

*Tipps für Vips*

# 20 ABNEHMHACKS

kurz & bündig like Larry



level up your body

BY LARISSA CECILE

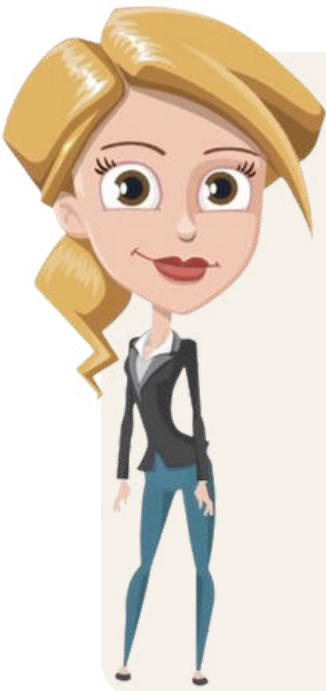
---

# 1

## Finde Deinen Ernährungstyp heraus

- ◆ Erst analysieren – dann ran an den Speck.

Wie in meinem früheren Beruf als Therapeutin: Erst die Anamnese dann die Therapie, nur so kannst Du gezielt ansetzen & umsetzen. Welcher Ernährungstyp bist Du? Finde es JETZT heraus.



*Ernährungstyp - Test*

[hier herausfinden \(klick\)](#)

## 2 Drink like it's your job

Trink trink Brüderlein trink, lass doch die Kilos Zuhause bambam...



Manchmal spielt Dein Körper Dir einen Streich – wenn Gelüste aufkommen haben wir oft gar keinen Hunger, sondern der Körper verlangt nach Flüssigkeit.

Nach Wasser wohlbemerkt ;)

---



# 3. Verbote sind Verboten

Was passiert, wenn man Kindern etwas verbietet?

Genau, ihr Verlangen danach steigt noch mehr und genau das Selbe passiert in Dir, wenn Du Dir Schokolade, Burger oder Chips verbietest.

Deine Gedanken kreisen nur noch um diese verlockend leckere "Sünde".

Glaubst Du das ist langfristig erfolgreich?

Ist es realistisch zu glauben, dass Du um schlank zu bleiben, bis Du 85 bist keine Pizza und kein Eis mehr essen wirst? - da lacht meine Oma nur

[Oma's Statement \(klick\)](#)

# 4. LEBENsmittel

in ihnen stecken noch Vitamine und wichtige Nährstoffe.

Lebensmittel können uns wertvolle Energie liefern allerdings nur, wenn sie möglichst unverarbeitet sind und die Qualität stimmt.

Verzehrt man häufig Essen in dem Schadstoffe wie Antibiotika enthalten sind, wird man langfristig resistent gegen bestimmte Antibiotika...



## Fatburner Liste

[hier sichern \(klick\)](#)

# 5

## ◆ Fatburner Lebensmittel

Früher hab ich mir immer gewünscht, es gäbe Lebensmittel die mein Fett schmelzen lassen - in der Unwissenheit, dass sie tatsächlich existieren.

Worauf wartest Du?

Von diesen Lebensmitteln kannst Du Dich satt essen und gleichzeitig die Fettverbrennung anregen.

# 6

## "ich habe heute noch nichts gegessen"

sicher?!

Was ist mit der Brezel heute morgen, dem Riegel zwischendurch?

◆

Den Satz kennst Du vielleicht sogar von Dir selbst. Gesellschaftlich wird eine Mahlzeit meist erst dann anerkannt, wenn sie groß ist, man sich dazu hinsetzt und anschließend der Bauch fast platzt.

Kleinvieh macht auch Mist - schreib mal auf was Du so alles isst ;)

---

## 7 Flugmodus

So oft essen wir zwischen Tür und Angel anstatt uns wirklich Zeit zu nehmen und bewusst zu genießen.



Versuche diese Woche mal Deine Mahlzeiten im Sitzen und ohne Handy/Tv/Zeitung etc zu Dir zunehmen.

Du wirst merken, dass sich auch Dein Sättigungsgefühl nicht nur besser, sondern auch schneller wahrnehmen lässt.

## 8 Schmeiß die Waage aus dem Fenster

- ◆ Never ending story - wenn Du mich schon länger kennst, war Dir klar, dass dieses Thema hier zu 101% von mir angesprochen wird.

Löse Dich von Zahlen die Macht über Deine Stimmung haben!

Die Waage ist komplett nichtsaussagend und somit mehr als überflüssig. In meinem Mentoring ist wiegen sogar untersagt, denn oft tut sich auf der Waage weniger als Du denkst und dennoch passt Du wieder in Deine Klamotten.



# 9

## Rezeptideen & Routine

In meinem Mentoring höre ich immer wieder Unsicherheit, was die Kreativität & das Ideenreichtum bei den Gerichten angeht. Dabei ist es einfacher als Du denkst. Du kannst sogar mit Pizza & Burger abnehmen! Egal wie Du es machst, wichtig ist, dass Du in eine Routine kommst und nicht ewig über Gerichte grübeln musst.



*Schlankmacher Rezepte*

iss Dich schlank

# 10

## Das böse Fleisch...

Immer wieder habe ich Männer in meinem Mentoring die mir ganz stolz erzählen wie sie sich immer mehr vegetarisch oder gar vegan ernähren, weil sich dieser Mythos "Fleisch macht fett und ist ungesund" immer noch hartnäckig hält.

Ich bin da wie mit Vielem anderer Meinung. Wenn Fleisch dann gute Qualität und am besten Rind oder Wild. Fleisch liefert dir sehr viel Energie, wichtige Eiweiße und hält lange satt.

---

# 11 Finger weg von Pillen & Shakes

- Ich kann Dich verstehen, wenn Du irgendwann nur noch in
- ◆ Mahlzeit-Ersatzprodukten Hoffnung siehst, weil bisher nichts funktioniert hat...da stand ich auch mal und war vor lauter Verzweiflung kurz davor Pillen einzuwerfen, aus denen sich Würmer bilden die dann mitessen und das dann nicht auf meinen Hüften landet....ja!!! so verzweifelt war ich...

Es ist nicht langfristig wenn Du Mahlzeiten durch Shakes ersetzt und ja ich weiß damit nimmt man tatsächlich ab ABER willst Du Dein Leben lang Geld in Shakes stecken?!

Iss Dich an echten Lebensmitteln satt, nur so ist es langfristig

# 12. Mythos "Kaloriendefizit"

Und schon wieder bin ich die Regelbrecherin!

Früher hab ichs natürlich auch mit Kalorien zählen probiert und OMG ist das anstrengend! Wer hat denn Bock sein Leben lang abzuwiegen und zu tracken???

Ich esse leidenschaftlich gerne und mir hat das die ganze Lust am Essen versaut...wenn ich Hunger hab dann will ich was essen und nicht erst noch abwiegen!

Meine Gedanken haben sich damals nur noch um Zahlen gedreht...wie viel Kalorien hat das gerade was ich da esse, darf ich das noch essen, bin ich schon drüber etc und abgenommen habe ich definitiv nicht im Kaloriendefizit!

Du siehst von innen und von außen komplett anders aus, wenn Du 2000kcal aus Pizza und Pasta zu Dir nimmst oder 2000kcal aus Gemüse und Fisch - logisch oder ;)

---

# 13

## ◆ Päusle für den Darm



Gib Deinem Darm ab und an mal ne Pause damit er verdauen und entspannen kann.

Einfach mal paar Stunden Pause, in der Du dann wirklich nichts isst.

Eine gute Verdauung spielt auch Deinem Erfolg beim dem Abnehmen in die Karten.

# 14

## ◆ "Ich ess doch schon voll wenig"

Vielleicht ist genau das Dein Problem.

Ja Du hörst richtig, man kann auch zu wenig essen und dabei schläft der Stoffwechsel ein.

Also versuche normale Portionsgrößen zu Dir zu nehmen. Beobachte dazu einfach mal Menschen aus Deinem Umfeld.





## 15. Heiz mal ordentlich ein

Schon mal darüber nachgedacht durch bestimmte Gewürze Deinen Stoffwechsel zusätzlich anzuregen?

zB mit

- Kurkuma
- Zimt
- Pfeffer
- Ingwer
- Chili

## 16. noch hungrig oder schon satt?

Wir haben komplett verlernt auf unseren Körper zu hören bzw ihn überhaupt zu spüren.

Aus diesem Grund essen wir sehr oft über den Hunger hinaus und fühlen uns dann anschließend als würden wir gleich platzen!

Versuche wieder ein Gefühl für Dein Hunger- und Sättigungsgefühl zu bekommen. Das Essenstempo zu verlangsamen kann helfen.

---

# 17

## "Ich liebe einfach Süßes"

Ja wer sagt denn, dass Du nichts mehr Süßes essen sollst/darfst?

Ja, Zucker ist schädlich für den Körper und fördert Krankheiten. Die gute Nachricht ist, dass es genügend leckere Alternativen gibt zum dahinschmelzen und die auch noch kinderleicht umsetzbar sind sogar für Backfaule wie ich es bin... :)



*Für den süßen Gaumen*

Mmmm...lecker (klick)

# 18

## Machs auf Deine Art & Weise

Wenn Du so ein Küchenmuffel bist wie ich, dann kauf Dir die fertigen Süßigkeiten einfach.

Lass Dir nicht einreden was Du alles musst damit es funktioniert, dann hätte ich es als Sportmuffel UND Kochmuffel bis heute noch nicht geschafft ;)

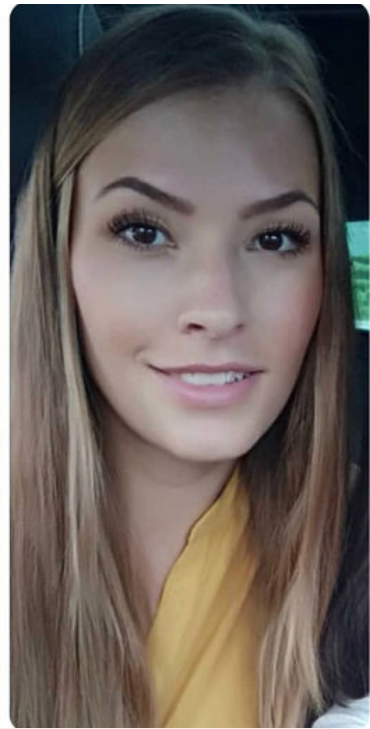
lieber kaufen (klick)

# 19.

## Geduld ist das Schlüsselwort

Meist sind wir mit Anderen viel geduldiger als mit uns selbst, richtig?  
Glaub mir ich habe mich jahrelang vergebens durch den Diätendschungel geschlagen und ich denke Du kennst das selbst auch von Dir, sonst wärest Du vermutlich nicht hier und würdest meine Zeilen lesen...?

Hauruckaktionen haben weder Dich noch mich bisher ans Ziel gebracht.  
Erfolg hatte ich als ich Step by Step umgesetzt habe und diesen Erfolg halte ich nun seit mehr als 10 Jahren!



# 20.

## Wieso Einzelkämpfer?

Wie lange probierst Du es schon alleine an Dein Wohlfühl-Ich zu gelangen?  
Warum so kompliziert und auf dem steinigen Weg?  
Such Dir nen Mentor der da ist wo Du hinmöchtest und noch viel wichtiger:  
der da war wo Du gerade stehst!

Ob ich die Richtige für Dich bin,  
können wir JETZT herausfinden ->

[kostenfreies Erstgespräch](#)

## Ich glaub an Dich!

Ich wünsche Dir ganz viel Erfolg beim Abnehmen und auch beim Pimpen Deiner Gesundheit, denn diese sollten wir nicht außer Acht lassen, sonst geht es Dir wie mir damals.

Endlich schlank und dann darmkrank...

Deshalb denke immer daran:

Schlanke Menschen sind nicht automatisch gesund!

Ich freue mich auf den Austausch mit Dir, schreib mir gerne Dein Feedback zu den 20 Abnehmtipps per Mail oder Insta.



@larissacecile\_official  
[www.larissacecile.com](http://www.larissacecile.com)

*Thank you!*

---