



Jede Reise beginnt mit dem
ersten Schritt.

DEIN WEG ZUM WOHLFÜHLGEWICHT

Mit kleinen Schritten,
große Ziele erreichen.



www.stefanie-rach.de
info@stefanie-rach.de
0157 56262473

Dein Weg zum Wohlfühlgewicht

Ganzheitliches Konzept mit den 3 Bausteinen E-E-E



Ernährung

Ernährungswissen *
Vollwertige Ernährung



Erzielen

Aktiv werden *
den Weg genießen



Ernährungs-
psychologie

Mindset * Glaubenssätze *
Emotionen

Dein Start zu deinem Wohlfühlgewicht

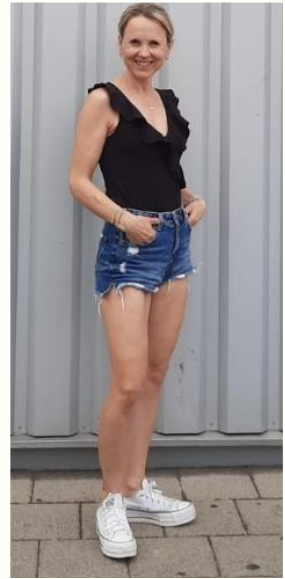
Toll, dass du dich für deinen ersten Schritt entschieden hast und dir die ersten Tipps für deine Abnehmreise heruntergeladen hast.

Starte jetzt und erreiche gesund und nachhaltig dein Wohlfühlgewicht.



www.stefanie-rach.de
info@stefanie-rach.de
0157 56262473

Über mich



Ich bin **zertifizierte Ernährungsberaterin mit dem Schwerpunkt „Ganzheitliches Abnehmen“** und studierte Sportlehrerin.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie sehr man **am Abnehmen verzweifeln** kann. Trotz meines Sportstudiums habe ich jahrelang mit Diäten und Gewichtsschwankungen gekämpft. Das motivierte mich **intensive Forschungen in** den Bereichen: Ernährung (günstige Lebensmittel) – Erzielen (planen und umsetzen) – Ernährungspsychologie (positives Mindset) durchzuführen.

Dieser **ganzheitliche Ansatz** führte mich nicht nur zu meinem **Wunschgewicht, sondern stärkte mich in meinem Selbstbewusstsein** und ließ mich in meinem Körper rundum wohlfühlen. Durch die umfassende Herangehensweise, konnte ich gesund, motiviert und energiegeladen abnehmen und ein **stabiles Gewicht ohne Jojo** halten.

Meine **Erfahrungen habe ich in einem ganzheitlichen Konzept zusammen gefasst**, welches bereits vielen Menschen geholfen hat erfolgreich abzunehmen.



www.stefanie-rach.de
info@stefanie-rach.de
0157 56262473



Abnehmen heißt, wir nehmen weniger Kalorien zu uns, als wir verbrauchen.

Was sich so leicht anhört, stellt sich in der Realität schwerer dar, als gedacht.

Wertvolle Tipps
für deinen Start
zu deinem Wunschgewicht

Genussvoll abnehmen, im stressigen Alltag, ohne zu hungern.

Mein Konzept hilft dir, ganzheitlich an das Thema Abnehmen heranzugehen. Dadurch weißt du nicht nur welche Lebensmittel clever für deine Gewichtsreduktion sind, sondern auch, welche Schritte sinnvoll sind, damit du dein Ziel auch **im stressigen Alltag genussvoll, ohne zu hungern umsetzen** kannst.

Außer einer guten Planung hilft dir das richtige Mindset, um motiviert am Ball zu bleiben. Das fällt dir umso leichter, wenn du deine Baustellen kennst, die dich vom Abnehmen abhalten.

Mit diesem E-Book bekommst du aus allen 3 E-E-E Bereichen **Ernährung (günstige Lebensmittel) – Erzielen (planen und umsetzen) – Ernährungspsychologie (positives Mindset)** wertvolle Tipps, damit du direkt deinen Weg zum Wohlfühlgewicht starten kannst. Vielleicht probierst du das leckere Rezept aus und legst direkt los?



www.stefanie-rach.de
info@stefanie-rach.de
0157 56262473

Wertvolle Tipps



Ernährung

Ernährungswissen *
Vollwertige Ernährung

TIPP: Sättigende Lebensmittel



Erzielen

Aktiv werden *
den Weg genießen

TIPP: Kleine Veränderungen



Ernährungs- psychologie

Mindset * Glaubenssätze *
Emotionen

TIPP: Selbstmotivation



Rezept

Porridge /
Overnight Oats



www.stefanie-rach.de
info@stefanie-rach.de
0157 56262473

Ernährung

Ernährungswissen *
Vollwertige Ernährung



TIPP: Sättigende Lebensmittel

Wusstest du schon?

Unverarbeitete und natürliche Lebensmittel machen

aufgrund hoher Nährwerte
deutlich **länger satt** als
Fastfood oder Fertiggerichte.

Wähle für deine
Gewichtsabnahme Lebensmittel
aus, die vollwertig und
nährstoffreich sind. Das sorgt
nicht nur für eine gesunde
Versorgung deines Körpers,
sondern ermöglicht auch eine
Gewichtsabnahme ohne zu
hungern.

**Kalorienarmes
Gemüse**

**Vitaminreiches
Obst**

**Kalorienfreie
Getränke –
am besten
Wasser**

**Ballaststoffreiches
Vollkorn**

**Sättigende
Proteine**

**Nüsse –
gesunde
Fette**



www.stefanie-rach.de
info@stefanie-rach.de
0157 56262473



Erzielen

Aktiv werden *
den Weg genießen

TIPP: Kleine Veränderungen

Für das Erreichen von Zielen ist die Planung und Durchführung von großer Bedeutung. Radikale Änderungen, wie sie oftmals in Diäten vorgesehen sind, halten nicht lange und führen zum vorzeitigen Abbruch oder dem Jojo.

Nimm **kleine Veränderungen vor, die wirklich machbar sind** und zu deinen Bedürfnissen und Voraussetzungen passen. Setze sie in deinem Tempo um.



Ernährungspsychologie

Mindset * Glaubenssätze *
Emotionen

TIPP: Selbstmotivation

Kleine Veränderungen vorzunehmen, die wirklich machbar sind, lassen uns erfahren, dass wir etwas verändern können. Wir **fühlen uns selbstbewusster** und **glauben wieder daran**, dass wir **eigene Ziele erreichen können**. So **entsteht Selbstmotivation**. Sie unterstützt dich noch viel mehr, als jede Motivation von anderen Menschen.



www.stefanie-rach.de
info@stefanie-rach.de
0157 56262473



Ein Rezept mit vielen Möglichkeiten Porridge - Overnight Oats

Der **Hauptunterschied zwischen Porridge und Overnight Oats** ist die Zubereitung: Porridge wird warm gekocht, während Overnight Oats kalt über Nacht eingeweicht werden. Porridge ist dadurch ein warmer, cremiger Brei, während Overnight Oats eine kalte Konsistenz haben, die morgens sofort essfertig sind.

Ein Rezept mit vielen Möglichkeiten!

Wir sind einzigartig, haben verschiedene Bedürfnisse und Vorlieben. Gestalte dir das Rezept so, dass es dich **angenehm sättigt und es dir gut schmeckt**. Genuss ist wichtig! Er hilft dir langsamer zu essen und deine Sättigung besser wahrzunehmen, wodurch du weniger isst.



Ein Rezept mit vielen Möglichkeiten Porridge - Overnight Oats



01

Zutaten

- ca. 50-70g Haferflocken (je nach Hunger)
- ca. 150ml Wasser (je nach Geschmack:
fester oder flüssiger)
- ca. 100g Quark oder Skyr (je nach Hunger)

02

Zubereitung

1. Haferflocken am Vorabend mit Wasser für ca. 3 Minuten aufkochen.
2. Über Nacht abkühlen lassen, bei Bedarf am nächsten Tag aufwärmen.
3. Am Morgen Obst/Nüsse/Quark nach Hunger und Geschmack hinzufügen.

Optionen

Optional:

- Nüsse (Walnüsse, Haselnüsse)
- Samen (Leinsamen, Ciasamen,...)
- Kerne (Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne,...)

Varianten:

- andere Getreideflocken
(Dinkel, Buchweizen, Hirse,..)

Für die Süße bei Bedarf:

- Obst
- Gewürze, z.B. Zimt
- Trockenobst

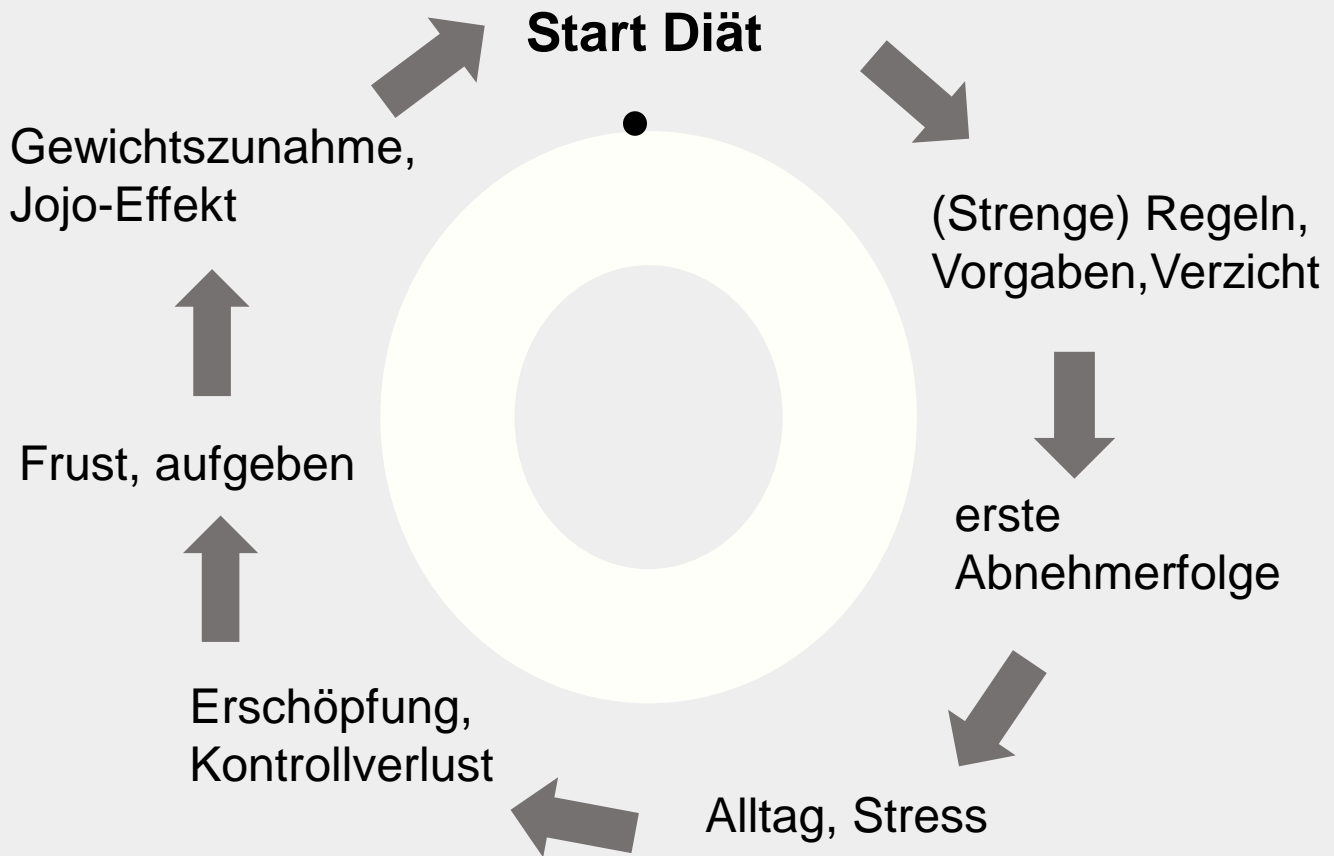
Obst:

- alle Sorten nach Geschmack
- Beeren haben wenig
Fruchtzucker

Flüssigkeit:

- Für den Geschmack bei Bedarf am Ende über das
Müsli geben:
- z.B. Pflanzendrinks (Soja, Mandel, Hafer,...)

Dein Weg zum Wohlfühlgewicht?



Wie lauten deine Antworten?

Wie möchte ich abnehmen?

Welche Gefühle habe ich in Bezug auf meinen Körper?

Was sind meine Ziele?

Was hindert mich am Abnehmen?

Was oder Wer könnte mir helfen?

Online-Terminbuchung

Vereinbare ein kostenloses Vorgespräch:



20 Minuten



Telefonisches Gespräch

Dein Weg zu deinem Wohlfühlgewicht

Du möchtest mehr Tipps und dich auf deinem Weg professionell begleiten lassen? Dann buche ein kostenloses Vorgespräch. In diesem 20 Minütigen Gespräch können wir uns kennen lernen und herausfinden, wie ich dir am besten helfen kann.

Möchtest auch du dich endlich auf den Weg zu deinem Wunschgewicht machen, dann wird dir mein ganzheitlicher Ansatz helfen, gesund und nachhaltig abzunehmen.

Ganzheitliches Konzept mit den 3 Bausteinen E-E-E



Ernährung

Ernährungswissen *
Vollwertige Ernährung



**Ernährungs-
psychologie**

Aktiv werden *
den Weg genießen



Erzielen

Mindset * Glaubenssätze *
Emotionen