



## **Ernährungscoaching To Go**

Mit diesen Tools hast Du die Möglichkeit, Dein Ernährungsverhalten auf ein neues Level zu heben.

Warum hast Du Dir den Podcast angehört? Hattest Du einen bestimmten Fokus dabei?

Was ist Dein Ziel in Bezug auf Deine Ernährung bzw. auf Deinen Körper?

Deine negativen Glaubenssätze rund um das Thema Ernährung:

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Werde Dir bewusst, woher die Glaubenssätze stammen und mache Dir mit Deinem jetzigen Bewusstsein klar, dass Du diese Glaubenssätze nicht mehr länger benötigst. Lass Sie einfach los! Entscheide Dich jetzt dafür, mit neuen positiven Glaubenssätzen Dein Leben zu optimieren. Denn:

**„Where focus goes- energy flows!!!“**  
(Tony Robbins)

Aus diesem Grund transformiere Deine alten Glaubenssätze in neue, positive Glaubenssätze, die Dich Deinem Ziel näher bringen!

Deine neuen positiven Glaubenssätze rund ums Thema Ernährung:

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Deine 3 Learnings aus den Podcastepisoden:

- 1.
- 2.
- 3.

**10 Punkte, wie Du Dein Ernährungsverhalten dauerhaft optimierst:**

1. Setze Dir Dein persönliches Ziel- das kann ruhig etwas hoch gepokert sein-  
fühl Dich in den Zustand hinein: Wie fühlt es sich an, wenn Du Dein Ziel erreicht hast? Wie siehst Du aus? Wie fühlt Dein Körper sich an? Wie ist Deine Körperhaltung? Visualisiere Dein zukünftiges Ich mindest einmal, besser zweimal am Tag (morgens nach dem Aufwachen und abends vor dem Schlafen).
2. Mache Dir einen Plan, wie Du Dein Ziel erreichen willst und wann Du Dein Ziel erreicht haben möchtest. Was sind für Schritte nötig? Zum Beispiel 2-3x Sport in der Woche, 10000 Schritte am Tag gehen, eine neue Ernährungsform ausprobieren, weniger tierische Lebensmittel essen, mehr Vollkornprodukte etc..
3. Untergliedere Dein Ziel in kleinere Teilziele - wenn Du z.B. 5 kg in 8 Wochen abnehmen möchtest- dann ist der erste Teilschritt 1,5- 2 kg in ca. 3, 5 Wochen.

4. Übe Dich in Dankbarkeit. Richte Deinen Fokus stets auf das, was Du bereits (erreicht) hast und sei dankbar dafür- wirklich, ehrlich dankbar. Dankbarkeit ist ein wichtiges Tool, um mit mehr Bewusstsein durch Dein Leben zu gehen. Außerdem ziehst Du auf der einen Seite die Fülle so in Dein Leben und auf der anderen Seite im positivsten Sinne Deine Ziele.
5. Nimm Dir bewusst Zeit zum Essen und schalte alle Ablenkungen aus. Wenn Du isst, dann isst Du.
6. Kaue gründlich.
7. Der überwiegende Teil Deiner Ernährung sollte aus frischen, saisonalen, regionalen Produkten bestehen (am besten Bio), viel Grünzeug ;- ) und Früchte, ausreichend Hülsenfrüchte, Nüsse, Kerne, Samen, sowie hochwertige Speiseöle. Mäßig Fleisch/ Fisch, Eier und Milchprodukte. (oder auch mal eine rein pflanzliche Woche einschieben). Mindestens 2,5-3L Wasser!!!
8. Bereite regelmäßig Deine Mahlzeiten frisch zu.
9. Führe ein Tagebuch, was Du isst, wann Du isst, wie viel Du ungefähr isst und wie Dir das Essen bekommen ist- warst Du energetisiert oder müde nach dem Essen?
10. Mach Entspannung zu Deiner regelmäßigen Routine, ob durch Meditation, Yoga, Qi Gong oder TaiChi- finde Deinen Weg, Dir regelmäßig etwas Gutes zu tun.

Hier ist noch Platz für Notizen - am besten Du schreibst hier alles auf, was Du an wichtigen Erkenntnissen aus der Podcast-Show mitgenommen hast!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Ich wünsche Dir ganz viel Spaß beim Erreichen Deines Ziels.  
Werde die beste Version von Dir selbst!

Wenn Du Dir mehr Unterstützung wünschst, dann kannst Du mich unter [info@anna-maynert.de](mailto:info@anna-maynert.de) erreichen, um einen persönlichen CoachingTermin mit mir zu vereinbaren.

Mehr Info´s über gesunde Ernährung erhältst Du außerdem auf meinem Blog [www.vamily.de](http://www.vamily.de) oder wenn Du lieber Podcast hörst, dann findest Du mich und meine Show unter <http://tinyurl.com/kq98lwb> bei Itunes.

Für meinen Newsletter, der sich vor allem an vegan-lebende, gesundheitsorientierte Familien richtet, kannst Du Dich auf meinem Blog anmelden. Dort gibt es auch ein gratis E-Book über die 10 Must-Have-Foods für VeganerInnen. Ich freue mich, wenn Du mal vorbeischaust :-)!

*Stay healthy and happy!*

*Alles Liebe  
Deine Anna*