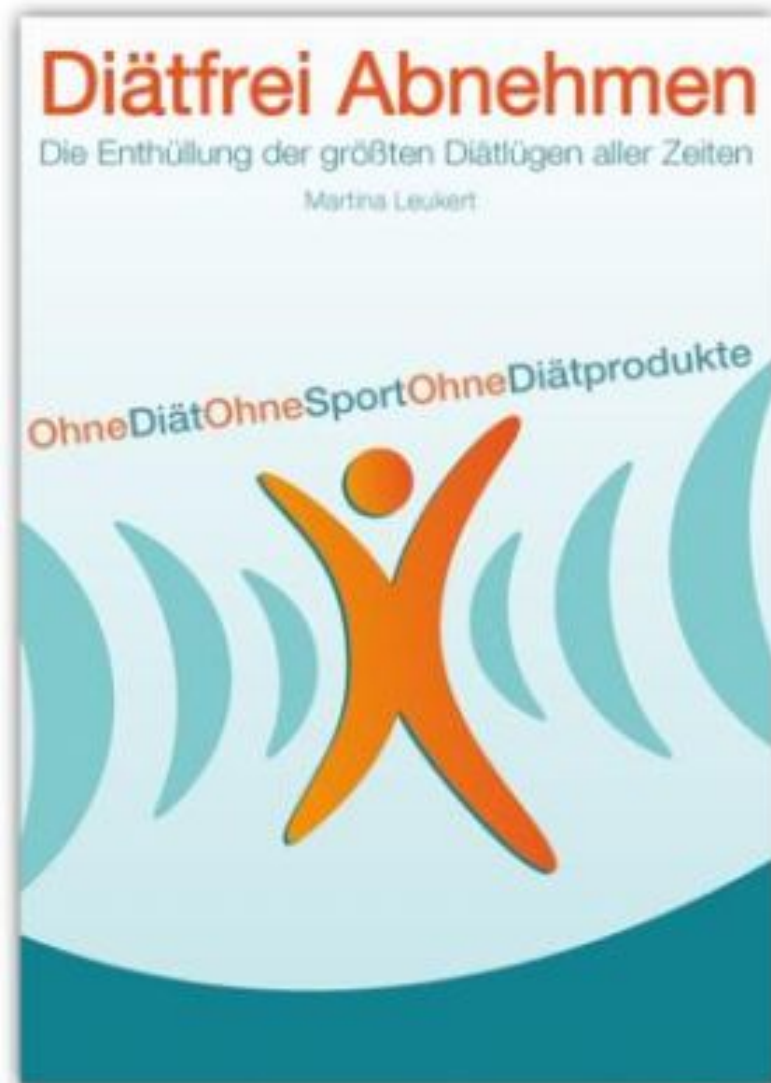


Test von Martina Leukert: Wie schlecht oder gut ist Ihr Essverhalten?

21.01.2014, 16:58 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Mein Versand 24 e.K.*

Presseagentur: *Mein Versand 24 e.K.*



Martina Leukert Diätfrei Abnehmen

8 Fragen zum Selbst-Test. Ein Test bringt es an den Tag: Kennen Sie Ihr Essverhalten bzw. das Verhalten in Bezug auf Ihr Gewicht? Martina Leukert, Buchautorin des Bestsellers Diätfrei Abnehmen hat einen Test ausgearbeitet. Martina Leukert, Buchautorin des Bestsellers Diätfrei Abnehmen hat einen Test ausgearbeitet, dessen Ergebnis Ihnen anzeigt, wie gut oder schlecht Ihr Essverhalten bzw. Verhalten in Bezug auf Ihr Gewicht und Abnahme ist. In Diätfrei Abnehmen weist sie mehrfach darauf hin, wie wichtig es ist, ein neues Verhalten zu erlernen, wenn man übergewichtig ist.

Bereits in ihrem Ratgeber Diätfrei Abnehmen nimmt Frau Leukert dazu Stellung:

Je schlechter das Testergebnis um so eher sind Sie gefangen in einem Essverhalten, das in Richtung Übergewicht führt,

so Martina Leukert, Autorin von Diätfrei Abnehmen. Interessant ist hierbei, dass dieser Test nicht unbedingt etwas damit zu tun hat, wie viel Sie essen oder trinken oder was Sie essen. In Diätfrei Abnehmen zeigt sie dazu auf, dass es darauf nicht ankommt.

Diätfrei Abnehmen weist den Weg

Dieser Test bezieht sich allgemein darauf, wie Ihr Umgang mit dem Essen ist, wie Ihre Überzeugungen in Bezug auf Ihr Gewicht sind, so Martina Leukert. Außerdem bezieht sich dieser Test darauf, inwieweit Sie automatische Verhaltensweisen haben, die immer wieder zu Übergewicht führen, ganz egal, welche Diät sie durchführen. In Diätfrei Abnehmen zeigt sie Lösungsstrategien auf, um dauerhaft ein richtiges Verhalten zu haben, um das Wunschgewicht zu erreichen und zu halten. Für viele war bisher Diätfrei Abnehmen die Lösung, um dauerhaft erfolgreich abzunehmen.

Martina Leukert bestätigt mit diesem Test auch die Kernaussagen von Diätfrei Abnehmen. Sind Sie bereit für diesen Test? Beantworten Sie in diesem Test alle Fragen möglichst ohne lange zu überlegen, ganz spontan und wahrheitsgemäß. Nur so erhalten Sie, so die Buchautorin Martina Leukert, ein Ergebnis des Test, welches wirklich aussagekräftig ist.

1. Frage zum Test von Martina Leukert: Wie häufig denken Sie am Tag über das Essen nach?

- a) häufig
- b) manchmal
- c) selten oder nie

2. Frage zum Test von Martina Leukert: Wie häufig fühlen Sie sich tagsüber unwohl, zu dick, unförmig oder eben nicht hübsch genug?

- a) häufig
- b) manchmal
- c) selten oder nie

3. Frage zum Test von Martina Leukert: Wie häufig achten Sie täglich darauf, was und wie viel Sie essen?

- a) häufig
- b) manchmal
- c) selten oder nie

4. Frage zum Test von Martina Leukert: Wie häufig kontrollieren Sie Ihr Gewicht (z.B. an Ihrem Hosenbund, auf der Waage etc.)?

- a) häufig
- b) manchmal
- c) selten oder nie

5. Frage zum Test von Martina Leukert: Betreiben Sie Sport, um abzunehmen?

- a) häufig
- b) manchmal
- c) selten oder nie

6. Frage zum Test von Martina Leukert: Welche Gedanken kommen Ihnen beim Blättern in einer Modezeitschrift?

- a) Alle haben eine gute Figur nur ich nicht. Ich muss unbedingt etwas an meiner Figur tun.
- b) Das kann ich mir nicht leisten. Und immer nur diese dünnen Models. Schrecklich!
- c) Mir gefällt die neue Mode. Die Farben sind wunderschön. Ich werde mir bestimmt das ein oder andere Teil zulegen!

7. Frage zum Test von Martina Leukert: Schließen Sie Ihre Augen und versuchen Sie, sich selbst zu sehen, ganz ohne Bekleidung. Welche Gedanken kommen Ihnen dabei?

- a) Schrecklich. Ich bin einfach unförmig. Außerdem fällt es mir schwer, mich selbst in Gedanken zu sehen.
- b) Na ja, ich sehe halt so aus wie ich aussehe. Nicht schön aber damit muss ich leben.
- c) Das ist richtig schön, wenn ich mich so sehe. Ich bin genauso, wie ich auch sein will. Das Leben ist schön!

8. Frage zum Test von Martina Leukert: Sie gehen Lebensmittel einkaufen. Welche Lebensmittel werden Sie in Ihrem

Wagen haben, wenn Sie fertig sind?

- a) Light-Produkte, mageren Käse und Magerquark. Süßigkeiten für die Kinder und den Mann.
- b) Fettarmes, Salat und Obst, Süßes, Diätsüße, Müsli.
- c) Von allem etwas, vor allem die Dinge, die mir und meiner Familie schmecken.

Auswertung zum Test von Martina Leukert, Autorin von Diätfrei Abnehmen:

Für jede Antwort unter a) geben Sie sich 3 Punkte, unter b) 2 Punkte und unter c) 1 Punkt.

8-11 Punkte: Ihr Essverhalten und Ihr Verhalten in Bezug auf das Essen und Lebensmittel ist ausgewogen. Ihre Figur dürfte demnach auch in Ordnung sein. Sie haben kein falsches Selbstbild von sich. Sie müssen nicht diätfrei abnehmen. Prima!

12 - 16 Punkte: Hin und wieder neigen Sie dazu, in Verhaltensweisen zu fallen, die Übergewichtige haben. Sie dürften noch nicht unbedingt übergewichtig sein, aber wenn Sie dauerhaft so weiter verfahren, kann das durchaus passieren. Achten Sie unbedingt auf Ihre eigene Wertschätzung und ein normales Verhalten in Bezug auf Ihre Figur und das Essen. Diätfrei abnehmen könnte für Sie eine Lösung sein, wenn Sie selbst Ihr Verhalten bzw. Ihre Figur ablehnen.

Ab 17 Punkte und mehr: Sie sind übergewichtig, fühlen sich dementsprechend und haben mit Sicherheit schon oft Diäten gemacht.

Sie wissen aber auch, dass diese Ihnen nicht helfen und sind auf der Suche nach einer Lösung. Diätfrei Abnehmen kann für Sie der richtige Weg sein, so Martina Leukert. Schauen Sie nach dem Test von Martina Leukert, Autorin von Diätfrei Abnehmen auf dieser Webseite: www.richtig-einfach-abnehmen.de und informieren Sie sich, was Sie tun können, um Ihr Wunschgewicht zu erreichen und ein normales Verhältnis zum Essen und zu Ihrer Figur zu erhalten. Der Ratgeber Diätfrei Abnehmen kann Ihnen helfen, ein neues, freies Leben zu führen.

Portrait

Bereits seit über 20 Jahren beschäftigt sich die selbst ehemalige Übergewichtige Martina Leukert mit dem Thema Abnehmen. Sie absolvierte mehrere Ausbildungen, u.a. Heilpraktiker, Dipl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, Dipl. Entspannungspädagogin, und hat ihr Wissen im Rahmen von Kursen zunächst in ihrer direkten Umgebung fast 18 Jahre weitergegeben.

Mit ihrem Buch "Diätfrei Abnehmen" gibt sie nun ihr Wissen und ihre langjährige Erfahrung zum Thema Abnehmen überregional weiter. Sie ist verheiratet, hat ein Kind (14 Jahre) und lebt derzeit in den USA.

News-ID: 772148 • Views: 1269 (Stand: 07.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/772148/Test-von-Martina-Leukert-Wie-schlecht-oder-gut-ist-Ihr-Essverhalten.html>