



Affirmationen zum Abnehmen: So wird's gemacht!

- Ich gebe meinem Körper die richtige Nahrung in der richtigen Menge und erlebe jugendliche Energie und Freude.
- Mein Gewicht pendelt sich mit der Zeit genau da ein, wo es gut und richtig für mich ist.
- Ich genieße immer mehr, mich zu bewegen.
- Ich esse, wenn ich Hunger habe.
- Ich habe immer mehr Spaß an kleinen Portionen.
- Ich spüre immer mehr, dass gutes und leichtes Essen gut für mich ist.
- Bewegung ist gut für mich.
- Ich erlaube mir, mich gesund zu ernähren.
- Ich gestatte mir, mein Wunschgewicht zu haben.
- Ich fühle mich fantastisch in meiner Haut.

Tipps und Hinweise

Die Affirmationen als Leitsätze an Stellen kleben, an denen man als Handelnder oft ins Strudeln gerät. An der Obstschale: 'Ich esse immer mehr Gesundes, Tag für Tag.'
An der Keksdose: 'Nichts schmeckt so gut, wie sich Schlanksein anfühlt.'

Viel Spaß beim ausprobieren!

Beste Grüße Markus ☺