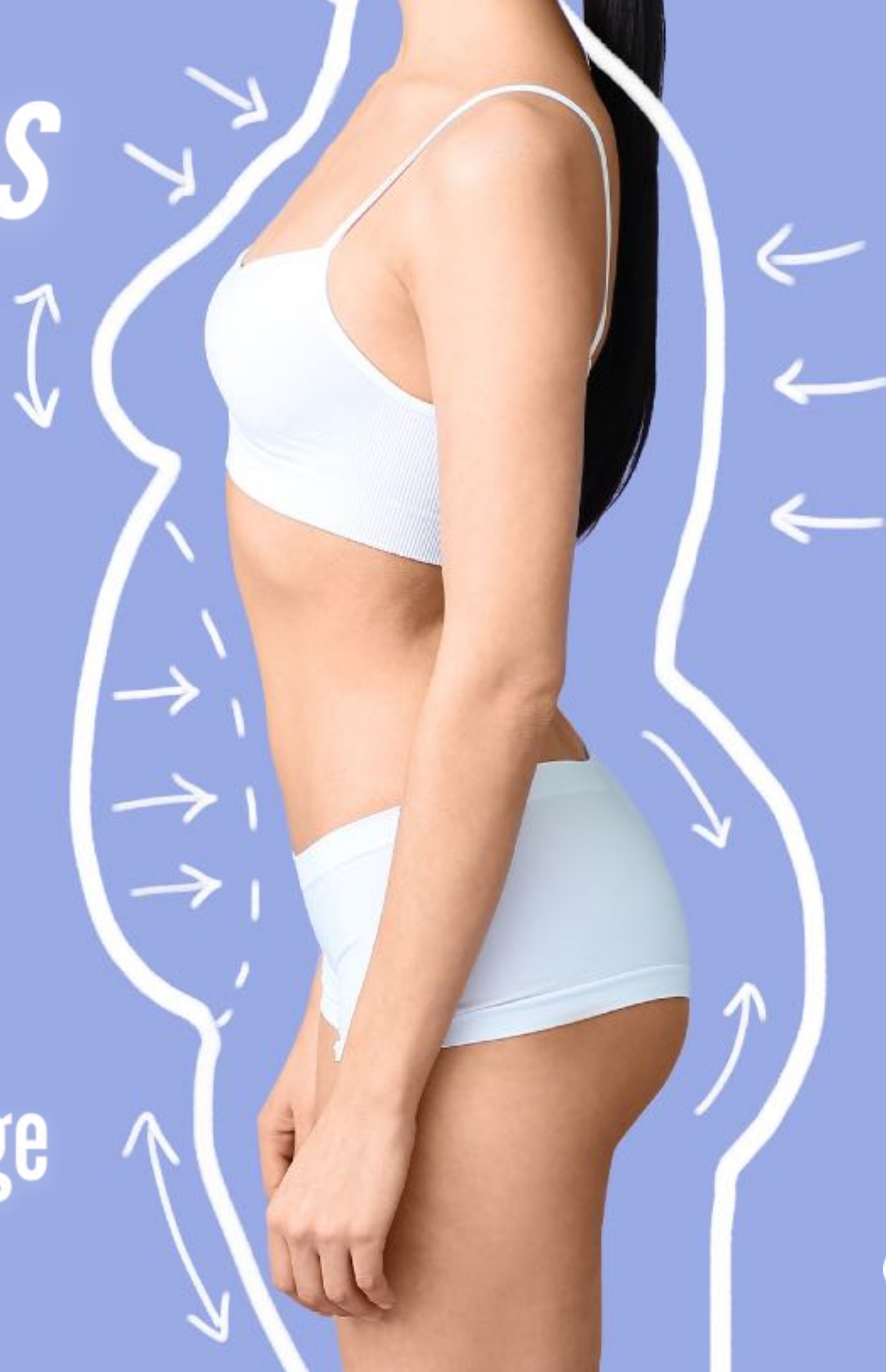


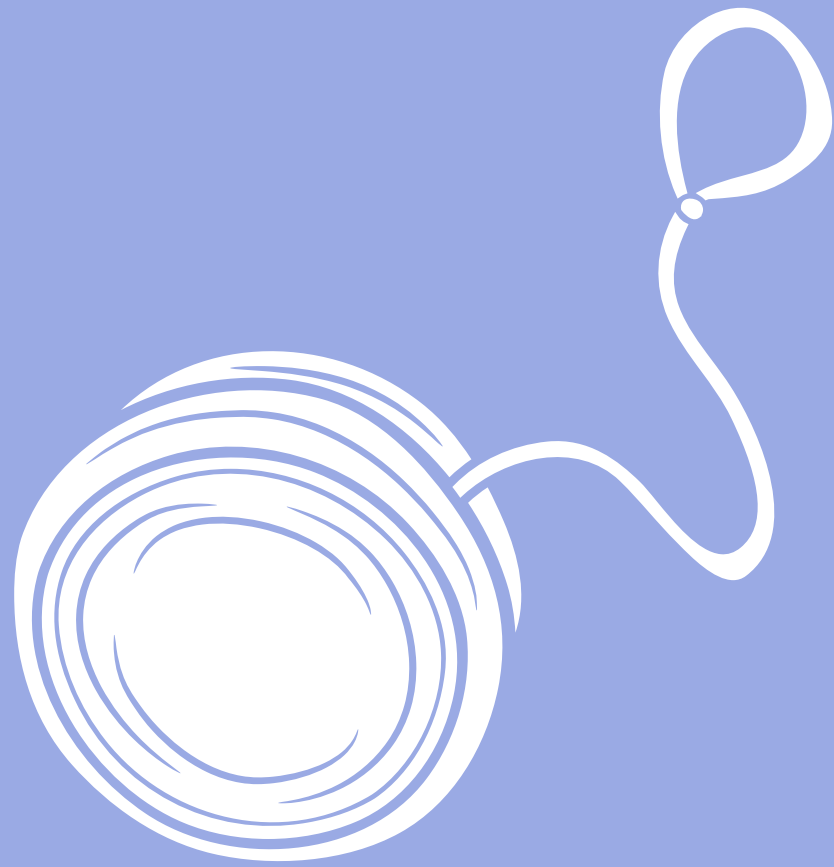
Das Geheimnis des Jojo-Effekts

Warum Abnehmen allein nicht ausreicht und wie du langfristige Erfolge erzielst



♡ seistolz auf dich

Das Geheimnis des Jojo-Effekts



♡ seistolz auf dich

Das Geheimnis des Jojo-Effekts



1

Begrüßung und
Vorstellung



2

Den Jojo-Effekt
verstehen



3

Warum
Abnehmen allein
nicht ausreicht



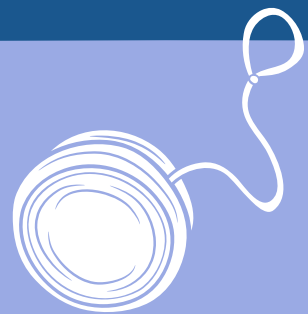
4

Strategien für
langfristige
Abnehmerfolge



5

Vorstellung
level up!



♡ seistolz auf dich

Begrüßung und Vorstellung



Imke Krüger

45 Jahre

Mutter von 3 Kinder

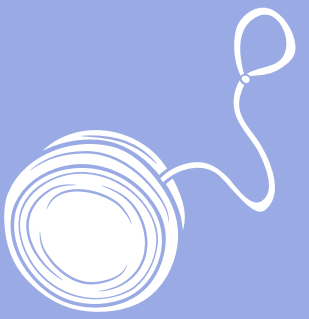


1

Begrüßung und
Vorstellung

♡ seistolzaufdich

Thema: der Jojo-Effekt



Diätfrust: Warum funktionieren Diäten nicht?

Warum kann ich nicht (langfristig) abnehmen?

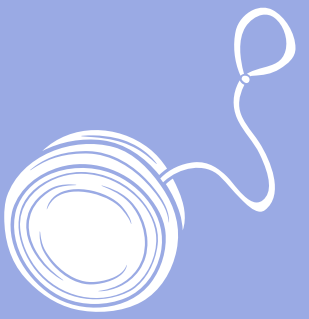
Abnehmen-Strategien und langfristige Lösungen

1

Begrüßung und
Vorstellung

♡ seistolz auf dich

Schockierende Fakten 1/3



Etwa 80% der Menschen, die eine Diät machen, erleben den Jojo-Effekt und nehmen das verlorene Gewicht innerhalb von 1-5 Jahren wieder zu.

Studien zeigen, dass der Jojo-Effekt langfristig sogar zu einem höheren Gewicht führen kann als vor der Diät.

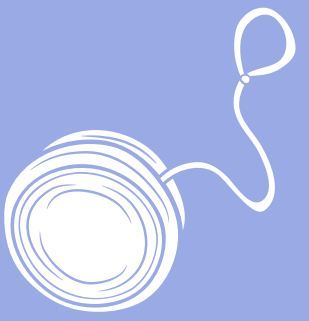
Der Jojo-Effekt kann negative Auswirkungen auf den Stoffwechsel haben, da der Körper dazu neigt, weniger Kalorien zu verbrennen, um Energie zu sparen.

1

Begrüßung und
Vorstellung

♡ seistolz auf dich

Schockierende Fakten 2/3



Wiederholtes Abnehmen und Zunehmen kann zu einem Verlust von Muskelmasse führen, was den Stoffwechsel weiter verlangsamt.

Der Jojo-Effekt kann zu einem erhöhten Risiko für gesundheitliche Probleme wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Fettleibigkeit führen.

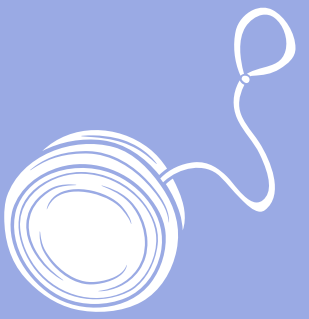
Crash-Diäten und extreme Kalorienrestriktionen erhöhen das Risiko für den Jojo-Effekt, da sie den Stoffwechsel stark beeinflussen.

1

Begrüßung und
Vorstellung

♡ *seistolz auf dich*

Schockierende Fakten 3/3



Der Jojo-Effekt kann zu einer emotionalen Belastung führen, da der ständige Gewichtsverlust und -zuwachs das Selbstwertgefühl und das Körperbild negativ beeinflussen können.

Frauen sind aufgrund hormoneller Unterschiede möglicherweise anfälliger für den Jojo-Effekt als Männer.

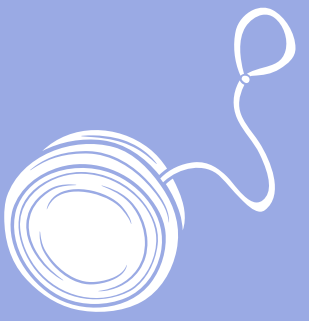
Der Jojo-Effekt kann zu einem Teufelskreis führen, in dem immer wieder neue Diäten ausprobiert werden, aber langfristiger Erfolg ausbleibt.

1

Begrüßung und
Vorstellung

♡ seistolz auf dich

2. Den Jojo-Effekt verstehen



Definition nach Wikipedia:

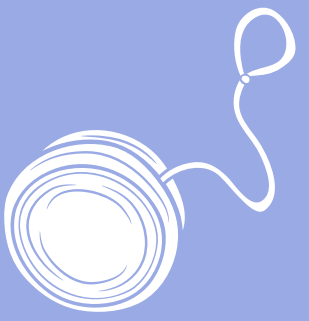
"Als Jojo-Effekt bezeichnet man eine unerwünschte und schnelle Gewichtszunahme nach einer Reduktionsdiät. Bei wiederholten Diäten kann sich das Körpergewicht wie ein Jojo auf und ab bewegen, wobei das neue Endgewicht oft höher ist als das Ausgangsgewicht."

2

Den Jojo-Effekt
verstehen

♡ seistolz auf dich

Ursachen und Mechanismen



DIÄT → verringerte Kalorienzufuhr →

Körperreaktion: Verlangsamung des Stoffwechsels →

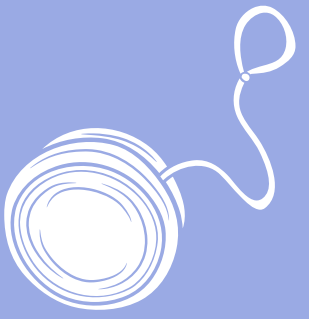
Körper: Energiesparmodus / Verbrauch weniger Kalorien

2

Den Jojo-Effekt
verstehen

♡ seistolz auf dich

Ursachen und Mechanismen



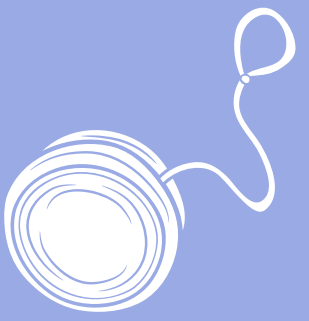
NORMALES ESSVERHALTEN → Stoffwechsel bleibt niedrig →
wir nehmen mehr Kalorien zu uns, als wir verbrennen →
Speicherung überschüssiger Kalorien als Fett (wir "bunkern"
für schlechte Zeiten)

2

Den Jojo-Effekt
verstehen

♡ seistolz auf dich

falsche Annahmen...



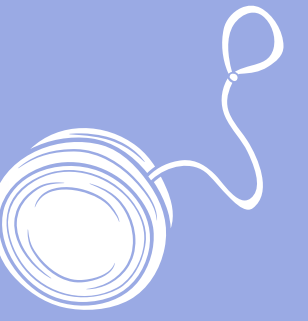
- "Wenn ich weniger Kalorien zu mir nehme (als ich verbrauche), nehme ich automatisch ab."
- "Nach der Diät kann ich wieder ganz normal essen."
- "Sport und Bewegung spielen beim Abnehmen keine Rolle."

2

Den Jojo-Effekt
verstehen

♡ seistolz auf dich

...führen zu falschen Glaubenssätzen:



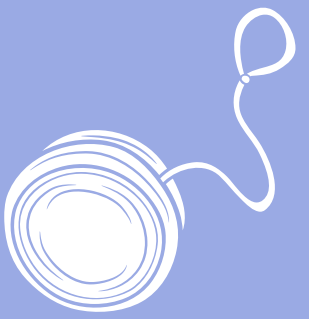
- "Ich kann einfach nicht abnehmen!"
- "Das sind einfach meine Gene."
- "Das liegt am Alter."
- "Jetzt ist es auch egal!"

2

Den Jojo-Effekt
verstehen

♡ seistolz auf dich

2. Den Jojo-Effekt verstehen



- Stoffwechsel = Metabolismus
- Alle Um-, Ab- und Aufbauprozesse im menschlichen Körper
- chemische Umwandlung von Nahrung in Endprodukte
- Kohlenhydrat-, Eiweiß-, Fettstoffwechsel
- "Der" Stoffwechsel als Dreh- und Angelpunkt beim Abnehmen



2

Den Jojo-Effekt
verstehen

♡ seistolz auf dich

3. Warum Abnehmen allein nicht ausreicht

Bedeutung von Ernährung und Bewegung

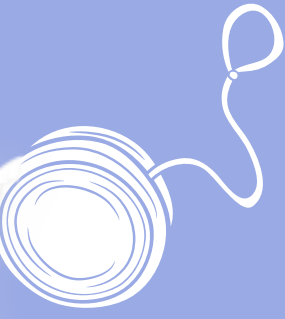
Herausforderungen beim langfristigen Gewichtsverlust

Der Einfluss von Gewohnheiten, Motivation und Stress auf
das Abnehmen

3
Warum
Abnehmen allein
nicht ausreicht

♡ seistolz auf dich

Bedeutung von Ernährung und Bewegung



ausgewogene Ernährung

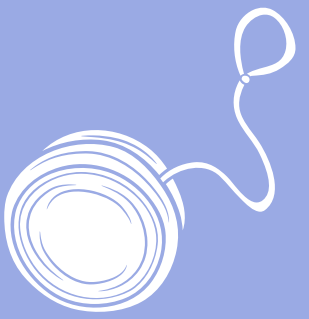
schrittweise Umstellung der Ernährung

regelmäßige körperliche Aktivität

3
Warum
Abnehmen allein
nicht ausreicht

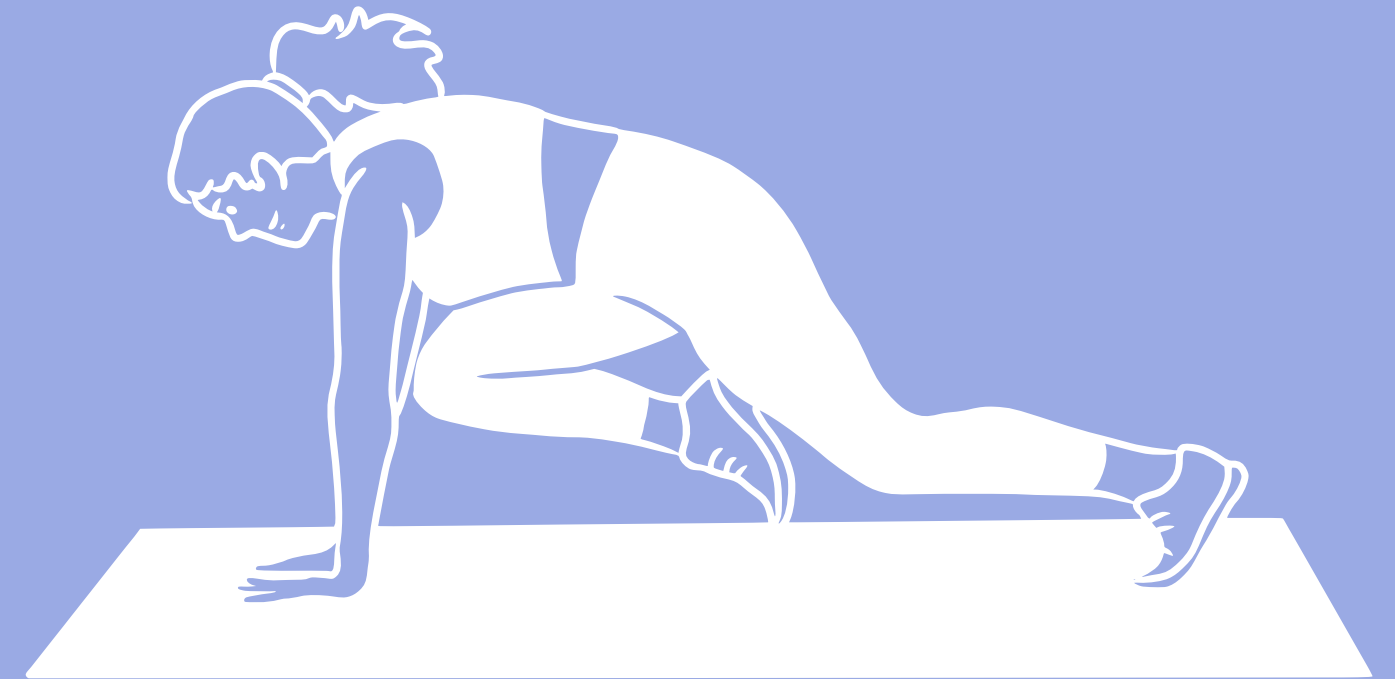
♡ seistolz auf dich

regelmäßige körperliche Aktivität



Stoffwechsel aktivieren

Kraft-Ausdauer-Training:

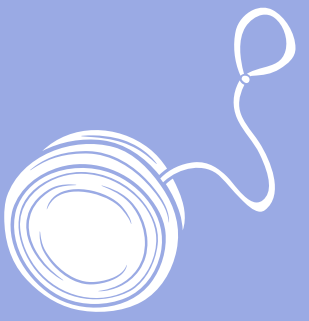


Aufbau von Muskelmasse und Verbesserung der Ausdauer

3
Warum
Abnehmen allein
nicht ausreicht

♡ seistolz auf dich

regelmäßige körperliche Aktivität



Krafttraining: Muskulatur als wichtigstes Stoffwechselorgan

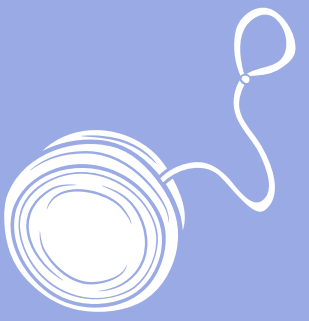
Muskelzellen: höherer Energieverbrauch als Fettzellen

Ausdauertraining: mehr Mitochondrien ("Kraftwerke" der Zellen)

**3
Warum
Abnehmen allein
nicht ausreicht**

♡ *seistolz auf dich*

Herausforderungen



Überwindung von Versuchungen und Verlockungen

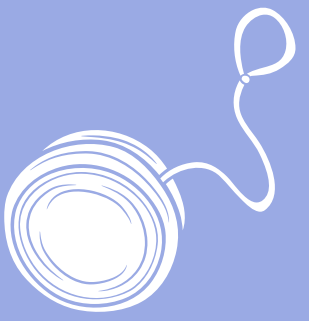
Umgang mit emotionalen Essgewohnheiten

Aufrechterhaltung der Motivation und Disziplin

3
Warum
Abnehmen allein
nicht ausreicht

♡ *seistolz auf dich*

Gewohnheiten, Motivation, Stress



Entwicklung gesunder Essgewohnheiten und nachhaltiger Bewegungsroutine
Aufrechterhaltung der Motivation durch klare Ziele und Belohnungssysteme
Stressmanagement-Strategien zur Bewältigung von emotionalen
Essgewohnheiten und Stressessen

3
Warum
Abnehmen allein
nicht ausreicht

♡ seistolz auf dich

4. Strategien für langfristige Abnehmerfolge

Schrittweise Umstellung der Ernährung:

"ich packe meinen Koffer"

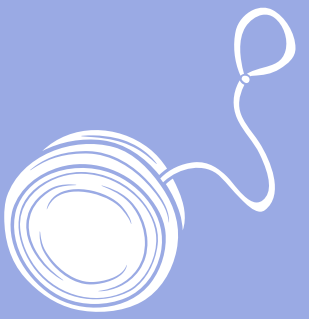
Wöchentliche Fitnesstrainings

Unterstützung und Motivation

4
Strategien für
langfristige
Abnehmerfolge

♡ seistolzaufdich

weitere Tipps:



Kraft und Ausdauer gerade ab 40/50 wichtig ("Use it or loose it!")

viel Trinken (Wasser!)

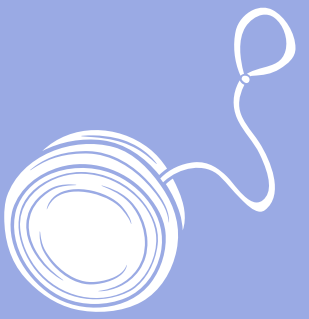
3x Mahlzeiten pro Tag (kein "Snacken")

Schlaf und Regeneration

4
Strategien für
langfristige
Abnehmerfolge

♡ seistolz auf dich

"Nebeneffekte"

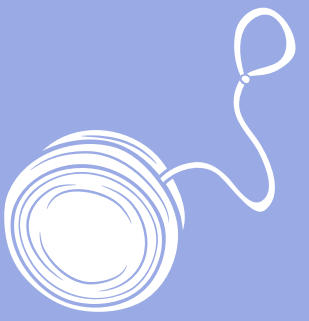


- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und der körperlichen Fitness
- Steigerung des Selbstbewusstseins
- Steigerung der Stressresistenz ("Resilienz")

4
Strategien für
langfristige
Abnehmerfolge

♡ *seistolz auf dich*

5. Vorstellung level up!



10-Wochen-Programm

Schrittweise Umstellung der Ernährung

Wöchentliche Fitnesstrainings

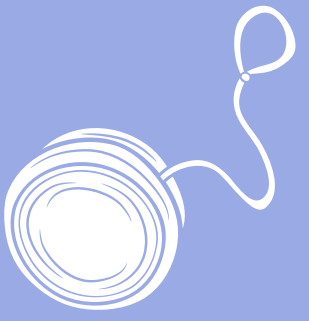
Unterstützung und Motivation

5

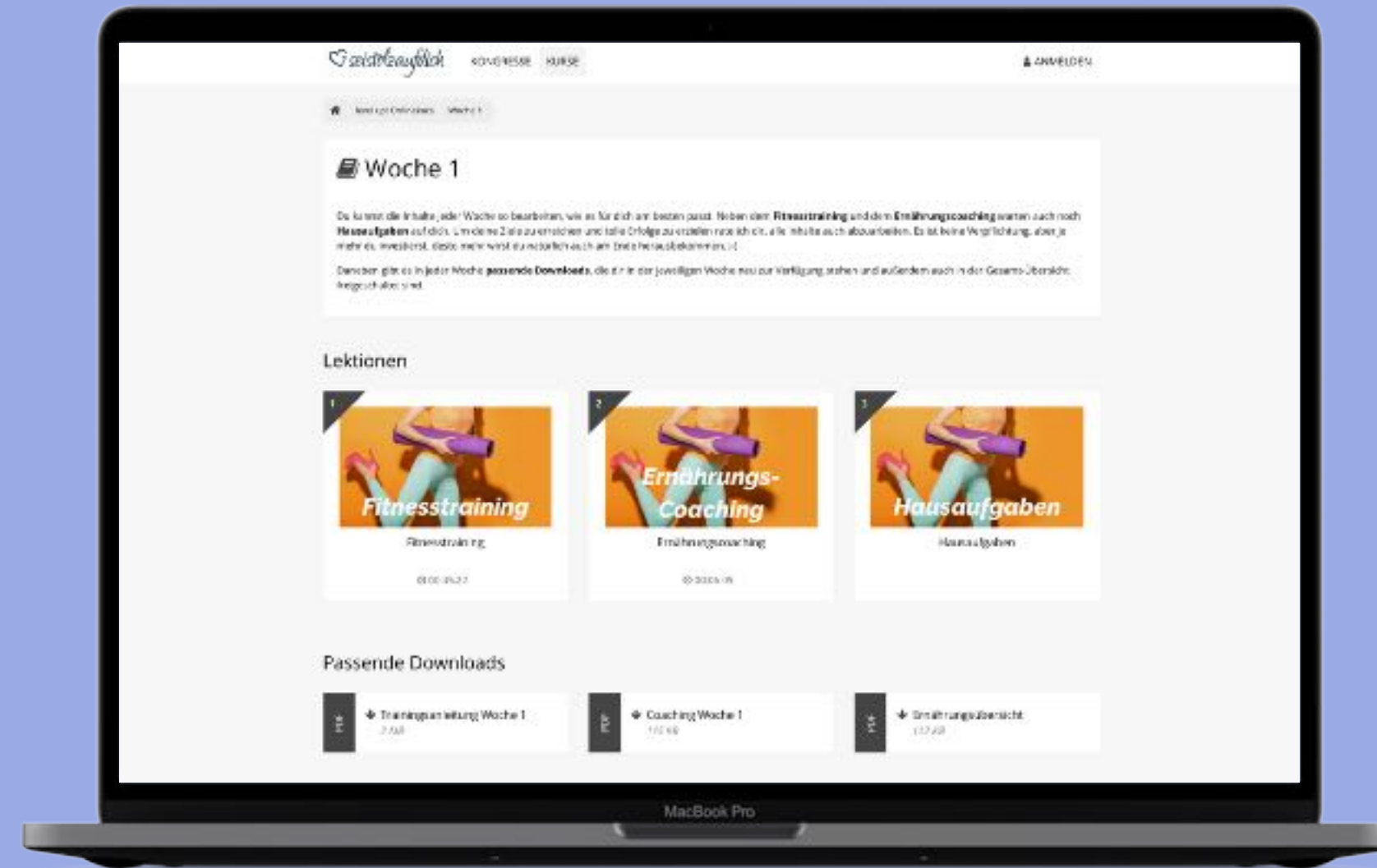
Vorstellung
level up!

♡ *seistolz auf dich*

level up! Onlinekurs



- 1 Kraft-Ausdauer-Training
mit dem eigenen
Körpergewicht
- 2 Ernährungsumstellung
schrittweise und
alltagstauglich
- 3 Motivation
wöchentliche Impulse für
langfristigen Erfolg

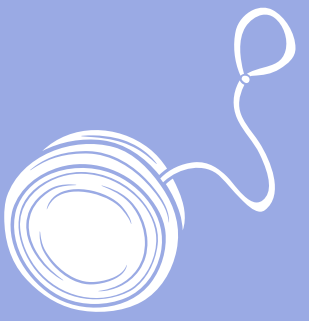


10-Wochen-
Programm

5
Vorstellung
level up!

♡ seistolz auf dich

level up! Onlinekurs



- 1 Kraft-Ausdauer-Training
mit dem eigenen
Körpergewicht
- 2 Ernährungsumstellung
schrittweise und
alltagstauglich
- 3 Motivation
wöchentliche Impulse für
langfristigen Erfolg



10-Wochen-
Programm

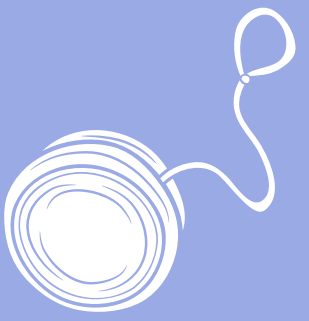
5
Vorstellung
level up!

♡ seistolzaufrichtig



Inhalte	Wert	
10-Wochen-Programm	199,-	← 20 Wochen Zugriff
Kurs-Handbuch	29,-	
Bonus-Materialien	29,-	
GESAMT	257,- 129,-	

Häufige Fragen und Einwände



"Dafür habe ich keine Zeit!"

"Wie oft muss ich trainieren?"

"Wie teuer ist der Kurs?"

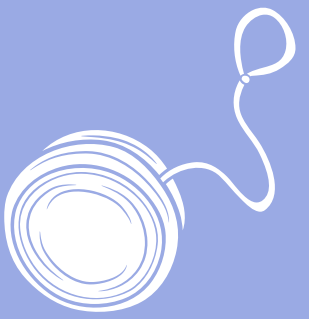
"Wann merke ich erste Erfolge?"

5

Vorstellung
level up!

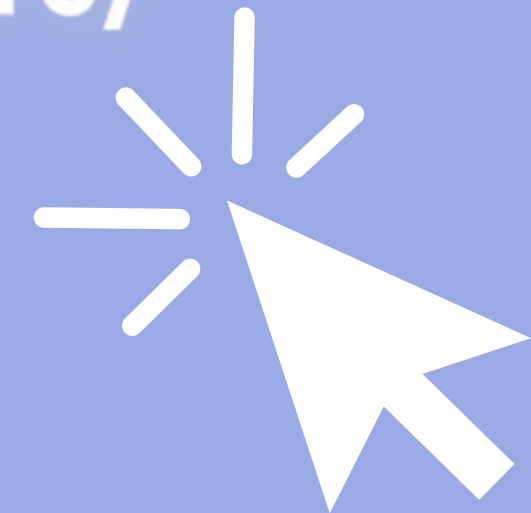
♡ *seistolz auf dich*

level up! Onlinekurs



Jetzt anmelden unter:

www.seistolzaufdich.de/level-up-onlinekurs/



5

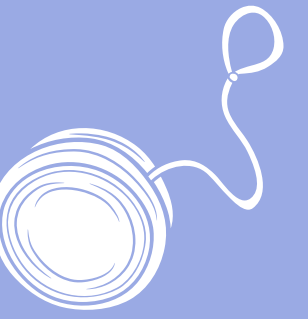
Vorstellung
level up!

♡ seistolzaufdich

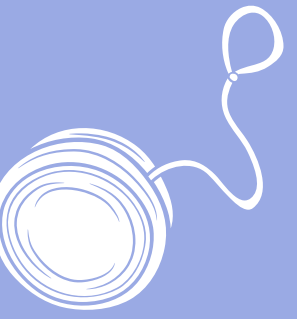
Vielen Dank

für eure

Aufmerksamkeit!



♡ seistolz auf dich



Fragen & Diskussion

♡ seistolz auf dich