem konnte ich bis vor 15 Jahren mit meinem Körper zufrieden sein. Ich fühlte mich mit meinen 88 – 90 kg bei 1,84 m fit und allen Situationen des Lebens gewappnet. Grund: In meinem 3000 m² Grundstück gab es immer etwas zu tun – Haus wärmedämmen, Rasen mähen, Zaun bauen, Haus streichen,...

Und dann kam der Zusammenbruch:
Haus und Grundstück weg, Geld weg, Selbstvertrauen weg,...

Nach einiger Zeit (u.a. gefüllt mit Frustessen, um wenigstens ein Glücksgefühl zu erleben) fand ich wieder zu mir selbst, baute meine dritte Firma erfolgreich auf, mit einem klitzekleinen Nachteil: Ich saß fast den ganzen Tag vor dem Computer oder hielt Seminare, in denen ich mich auch nicht gerade sportlich bewegte. Aber ich aß weiter die Portionen, die ich gewohnt war, als ich mich noch im Garten körperlich betätigte.

Irgendwann kam dann mal der Punkt, wo ich zu mir sagte: „Schmidt (wenn ich mit mir nicht ganz im Reinen bin, nenne ich mich meist beim Nachnamen), Du bist jetzt wieder **geistig okay**, Du bist auch wieder **finanziell okay**, wie wäre es denn, wenn Du mal was tust, um auch wieder **körperlich okay** zu sein.“ Und ich begann zu lesen – viel zu lesen. Viel Mist, noch viel mehr großen Mist und wenig, das mir zusagte.

Das wenige, das ich damals fand und mir zusagte, hatte noch den Vorteil, dass ich mich dazu **erst mal** nicht zu bewegen brauchte – geil! Der Grundgedanke war:

Lerne erst mal richtig essen!

Einfacher ausgedrückt: Vermeide die wichtigsten Ernährungsfehler, die Dich dick machen. Drei der beschriebenen Ernährungsfehlern habe ich sofort für mich umgesetzt und **ohne Sport** und **ohne Diät** und **ohne Kalorien zählen** und **ohne Jo-Jo-Effekt** in ca. 6 Wochen 6-7 Kilogramm abgenommen. Ich war begeistert. Aber nicht lange, denn es ging einfach nicht weiter, ich wollte ja „zweistellig“ werden.

Sollte ich mich nun doch Sport treiben müssen? – Ein schrecklicher Gedanke!

Für Ihre Notizen,...

DEE 015

- Seite 1 -

Hinzu kam, dass ich folgende Veröffentlichung einer langjährigen wissenschaftlichen Studie fand (stand übrigens im April 2011 auch im „FOCUS“):

*„Unfitte Dünne sterben fünfmal häufiger einen vorzeitigen Tod
als fitte mit einem großen Bauchumfang!“*

Dieser wissenschaftlich belegte Satz stammt von dem US-Mediziner Steven Blair. Er forschte Jahrzehnte am Cooper Institute in Dallas. Inzwischen ist der mit mehreren Forschungspreisen ausgezeichnete 71-jährige Professor für Public Health an der Universität von South Carolina tätig. All seine jahrelangen Forschungen zeigen eindeutig:

**Wer sich ausreichend bewegt, kann so dick sein, wie er will.
Er stirbt dadurch nicht früher!**

Aber Achtung: Dies ist kein Freibrief für dauerhaftes unkontrolliertes Fressen, denn bei 150 kg Körpergewicht gibt es kaum jemand, der sich noch **ausreichend bewegen** kann.

Es ist jedoch genauso unsinnig, alle Menschen auf der Welt – unabhängig jeglicher Individualität der Persönlichkeit - entsprechend des sogenannten Body-Mass-Index (BMI) in Kategorien wie Untergewicht, Normalgewicht, Übergewicht und Fettsucht einzuteilen. Hinzu kommt, dass Mediziner zumindest leichtes Übergewicht nicht mehr als Bedrohung ansehen.

Eine neue Gelassenheit macht sich breit. Die beste Diät ist – gar keine Diät. Wer gesund bleiben will, sollte (vorerst) sein Gewicht halten. Er sollte sich gesund satt essen, statt hungrig Kalorien zählen. Ziel ist nicht mehr das nahezu unerreichbare Wunschgewicht, sondern das viel leichter zu verwirklichende Gesundheitsgewicht (Wohlfühl-Gewicht).

Mit einer gewissen Fülligkeit lässt sich gut leben, solange Betroffene nicht immer dicker werden. Sind die Betroffenen zudem **körperlich aktiv**, haben Experten nachgewiesen, dass ihre Leibesfülle nahezu keine Rolle für Krankheit oder Sterberisiko spielt. Selbst wer abnehmen will, kann auf strenge Askese verzichten. Es reicht eine **gesunde Ernährung**, ein paar **zusätzliche Tricks** – und **Geduld**.

Denn 10 Jahre falsches Essen kann man nicht in 10 Tagen korrigieren!

Deshalb mein Vorschlag an Sie:

Ich erkläre Ihnen zuerst die 10 wichtigsten Ernährungsfehler. Dann zeige ich Ihnen die konkrete Wirkung bei mir, als ich die größten Fehler vermied. Sie entscheiden dann selbst, welche dieser Ernährungsfehler Sie angehen wollen. Auch Sie werden **ohne Sport** und **ohne Diät** und **ohne Kalorien zählen** und **ohne Jo-Jo-Effekt** in den nächsten 5 - 7 Wochen mindestens 5% Ihres Gewichtes auf gesunde Weise abnehmen und halten.

Liebe Freunde der Erfolgsakademie,
sind Sie auf morgen gespannt. Ab morgen gibt es KEINEN Jo-Jo-Effekt mehr.

Herzlichst, Ihr Thomas Schmidt

DEE 015

- Seite 2 -

© Copyright by Thomas Schmidt / 2006 - 2017 / All rights strictly reserved. Worldwide.

(Für alle, die mir schreiben wollen. Ausdrucken – Schreiben - Abschicken. Persönliche Rückantwort von mir!)

Thomas Schmidt
www.Die-Erfolgsakademie.de
Obermylauer Berg 27
08499 Mylau