



YOUR REMINDER

**MACH DEIN GLÜCK
NICHT VON DER ZAHL AUF DER
WAAGE ABHÄNGIG**

RICHTIGE INTERPRETATION DER ZAHL AUF DER WAAGE

WWW.LEVELUPBYMICHELLE.COM



WARUM KANN DIE ZAHL AUF DER WAAGE SCHWANKEN?

Darminhalt – du hast einfach noch ein bisschen mehr Inhalt in deinen Darm als gestern.

Periode – Du bekommst bald oder hast deine Periode – ich wiege immer 2kg mehr zu dieser Zeit.

Salz – Salz kann zu „Wassereinlagerungen“ führen. Ich wiege mehr, wenn ich am Tag davor viel Sojasauce konsumiert habe. Aber bitte keine Angst vor Salz. Diese „Wassereinlagerungen“ siehst du wahrscheinlich gar nicht. Sie machen sich nur an diesem Tag ein bisschen auf der Waage bemerkbar.



WARUM KANN DIE ZAHL AUF DER WAAGE SCHWANKEN?

Schlaf – Wie oft habe ich schon gepredigt – wie wichtig ein qualitativ guter Schlaf ist! Durch wenig Schlaf schüttet der Körper das Stresshormon Cortisol aus, welches eine Abnahme und einen Muskelaufbau stoppt! Das kann sogar zu Wassereinlagerungen führen. Zusätzlich habt ihr durch wenig schlaf noch zwei andere Hormone, die die schwanken: Ghrelin = Hungerhormon – du hast mehr Hunger. Körper holt sich die Energie wo anders. Leptin = Sättigungshormon – du wirst nicht richtig satt.



WARUM KANN DIE ZAHL AUF DER WAAGE SCHWANKEN?

Krankheiten, Entzündungen – gleich wie der Muskelkater. Durch die Regeneration füllt sich der Körper mit Wasser = Wassereinlagerungen

Stress – Cortisol. Körper kämpft ums Überleben. Versucht sich zu regenerieren – kann zu Wassereinlagerungen führen. Aber auch die Abnahme stoppen!