



*Jede Hürde, die du nimmst,
macht dich schneller für die
nächste.*



Hallo {{ contact.VORNAME }}!

Ich dachte, ich verliere etwas.

Wenn ich keinen Alkohol mehr trinke – bin ich dann noch ich?

Werde ich noch dazugehören?

Was ist mit den Abenden mit Freunden? Dem Wein mit der

Freundin, dem Bier mit dem Kumpel? Ist das dann alles... vorbei?

Ich hatte Angst. Und ich war nicht bereit, das zuzugeben.

Aber ich hab's getan. Ich hab aufgehört.

Und weißt du, was passiert ist?

Ich hab nichts verloren. Ich hab gewonnen.

Klarheit. Freiheit. Echte Gespräche.

Ich habe gelernt, zwischen *Gewohnheit* und *echtem Genuss* zu unterscheiden.

Und das Wichtigste:

Ich habe gelernt, **selbst zu entscheiden.**

Nicht mehr impulsiv. Nicht mehr fremdgesteuert.

Nicht mehr Opfer von Werbestrategien, die mir sagen, was ich angeblich brauche.

Ich bin frei.

Und glaub mir: Ich hätte nie gedacht, dass sich das so leicht anfühlen kann.

Aber das kam nicht über Nacht. Es kam mit einem Schritt. Dann dem nächsten. Und dann dem übernächsten.

Und plötzlich war ich in Bewegung.
Veränderung wurde nicht mehr schwer. Sie wurde normal. Sie wurde meine neue Komfortzone.
Es war wie ein Hürdenlauf – nur dass ich schneller wurde. Leichter. Wachser.

Und jetzt frage ich dich: **Wann springst du?**

Jetzt. Nicht irgendwann. Nicht wenn es passt.

Jetzt ist der Moment.

Deshalb starte ich heute eine Challenge.

Eine echte Einladung. Keine Diät, kein Dogma. Sondern ein Schritt in Richtung Selbstbestimmung.

Und ich mache natürlich mit.

Die 7-Tage-Zuckerfrei-Challenge – auf deinem Level

Du willst was verändern?

Dann schau genau hin, wo du stehst – und geh **deinen** Schritt:

- ◆ **Level 1:** Du süßst deinen Kaffee? Lass den Zucker 7 Tage lang weg.
- ◆ **Level 2:** Du trinkst Säfte, Cola, Limo? Dann nur Wasser, Tee oder Kaffee – 7 Tage lang ohne Zuckerzusatz.
- ◆ **Level 3:** Du willst richtig durchziehen? Kein Zucker. Kein Süßstoff. Keine Schokolade, keine Kekse. Kein Eis. Du entscheidest.

Und ich sag dir was: Du wirst dich wundern, wie schnell es plötzlich geht.

Was heute wie Verzicht aussieht, wird in ein paar Tagen nach Freiheit schmecken.

Ich will von dir hören. Wirklich.

Schreib mir. Sag mir, was bei dir passiert.

Wie fühlt es sich an? Wo war's leicht? Wo schwer? Was war überraschend?

Ich will deine Geschichte hören – und wenn du willst, erzähle ich sie weiter.

Nicht weil du perfekt sein musst. Sondern weil du ehrlich bist.

Weil du dich bewegst.

Weil du willst.

Du könntest andere damit berühren. Du könntest andere ermutigen. Du kannst ein Mehrwert sein. Und das ist der größte

Gewinn überhaupt.

Ich will meine Challenge-Erfahrungen teilen

Starte heute. Mach das erste Prozent

Und falls dir das zu klein vorkommt – denk dran:

Eine Veränderung von nur 1% – jeden Tag – macht dich in einem Jahr um das 37-Fache besser.

Wie das geht?- darüber schreibe ich beim nächsten Mal 😊

Alles Liebe und viel Erfolg bei der Challenge! 💪
Deine Magdalena



bei Google:
5,0 ★★★★★ • 18 Bewertungen
Klinik in Kirchberg an der Pielach



Dr. Magdalena Mischkounig
Fachärztin für Allgemein- und Familienmedizin

☎ +43 650 6200581

✉ kontakt@meet-greetmischkounig.com

📍 3204 Kirchberg an der Pielach

🌐 www.meet-greetmischkounig.com

Follow Me:



If you no longer wish to receive this newsletter,
[click here to unsubscribe.](#)