

Erfolgreich Gewichtsprobleme dauerhaft beseitigen - Ein Wunschtraum?

10.11.2009, 08:58 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Mein-Versand24 e.K.*



Buchautorin Martina Leukert

Eine Anleitung zum Abnehmen ohne Diät hat die Buchautorin Martina Leukert in *Diätfrei Abnehmen* beschrieben. Ihre Anleitung ist gänzlich anders wie herkömmliche Diäten oder Abnehmen Anleitungen: Ohne Diät, ohne Sport - ja noch nicht einmal ohne einen Diätplan soll man mit Frau Leukerts Vorschlägen abnehmen können.

Frau Martina Leukert, selbst eine ehemalige Übergewichtige betont sie ausdrücklich, hat durch einen Zufall eine für sich persönlich große Entdeckung gemacht: Jegliche Diäten oder Abnehmen Anleitungen, die darauf basieren, weniger zu essen oder ein Diätprodukt zu verzehren, funktionieren nicht, sagt sie, da diese niemals auf Dauer durchgehalten werden können.

Die Folge sei für den Übergewichtigen: Man nehme ab und anschließend immer wieder zu - egal, bei welcher Diät, egal, welches Diätprodukt man einnimmt, so Frau Leukert.

Der große Frust sei dann nach allen herkömmlichen Abnehmen Anleitungen umso größer: Das Gewicht steige noch schneller als zuvor und die anschließende Abnahme mit einer weiteren Diät danach funktioniert immer weniger, so die Kernaussage von Frau Leukert.

Deshalb werden im Laufe der Jahre alle Menschen mit Gewichtsproblemen noch übergewichtiger, schließt sie aus ihrer 17jährigen Erfahrung aus ihrer Arbeit mit Übergewichtigen. Daher unterscheide sich die Anleitung von Frau Leukert, die sie in Ihrem Buch *"Diätfrei Abnehmen"* verfasst hat, rigoros von herkömmlichen Methoden, betont die Buchautorin.

Sie entdeckte für sich, dass Verhaltensweisen, die in der Regel unbewusst ablaufen (unbewusst bedeutet: wir merken und kennen diese Verhaltensweisen nicht!), dazu führen, dass man ein Essverhalten habe, das wieder dazu führt, Gewicht zuzulegen. Und dies auch noch ganz unabhängig von einer Medikamenteneinnahme, einer Krankheit, den

Wechseljahren, dem Alter und und und, so Frau Leukert.

Sobald man diese unbewussten Verhaltensweisen aufdecke, löst und bewusst neue erlernt, verändere sich das eigene Essverhalten und das Verhältnis zum eigenen Körper wie von selbst, bekräftigt Frau Leukert. Die Folge: Der Übergewichtige nehme automatisch ab und hält dauerhaft das Gewicht, ohne sich bewusst darum zu kümmern, was er wann bzw. wie viel er isst, so Frau Leukerts Erfahrung.

Die Buchautorin Martina Leukert bestätigt ihre These durch ihre eigene Abnahme von 20 kg bis zum heutigen Wunschgewicht, welches sie auch seit über 17 Jahren bereits halte.

Nähere Infos über Martina Leukert und ihr Konzept finden Interessierte direkt hier:
<http://www.richtig-erfolgreich-abnehmen.com>

Portrait

Bereits seit fast 20 Jahren beschäftigt sich die selbst ehemalige Übergewichtige Martina Leukert mit dem Thema Abnehmen. Sie absolvierte mehrere Ausbildungen, u.a. Heilkpraktiker, Dipl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin und hat ihr Wissen im Rahmen von Kursen zunächst in Ihrer direkten Umgebung über 17 Jahre weitergegeben. Mit ihrem Buch "Diätfrei Abnehmen" gibt sie nun ihr Wissen überregional weiter. Sie ist verheiratet, hat ein Kind (10 Jahre) und lebt im Raum Koblenz.

News-ID: 369144 • Views: 172 (Stand: 27.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/369144/Erfolgreich-Gewichtsprobleme-dauerhaft-beseitigen-Ein-Wunschtraum.html>