



INTERVIEW TRANSKRIPT:

Philip Mahlberg & Jon Gabriel

JON: Hallo, hier ist Jon Gabriel mit Philip Mahlberg, der 120 Pfund oder 55 Kilo mit der Gabriel-Methode abgenommen hat. Wir sind jetzt hier, um darüber zu reden, wie er es geschafft hat, was für ihn funktioniert hat und um einige Einblicke von ihm zu bekommen. Philip, danke, dass du hier bist. Herzlichen Glückwunsch zu deinem Erfolg. Du siehst sehr gesund und fit aus und ich bin wirklich stolz auf dich. Kannst du mir etwas über den Abnehmprozess erzählen, deinen Zustand, als du damit angefangen hast, erfolgreich abzunehmen und was sich verändert hat, dass es dir ermöglichte, Gewicht zu verlieren?

PHILIP: Nun, ich stieß auf deine Methode dank der Dokumentation "Hungry for Change".

JON: "[Hungry for Change](#)", richtig?

PHILIP: Ja.

PHILIP: Dann suchte ich danach.

PHILIP: Ich habe das Buch bestellt und im Prinzip alles gemacht, was im Buch steht. So gut wie möglich. Habe die großen Drei hinzugefügt: Omega-3-Fettsäuren, Protein und lebende Nahrungsmittel. Und was ich auch gemacht habe, und ich denke, das war das Erfolgreichste, weil ich es ohne nicht geschafft hätte, war, mir die Abendvisualisierung anzuhören. Und ich denke, dass das vor allem anderen das Erste war, was ich getan habe, mir nachts vor dem Einschlafen die Abendvisualisierung anzuhören, und das war ein wichtiger Teil. Dadurch wurde alles andere mehr oder weniger natürlich. Ich habe angefangen, gesünder zu essen. Ich habe weniger Sport betrieben, doch dafür überlegter. Denn zuvor ging ich für etwa eineinhalb bis zwei Stunden ins Fitnesscenter. Etwa vier- bis fünfmal die Woche und es hat mir nicht wirklich gefallen. Und dann, mit der Gabriel-Methode: Okay, toll! Ich tat einfach, was mir Spaß macht und reduzierte mein Workout, und so ist es dann auch geblieben.

JON: Als du angefangen hast, die Abendvisualisierung zu hören und gesündere Lebensmittel zu essen, hast du dann gemerkt, als du Gewicht verlierst, dass es irgendwie so war, dass du weder Hunger hattest, noch gegen Gelüste ankämpfen musstest? Bist du jetzt in einer Situation, wo du in der Lage bist, nachdem du abgenommen hast, dein Gewicht ohne Mühe zu halten? Anders gesagt: Isst du Lebensmittel, die dir schmecken? Oder hast du das Gefühl, dass es Momente gibt, wo du etwas widerstehen musst?

PHILIP: Nein, ich muss nichts widerstehen. Nun, es war so: Es gab eine Zeit, wo ich nicht einen einzigen Tag ohne Brot oder Pizza oder Donuts auskam.

JON: Ja, ich habe das auch durchgemacht.

PHILIP: Und ich weiß noch, als ich die Gabriel-Methode angefangen habe, weil es eben keine Einschränkungen gab. Und...

JON: Keine Einschränkungen.

PHILIP: Es war etwas sehr anderes, denn bei jeder Diät hörst du: Iss das nicht, iss jenes nicht. Und das war wirklich das, was mich dazu gebracht hat, es anzufangen, weil es Sinn gemacht hat.

JON: Ja, genau.

PHILIP: Und ich kann mich erinnern, wenn es zu Beginn der Gabriel-Methode einen Tag gab, wo ich nicht irgendwas hatte mit, sagen wir Mehl darin, war ich um 23 Uhr in der Küche, um etwas zu finden das Mehl enthält. Um es dann auch zu essen.

JON: Es ging mir genauso.

PHILIP: Und was auch geschah, ist das all das aufgehört hat, weil ich kein Verlangen mehr danach hatte.

JON: Ja

PHILIP: Oder was auch ein paar Mal passierte war, dass ich gegen 22 Uhr eine Pizzeria in meiner Gegend suchte, die mir eine Pizza macht, um Kohlenhydrate und verarbeitetes Getreide zu bekommen. Und all das verschwand ganz natürlich.

JON: Also hast du im Prinzip aufgehört, es zu wollen, stimmt's? Also hast du nicht...

PHILIP: Ja.

JON: Weil dasselbe ist mir passiert. Ich habe immer... Es gab keinen Tag an dem ich um 11 Uhr keine Kohlenhydrate brauchte. Jetzt nicht mehr. Und das- Das kommt, wenn man Stress reduziert und seinen Körper nährt, was genau das ist, was du getan hast.

PHILIP: Ja.

JON: Du hast also abgenommen. Hast du das Gewicht langsam oder sehr schnell verloren oder wie ging es vonstatten?

PHILIP: Na ja, ich glaube, ich habe 6 Monate gebraucht, um 10 oder 11 Kilo abzunehmen.

JON: Ja.

PHILIP: Und dann in den zweiten 6 Monaten, ging es schneller und ich habe über 20 Kilo verloren.

JON: Genau das ist mir auch passiert. Genau dasselbe.

PHILIP: Ja, und ich glaube danach verlor ich weitere - und dann verlor ich... ich weiß nicht mehr, ich glaube 10. In fünf Monaten habe ich etwas abgenommen.

JON: Ja.

PHILIP: Dann folgten 4 oder 5 Monate, in denen ich nichts verlor. Und dann habe ich weitere 10 bis 15 Kilo abgenommen in ein paar Monaten. In etwa 3 oder 4 Monaten.

JON: Ja. Im Prinzip bist du beim selben Programm geblieben ohne Einschränkungen.

PHILIP: Genau.

JON: Die Ergänzung um gesunde Nährstoffe, Omega-3, Protein und lebende Nahrungsmittel, das Anhören der Visualisierungen und die Art von Sport machen, die dir gefällt, war das die Formel für dich?

PHILIP: Ja.

JON: Das ist genau die Gabriel-Methode, wie wir sie lehren. Das ist wunderbar. Ich freue mich so für deinen Erfolg. Du siehst super, super fit aus. Bist du glücklich? Fühlst du dich gesund? Hast du Energie? Fühlst du dich gut?

PHILIP: Ja, tu ich. Tu ich. Und es ist toll. Und ich merke den Unterschied. Ich glaube, vor einem Jahr oder vielleicht vor eineinhalb Jahren, war ich bei einem Freund und er hatte bloß Junk Food da, eben all die verarbeiteten, eingepackten Sachen, die nie schlecht werden, und da ich nicht auf Diät war da-dachte ich mir: "Okay, ich esse etwas davon." und aß es dann auch. Daraufhin wurde ich müde und fühlte mich schlecht, musste mich hinlegen.

JON: Ja

PHILIP: Mitten am Tag.

JON: Ja.

JON: Und hast du gemerkt, was ich bemerke, wenn ich so was esse, Dass ich nicht... Mein Körper lehnt es ab, ich fühle mich nicht dazu hingezogen. Es gibt mir keine, du weißt schon... Ich schmecke es und es schmeckt nicht mehr gleich. Es schmeckt nicht mehr gut. Ist das bei dir auch der Fall?

PHILIP: So ziemlich. Ich glaube, vor etwa 3 oder 4 Monaten, hatte ich unabsichtlich etwas mit Gluten.

JON: Gluten, ja.

PHILIP: Und danach hatte ich Verdauungsprobleme.

JON: Ja.

JON: Genau. Es ist... Wir sagen den Leuten immer, es ist keine Diät in dem Sinn, dass dein Körper ganz natürlich gesundes Essen verlangt, aber du musst es leben. Du musst es leben, um es zu verstehen. Du weißt, du musst...

PHILIP: Ja, genau.

PHILIP: Denn davor, wenn dir jemand sagt, er hat kein Verlangen mehr danach, denkst du dir: "Wie fühlt sich das an? Wie funktioniert das?" Ja, es klingt unmöglich. Und erst, nachdem... du es selbst weißt, sagst du: "Okay, so ist das also."

JON: Großartig, großartig. Nun, Philip, du hast fabelhafte Arbeit geleistet und wie ich sagte, du siehst super fit aus. Und ich danke dir, dass du deine Botschaft mit uns und unserer Gruppe geteilt hast. Und mach weiter so. Du bist eine tolle Inspiration und ich bin wirklich stolz auf dich.

PHILIP: Danke.

JON: Okay. Danke an alle, und ich werde mit euch bald wieder sprechen. Macht's gu

In diesem Webinar zeige ich dir, wie du endlich abnehmen kannst **ohne** dabei eine Diät zu machen.

[>>SOFORTIGER ZUGANG SICHERN - Abnehmen ohne dabei mit Hunger wachzuliegen<<](#)

In diesem kostenlosen Webinar erkläre ich dir, warum Diäten nicht funktionieren, und dich sogar noch **langfristig fatter machen** können. Obendrauf zeige ich dir noch Schritt für Schritt was ich getan habe, um innerhalb von zwei Jahren 50 Kilo abzunehmen, und es zu halten.

Außerdem zeige ich dir, wie du:

- Die Fähigkeit Fett zu verbrennen wiedererlangst!
- Ohne, dass du eine "gesunde Ernährungsumstellung" machen musst abnimmst!
- Ohne viele Stunden im Fitnesscenter zu verbringen deine Traumfigur erreichst!

Hoffentlich gefällt dir dieses Webinar, und ich freue mich schon auf deinen Erfolg.



Philip Mahlberg

[>>SOFORTIGER ZUGANG SICHERN - Abnehmen ohne dabei mit Hunger wachzuliegen<<](#)

