

## Nutzen Sie Ihre Endorphine beim Abnehmen

21.11.2006, 13:53 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *GetDietResults*

---

Wenn Sie den kostenlosen 10 Tages Kurs "GetDietResults Abnehmen mit Erfolg" bereits erhalten haben, wissen Sie bereits warum die richtige Ernährung der entscheidende Punkt ist, wenn Sie das Ziel haben Gewicht erfolgreich zu reduzieren und dann Ihr Wohlfühlgewicht auch halten wollen. (Falls Sie den kostenlosen 10 Tages e-mail Kurs noch nicht erhalten haben, können Sie das hier tun: <http://www.getdietresults.com/de> ). Trotzdem bringt auch Bewegung viele positive Effekte mit sich.

Warum ist ein fitter, schlanker Körper so wichtig für Ihr Glück?

- Mehr Selbstvertrauen
- Eine bessere Gesundheit
- Weniger Schmerzen und Beschwerden
- Schönere Kleidung
- Besseres Aussehen
- Weniger Müdigkeit
- Weniger Befangenheit

Wenn Sie das tun, was Sie immer getan haben, dann bekommen Sie das, was Sie immer bekommen haben! Also Ändern Sie Ihre Gewohnheiten - beim Essen und auch bei der Bewegung. 30 Minuten Training täglich in Ihren engen Terminplan einzufügen, ist für Sie undenkbar?

Unsinn!

Alles, was Sie tun, erfordert irgendeine Art von Aktivität, aber wenn wir dies als ‚Training‘ bezeichnen, wird es auf einmal zur Last und der Widerstand meldet sich. Es ist an der Zeit, neu darüber zu denken. Regelmäßige sportliche Aktivität nutzt sowohl Ihrem Geist wie auch Ihrem Körper. Sie trägt zum Stressabbau bei, strafft und stärkt die Muskulatur, verbessert die Beweglichkeit von Gelenken, verbrennt Körperfett, schwemmt Toxine aus, steigert die Knochendichte und vieles mehr!

Nutzen Sie Ihre Endorphine!

Wenn Sie etwas als angenehm erleben oder es sich vorstellen, wird dadurch die Freisetzung von Glückshormonen im Körper ausgelöst, von Endorphinen. Wenn Sie etwas als bedrohlich oder unangenehm erleben, setzt Ihr Körper Adrenalin frei. Endorphine entspannen das Gewebe, neutralisieren Schmerz, kräftigen das Immunsystem und den Blutkreislauf. Lachen und dauerhaftes Lächeln setzen Endorphine frei, ebenso wie angenehme Tätigkeiten. Dieser wirksame ‚Endorphineffekt‘ kann Ihre Trainingsleistungen noch zusätzlich steigern. Denken Sie also vor jedem Training an etwas Schönes, Vergnügliches. Entscheiden Sie sich zu genießen, was Sie tun, und nutzen Sie dieses natürliche Hochgefühl!

Vernachlässigen Sie Ihren Körper nicht länger – beginnen Sie noch HEUTE ...

Einfache Wege, Fitness in Ihren Alltag zu integrieren und weitere Informationen wie Sie Ihre Wohlfühlfigur erreichen und für immer halten können finden Sie hier: <http://www.abnehmen-mit-erfolg.com>

Informationen über den Autor:

Mag. Klaus Wolfsberger hat Sport studiert und beschäftigt sich seit 5 Jahren mit dem Coaching von Menschen, die auf gesunde Art und Weise Abnehmen wollen.

## Portrait

GetDietResults ist ein von Mag. Klaus Wolfsberger entwickeltes Programm, das Menschen helfen soll Ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen und für immer zu halten.

---

News-ID: 109033 • Views: 220 (Stand: 16.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/109033/Nutzen-Sie-Ihre-Endorphine-beim-Abnehmen.html>