



# Bericht einer Selbsterfahrung mit Scheinfasten & Selbsthypnose



von Ildiko Eder



# Meine persönliche Reise



## Ausgangssituation

Ich war über 20 Jahre auf Diät-Odyssee



## Entdeckung

Der Wendepunkt war meine Hypnose und NLP-Ausbildung



## Selbsthypnose

Ich habe eine eigene Selbsthypnose Methode entwickelt.



## Ergebnisse

Ich gewann mehr Energie und ein besseres Körpergefühl.  
Mein Selbstvertrauen wuchs enorm.  
Heute sind es **27 Kilo weniger.**

# Fastenarten im Überblick



## Heilfasten

Breuss, Buchinger-Fasten

Basen-Fasten

Soft, Tee, Wasser-Fasten

Kompletter Nahrungsverzicht für mehrere Tage. Intensiv, aber im Alltag kaum durchführbar.

## Intervallfasten (16:8)

Täglich 16 Stunden fasten, 8 Stunden essen.

## Scheinfasten

(Fasting Mimicking Diet)

65% Kalorienreduktion mit speziellen Mahlzeiten. Alltagstauglich und wissenschaftlich bewährt.

Scheinfasten fördert die Autophagie und regeneriert den Stoffwechsel. Es ist besonders alltagstauglich.

# Warum Scheinfasten funktioniert



## Wissenschaftliche Basis

Aktiviert zelluläre Reinigungsprozesse



## Alltagstauglichkeit

Flexible Mahlzeitenplanung statt strengem Verzicht



## Effektiver Fettabbau

Gezielter Gewichtsverlust ohne Muskelmasseverlust



## Metabolische Gesundheit

Verbesserte Blutwerte ohne Hungergefühl

Scheinfasten schafft die Balance zwischen Effektivität und Lebensqualität. Es ist nachhaltig anwendbar.

# Die Kraft der Selbsthypnose beim Abnehmen

## Unterbewusste Veränderung

Transformation von tief verankerten  
Essgewohnheiten



## Stressreduktion

Weniger emotionales Essen in  
Belastungssituationen



## Neue Gewohnheiten

Automatisierte gesunde  
Entscheidungen im Alltag



## Motivationssteigerung

Langfristiges Durchhaltevermögen  
ohne Willenskraft



Selbsthypnose ist kein Zauber, sondern ein wissenschaftlich anerkanntes Verfahren zur Verhaltensänderung.

# Meine 5-Schritte Selbsthypnose-Methode



## **Tiefe Entspannung**

Spezielle Techniken öffnen den Zugang zum Unterbewusstsein. Nur 2-3 Minuten nötig



## **Intensive Visualisierung**

Erlebe dich bereits in deinem Wunschkörper. Alle Sinne werden aktiviert



## **Kraftvolle Affirmationen**

Spezielle Formulierungen programmieren dein Unterbewusstsein gegen Heißhunger um



## **Mentaler Anker**

Ein individuelles Symbol verankert deine neuen Gewohnheiten fest im Gehirn



## **Alltagsintegration**

Nur 10 Minuten täglich reichen für nachhaltige Veränderungen aus

# Bewusstes Essen statt Diät-Stress



## Achtsames Essen

Langsam und bewusst genießen. Alle Sinne auf die Mahlzeit richten. Ablenkungsquellen vermeiden.



## Emotionale Muster erkennen

Unterscheide zwischen echtem Hunger und emotionalem Essen. Führe ein Ernährungstagebuch.



## Mentale Kontrolltechniken

Spezielle Übungen stoppen Heißhungerattacken in Sekunden. Qualität vor Quantität setzen.

Bewusstes Essen verändert deine Beziehung zur Nahrung grundlegend. Genuss wird wichtiger als Menge.

# Meine persönliche Empfehlung



## Reset mit Scheinfasten

Wiederholbar alle 4–8 Wochen für nachhaltige Wirkung

---



## Tägliche Mentale Übungen

Reichen 10 Minuten am Tag

---



## Moderate Bewegung

Spaziergang oder leichtes Training

---



## Resilienz-Strategien

Feste Routinen für Rückschläge

Der Plan passt sich deinem Leben an, nicht umgekehrt. Flexibilität ist der Schlüssel zum Erfolg.



So sieht Scheinfasten  
am Teller aus:



Du isst nur das  
was es dir schmeckt



Du bist satt



# Die 9 Tage: Dein Reset ins neue Leben

## Konzept

Geführter 9 Tage Reset Programm

Damit's persönlich bleibt:  
begrenzte Teilnehmerzahl

Zoom für Motivation und Austausch

## Termine

Gruppentermine alle 5-8 Wochen

Individuelle Termine jederzeit nach  
Rücksprache möglich

## App-Begleitung

Täglicher Ernährungsplan

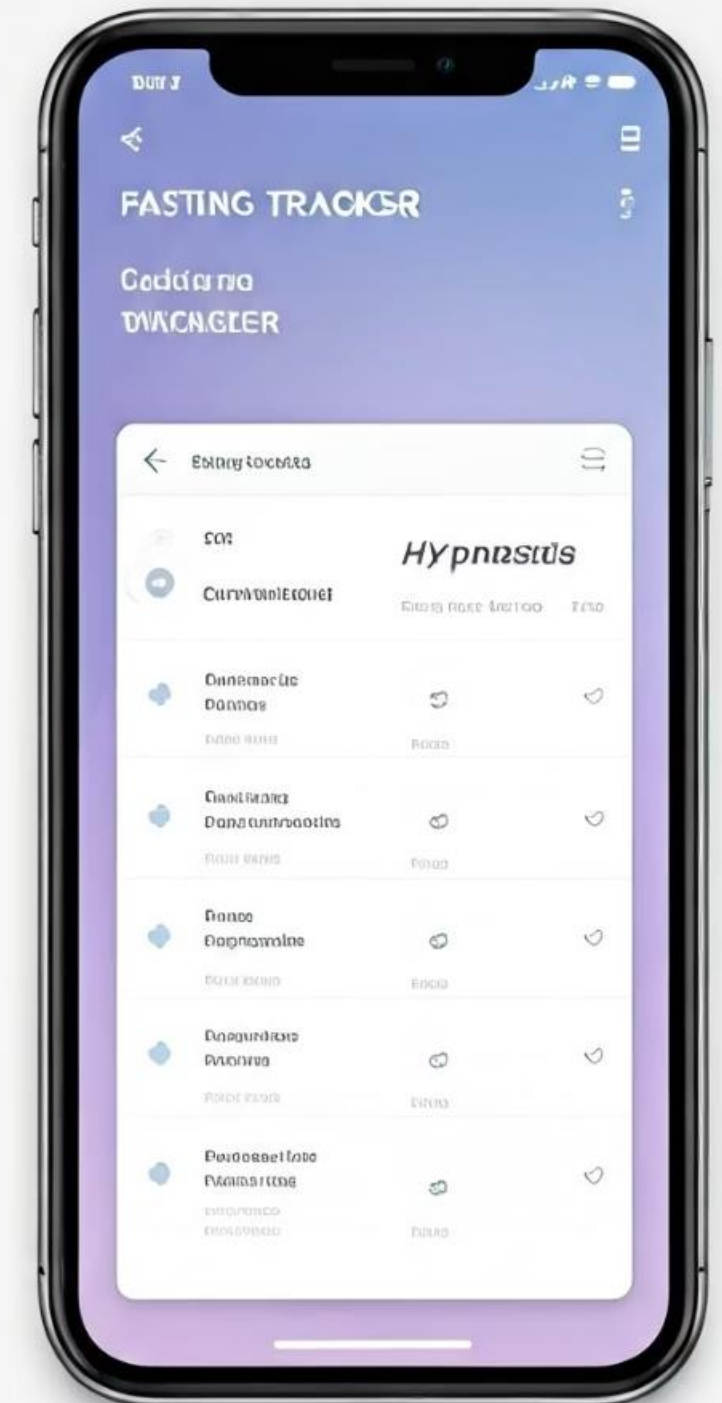
Tägliche Selbsthypnose Übungen

Motivation & Austausch in der  
Community

## Kosten

Gruppentermine : 119 € statt 147 €

Individuelle Termine: auf Anfrage



# Kundenstimmen:

Cool, das freut mich 🥰. Du machst mir jeden Tag Freude, weil ich gesünder esse und keine Gelüste mehr habe. Heute hab ich mal rohe rote Beete probiert und Büffelkäse 🤩. Dein Preis für den Kurs ist so gut, da bin ich dankbar

19:22



Hallo meine Liebe, ein kurzes Feedback über Woche 1:  
Gewicht von 79,1 auf 77,3  
Umfang bei allen 3 Messungen 2 cm weniger

Ich bin begeistert 👍 !

Das Grinsen von gestern bekomme ich gar nicht mehr aus meinem Gesicht, bin gerade beim Friseur und habe das Mutra einfach mal wieder so gehalten....der Hammer



Was mir auch noch gestern aufgefallen ist war die Veränderung in meiner Stimme, als ich nach unserer Sitzung ein neues Video gedreht habe. Ich finde sie viel dynamischer und voller Energie und Begeisterung. Ich kann dir gar nicht genug danken 🙌🤩

Ganz liebe Grüße und ein schönes Wochenende 🤗

11:49

So so, die Waage kann nicht genug schnell von dir weglaufen 😂 ich bin begeistert mit dir 🙌 ich weiß

Ich lese deine Infos, habe bereits Kürbissuppe erstmalig gekocht und Ofengemüse mit Kürbis, 2 Kilo abgenommen und am Samstag mit kaum schlechtem Gewissen ausnahmsweise Bier mit meiner Frauentruppe einverleibt 🤩

08:21



Ich habe in dieser Zeit 6 Kilo abgenommen, ohne zu Diäten oder zu darben. Seitdem schlafe ich deutlich besser und werde ausgeruht wach. Dank deiner Blogs habe ich den ein oder anderen hilfreichen Tipp auf Mein Haben-Konto gepackt und freu mich über zunehmende Fitness. Danke Ildiko ❤️🤩  
Irgendwann komme ich nach Berlin und umarme dich 🤗

20:33





## Fragen....

E-Mail:

info@abnehmndetektivin.de

Buchen unter:

[Scheinfasten & Selbsthypnose 9 Tage Begleitung](#)