

# Gute Ernährungs-Vorsätze! Was ist daraus geworden?

Gesünder essen, mehr Bewegung oder auch mehr selber kochen. Das NEUE JAHR begann für viele mit guten und neuen Vorsätzen. Zeit mal zu schauen, was daraus geworden ist, oder wie sich die Dinge entwickelt haben!

Mit meinen Kundinnen, habe ich in den letzten Wochen viel reflektiert und spannende Gespräche geführt!

Was ist aus den Vorsätzen geworden? Was wurde umgesetzt, was klappte dauerhaft sofort und was fällt im Alltag einfach schwer oder ist vielleicht völlig hinten rüber gekippt.

Unser Leben ist oft voll, komplex, unruhig und auch sehr schnell. Sich bei den vielen Aufgaben im Alltag neuen Dingen zu nähern, sie umzusetzen und dauerhaft zu etablieren, ist verdammt schwer. Aber niemals unmöglich.

Deswegen ist es wichtig, sich kleine

Erinnerungen zu schaffen, die uns motivieren und uns zurück auf den Weg schieben.



Viele kleine oder auch nur Mini-Schritte führen Dich im Endeffekt zum Ziel. Diese kleinen Schritte, die jeden Tag gemacht werden, hin in die richtige Richtung sind so wertvoll. Wichtig ist sich immer klarzumachen, dass NIE ALLES auf einmal umgesetzt werden muss. Du musst Dich nicht zügeln, quälen, verzichten, oder perfekt sein.

Viele kleine Dinge am Tag oder in der, Woche die gut in Deiner Ernährung laufen führen zu einem größeren Ganzen.

Deswegen zählt jeder Tag.

Jeden Tag, wo Du Dir und deiner Ernährung etwas GUTES tust gehst Du in die richtige Richtung.

Das ist so enorm wertvoll und tut so viel für Dein Wohlbefinden und Deine Gesundheit.

Halte Dir immer vor Augen, dass Deine Ernährung nicht perfekt sein muss. Immer und jeden Tag. Das ist finde ich auch gar nicht erstrebenswert.

Es geht viel mehr darum, den eigenen Weg zu finden der Wohlbefinden, Zufriedenheit und mehr Gesundheit in Dir schafft.

Und der sieht für JEDEN von uns auch anders aus.

Ich wünsche Dir einen schönen Morgen.

---

Viele Rezepte und Kochinspirationen findest Du in meinen beiden eBooks

<https://www.ladylandrand.tv/shop>

und natürlich kostenfrei auf meinem YouTube-Kanal.

<https://www.youtube.com/user/LadyLandrand>

---

## **Ich nasch`dann mal!**

Vielen Menschen fällt es sehr schwer bewusst Süßigkeiten zu genießen. Es gibt oft zwei Extreme. Entweder es wird fast ganz darauf verzichtet. Oder, der Klassiker es wird begonnen mit

dem Vorhaben sich zu zügeln und schwupps, ist doch die ganze Packung leer! Dabei ist gar nichts dabei hin und wieder Süßes zu essen. Hier tickt aber jeder anders. Den einem hilft es, wenn er regelmäßig kleine Portionen isst um erst gar keinen Heisshunger zu entwickeln.

Für viele ist es auch hilfreich, wenn einfach seltener Süßes verzehrt wird. Hier muss man einfach herausfinden, welcher Typ man ist. Das erfordert viel Ehrlichkeit gegenüber sich selbst. Wichtig ist beim naschen auch mal loslassen zu können und bewusst die Schokotorte, das Franzbrötchen oder die Schokolade zu genießen. Solche Momente sind nicht "schwach" werden, oder ein ungezügelltes Essverhalten. Sie gehören im Leben einfach dazu und sollten unbeschwert genossen werden. Danach geht`s eben möglichst gesund und ausgewogen weiter.



Also bei dieser Schokolade hier, sage ich bestimmt nicht nein!!!

Geht immer.

Ich wünsche Dir einen wundervollen Tag.

Hast Du Fragen oder interessierst Du Dich für ein persönliches Coaching? Dann informiere Dich gerne auf meiner [Webseite](#)

Viele Rezepte und Kochinspirationen findest Du in meinen beiden [eBooks](#)

und natürlich kostenfrei auf meinem [YouTube-Kanal](#).

Liebe Grüße

Martina

---