

Körpermittelschwäche

Lass uns loslegen

Willkommen zu deinem Fahrplan für eine starke Körpermitte!

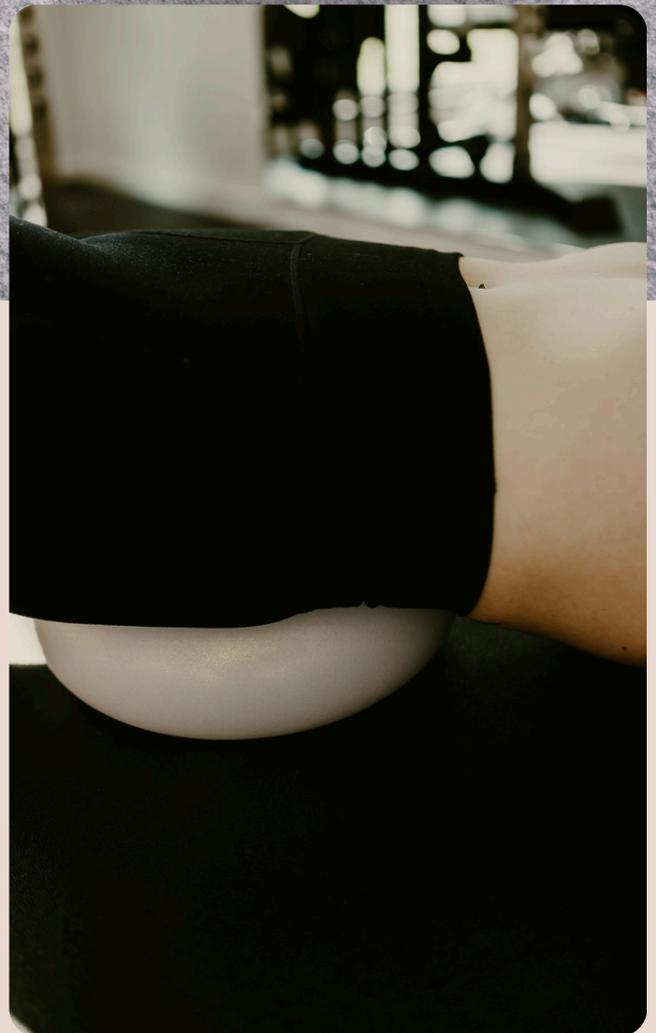
Hier soll es darum gehen, mit leichten, einfachen Schritten & Tipps gezielt deine Körpermitte zu stärken und langfristig in den Alltag zu integrieren.

Symptome, wie ein vorstehender Bauch, Beckenbodenprobleme, Rektusdiastase, Inkontinenz & Schmerzen sollen dein Leben - Dich - nicht länger belasten!

Mein Motto - wir lassen den Alltag für uns arbeiten!

Beginne jetzt

Nicht morgen, einfach sofort



Bereit?

Denke daran: Kleine Schritte & Anpassungen können große Veränderungen bewirken. Was dein Körper & Du am wenigsten gebrauchen können, ist Stress!



Hi!

Ich bin Nina und ich begleite Frauen mit einer Körpermittelschwäche, Rektusdiastase & Beckenbodenproblemen zurück in ihren gesunden Wohlfühlkörper.

Lass uns noch heute deine Reise starten!

Nina Jänke

ninajaenke.com

info@ninajenke.com



3 Fehler, die Dich aufhalten

und die du nun nicht mehr machst

1

IMMER WIEDER NEU

Du probierst alle paar Wochen etwas Anderes?

Dein Körper braucht Zeit und Routinen - das "DRANBLEIBEN" Behalte immer im Kopf, dass eine Zelle deines Körpers ca. 120 Tage braucht um sich zu regenerieren!

2

EINZELNE BAUSTEINE

Mal ein Sportkurs, dann auf Kohlehydrate verzichten, Übungen aus YouToube & Co , Keto-Diät, Ziele manifestieren, Wunderpillen, noch einem neuen Fitnesstrend folgen, auf Zucker verzichten, 4 x die Woche Joggen gehen.....
Nichts funktioniert so richtig und erst Recht nicht, das Eine ohne das Andere!

3

FALSCH INFORMATION & OHNE UNTERSTÜTZUNG

www. , Bücher, Onlinekurse, Apps, Zeitschriften, die Meinung deiner Freundin....

Es gibt einfach soviel - aus allen Richtungen - und vieles davon ist schlichtweg falsch oder zumindest für dich nicht geeignet.

Doch alleine den richtigen und erfolgreichen Weg finden, ist mühsam und beschwerlich

Vermeide diese Fehler, damit Du dich in deiner jetzigen Situation, auf Dich und das was wirklich wichtig ist, konzentrierst und schnellstmöglich zurück in deinen Wohlfühlkörper kommst

Dont's

- Enge Kleidung am Bauch tragen**
Verursacht Schmerzen und belastet die Muskulatur
- Pressen auf der Toilette**
Belastet deine Körpermitte & deinen Beckenboden
- Pressatmung oder Luft anhalten bei Belastung (z.B beim Sport)**
Erzeugt Druck auf Muskulatur und Beckenboden
- Nur eine Körperregion, wie den Bauch trainieren**
Stabilität baut sich nur auf, wenn du jeder Region die nötige Aufmerksamkeit schenkst
- Nur auf die äußere Bauchmuskulatur fokussieren**
Die tiefen Muskelschichten sorgen für eine stabile Mitte
- Belastende Bauchübungen machen**
Crunches & Situps können mehr schaden als nutzen & belasten die Körpermitte bei falscher Ausführung massiv

Suche dir ab heute jeden Tag einen Punkt raus, auf den Du dich besonders konzentrierst, den du ab sofort im Alltag oder Sport änderst



Oft wirkt es so unscheinbar, so klein - doch vor allem die Dinge, die wir im Alltag so unbewusst machen, können einen großen Unterschied bewirken

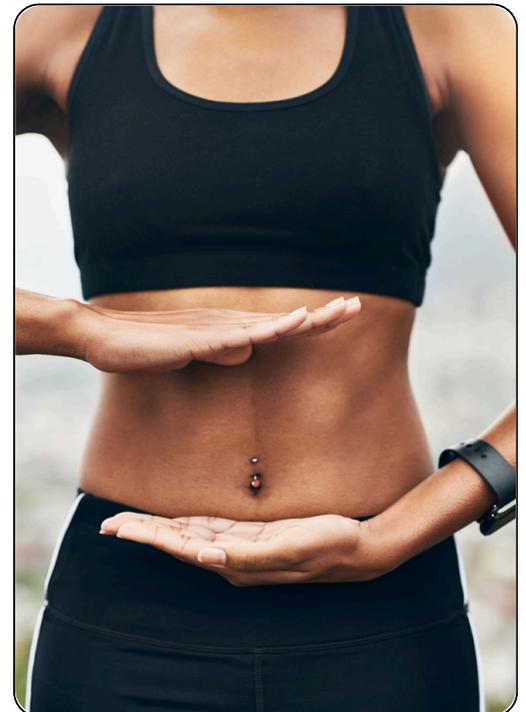
Do's



TIPP:

Klebe an verschiedenen Orten
Erinnerungs - Post it's an deine
"Do's"

- Entlaste dein Magen Darm System mit einer sanften Ernährungsumstellung** - so minimierst du den Bauchdruck und brauchst auf der Toilette nicht mehr pressen
- Komme aus dem Liegen über die Seite hoch** und schone damit deine Körpermitte
- Hebe & Trage immer mit einer gut aufgebauten Grundspannung im Rumpf** (atme aus, aktiviere leicht deinen Beckenboden & zieh den Bauchnabel zu Wirbelsäule)
- Lass deinen Beckenboden wie ein Trampolin mitarbeiten**, halte ihn nicht unter Dauerspannung krampfhaft fest
- Achte auf deine Körperhaltung** - nutze jeden Spiegel, jedes Schaufenster um zu korrigieren
- Beginne mit leichten Übungen**, die sich gut anfühlen und steigere die Wiederholungen langsam. Kontrolliere immer ob deine Körpermitte eine gute Spannung hierbei aufbauen kann oder sich dein Bauch z.B. nach oben wölbt



Dein Alltag ist anstrengend genug, stresse dich und deinen Körper nicht zusätzlich mit radikalen Änderungen. Sei es einer Diät, einem extremen Sportprogramm oder zu hoch gesteckten Erwartungen an dich selbst



ES DARF LEICHTER SEIN

Nimm einen ganzheitlichen Weg, ein Programm oder Angebot, dass sowohl deine Herausforderungen gezielt angeht, als auch persönliche Begleitung und Unterstützung bietet und dir das Wissen & die Informationen vermittelt, die Du tatsächlich brauchst

Du hast einen leichteren Weg verdient

Ja, es gibt noch so viel mehr...

DIES SIND DIE ERSTEN SCHRITTE, DENN

- Zuviel ist einfach zu viel
- Zuviel lässt sich nicht in den Alltag integrieren
- Zuviel belastet deinen Kopf & deinen Körper
- Zuviel überfordert & sorgt für Stress
- Zuviel führt nicht ans Ziel!



Der nächste Schritt

Du brauchst keine Zeit & Energie mehr verschwenden mit endlosen Recherchen im Internet nach Übungen, Tipps und noch mehr Information.

Du kannst Sie von mir haben!



MEINE FACEBOOK COMMUNITY

In dieser Gruppe erwarten dich Tipps, rund um das richtige Training, Ernährung, dein Mindset und zur Alltagsintegration.

In den Lives kannst Du deine Fragen stellen und dir einen zusätzlichen Motivationshub holen!



DEIN PERSÖNLICHES GESPRÄCH

Keine Lust zu warten, du willst ohne Umwege den direkten Weg?

Dann hast Du natürlich die Möglichkeit dir ein persönliches Gespräch zu sichern!

Die Links zur Gruppe und für dein persönliches Gespräch, schicke ich Dir gleich separat zu

Bis bald

Ich freue mich darauf, dich weiter auf deinem Weg zu einem starken, sexy Wohlfühlkörper zu begleiten!

Das Wichtigste ist nicht, woher deine Körpermittelschwäche einmal kam, wie lange sie schon besteht, wie alt Du bist oder was Du schon alles probiert hast ... Das Wichtigste ist, dass du einen klaren Weg siehst deine Herausforderungen zu meistern!



Kontakt:

ninajaenke.com

info@ninajaenke.com

Jeder Moment bietet
die Möglichkeit etwas
zu verändern