

Die Schlankheits-Formel

Leitfaden

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Was unterscheidet die Schlankheits-Formel von anderen Produkten und Methoden?	4
Der Inhalt der Schlankheits-Formel	5
Die neuro-genetischen Befehle	5
Der Leitfaden „Die Schlankheits-Formel“	5
Tipps zum Hören der Schlankheits-Formel.....	6
Wer kann die Schlankheits-Formel nutzen?	6
Der Hörplan für die Schlankheits-Formel	7
Phase eins: Die Neuprogrammierung (Zeitraum: Woche 1 bis 3)	7
Phase zwei: Finden der Balance (Zeitraum: Woche 4 bis 6).....	8
Phase drei: Befreiung (Zeitraum: Woche 7 bis 9)	8
Die Schlankheits-Formel bei emotionalen Störungen	9
Wenn Sie eine Sitzung ausgelassen haben	9
Unerwünschte Begleitsymptome der Schlankheits-Formel	11
Der Erfolg zeigt sich mit der Zeit	11
Der neuro-genetische Ansatz und seine Bedeutung	12

Einleitung

Bitte beachten Sie, dass es sich hierbei um kein Medizinprodukt handelt. Diese Methode stellt auch keinen Ersatz einer Diagnose gesundheitlicher oder medizinischer Probleme dar. Lediglich dient diese Methode der Information und ist somit auch kein Ersatz für die Inanspruchnahme einer medizinischen Hilfe oder Behandlung.

Herzlich Willkommen bei der Schlankheits-Formel

Mit der Wahl der Schlankheits-Formel haben Sie die richtige Entscheidung getroffen. Auf Grundlage dieser speziellen Methode werden Sie nicht nur dem Traum von einer schlanken und straffen Figur ein großes Stück näherkommen, sondern Sie werden Ihr Selbstwertgefühl zurückgewinnen und mehr Energie haben. Durch die Wahl der Schlankheits-Formel haben Sie sich für eine sichere und wirksame Methode entschieden, die von Gesundheits- und Wellness-Experten entwickelt wurde. Diese Experten verfügen über eine mehr als 10jährige Erfahrung auf dem Gebiet und zeichnen sich entsprechend durch die benötigte Expertise aus.

So ist es auch möglich, dass wir bereits mehr als 20.000 Menschen auf der ganzen Welt zu einem gesünderen und besseren Leben verholfen haben. Und nun gehören auch Sie zu diesen Menschen, die ihr Leben in die Hand nehmen, um dieses besser und glücklicher zu gestalten.

Was unterscheidet die Schlankheits-Formel von anderen Produkten und Methoden?

Im Laufe der Zeit wurden zahlreiche Produkte und Methoden entwickelt, mit denen es Menschen möglich sein soll, Gewicht zu verlieren. Viele dieser Methoden und Produkte fokussieren jedoch lediglich die äußeren Aspekte einer Gewichtsreduktion. Dazu gehören unter anderem die Ernährung und die Bewegung.

Andere Methoden wiederum zielen darauf ab, zugrundeliegende Emotionen bei der Gewichtsabnahme zu berücksichtigen. Dazu gehören unter anderem die unbewussten und kognitiven Mechanismen.

All diese Methoden haben es bisher aber nicht geschafft, den wirklichen Kernpunkt zu finden, der für eine schnelle und vor allem dauerhafte Gewichtsreduktion verantwortlich ist. Die Rede ist in diesem Fall von einem Zellkern, in dem sich der epigenetische Code finden lässt. Hierbei handelt es sich um eine Art Filter unserer DNA. Dieser Filter entscheidet unter anderem, welche Gene aktiv und welche inaktiv sind. So lassen sich eben auch Gene beeinflussen, die dafür verantwortlich sind, dass wir Fett speichern oder abbauen. Aber auch unseren Appetit, unsere Energie sowie unsere Stimmung kann durch bestimmte Gene beeinflusst werden.

Und genau solcher neuro-genetischen Befehle bedient sich die Schlankheits-Formel. Die Formel ist zudem auch die einzige Methode, mit der Sie effektiv den Teufelskreis aus Misserfolgen auf der Waage, Jo-Jo-Effekt, Frust und Heißhungerattacken durchbrechen können. So können Sie also schnell und vor allem dauerhaft schlank werden und es auch bleiben, während sich zeitgleich Ihr Wohlbefinden deutlich verbessern wird.

Mithilfe der Schlankheits-Formel müssen Sie sich nie wieder mit Diäten herumärgern. Stattdessen können Sie sich über Ihre schlanke und straffe Figur freuen und wissen, dass Sie dies ganz allein geschafft haben. Die Formel ermöglicht es Ihnen tiefgreifend das Problem an der Wurzel zu packen, um die ungeliebten Kilos loszuwerden. Dazu stehen Ihnen verschiedene Werkzeuge innerhalb der Schlankheits-Formel zur Verfügung.

Der Inhalt der Schlankheits-Formel

Die Schlankheits-Formel ist sehr einfach aufgebaut. Denn im Großen und Ganzen besteht diese Methode auf zwei aufeinander aufbauenden Elementen. Zum einen sind dies die **neuro-genetischen Befehle** und zum anderen der Leitfaden „**Die Schlankheits-Formel**“.

Die neuro-genetischen Befehle

Die neuro-genetischen Befehle wiederum gliedern sich in drei Hauptsitzungen von jeweils einer Dauer von 20 bis 45 Minuten. Diese werden in drei Phasen aufgeteilt:

Neuprogrammierungs-Sitzung

Balance-Sitzung

Befreiungs-Sitzung

Verstärkungssitzung mit ca. 25 Minuten

Je eine Sitzung zur emotionalen Stärkung pro Phase.

Bei den Sitzungen handelt es sich um Tonspuren, in der fortgeschrittene Techniken zum Einsatz kommen. Diese dringen tief in das Gehirn ein und begünstigen die gewünschten Veränderungen.

Dabei ist es wichtig, dass jede Hauptsitzung für die Dauer von 21 Tagen täglich angehört wird.

Wenn Sie zudem den Wunsch nach einer ermutigenden und energetisierenden Sitzung verspüren, können Sie zusätzlich noch die Verstärkungssitzungen anhören.

Der Leitfaden „Die Schlankheits-Formel“

Der Leitfaden basiert auf verschiedenen Beobachtungen, die so gut wie alle Menschen, die mit dem eigenen Gewicht unzufrieden sind, gemeinsam haben. So kann beispielsweise gesagt werden, dass viele von uns im Laufe der Zeit eine falsche Einstellung zu Lebensmitteln entwickelt haben. Wir können sogar von einer schuld- oder frustbeladenen Beziehung zu den verschiedenen Nahrungsmitteln sprechen. So verzichten wir, aufgrund

von Ratschlägen oder Diätvorschriften, auf bestimmte Lebensmittel, die für unseren Körper von großen Nutzen wären und greifen stattdessen zu Nahrung, die nicht nur unsere Gesundheit, sondern auch unsere Seele zunehmend belasten.

Mithilfe von kleinen, aber sehr effektiven Veränderungen innerhalb des Speiseplans können wir jedoch die Fettverbrennung beschleunigen. Wir verbrennen also ganz natürlich Fett, ohne uns dabei anstrengen zu müssen.

Der Leitfaden wird also Ihren Blick auf das eigene Essverhalten verändern und Ihnen auch die Augen über mögliche Essensempfehlungen öffnen, die Sie unter Umständen von verschiedenen Diäten oder Ernährungsumstellungen kennen. Durch das Lesen des Leitfadens werden Sie erkennen, dass Sie nicht verzichten müssen und dennoch Ihre Fettpölsterchen zum Schmelzen bringen können.

Die beiden aufeinander aufbauenden Elemente sorgen dafür, dass Sie endlich den Teufelskreis aus Gewichtsverlust, Frustration und Gewichtszunahme durchbrechen können, umso ganz ohne Diät oder aufwendige Ernährungsumstellung Ihr Wunschgewicht erreichen.

Tipps zum Hören der Schlankheits-Formel

Die Schlankheits-Formel wird Ihnen als MP3-Format zur Verfügung gestellt. So ist es möglich, dass Sie das Produkt auf dem Medium Ihrer Wahl (PC, Smartphone, Tablet etc.) abspielen können.

Wer kann die Schlankheits-Formel nutzen?

Es handelt sich bei dieser Formel um eine Methode, die vor allem für Menschen gedacht ist, die das eigene Übergewicht verlieren wollen. Zusätzlich ist die Formel für Personen geeignet, die vor allem schnell einfach und sicher Gewicht verlieren wollen. Somit eignet sich die Schlankheits-Formel nicht nur für Übergewicht, sondern auch für ein paar ungeliebte Pölsterchen an Bauch, Po und Co.

Sie können von der Schlankheits-Formel profitieren, wenn Sie:

- Ihre Gewichtsabnahme und Ihr Leben endlich selbstständig in die Hand nehmen wollen!
- Alle überschüssigen Pfunde verlieren möchten, unter denen Sie schon so lange leiden!
- Ihr Selbstwertgefühl, Ihre Energie und Vitalität zurückgewinnen möchten!
- Ihre Figur und Silhouette zurückerhalten möchten!
- Keine Lust mehr auf Diäten, Abnehmprogramme oder den Jo-Jo-Effekt haben!

Der Hörplan für die Schlankheits-Formel

Wichtig ist, dass Sie diese Methode in drei Phasen von jeweils drei Wochen anwenden. Nachfolgend finden Sie eine kurze Zusammenfassung des Zeitplans. Diesen sollten Sie einhalten und die entsprechenden Sitzungen anhören:

Zum Hören sollten Sie sich stets einen ruhigen Ort suchen. Wählen Sie zudem einen Zeitpunkt, an dem Sie nicht gestört werden. Wichtig ist, dass Sie die komplette Sitzung vollkommen ungestört anhören können. Machen Sie es sich also bequem und platzieren Sie das Medium, über das Sie die Schlankheits-Formel hören, so, dass Sie gut hören können. Bei der Verwendung von Kopfhörern sollten Sie eine angemessene Lautstärke wählen, um Ihr Gehör nicht zu schädigen.

Phase eins: Die Neuprogrammierung (Zeitraum: Woche 1 bis 3)

In dieser ersten Phase werden die alten genetischen Funktionen, die Sie aus früheren Generationen geerbt haben, umprogrammiert. Aus diesen werden dann neue und effektivere Funktionen, die Sie bei der Gewichtsreduktion unterstützen werden.

Jeden Tag sollten Sie sich die Hauptsitzung Nummer 1 anhören.

Phase zwei: Finden der Balance (Zeitraum: Woche 4 bis 6)

Mithilfe der zweiten Phase wird es Ihnen möglich sein, spezielle hormonelle Funktionen wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Diese Funktionen sind unter anderem auch an der Speicherung von Fett beteiligt. So fördert beispielsweise das Stresshormon Cortisol die Speicherung von Fett. Je mehr Cortisol Sie produzieren, umso mehr Fett wird dann auch von Ihrem Körper gespeichert. Im Umkehrschluss bedeutet dies auch, dass das Fett nicht verbrannt werden kann.

In der zweiten Phase hören Sie sich täglich die Hauptsitzung Nummer 2 an.

Phase drei: Befreiung (Zeitraum: Woche 7 bis 9)

In der dritten Phase wird ein wichtiger Aspekt thematisiert, dem leider nicht so oft Beachtung geschenkt wird. Die Rede ist von der Identität, die in diesem Fall auch als Widerstand bezeichnet werden kann.

Es handelt sich hierbei um einen sehr wichtigen Punkt, der bei allen Menschen, die über lange Zeit mit dem eigenen Gewicht zu kämpfen haben, von entscheidender Bedeutung ist. Von dem Gehirn wurden Konturen und Empfindungen aufgenommen, um die Identität als Teil des Individuums anzusehen. Mit dem neuen Körper sowie den neuen Verhaltensweise konnte sich das Gehirn auf diese Weise identifizieren.

Der Widerstand wird mit allen Mitteln für die Aufrechterhaltung der Ich-Perspektive sorgen. Wenn Sie also die Identität besitzen „Ich bin dick“, wird der Widerstand dafür sorgen, dass Sie viel essen. Denn wenn Sie viel essen, bleiben Sie weiterhin dick. Die Identität der dicken Person kann auf diese Weise bestätigt werden. Die Identität ist somit eine mächtige und teilweise auch sehr schädliche Funktion.

So kann dieser Widerstand eben nicht nur zu einem Rückfall führen, sprich, dass Sie also wieder zunehmen, sondern im schlimmsten Fall verlieren Sie auf diese Weise auch Ihre Identität. Denn das Abnehmen würde Sie in einen Konflikt mit Ihrem dicken Ich bringen.

Auf der anderen Seite kann das überschüssige Gewicht aber auch mit Vorteilen in Verbindung gebracht werden. Entsprechend wichtig ist es, sich von dem alten Ich zu lösen.

Und genau dies geschieht in der dritten Sitzung. Sie durchbrechen nicht nur den Teufelskreis, sondern schaffen auch neue Bezugspunkte, die vor allem für Gesundheit, Vertrauen und Wohlbefinden von entscheidender Bedeutung sind.

Sie müssen in diesem Fall auch keine Angst haben. Denn es werden in dieser Phase ausschließlich negative Erinnerungen beseitigt.

Dazu ist es notwendig, dass Sie jeden Tag die Hauptsitzung Nummer 3 anhören.

Die Schlankheits-Formel bei emotionalen Störungen

Es gibt beim Abnehmen sehr unterschiedliche Menschen-Typen. Die einen betrachten den Gewichtsverlust lediglich als Projekt. Für andere wiederum kann die Gewichtsreduktion auch einen Schlüsselmoment im eigenen Leben bedeuten. So kann beispielsweise eine leidvolle und schmerzhaft Phase des Lebens verlassen werden. Und manchmal bedeutet das Abnehmen auch einen Sprung ins Ungewisse zu wagen.

In diesem Zusammenhang kann es auch passieren, dass einige Sitzungen emotionale Reaktionen hervorrufen. Dazu gehören Angst, Wut und Traurigkeit. Diese Reaktionen wiederum sind eine Möglichkeit unseres Körpers etwas auszudrücken, was viel zu lange unterdrückt wurde.

Um sich emotional zu festigen und zu stärken, empfiehlt sich das Anhören einer Verstärkungssitzung. Sollte eine solche emotionale Störung jedoch über einen längeren Zeitraum auftreten und sich auch nicht lösen lassen, ist es ratsam sich mit diesem Problem an einen Psychologen oder Therapeuten zu wenden.

Wenn Sie eine Sitzung ausgelassen haben

Sollte es vorkommen, dass Sie eine Sitzung vergessen, machen Sie am darauffolgenden Tag einfach dort weiter, wo Sie aufgehört haben. Anschließend hängen Sie einen weiteren Tag

in der jeweiligen Phase dran. Sie sollten aber nicht versuchen, die vergessene Sitzung durch mehrmaliges Anhören der Sitzung auszugleichen.

Nun kann es aber auch passieren, dass Sie vor lauter Alltag den kompletten Faden verlieren. Sofern Sie an mehr als vier aufeinanderfolgenden Tagen das Zuhören versäumt haben oder es einfach immer wieder vergessen, machen Sie folgende Übung: *Planen Sie für diese mindestens eine Stunde Zeit ein.*

Nehmen Sie ein Blatt Papier und einen Stift zur Hand.

Auf das Papier zeichnen Sie zwei Spalten, die Sie wie folgt beschriften:

„Was ich möchte“ und „Was ich nicht mehr möchte“

In der Spalte „Was ich nicht mehr möchte“ listen Sie 30 unangenehme Dinge auf. Diese können aus der Gegenwart oder auch Vergangenheit stammen. Aber vor allem sollten diese Dinge einen Bezug zu Ihrem Übergewicht haben.

In der Spalte „Was ich möchte“ listen Sie anschließend 30 Dinge auf, die Sie durch das Abnehmen erreichen wollen.

Nun schneiden Sie aus dem Blatt die beiden Listen heraus.

Vernichten Sie die „Was ich nicht mehr möchte“-Liste. Sie können Sie zerreißen oder auch verbrennen.

Die andere Liste behalten Sie. Positionieren Sie diese an einem Ort, wo Sie sie immer sehen können.

Anschließend legen Sie einen Tag fest, an dem Sie mit der Schlankheits-Formel wieder von vorne beginnen.

Diese Übung mag vielleicht harmlos erscheinen, besitzt jedoch eine starke Symbolik. Und genau diese dringt zu Ihrem Unterbewusstsein vor und verstärkt auf diese Weise Ihr Engagement. Sie schaffen so also im Inneren Platz für etwas Neues.

Vielleicht mag es Ihnen auch schwierig erscheinen, in jeder Spalte 30 Dinge aufzulisten. Es ist aber dennoch sehr wichtig. Auf diese Weise erschaffen Sie eine tiefe und subtile Motivation. Mithilfe dieser Bestandsaufnahme ebnen Sie sich selbst den Weg, um Ihr Ziel auch wirklich erreichen zu können. Die Schlankheits-Formel ist dabei immer ein hilfreiches Werkzeug, damit Sie am Ende schlanker, straffer, leichter, selbstbewusster und energiegeladener durch das Leben gehen können.

Unerwünschte Begleitsymptome der Schlankheits-Formel

Die Schlankheits-Formel basiert auf neuro-genetischen Befehlen, die bei schweren psychischen Störungen nicht empfohlen werden. Dies betrifft vor allem schwere Depressionen, Paranoia, Schizophrenie sowie psychotische Störungen. Aber auch Menschen mit Epilepsie sollten die Formel nicht anwenden.

Unerwünschte Wirkungen können bei allen aktiven Methoden auftreten. Sollten Sie also während des Zuhörens ein Unwohlsein empfinden, brechen Sie das Zuhören sofort ab.

Der Erfolg zeigt sich mit der Zeit

Mit dem Anhören der ersten Sitzung werden sich auch die Erfolge der Methode zeigen. Die Auswirkungen auf Ihre Figur werden jedoch erst im Laufe der folgenden Wochen zu sehen sein. Sie werden fortlaufend nachhaltigere Auswirkungen feststellen. Diese werden sich vor allem in Ihrer Beziehung zu Lebensmitteln zeigen. Aber auch Ihr Stresszustand oder die Beziehung zu anderen Menschen wird sich verändern.

Mit jeder Phase wird die Vorangegangene komplettiert und so kann Ihr neues Ich geschützt und auch unterstützt werden.

Wahrscheinlich werden Sie bereits in der ersten Phase Gewicht verlieren. Bei einem sehr starken Übergewicht bzw. wenn dieses über einen längeren Zeitraum besteht, kann eine mögliche Gewichtsreduktion erst in der zweiten oder dritten Phase einsetzen.

Der neuro-genetische Ansatz und seine Bedeutung

Es handelt sich bei dem neuro-genetischen Ansatz um eine revolutionäre Entwicklung. Zuvor nahm man an, dass die DNA das gesamte Programm des Lebens darstellt. Demnach war die DNA ein fester genetischer Code, der bestimmt, auf welche Art und Weise die Zellen zur Entwicklung und Aufrechterhaltung eines beliebigen Organismus gebaut werden sollen.

Allerdings konnte dieser Ansatz zahlreiche Natur-Phänomene nicht erklären. So beispielsweise auch nicht, warum physikalische Unterschiede bei eineiigen Zwillingen vorhanden sind.

Im Laufe des 20. Jahrhunderts konnte dann die Existenz eines zweiten Codes entdeckt werden. Und genau dieser Code bestimmt, welche DNA aktiv genutzt wird und welche eben nicht. Dies war zugleich die Geburtsstunde der Epigenetik.

Dabei bedeutet die griechische Silbe „*epi*“ zu Deutsch „*oben*“. So lässt sich auch die Funktionsweise des Zwei-Schichten-Systems beschreiben:

1. Der grundlegende genetische Code (DNA)
2. Der epigenetische Code, der die Expression von Genen verändert

Durch die Epigenetik wird jedoch nicht die DNA verändert, sondern lediglich die Art und Weise wie die Gene aktiv werden oder eben auch nicht.

Dabei werden verschiedene Änderungen unterschieden:

1. Reversibel: Diese können rückgängig gemacht werden
2. Übertragbar von Generation zu Generation
3. Anpassungsfähig: Gebildet werden diese als Reaktion auf verschiedene Umwelt- und Verhaltensfaktoren (dazu gehören Stress, Ernährung, körperliche Aktivität etc.)

Dazu vielleicht ein kleines Beispiel, um die ganze Sache besser verstehen zu können: In einem Bienenstock ist es vollkommen ausreichend eine Larve mit Gelée Royale zu füttern, um eine Bienenkönigin zu erzeugen, die wiederum Eier legen kann. Dies ist möglich, obwohl alle Larven in einem Bienenstock das gleiche genetische Erbe besitzen.

Mithilfe dieses Prozesses ist eine schnelle Evolution von Organismen möglich, die eine plötzliche Veränderung der eigenen Lebensbedingungen ertragen müssen. Und so wäre dieser Bewältigungsmechanismus beispielsweise evolutionär sinnvoll, wenn Menschen von einem nahrungsreichen Gebiet beispielsweise in die Steppe umsiedeln müssten.

Diese Veränderungen basieren auf Stress und beeinflussen auch den epigenetischen Code. So wird der Mensch widerstandsfähiger gegen neue Lebensbedingungen. Und so konnte auch der Code an die Nachkommen weitergegeben werden. Entsprechend wurden die Nachkommen, bereits von Geburt an, auf feindliche Umgebung vorbereitet und so haben sich ihre Überlebenschancen verbessert.

Doch leider lässt sich in diesem Fall auch etwas Negatives finden.

In den letzten 150 Jahren hat sich unsere Welt nahezu vollständig verändert. Im 19. Jahrhundert lebten die meisten Menschen auf dem Land und unter eher schwierigen Bedingungen. So durchlebten die Menschen Kriege, harte Zeiten und Rationierungen. Und so tragen auch wir heute noch Programme in uns, die von unseren Vorfahren stammen. Aber genau diese Programme entsprechen den heutigen Lebensbedingungen nicht mehr.

Denn schließlich konnte die Natur nicht wissen, in welcher Geschwindigkeit sich die Menschheit verändert und welche technologischen Veränderungen möglich sind. Auch konnte die Natur die Supermärkte nicht vorhersehen, in denen wir uns heute an den verschiedensten Lebensmitteln laben können. Auch war es von der Natur sicher nicht vorgesehen, dass wir uns ausschließlich mit Lebensmitteln vollstopfen, damit wir entsprechende Glücksgefühle erzeugen.

Wenn Sie also bisher immer beim Abnehmen gescheitert sind, liegt es mit höchster Wahrscheinlichkeit an einem geerbten Programm, das einfach verhindert, dass Sie Ihr Ziel erreichen. Sie brauchen dieses Programm aber nicht mehr. Um es ganz präzise zu sagen, es wird Sie nur immer wieder bei einer Gewichtsreduktion behindern.

Mithilfe der neuro-genetischen Methode der Schlankheits-Formel können Sie dieses Programm rückgängig machen und dieses durch neue und geeignetere Funktionen ersetzen. Durch die tägliche Anwendung dieser Befehle werden Sie bereits innerhalb von wenigen Wochen die Kontrolle über Ihr Leben und auch über Ihren Körper zurückgewinnen.

Und genau für diesen Schritt wünsche ich Ihnen alles Gute und viel Erfolg

Ihr

Christian Richter

Warnung

Hören die Sie Tonspuren niemals während der Autofahrt oder bei Aktivitäten, die Ihre vollständige Aufmerksamkeit und Energie erfordern. Sie sollten sich darüber bewusst sein, dass das Zuhören eine schnelle Schläfrigkeit begünstigt.