

Ernährungstipp

„Ob du glaubst, dass du etwas kannst

– oder glaubst, du kannst es nicht – du hast immer recht“

Wer sagt: „Ich kann das nicht! Bei mir ist das Abnehmen unmöglich!“ setzt sich selbst eine Grenze. Denken wir an die Hummel. Sie hat eine Flügelfläche von 0,7 cm² und ein Gewicht von 1,2 g. Aus aerodynamischer Sicht könnte die Hummel gar nicht fliegen, weil sie zu schwer ist bzw. ihre Flügel zu klein sind.

Nur die Hummel weiß das nicht und fliegt einfach.

Dies bringt zum Ausdruck, dass wir Dinge, die wir für möglich halten auch tatsächlich schaffen.

Ich will, ich kann und ich werde es schaffen.

Und Sie schaffen es auch!

Weitere Tipps finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter www.xundheitswelt.at.