



15
Der „Nein, danke“-Satz
Wie oft benützt du ihn heute?

9
Genieße heute ein Vanillekipferl - ohne Ablenkung.

21
Mini-Leberliebe: eine extra große, bunte Gemüseauswahl auf dem Teller mit viel Petersilie

13
Schreibe dir selbst oder einer anderen wichtigen Person in deinem Leben einen Dankesbrief.

6
Wasser zuerst, dann Glühwein

17
Bewusst langsam essen – Besteck ablegen, kauen, atmen.

No Holy Gain, but Pure Joy!

3
Frühstück, das dich trägt: Eiweiß+Fett+Obst/Gemüse

19
Zucker-Tausch light: Heute gilt: Bei einer Sache tauschen, z.B. Wasser statt Limo.

5
10-Minuten-Energiewalk

24
Essens-Frieden mit der Familie
Kein Urteil, nur Wahrnehmung und Genuss

18
5-Minuten-Morgen-Check-in: Was braucht mein Körper heute?

2
Stopp vorm Plätzchenteller: Atmen, lächeln - Will ich das wirklich?

20
Kein einziger abwertender Satz über deinen Körper, sondern eine Lobdusche

12
Wie geht es mir in meinem Körper wirklich? Stimmung – Energie – Beschwerden.

1
Entscheidung: Ich darf genießen und ich darf wählen.
Beobachte: Warum isst du?

16
Bewegung als Genuss: Tanzen, Dehnen, Toben, Yoga

4
Der 80/20-Weihnachtsdeal
Heute: 80 % echte Mahlzeiten, 20 % Weihnachtsleckereien

11
60 Minuten vor dem Schlafen keine Bildschirme – nur DU

7
Ein Teller pro Mahlzeit – kein Nachschlag

23
Mein Körper verändert sich. Ich darf mit ihm lernen - nicht gegen ihn kämpfen.

14
Vor jedem Essen 5 Kniebeugen.

8
Keine Waage! Spüre lieber: Wie ist meine Energie? Wie fühlt sich mein Bauch/Körper an?

22
Emotionaler Notfall-Plan statt Keks-Orkan: Was brauche ich wirklich?

10
Sag JA zu Pause, NEIN zu Dauerfunktionieren



Gudrun Henle
ENTFALTE DEIN ABNEHM-POTENZIAL