



L.E.B.E. motiviert

In fünf Wochen neue Gewohnheiten lernen

CELLE. Wer nicht schnell, flexibel und vor allem hoch konzentriert an sein Tageswerk geht, bekommt Ärger mit Vorgesetzten, Kollegen oder Kunden. Die Folge: Termin- und Leistungsdruck am Arbeitsplatz wachsen – und mit ihnen die Angst, den Ansprüchen

Antworten aus? Alles bestens? Dann dürften Sie eine enorme Lebensenergie, viel Erfolg und eine hohe Lebensqualität besitzen. Dies ist nicht der Fall! Dann wird es Zeit, nach Lösungen zu suchen, um Ihren Zustand zu verbessern. Dafür gibt es ein Rezept. Es heißt: L.E.B.E. Es steht für die Begriffe Lernen, Ernährung, Bewegung und Entspannung. L.E.B.E bietet Ihnen eine Rendite, die Ihnen keine Bank der Welt bietet. Sicher besitzen auch Sie ein Bankkonto. Nur wenn Sie auf das Bankkonto einzahlen, können Sie etwas abheben. Wie kommt es, dass viele davon überzeugt sind, von Geburt an ständig von ihrem Gesundheitskonto abheben zu können, ohne regelmäßig etwas einzuzahlen? Das Programm L.E.B.E. kostet übrigens weder große An-



Matthias Herzog

Matthias Herzog

strengungen noch Selbstkasteiung. Im Gegenteil. Verzicht ist out, Genuss ist in. Sie erhalten ein sofort umsetzbares Fünf-Wochen-Programm: mit Spaß zu mehr Gesundheit, Erfolg und Glück in 35 Tagen. Sie haben die Chance, Ihre Lebensgewohnheiten Schritt für Schritt zu verbessern. Sie lernen Neues und indem Sie das Gelernte immer wieder wiederholen, wird es zu einer neuen Gewohnheit und automatisiert sich. 28 Tage bzw. 28 Wiederholungen braucht es laut Studien, bis sich ein neues Verhalten zu einer Gewohnheit zu entwickeln beginnt.

Wenn Sie das eine oder andere Symptom aus eigener Erfahrung kennen: Wie gehen Sie damit um? Schleppen Sie sich wie viele andere durch den Tag und ignorieren es einfach? Richtiger wäre es, die Ursachen in Ihrer Lebensweise zu suchen. Fragen Sie sich: Was tun Sie für Ihre persönliche Weiterentwicklung? Wie ausgewogen ernähren Sie sich? Wie viel Bewegung bringen Sie in Ihren Tag? Wann planen Sie gezielt Entspannungsphasen ein? Wie häufig arbeiten Sie mit konkreten Zielen und tun Dinge, die Ihnen wirklich Spaß bereiten? Wie schauen Ihre

VERLOSUNG

Die Cellesche Zeitung verlost drei Teilnahme-Pakete für das Programm L.E.B.E. motiviert vom 2. Februar bis 15. März im Wert von 97 Euro. Rufen Sie bis zum 23. Januar an unter ☎ 0137-888008107 *

*50 Cent/Min. aus dem dt. Festnetz; Mobilfunkpreise abweichend.

Gute Vorsätze einhalten: Konkrete Ziele setzen

CELLE. „Veränderungen sind anfangs ungewohnt und häufig auch unbequem, weil wir in alten Gewohnheiten stecken“, erklärt Matthias Herzog den Grund, warum wir gute Vorsätze so schnell aufstecken. „Wir haben uns bisher wenig mit Bewegung, Ernährung und Entspannung auseinander gesetzt. Darum kommt der innere Schweinehund – meiner heißt übrigens ‚Ach-Nö‘ – und frisst die guten Vorsätze auf.“

Vermeiden können wir das, indem wir mit der richtigen Strategie an die Verbesserung unserer Lebensgewohnheiten gehen. Meistens wollen wir zu viel auf einmal: mehr Sport treiben, weniger essen, öfter ausgehen, mehr Zeit für Hobbys haben. „Die Ziele sind zu groß und oft vage formuliert“, so der Motivationstrainer, Sport- und Ernährungscoach. Da heißt es dann: „Ich will mich mehr bewegen“ oder „Ich muss dringend abnehmen“. Herzog weiß, dass Erfolg nur derjenige hat, der seine Ziele so konkret wie möglich fasst, zum Beispiel „Ich möchte zwei-

Jedes Jahr das Gleiche: Silvester fassen wir gute Vorsätze und spätestens nach zwei Wochen sind sie vergessen. Der erfolgreiche Motivationstrainer Matthias Herzog gibt Tipps, wie Ihr innerer Schweinehund zu Ihrem Freund wird

mal in der Woche für 22 Minuten Walken“ oder „Ich möchte bis Ostern drei Kilo abnehmen.“ Diese Ziele sind realistisch und lassen sich verwirklichen. Bei der Vorstellung, welche Vorteile es uns

bringt, die Ziele zu erreichen, fällt das Durchhalten umso leichter.

Haben wir einen guten Vorsatz gefasst, sollten wir anderen Menschen davon erzählen. Das



Matthias Herzog

Und sei er noch so niedrig: Hinderlich ist er in jedem Fall. Der innere Schweinehund frisst gute Vorsätze auf.

motiviert nicht nur dazu, wirklich etwas zu unternehmen, sondern setzt auch einen gewissen Erfolgsdruck. „Machen Sie sich den Teamgeist zu nutze“, empfiehlt Herzog, der auch Leistungssportler und Manager zu Spitzenleistungen motiviert. Wer mit anderen gemeinsam Sport treibt oder abnimmt, hat mehr Spaß und größeren Erfolg.

„Die meisten Menschen geben einfach zu schnell auf“, ist Herzogs Erfahrung. Natürlich wird es immer wieder Tage geben, an denen wir rückfällig werden. Doch das ist kein Grund aufzugeben. Der Experte ermutigt: „Machen Sie so lange weiter, bis Sie das selbst gesteckte Ziel erreicht haben.“ Auch wenn es etwas länger dauert.

Mit seinem Fünf-Wochen-Erfolgsprogramm „L.E.B.E. motiviert“ gibt Matthias Herzog gemeinsam mit seinem Expertenteam jedem einzelnen die Chance, seine Lebensgewohnheiten dauerhaft zu verbessern und das Beste aus sich und seiner Lebensqualität herauszuholen.

Martina Hancke

PROGRAMM

Gratis-Infoveranstaltung
Donnerstag, 26. Januar
Beginn: 18.58 Uhr
Schützenheim
Theo-Wilkens-Halle
Hafenstraße 6, Celle
☎ (05131) 4674782
Fax: (0511) 902060495
E-Mail: anmeldung@LEBE-motiviert.com

Programmstart
Donnerstag, 2. Februar
Beginn: 18.58 Uhr,
Erlebnistvortrag mit Matthias Herzog
Thema: „Hauptgewinn Lebensqualität“
Schützenheim
Theo-Wilkens-Halle
Hafenstraße 6, Celle

Im folgenden einige der Veranstaltungshighlights, aus denen sich Teilnehmer aussuchen können, was sie interessiert:

In fünf Wochen fit für den Wasa-Lauf:
Tipps für eine optimale Trainingsplanung mit der IKK

Richtig genießen
Tipps zur ausgewogenen Ernährung im Alltag und für den Breitensport mit der IKK

Lauftraining für Jedermann
Praktische Übungen für ein effektives Lauftraining mit der IKK

Messung der Körper-Symmetrie und Stabilität mit der DAK

Info-Veranstaltung für Nordic-Walking-Kurs mit der DAK

Stresstest mit dem Stresspilot der Firma Biocomfort und der DAK

Vortrag: „Was ich schon immer über Fitness und Gesundheit wissen wollte“, im Health City

„Individuelle Ernährungsanpassung“ im Gesund & Vital in Celle

„Gesund, lecker und schnell!“
Dinnerabend mit dem Thermomix in Kooperation mit der DAK

„VIP Spinningevent für Anfänger“ im Health City

Programmschluss
Sonntag, 11. März
Beginn: ab 9 Uhr
Freiwillige Teilnahme am Wasa-Lauf

Donnerstag, 15. März
Erlebnistvortrag mit Matthias Herzog
Thema: „Hauptgewinn Lebensqualität 2.0“
Schützenheim, Hafenstraße 6, Celle



Matthias Herzog

Durch das Programm „L.E.B.E. motiviert“ Energie tanken für große Sprünge.

