



# The Anti-Diet Method

YOUR 10-WEEK RESET TO  
FOOD FREEDOM, INTUITIVE EATING & YOUR TRUE SELF



by Katrin Waclavicek  
[www.nourish-holistic-coaching.ch](http://www.nourish-holistic-coaching.ch)

The Anti-Diet Method



Für Frauen,  
die alles im Griff haben –  
außer das eine Thema,  
das sie niemals zugeben würden:

**Essen.**  
**Kontrolle.**  
**Selbstwert.**  
**Heimliche Kämpfe.**

**The Anti-Diet Method**  
befreit erfolgreiche Frauen  
aus dem unsichtbaren  
Kreislauf aus emotionalem  
Essen, Selbstzweifeln und  
Diätmumentalität.

Und führt sie in eine  
intuitive, genussvolle,  
magnetische Beziehung zu  
ihrem Körper,  
die ein ganzes Leben hält.

# Hello lovely soul!

Ich heisse Dich bei der Anti-Diet Method herzlich willkommen!

**Ich kenne die Gefühle von Schuld, Selbstbestrafung und ständiger Kontrolle** rund ums Essen nur zu gut – die ersten 31 Jahre meines Lebens war das auch mein Alltag.

Trotz meinem Master of Science in Ernährungswissenschaften, meinem CAS in Ernährungspsychologie, meiner Weiterbildung als Holistic Female Health Coach und Yoga Teacher, kam ich einfach nicht aus diesem täglichen Kreislauf und konnte diese exzessiven Gedanken an Essen und meinen Körper einfach nicht abschalten. Jede Diät & Ernährungsform scheiterte.

Nachdem ich gefühlt jede Diät (Size Zero, Clean Eating, Atkins...) und Ernährungsform (vegan, keto etc.) erfolglos ausprobiert hatte, hatte ich am Tiefpunkt meines Lebens keine andere Möglichkeit mehr übrig, als ehrlich zu mir selbst zu sein.

**Als ich begann, mich von Diätregeln zu lösen** und meinem Körper wirklich zuzuhören und bedingungslos zu vertrauen, hat sich mein Leben komplett verändert. Ich erlebte zum ersten Mal wahre Freiheit beim Essen – das Gefühl, wirklich alles essen zu können, was mein Körper braucht & möchte, ohne Schuldgefühle, Reue oder Zwänge.

Seither kann ich frei geniessen und meine Gewichts- und Figurschwankungen gehören der Vergangenheit an - ein wunderbarer Nebeneffekt!

Diese Freiheit und Leichtigkeit möchte ich nun mit dir teilen, damit auch du eine liebevolle und intuitive Beziehung zu deinem Körper, deiner Ernährung und deiner Leben aufbauen kannst.





# THE ANTI-DIET METHOD

FÜR FRAUEN, DIE ERFOLGREICH AUSSEHEN – UND TROTZDEM IM  
STILLEN MIT ESSEN, SELBSTWERT & KONTROLLE KÄMPFEN

Du bist brillant. Diszipliniert. Erfolgreich.  
Du führst ein Leben von dem andere nur träumen.

**Nach außen hast du alles im Griff – aber im Inneren führst du einen Kampf, über den du nie sprichst:**

- Essen, das dich triggert
- heimliche Regeln und Kompensation
- ein Selbstwert, der von Leistung statt von Körpergefühl lebt
- Momente, in denen du dich im eigenen Körper fremd fühlst
- Phasen, in denen du abends alles „verlierst“, was du dir tagsüber aufgebaut hast

Nicht weil du schwach bist. Sondern weil dein Nervensystem noch im Überlebensmodus spricht – nicht du.

*The Anti-Diet Method* ist der Ort, an dem deine alte Identität bricht und deine wahre Identität entsteht:

- eine Frau, die ihrem Hunger vertraut
- die nicht mehr „brav“ is(s)t, sondern intuitiv
- die spürt, statt zu kontrollieren
- die Entscheidungen aus Körperweisheit trifft, nicht aus Angst
- die wieder Genuss fühlt, statt Schuld
- die sich selbst so sicher hält, dass Essen kein Ventil mehr braucht

**Das ist nicht die. nächste Diät.**

**Nicht ein 0815-Abnehm-Programm.**

**Nicht der nächste Allgemeincontent, den Du auch über ChatGPT beziehen könntest.**

Keine Kontrolle.

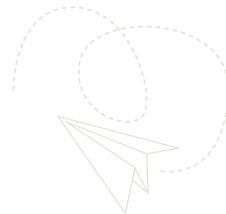
Es ist die Rückkehr in deinen wahren Körper – und in dein wahres Selbst.

# WAS THE ANTI-DIET METHOD FÜR DICH LÖST

**Du beginnst die Reise als Frau, die versucht, ihr Essen zu regulieren, um sich zu regulieren.**  
Du beendest die Reise als Frau, die sich SELBST hält – und Essen wird wieder einfach Essen.

Wir lösen:

**emotionales Essen**  
**Ess-Automatisierungen**  
**Perfektionismus & Selbstkritik**  
**dysregulierte Hungergefühl**  
**Angst vor Genuss**  
**zyklusbedingtes Chaos-Essen**  
**Essdruck nach Stress**  
**das Gefühl, „nie genug“ zu sein**



Wir arbeiten nicht an deinem Teller.

Wir arbeiten an deinem Nervensystem, deiner Identität, deiner Weiblichkeit, deiner Energie.

Und danach?

**Danach isst Du wie eine Frau, die sich vertraut – und lebst wie eine Frau, die sich gehört.**

Du wachst an einem Punkt auf, an dem du merkst: „Es ist still geworden in mir.“

Still in Bezug auf Essen.

Still in Bezug auf deinen Körper.

Still in Bezug auf deinen Wert.

Du brauchst keine Regeln mehr.

Keine Apps.

Keine Kontrolle.

Keine Waage.

Du hast etwas viel Mächtigeres:

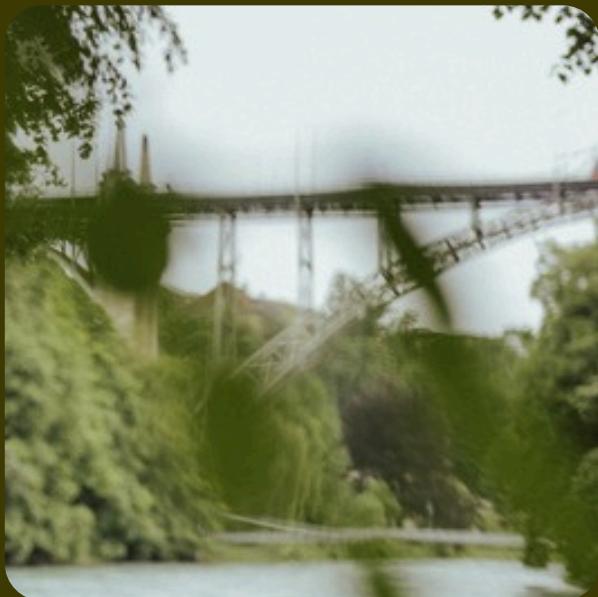
Körpersicherheit. Innere Autorität. Weibliche Intuition. Selbstführung. Verkörperte Freiheit.

Und diese Freiheit bleibt – weil sie nicht im Kopf entsteht, sondern im Nervensystem integriert wird.



## **SCIENCE MEETS SPIRITUALITY**

Neurowissenschaft,  
Ernährungsspsychologie,  
intuitive Ernährung, Medizin &  
Biohacking verbinden sich mit  
Shakti-Energie, Somatics &  
Embodiment auf nie  
dagewesene einzigartige  
Weise.



## **SPÜRBAR TRANSFORMIEREND**

Spürbare Veränderung ab  
Tag 1, von innen nach außen.  
Kein Theoriekonzept, sondern  
echte Verkörperung.

## **EFFIZIENZ FÜR POWERFRAUEN**

Hochwirksame, effiziente  
Methoden für sichtbare und  
spürbare Resultate.



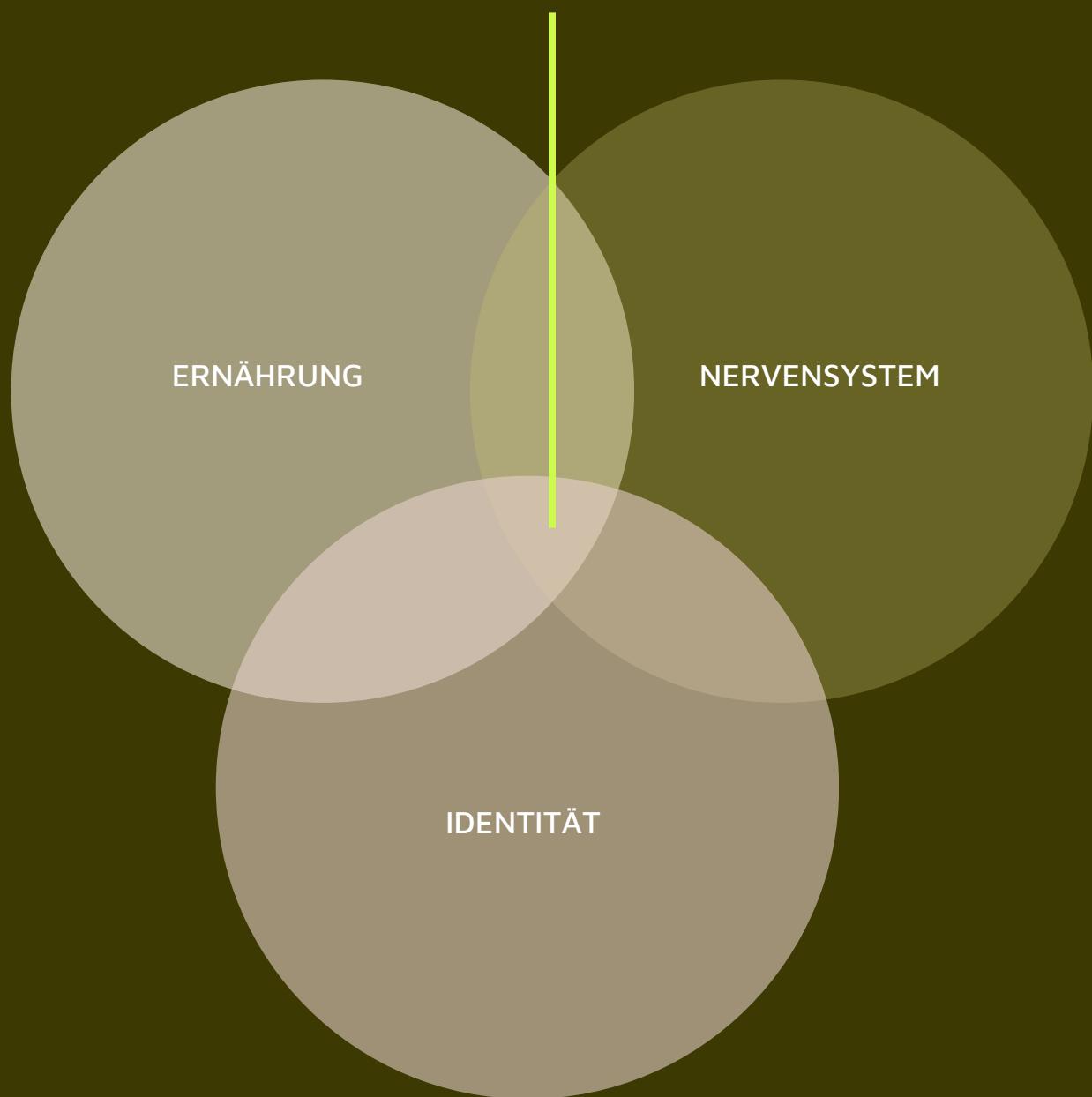
The Anti-Diet Method  
für erfolgreiche Frauen, die Frieden mit  
Essen wollen – und mit sich selbst.

Für alle Frauen, die  
nicht mehr zwischen Kontrolle und  
Kompensation leben wollen,  
die genug haben vom ewigen Kopfkino  
rund um Essen,  
die sich nach echter Food Freedom  
sehnen – nicht nach der nächsten Regel,  
der nächsten „Diät“ oder dem nächsten  
Versuch, sich zusammenzureißen.

Für Frauen, die fühlen:  
„Es muss einen Weg geben, bei dem ich  
nicht mein Leben lang gegen meinen  
eigenen Körper kämpfen muss.“

# Was the Anti-Diet Method so einzigartig macht

THE ANTI-DIET METHOD





# THE ANTI-DIET METHOD IST EINZIGARTIG



## Sacred & Scientific

Every method – whether nutrition healing, somatic release, mantra work, or tantric breathwork – is backed by research and proven spiritual wisdom.



## Deeply Feminine

Unlike masculine-driven wellness approaches, this program honors the cyclical, intuitive, and emotional side of transformation.



## Immediate & Lasting

From Day 1, you will notice shifts in your mindset, digestion, body awareness, and self-perception.

Feeling different? – Being different!



## Heart-felt Support

You will be fully guided with premium video modules, live Q&A sessions, downloadable workbooks, and a high-vibe community of like-minded women.



## JETZT IST DEINE ZEIT!

The Anti-Diet Method ist mehr als ein Programm – es ist dein Reset, der den Weg zu deiner freisten, selbstsichersten und strahlendsten Version eröffnet.

**Begrenzte Plätze** – sichere dir jetzt deinen **Start im Januar 2026** und beginne, in dein volles Food Freedom & tiefes Selbstvertrauen zu treten.

# Was Du mit the Anti-Diet Method veränderst

AUF KÖRPERLICHER  
EBENE

- ✓ stabile Hunger- & Sättigungssignale
- ✓ weniger Stresshunger
- ✓ keine Essanfälle
- ✓ hormonelle Balance
- ✓ mehr Energie & Lebenskraft

AUF EMOTIONALER  
EBENE

- ✓ weniger Selbstkritik, mehr Selbstführung
- ✓ Heilung emotionaler Trigger
- ✓ Reguliertes Nervensystem
- ✓ Genuss ohne Schuld
- ✓ tiefere Selbstsicherheit

AUF IDENTITÄTS  
EBENE

- ✓ embodied, weiblich, intuitiv
- ✓ Freiheit statt Kontrolle
- ✓ „Ich vertraue meinem Körper. Und er vertraut mir.“
- ✓ Ruhe, Würde, Wahrheit
- ✓ die Rückkehr zu ihrer inneren Göttin





This isn't another  
10-day detox.  
It's the first step towards a  
lifetime of food freedom and  
self-trust.

THE ANTI-DIET METHOD



# WHAT TO EXPECT

Die Anti-Diet-Methode ist kein Standard 10-Wochen-Programm.

Sie ist eine tiefgreifende Transformation in 4 Phasen.

Jede Phase bringt dich näher zurück in die Verbindung mit deinem Körper, deinen Bedürfnissen und deinem Essvertrauen – ohne Regeln, ohne Verbote, ohne Kampf.

## PHASE 1 ERWACHEN

### Woche 1 & 2

Die Illusion der Kontrolle zerbricht. Die Wahrheit beginnt.  
Die Wahrheit sehen & den Körper wieder hören:  
„Vielleicht bin ich doch nicht kaputt.“

## PHASE 2 RÜCKVERBINDEM

### Woche 2 - 5

Dein Nervensystem wird zur Basis deiner Freiheit.  
Vertrauen ersetzt Kontrolle:  
Das erste echte „Ich kann entspannen“ entsteht

## PHASE 3 REKALIBRIEREN

### Woche 6 - 8

Dein Körper, deine Hormone, deine Emotionen finden  
zurück in ihr Gleichgewicht.  
Du fühlst dich erstmals „richtig gelesen“

## PHASE 4 VERKÖRPERN

### Woche 9 & 10

Du wirst die Frau, die du ohne Diät-Mindset immer warst.  
Dein Essverhalten ändert sich, weil sich Dein Selbstwert  
geändert hat.

Du lernst nicht „richtig essen“ - weil Essen nie das Problem war.



# WAS JEDER WOCHE PASSIERT

Du bekommst bei mir kein „Wissensprogramm“.

Du bekommst einen Erfahrungsraum, der dein System neu ordnet.

Jede Woche wirkt auf zwei Ebenen gleichzeitig:

## ☒ Die Ebene des Verstehens

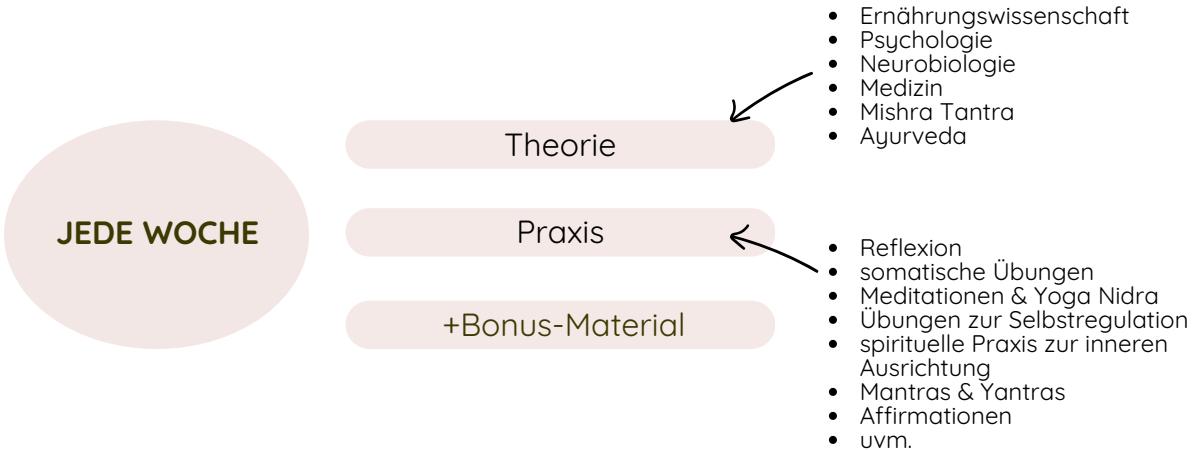
Du begreifst endlich, warum du so isst, fühlst und reagierst.

Nicht auf oberflächlicher Ebene – sondern dort, wo Veränderung entsteht.

## ☒ Die Ebene der Verkörperung

Du gehst aus dem Kopf in den Körper.

**Veränderung geschieht nicht durch Information – sondern durch Integration. So entsteht keine reine Verhaltensänderung – sondern eine nachhaltige Neuverkabelung deines Systems.**



Trauma-informierte, nervensystembasierte, spirituell verkörperte Anti-Diet-Arbeit

Du denkst nicht nur anders über Essen – du fühlst anders. Du reagierst anders.

Du bist anders. Genau deshalb bleibt die Veränderung.



## Ü B E R B L I C K

# WHAT TO EXPECT

### Zehn Wochen - Ein Reset in Schichten

Jede Woche führt dich tiefer hinein in ein neues Verständnis deiner Essmuster, deiner Emotionen und der Sprache deines Körpers.

Meine Signature Tools sind sanfte, aber tiefgehende praxis-erprobte Methoden, um Deine Muster im Kern zu verstehen, Blockaden vollständig aufzulösen und in tiefem (Selbst-) Vertrauen und innerer Freiheit anzukommen.

Du erhältst:

- **10 Wochen exklusiven, transformierenden Content** (downloadbar for lifetime access)
  - 12 interaktive Guidebooks: über 350 Seiten voller Aha-Momente durch extensives Know-How aus wissenschaftlicher State-of-the-Art Ernährungspsychologie, Medizin, Neurowissenschaft, Somatic Embodiment & Mishra Tantra Yoga Philosophie
  - Weekly Practice (à je ca. 45-90 Minuten) aus der Toolbox des Somatic Embodiment, Meditation & Neurowissenschaft
    - 10 geführte Prana Meditationen & Yoga Nidra (*Anleitung & online Video*)
    - 10 Mantra Meditations (*Anleitung & online Video*)
    - 10 Somatic Body Practices (*Anleitung & online Video*)
    - 10 Rituale zum Loslassen, Einladen und Integrieren (*Anleitung & online Video*)
- Gruppen oder Einzelcoaching Sessions (online / Praxis Bern)
- 10-wöchiges Whats-App Q&A (MO-FR)
- Zugang zum Community-Chat (lebenslang) mit alle Programm-TeilnehmerInnen der Anti-Diet Method
- -10 bis -20% auf zusätzliche 1:1 Sessions (*Coaching Packages, Reiki*)
- Bonus Material

### Du wählst dabei die Tiefe Deiner Experience: **light, full oder premium**

Beginne jetzt deinen Reset – und entdecke, wie sich Essen anfühlen kann, wenn du dich selbst wieder spürst. Denn du bist dafür gemacht, frei zu essen. Und frei zu leben.



# WIE TIEF BIST DU BEREIT ZU GEHEN?

*the depth of your experience*

The Anti-Diet Method      The Anti-Diet Method      The Anti-Diet Method

*light*      *full*      *premium*

<b>12 interaktive Guidebooks</b> (PDF mit > 350 S.)	✓	✓	✓
<b>10 x Weekly Practices</b> (PDF)	✓	✓	✓
<b>10 geführte Meditationen</b> (Video)	—	✓	✓
<b>10 Mantra Meditations</b> (Video)	—	✓	✓
<b>10 Somatic Body Practices</b> (Video)	—	✓	✓
<b>10 Rituale</b> to release & invite (Video)	—	✓	✓
<b>Group Check-In</b> (4 online calls à 60')	—	✓	—
<b>Individuelles 1:1 Coaching</b>	—	3x 60'	3x 120'
<b>Private Reiki Energy Healing</b>	—	—	2x 90'
<b>Private Cacao Ceremony x Meditation</b>	—	—	✓
<b>Zugang zum Community Chat</b>	—	✓	✓
<b>10w Private WhatsApp Q&amp;A</b> (Mo-Fr)	—	—	✓
<b>Inner Circle Prices</b> auf zusätzliche 1:1 Sessions	—	10%	20%
Bonus Material	✓	✓	✓

*How do you want to feel?*

*nourished*

*transformed*

*renewed*

Wert in CHF

444

2222

5555

**Deine Investition in CHF**

**333**

**1799**

**4444**

= CHF 33  
pro Woche

= CHF 178  
pro Woche

= CHF 444  
pro Woche

## The Anti-Diet Method

The Anti-Diet Method ist ein **10-wöchiger High-End-Prozess** für erfolgreiche Frauen, die alles im Leben meistern – außer ihre heimliche Beziehung zu Essen und ihrem Körper.

Wir lösen die emotionalen Muster, die dich in alten Kreisläufen festhalten, regulieren dein Nervensystem so tief, dass Essen kein Trigger mehr ist, und führen dich in eine intuitive, feminine Beziehung zu deinem Körper, die leicht, friedlich und frei ist.

Du trittst in die Frau ein, die du ohne Diätmentalität immer warst: souverän, genussvoll, magnetisch – und vollkommen mit dir verbunden.

## The Anti-Diet Method

The Anti-Diet Method ist eine  
Rückkehr.

Zu deiner Wahrheit.  
Zu deinem Körper.  
Zu deinem Atem.  
Zu deinem Rhythmus.  
Zu deiner Kraft.

Ready?



# THE ANTI-DIET METHOD IST FÜR DICH, WENN DU SAGST:

## „Ich habe dafür keine Zeit.“

→ Dieses Programm ist für vielbeschäftigte, erfolgreiche Frauen entwickelt, die ständig „on“ sind und unendlich viel Verantwortung tragen.

Die 10-Wochen-Struktur ist bewusst kompakt gehalten und benötigt durchschnittlich nur 60 Minuten pro Woche. Es passt sich deinem Leben an — ohne Druck, ohne Stress, ohne zusätzlichen Ballast. Es ist der Reset, der endlich realistisch ist.

## „Ich glaube nicht an schnelle Lösungen.“

→ Gut. Ich auch nicht.

The Anti-Diet Method ist kein Quick Fix — es ist ein Perspektivwechsel. Statt kurzfristiger „Tipps“ erhältst du nachhaltige Methoden, die dich stärken, regulieren und mit deinem Körper verbinden — ein Fundament, das bleibt.





## THE ANTI-DIET METHOD IST FÜR DICH, WENN DU SAGST:

### „Ich habe schon alles ausprobiert – nichts funktioniert für mich.“

→ Anders als restriktive Diäten, kurzfristige Detox-Kuren oder generische Selbsthilfeprogramme, setzt The Anti-Diet Method auf wissenschaftlich fundiertes Wissen und tiefgehende energetische Praxis, die deine Beziehung zu deinem Körper und zu dir selbst auf Zellebene neu ausrichtet.

Es geht nicht ums „Ausprobieren“. Es geht darum, eine Wahrheit in dir freizulegen, die schon immer da war.

### „Kann ich in 10 Wochen wirklich etwas verändern?“

→ Ja - weil Du endlich an den richtigen Themen ansetzt! Schon nach den ersten Tagen wirst du Veränderungen spüren. Dieser Reset gibt dir die Grundlagen, Klarheit und Tools, um den Weg zu Food Freedom und Selbstvertrauen zu starten – nachhaltig und spürbar.





## 10 GRÜNDE WIESO THE ANTI-DIET METHOD RICHTIG FÜR DICH IST...

...> **Du bist bereit, die Kontrolle loszulassen.**

Kein Kalorienzählen, keine Regeln, kein Zwang – nur Tools, die dich wieder in Verbindung mit deinem Körper bringen.

...> **Du willst verstehen, warum du isst, wie du isst.**

Wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse treffen auf praktische Methoden, die dir helfen, alte Muster zu erkennen und zu verändern.

...> **Du willst echte nachhaltige Veränderung, kein Quick Fix.**

Dieser 10-Wochen-Reset gibt dir die Grundlagen, Klarheit und Tools, die langfristig wirken – nachhaltig, tief und spürbar.





## 10 GRÜNDE WIESO THE ANTI-DIET METHOD RICHTIG FÜR DICH IST...

…> **Du hast keine Zeit für endlose Programme.**

Mit ca. 60 Minuten wöchentlich passt The Anti-Diet Method perfekt in deinen Alltag, ohne Druck und Stress.

…> **Du willst dich wieder mit deinem Körper verbinden.**

Du lernst, Signale wahrzunehmen, Intuition zu stärken und Essen als Genuss und Selbstfürsorge zu erleben.

…> **Du willst Schuld & Scham loslassen.**

Emotionale Blockaden, alte Glaubenssätze und Selbstkritik werden sanft aufgelöst, sodass du wieder leicht und frei essen kannst.





## 10 GRÜNDE WIESO THE ANTI-DIET METHOD RICHTIG FÜR DICH IST...

### …> **Du willst Tools, die bleiben.**

Jede Praxis, jedes Ritual, jede Reflexion ist so gestaltet, dass du sie langfristig im Alltag einsetzen kannst. Plus: du hast lebenslang Zugriff auf den Content!

### …> **Du willst, Wissenschaft auf Spiritualität verbinden.**

Neurowissenschaft, Psychologie, Biologie, Ernährungswissenschaft sowie Tantra Yoga (achtung: hat nichts mit Nacktheit zu tun!) und Energiearbeit verbinden sich zu einem ganzheitlichen, transformierenden Erlebnis.

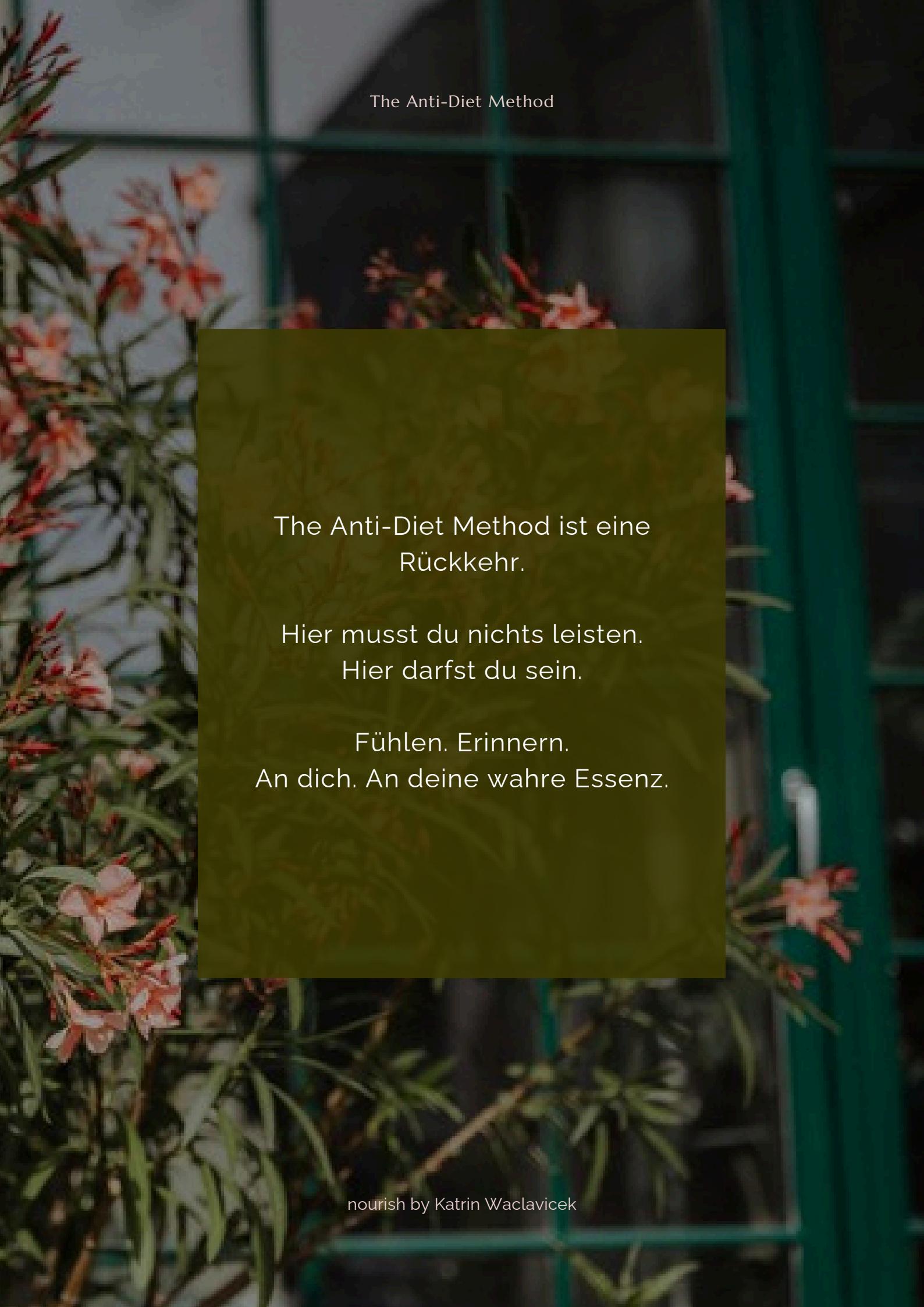
### …> **Du willst Unterstützung, nicht allein kämpfen.**

Mit wöchentlichen Impulsen, Guided Practices, 1:1 Sessions und einer herzverbundenen Community bist du getragen und nicht allein.

### …> **Du willst den 1. Schritt in Food Freedom & Selbstvertrauen wagen.**

Dies ist kein Versprechen, alles zu lösen – es ist der Startpunkt für echte Veränderung, genau dort, wo du jetzt bist.





The Anti-Diet Method

The Anti-Diet Method ist eine  
Rückkehr.

Hier musst du nichts leisten.  
Hier darfst du sein.

Fühlen. Erinnern.  
An dich. An deine wahre Essenz.

nourish by Katrin Waclavicek