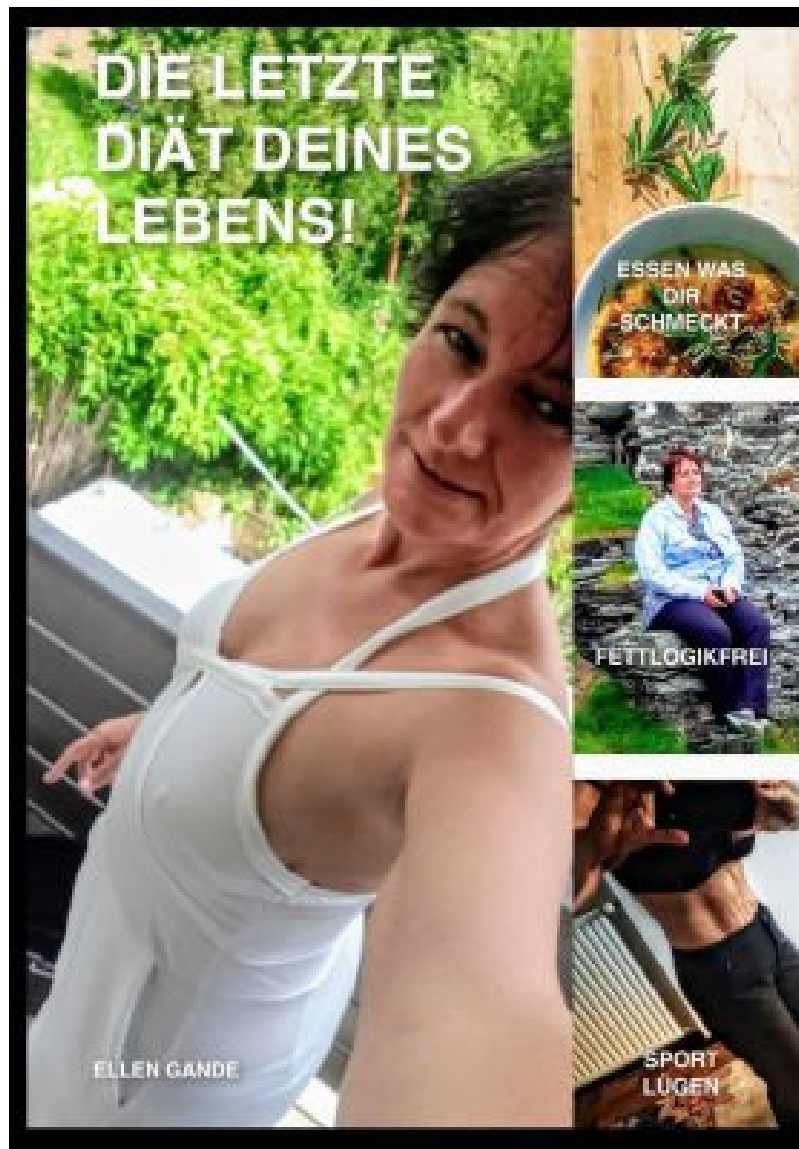


Die letzte Diät deines Lebens

02.07.2019, 08:52 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Gande-Gourmet*

Presseagentur: *Gande-Design*



Buchcover

Pressemeldung

Die letzte Diät deines Lebens
Gestalte deinen Traumkörper

Jüchen, 01.07.2019

- Neuerscheinung: Buch übers Abnehmen, ohne JoJo Effekt

- Neue Diät entwickelt von der Ernährungsexpertin, Ellen Gande
- Inklusive Rezepten vom TV Koch (WDR) Detlev Gande
- Erste Auflage wird komplett verschenkt

Ende Juli 2019 erscheint der neue Ratgeber für einfaches, gesundes Abnehmen. Hier wird mit den vielen schlechten Diäten aufgeräumt. Geschrieben in simpler Sprache.

Ellen Gande ist die Ernährungsexpertin für sinnvolles und gesundes Abnehmen.

Hat selbst bisher mit ihrer Diät 40 Kilo runter.

Viel Eiweiß, wenig Fett und noch weniger Kohlenhydrate.

Sport ja, aber für jeden das richtige Maß.

Lebensgeschichte von
Ellen Gande

Sie ist eine Gastronomin aus Leidenschaft. Bereits die Kochkünste Ihrer Oma, welche Küchenchefin war, begeisterten sie in jungen Jahren. Nach dem Fachabitur machte sie eine Ausbildung zur Hotelfachfrau und entdeckte Ihre Liebe für Partys und Events. Sie organisierte Festveranstaltungen bis zu 2000 Personen.

1993 lernte sie Detlev Gande kennen, im Sommer 1994 wurde geheiratet und im Herbst mit 25 Jahren eröffnete sie zusammen mit Detlev Gande ihr erstes Restaurant.

Ellen Gande war in all den Jahren, der kreative Kopf in dieser Unternehmung. Sie war für die ungewöhnlichen Erlebnisse der Gäste verantwortlich, von der Organisation bis zu Abwicklung. Ihre Faszination zum Essen wurde dabei immer in den Vordergrund gestellt.

Schon früh beschäftigte sie sich mit der Wirkung von Kräutern und Gewürzen und erschuf Erlebniswelten rund um den Genuss, dabei ließ sie das Restaurant immer in einer Oase der Fröhlichkeit, Leichtigkeit des Seins erstrahlen.

Mit der Gründung des Onlineshops ging ihr Aufgabengebiet über, auch hier für den Gast/Kunden ein neues Einkaufserlebnis zu gestalten. Von außergewöhnlichen Auktionen, wo sie ihren Mann im Internet verkaufte (zu Kochevents) bis hin zu ersten virtuellen Welten.

Sie wurde die Schnittstelle zwischen Bit und Bytes und Käuferlebnissen. Ihre Ausbildung wurde weiter vertieft, als SEO / SEA Managerin, Projektmanagerin und dazu kam noch ein Studium der BWL.

Aber irgendwie lies auch sie die Gastronomie und die Liebe zum Essen nicht los und so ist sie heute als ehrenamtliche Prüferin der IHK für den Fachbereich Gastronomie unterwegs.

Im Jahr 2019 wird Ellen Gande, den Abschluss zum Veranstaltungsfachwirt machen und eine IHK Zertifizierung zu Train the Trainers. Damit darf sie dann nicht nur Auszubildende auf Prüfungen vorbereiten, sondern auch gestandene Trainer weiter coachen, um das Beste aus Ihren Teams herauszuholen.

Ein kostenloses Exemplar ist bestellbar über: <https://www.gandeshop.de>

<https://www.instagram.com/ellen.gande/>

Auszüge aus dem Buch:

Was haben wir gemacht?

- Wir haben Rezepte entwickelt, welche man in Restaurants teuer bestellen muss, aber Zuhause schnell und einfach nach zu kochen sind.
- Wir haben mentale Hilfen ausgearbeitet
- Uns mit Hormonen, Makro- und Mikronährstoffen beschäftigt
- Mythen und Fakten auseinanderklamüsert.
- Uns mit effizienten Sportarten auseinandergesetzt
- Die besten Coaches für Sport und Ernährung Deutschlands befragt

Warum Diäten scheitern

Wir visualisieren UNSERE Ziele nicht

Jetzt haben wir das Ziel, x kg abzunehmen. Das hört sich ja schön an, aber wie wollen wir denn aussehen? Und was wollen wir machen, wenn wir dieses Ziel erreicht haben?

X kg ist irgendwie nicht zu greifen. Wir stellen UNS einen Sack voll Sand vor oder aber so und so viele Stücke Butter. Aber mal ehrlich, wir können UNS Butter nicht in Körper vorstellen. Das sind irgendwie zwei Maßeinheiten, die nicht zu einander passen.

Es ist erwiesen, je detaillierter wir UNS UNSER Ziel vorstellen, desto eher können wir das erreichen. Und beim abnehmen gibt es dazu einen ganz einfachen Trick.

Das ist die Selbsthypnose.

Ne, nix Zauber, Zauber oder Magic. Sondern die Vorstellungskraft

UNSERE Gedanken, werden zur Umsetzungskraft.

Und das können wir trainieren.

Jeden Tag, nehmen wir UNS 10 Minuten Zeit für UNS selber. Wir sorgen dafür, dass wir in dieser Zeit NICHT gestört werden.

- Wir legen UNS entspannt hin
- und stellen UNS einen Ort vor
- an dem wir UNS wohl fühlen.
- Wir stellen ihn UNS mit all UNSEREN Sinnen vor.
- Wir riechen ihn, sehen ihn, fühlen ihn.
- Das kann ein Wald sein oder ein Strand oder oder oder. Ein Ort der UNSER Sehnsuchtsort ist.

Wenn wir diese Vorstellung ganz genau vor UNSEREM inneren Auge sehen,

- sehen wir UNS dort,
- mit UNSEREM jetzigen Körper.
- Ohne ihn zu verurteilen,
- wir sehen UNS ganz neutral.
- Wir betrachten UNS von allen Seiten.
- Die Rollen, die Falten, den Speckmantel.

Dann stellen wir UNS UNSEREN Traumkörper vor.

- Auch diesen betrachten wir ganz genau.
- Den durchtrainierten Körper,
- den schlanken Körper
- den gesunden Körper.

Nun verabschieden

- wir UNS bewusst von UNSEREM alten Körper,
 - ohne arg und ohne Bedauern
 - , er hat UNS viele Jahre lang gute Dienste geleistet
- und wir schlüpfen in den neuen Körper.
- Mit diesen laufen wir durch UNSEREN magischen Ort.
 - Wir bücken UNS, strecken UNS
 - springen, laufen, tanzen
 - und machen all die Dinge die
 - UNSER alter Körper nicht kann.
 -

Wenn wir UNS so richtig gut fühlen, kehren wir gestärkt in UNSER Leben zurück.

Hokuspokus? Ganz bestimmt nicht.

Die Macht der Gedanken darf man nicht unterschätzen.

Wenn DU diese Übung jeden Tag machst, wird sie DICH in DEINEN Zielen nach vorne treiben, wie der Wind das Segelboot. Es ist eine wunderbare Hilfe, seinen Schweinehund in schwierigen Situationen zu überlisten.

Rezept:

Kabeljau im Parma-Schinken-Mantel

Zubereitung:

1. Kabeljau mit Zitrone, Salz und Pfeffer würzen. Beim Salz etwas vorsichtig sein, da der Parma Schinken auch gut Salz abgibt
2. Den Fisch in den Schinken einwickeln und mit zwei Zahnstochern fixieren
3. Die Filets in dem Olivenöl von beiden Seiten anbraten
4. Dann in einen vorgeheizten Backofen ca. 70 Grad warm stellen
5. Nun den Kohl in derselben Pfanne dünsten und mit dem Thymian, dem Fenchel und Salz und Pfeffer abschmecken
6. Eventuell hier noch einige Spritzer Zitrone hinzugeben
7. Sobald der Spitzkohl gar gezogen ist, mit dem Kabeljau zusammen servieren

Pro Person für dieses Gericht:

Kalorien: 467

Eiweiß: 65,3

Fett: 21,4

Kohlenhydrate: 4,7

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

Die letzte Diät Deines Lebens (-40kg)

https://www.youtube.com/watch?v=Z_HcWAMw09I

Portrait

Ellen Gande hat 25 Jahre Gastronomie gemacht, davon 15 Jahre Selbstständig in einer alten Wassermühle. Die letzten 15 Jahre hat sie ihren Lebensunterhalt mit dem Internethandel verdient. Zusammen mit ihrem Mann, der aus der Sterne Gastronomie kommt, Koch, Sommelier, Restaurantfachmann und Management-Trainer, haben sie sich zu Ernährungsexperten entwickelt. Im letzten Jahr haben Sie zusammen bereits 6 Kochbücher herausgegeben.

Ihr Motto:

Wir leben Essen

News-ID: 1053829 • Views: 716 (Stand: 30.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1053829/Die-letzte-Diaet-deines-Lebens.html>