
WORKBOOK BY JOHANNA SOPHIE FIRL

Wie du in *4 Tagen* Ballast loswirst

ohne Workout und ohne
Verzicht



WWW.JOHANNASOPHIEFIRL.COM



Hallo *Schönheit*

Das bin ich, Johanna Sophie. Mama von zwei Kindern und vor ein paar Monaten habe mich genau wie du gefühlt: schwer, aufgeblasen, unbeweglich, unsexy, traurig, überfordert und müde. Ich war nicht dick oder übergewichtig, ich habe mich einfach nicht mehr lebendig, weiblich und sexy gefühlt. Ich bin meinem Leben sprichwörtlich hinterhergerannt und habe versucht einfach nur noch zu funktionieren.

Als mein Leiden so groß wurde, wusste ich, ich muss etwas grundlegendes verändern.

Aber ich wollte keine harten Workouts, Fitness Kurse, strenge Diäten die meinen Körper noch mehr auslaugen, oder auf leckeres Essen verzichten. Oder noch schlimmer: komplizierte Rezepte kochen, die meine Kinder dann eh nicht essen... Bis ich eine Lösung gefunden habe: lies selbst!

Du erfährst, wie ich es geschafft habe, meinen Körper endlich zurück in die Balance zu führen und mich einfach nur noch großartig in meinem Körper zu fühlen.

Johanna Sophie

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG

02 - 04

Meine Geschichte, wie du dieses Workbook nutzt und Inhaltsverzeichnis

KAPITEL 01

05 - 10

Step 1 : es ist einfacher als du denkst

KAPITEL 02

11 - 18

Step 2: diesen teil deines Körpers ignorierst du bisher

KAPITEL 03

19 - 25

Step 3: mein persönlicher Gamechanger

KAPITEL 04

26 - 35

Step 4: der konkrete Weg wie du es schaffen kannst

ABSCHLUSS

36

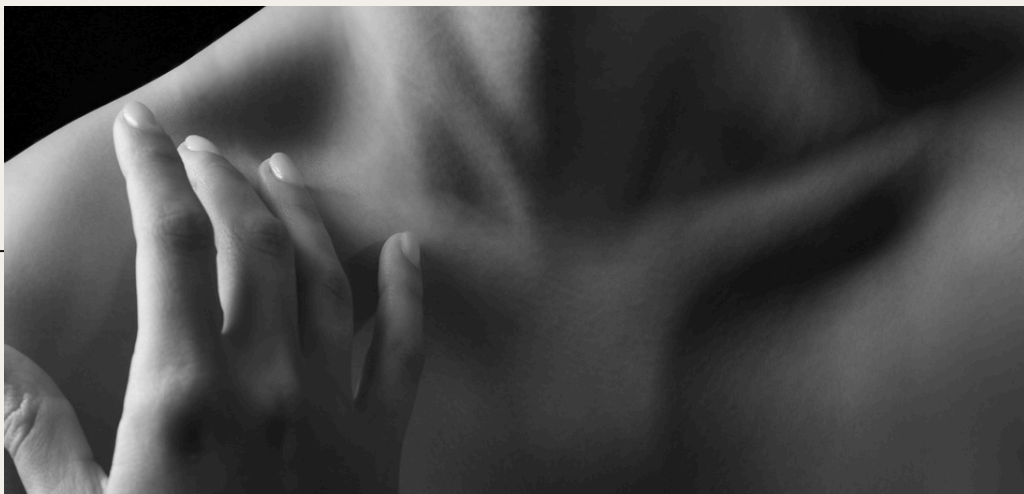
Herzlichen Glückwunsch, du weißt jetzt, wie du Ballast loswirst

SPECIAL

37

Mein Geschenk an dich !

Wie du dieses *Workbook* nutzt



Jeder Schritt hat ein eigenes Kapitel. In jedem Kapitel zeige ich dir Schritt für Schritt, auf was es ankommt und welche Gamechanger wirklich etwas verändern können. Kein Blabla, kein um den heißen Brei Gerede. Ich möchte dir echte Tipps an die Hand geben, die bei dir direkt etwas verändern können. Jedes Kapitel beinhaltet eine Aufgabe für dich, wenn du sie wirklich ernst nimmst, kann sich dein Körper in 4 Tagen bereits positiv verändern.

SIDE NOTE: WENN DU DIR UNSICHER BIST, FRAGE BITTE DEINEN ARZT. DIESES PDF ERSETZT KEINEN ÄRZTLICHEN RAT. SONDERN BERICHTET EHRlich ÜBER MEINE EIGENE ERFAHRUNG.

STEP 1



Es ist *einfacher* als du denkst

ich freue mich sehr, dass du dir meinen 0€ Guide geholt hast, das bedeutet du bist auf dem richtigen Weg.

Hier wirst du lernen, deinen Körper wieder bewusster wahrzunehmen und welche Mittel es braucht, damit du deinen Körper auf gesunde Art zurück zu wahrer Balance führen kannst. Heute beginnen wir mit etwas sehr Einfachem, das trotzdem unglaublich kraftvoll ist.

Oft glauben wir, wir müssten nur noch ein bisschen disziplinierter sein.

- ✗ Noch mehr verzichten.
- ✗ Noch mehr kämpfen.
- ✗ Noch mehr kontrollieren.

Doch dein Körper funktioniert anders. Er reagiert nicht auf Druck. Er reagiert auf Verbindung.



Vielleicht kennst du diese eine Frau.

Die, die trotz Job, Familie und einem vollen Alltag irgendwie voller Energie wirkt. Sie strahlt Ruhe aus. Leichtigkeit.

Und dieses gewisse Etwas – eine fast mühelose Ausstrahlung. Man sieht ihr an, dass sie sich in ihrem Körper wohlfühlt.

Und irgendwo zwischen Bewunderung und Müdigkeit fragst du dich vielleicht:

Muss ich jetzt auch noch jeden Tag zum Yoga oder Pilates gehen?

Denn wenn wir ehrlich sind – nach einem langen Tag möchte man sich oft einfach nur auf die Couch fallen lassen. Und trotzdem bleibt dieser Wunsch im Hintergrund. Der Wunsch, sich wieder frei zu fühlen.

Leicht. Zuhause im eigenen Körper.



Die Wahrheit ist:
Sich wirklich wohl im eigenen
Körper zu fühlen bedeutet
nicht, ständig zu verzichten oder
sich stundenlang im
Fitnessstudio *zu quälen*.
Es zeigt sich ganz anders:

-
- ♥ Du wachst morgens auf und fühlst dich klar und ruhig – statt erschöpft.
 - ♥ Du hast Gewohnheiten losgelassen, die dir nicht mehr guttun.
 - ♥ Du genießt gutes Essen, ohne ständig darüber nachzudenken.
 - ♥ Deine Haut wirkt frischer.
 - ♥ Deine Energie verändert sich.

Und plötzlich fragen Menschen um dich herum:

"Was hast du verändert?"

Aber der größte Unterschied passiert nicht außen.

Er passiert innen.

- ✦ Du hörst wieder auf deine innere Stimme.
- ✦ Du spürst deinen Körper.
- ✦ Du fühlst dich wieder verbunden mit dir selbst.
- ✦ Und genau hier beginnt unser Bewusstsein.



Ballast loswerden Step 1:

Deine Aufgabe für heute

>>es ist einfacher als du denkst

Trinke heute 4 Gläser mehr Wasser als du normalerweise trinkst.

Achtung: Wasser trinken ist ein echter Gamechanger, **aber leider nur**, wenn du es komplett ernst nimmst. Wenn du dir vornimmst wirklich exakte 4 Gläser Wasser zu trinken, wirst du merken, wie dein Körper darauf reagiert.

Wusstest du: dass wir Gifte aus unserem Körper ausschwemmen, Den Stoffwechsel, sprich unsere Verdauung anregen und sogar ein gesünderes Hautbild bekommen können, wenn wir genug Wasser zu uns nehmen ? Wasser trägt also wirklich aktiv dazu bei, dass wir schlanker, fitter und gesünder werden können.

P.S. trinke nur reines Wasser, ohne Zuckerzusatz, ohne Sirup, Ohne Saft. Wenn du willst, einen Spritzer Zitrone oder ein paar Blätter Minze.



Nimm dir einen Moment Zeit für *deinen Körper*

notes

♥ Wann hast du dich das letzte Mal wirklich wohl in deinem Körper gefühlt?

♥ Und dann bewerte einmal spontan: Auf einer Skala von 1 bis 10 – wie wohl fühlst du dich aktuell in deinem Körper?
(1 = überhaupt nicht, 10 = vollkommen im Einklang)

♥ Wie oft beziehst du deinen Körper bewusst in deinen Alltag ein?

♥ Spürst du, wann du eine Pause brauchst?

♥ Bedanke dich bei deinem Körper heute bewusst, dafür dass er immer für dich arbeitet

STEP 2



Diesen Teil deines Körpers *ignorierst* du bisher

Jetzt hast du dir einen Moment Zeit genommen, um in deinen Körper hineinzuspüren. Allein das ist für viele Menschen schon ungewohnt geworden.

Dabei ist dein Körper kein Problem, das du lösen musst. Er ist ein Wunder. Manchmal braucht es einfach einen Moment, in dem wir wieder anfangen, mit unserem Körper zu arbeiten statt gegen ihn.

Vielleicht stellst du dir gerade die Frage, wie ich als Unternehmerin das eigentlich alles leiste – und wie viele Frauen, jongliere ich täglich viele Rollen gleichzeitig.



Ich führe ein Unternehmen, kümmere mich um meine Kinder und organisiere ein Haus, Garten und unsere Tiere. Und lange Zeit habe ich geglaubt, ich müsste einfach nur noch mehr leisten.

Doch mein Körper hat mir irgendwann sehr deutlich gezeigt, dass dieser Weg nicht funktioniert. Ich war einfach müde und innerlich immer weiter von mir selbst entfernt.

Der Wendepunkt kam, als ich angefangen habe, meinen Körper wirklich zu verstehen. Heute richte ich mein Leben viel bewusster nach meinem Körper aus und höre auf meine innere Stimme. Und genau das möchte ich auch anderen Frauen zeigen.



*Warum wir an der Basis beginnen
müssen*

*Viele Frauen versuchen, ihr
Wohlbefinden über strengere
Diäten oder mehr Kontrolle zu
verändern.*

*Doch dabei wird ein Bereich oft
komplett übersehen:
unser Darm.*

Unser Darm hat einen enormen Einfluss darauf, wie wir uns fühlen – nicht nur körperlich, sondern auch emotional.

Vielleicht kennst du einige dieser Signale:

- ☂ ein aufgeblähter Bauch
- ☂ unreine Haut
- ☂ Müdigkeit trotz ausreichend Schlaf
- ☂ ein Gefühl von Schwere im Körper
- ☂ ein paar Kilo, die sich hartnäckig halten

Doch oft liegt der Ursprung viel tiefer.

Wenn wir gestresst sind, fährt unser Körper automatisch den Verdauungsprozess herunter.

Nahrung wird schlechter aufgespalten. Die Folge kann sein, dass Nahrung im Darm beginnt zu gären.

Dadurch kann sich das Gleichgewicht unserer Darmflora verändern.



*Dabei gilt ein einfacher Grundsatz:
Mit der Gesundheit unseres Darms
steht und fällt unser
Wohlbefinden.*

Und genau hier beginnt eine Kette von Auswirkungen:
Wichtige Nährstoffe werden schlechter aufgenommen.
Der Körper fühlt sich schwer an.
Das Energielevel sinkt.

Der Darm ist weit mehr als nur ein Verdauungsorgan.
Wusstest du zum Beispiel:

♥ Über 90 % unseres Glückshormons Serotonin werden
im Darm produziert.

♥ Etwa 70–80 % unseres Immunsystems sitzen ebenfalls
im Darm.

Gerät das Gleichgewicht der Darmflora ins Wanken, kann
sich das auf viele Bereiche auswirken: auf
unsere Verdauung, unser Energielevel, unsere Haut – und
sogar auf unsere Stimmung.



Man spricht dann auch von einer sogenannten Dysbiose, also einem Ungleichgewicht der Darmbakterien. Und genau deshalb setzen wir an der Basis an. Denn wenn der Darm wieder ins Gleichgewicht kommt, verändert sich viel mehr, als wir erwarten.

Wenn der Bauch wieder zur Mitte wird
Unser Bauch ist nicht nur ein Verdauungszentrum.
Er ist auch eng mit unseren Emotionen verbunden.
Vielleicht kennst du das Gefühl von „Bauchgefühl“, von innerer Stärke oder dem Vertrauen in dich selbst.

Viele Menschen spüren:

Je stabiler ihr Körper im Inneren arbeitet, desto kraftvoller fühlen sie sich auch im Alltag.

Selbstvertrauen, Energie und innere Ruhe beginnen oft genau dort – im Zentrum unseres Körpers.



Ballast loswerden Step 2: *Deine Aufgabe für heute*



- Trinke heute 4 Gläser Wasser mehr als sonst



- Iss heute etwas Ballaststoffreiches – zum Beispiel ein Vollkornbrot statt Weizenbrot.



- Reduziere bewusst deinen Zuckerkonsum für einen Tag.








- Baue mehr Bewegung in deinen Alltag ein – nimm zum Beispiel die Treppe statt den Aufzug.



Was du bisher *gelernt* hast

notes

-  Du hast gelernt, immer wieder zwischendurch auf deinen **Körper zu hören.**
-  Du weißt, dass es wichtig ist **genügend Wasser** zu trinken, damit dein Körper Ballast loswird.
-  Du hast verstanden, wie eng dein **Wohlbefinden mit deinem Darm** verbunden ist.
-  Du weißt, was du an deiner **Ernährung ändern** musst, um den Darm besser zu unterstützen.
- 

STEP 3



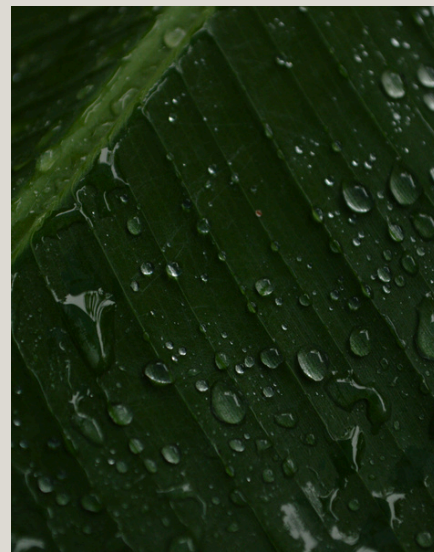
Mein persönlicher *Gamechanger*

Jetzt geht es um meinen ganz persönlichen Gamechanger - etwas, das viele Menschen noch gar nicht kennen.

Ein ganz besonderes Naturprodukt, das deinen Darm auf natürliche und sanfte Weise dabei unterstützen kann, wieder in Balance zu kommen.

Viele Frauen sind überrascht, welchen Unterschied dieses einfache Element für ihr Wohlbefinden machen kann.

Du weißt jetzt wie eng unser Wohlbefinden mit unserem Darm verbunden ist. Und vielleicht hast du dabei zum ersten Mal gespürt, wie viel unser Körper uns eigentlich jeden Tag mitteilt – wenn wir bereit sind, zuzuhören.



Heute möchte ich dir etwas vorstellen, das für mich persönlich zu einem echten Wendepunkt geworden ist.

Etwas, das viele Menschen noch gar nicht kennen. Eine Pflanze, die seit über 5000 Jahren geschätzt wird. Die Rede ist von Aloe Vera.

Aloe Vera gehört zu den ältesten bekannten Heilpflanzen der Welt. Schon in der Antike nutzten Kulturen wie die Ägypter und Griechen diese besondere Pflanze, um die Haut zu pflegen, Wunden zu behandeln und die Verdauung zu unterstützen.

Bis heute fasziniert Aloe Vera Wissenschaftler und Naturheilkundler gleichermaßen. Denn in ihrem Inneren verbirgt sich ein wahres Wunder der Natur:

Über 200 wertvolle Wirkstoffe. Darunter Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme, Aminosäuren und Antioxidantien.

Das Gel der Aloe Vera enthält unter anderem einen hohen Anteil an Vitamin C, das zu einer normalen Funktion des Immunsystems beiträgt und deine Müdigkeit reduziert.

Viele Menschen kennen Aloe Vera vor allem aus der Hautpflege. Doch ihre Kraft geht *weit darüber* hinaus.



Warum Aloe Vera so besonders ist

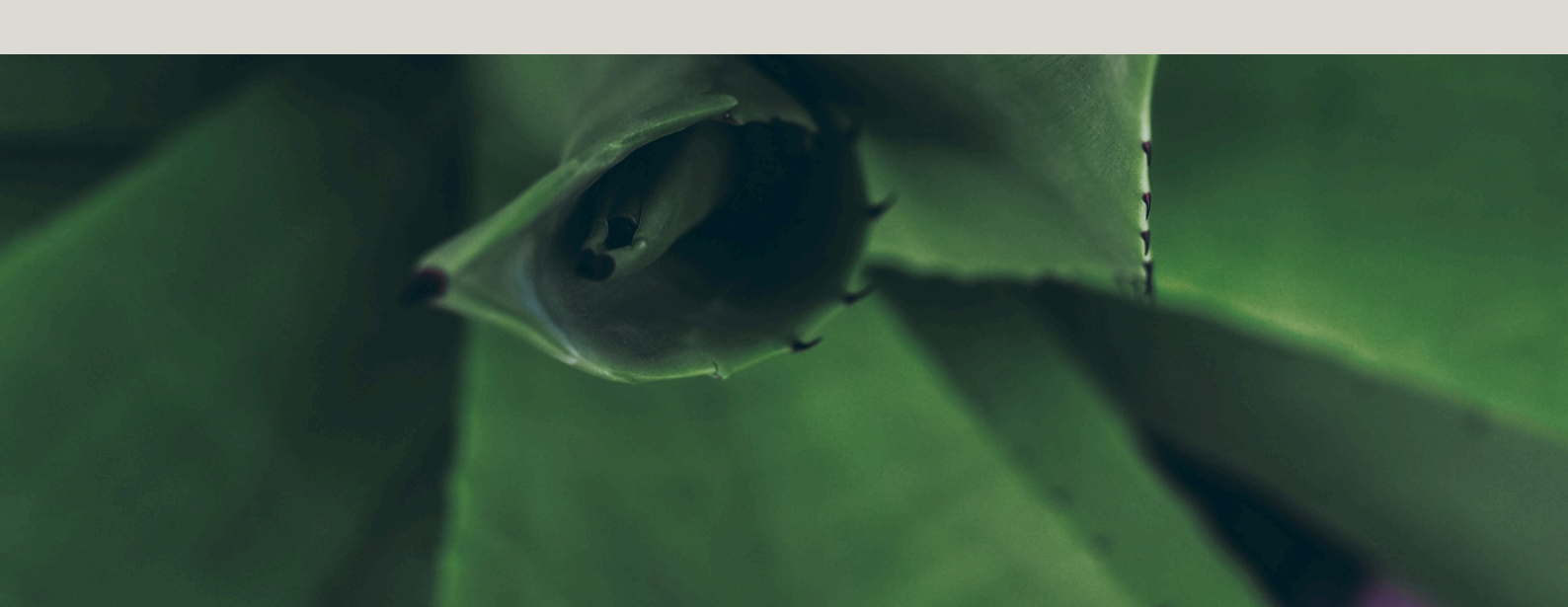
Wenn wir über Wohlbefinden sprechen, denken viele zuerst an Haut, Energie oder Verdauung.

Doch all diese Bereiche haben etwas gemeinsam: Sie stehen in enger Verbindung mit unserem Darm. Der Darm ist die zentrale Schnittstelle unseres Körpers.

Meine Kundinnen berichten, dass sie durch die regelmäßige Einnahme von Aloe Vera:

- ✔ ihre Verdauung endlich verbessert haben
- ✔ mehr Energie im Alltag spüren
- ✔ Hautprobleme in den Griff bekommen
- ✔ sich endlich leicht und fit fühlen

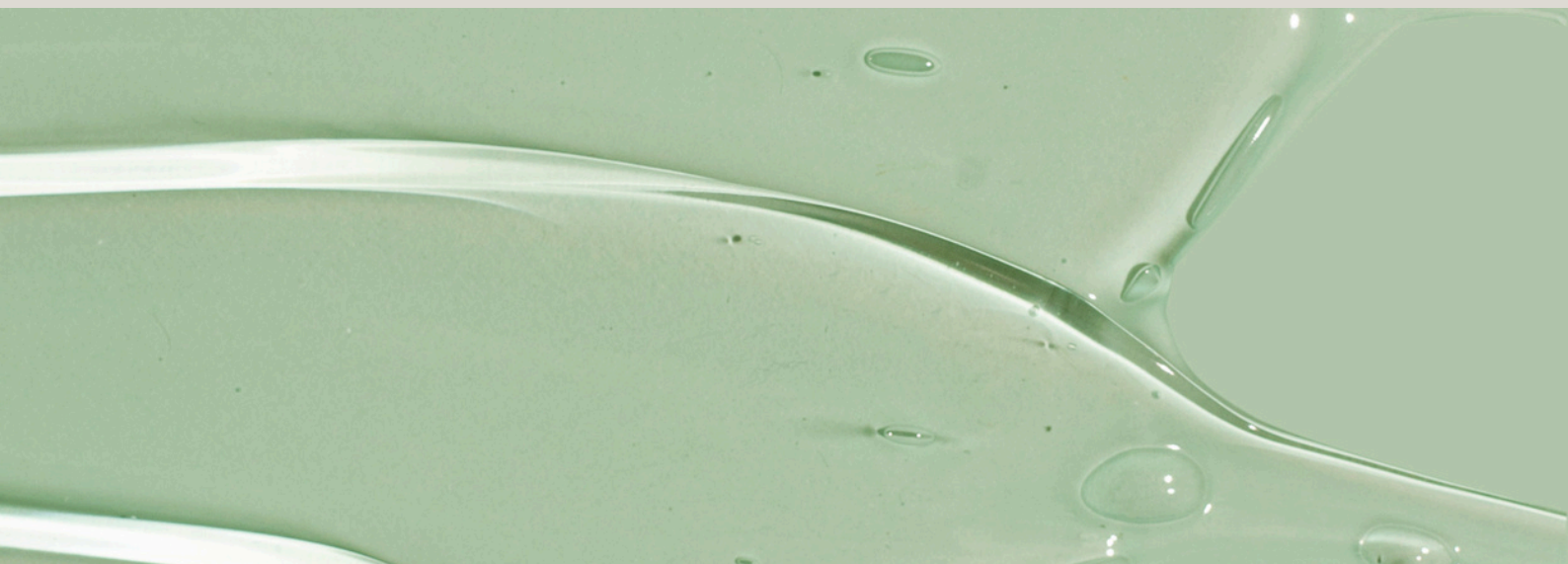
Denn wenn der Darm wieder in Balance kommt, kann unser Körper wieder besser mit uns zusammenarbeiten.



Aloe Vera kann dazu beitragen, ein *gesundes Gleichgewicht* der Darmflora zu fördern
– also das Verhältnis zwischen guten und ungünstigen
Bakterien im Darm.

Und genau dieses Gleichgewicht spielt eine
entscheidende Rolle für unser Immunsystem.

Denn etwa *70 % unseres Immunsystems* sitzen im Darm.
Ein gesunder Darm kann daher einen großen Beitrag
dazu leisten, dass unser Körper
widerstandsfähiger und *energiegeladener* wird.



Ballast loswerden Step 3:

Deine Aufgabe für heute



- Führe die Aufgaben vom letzten Kapitel auch durch.



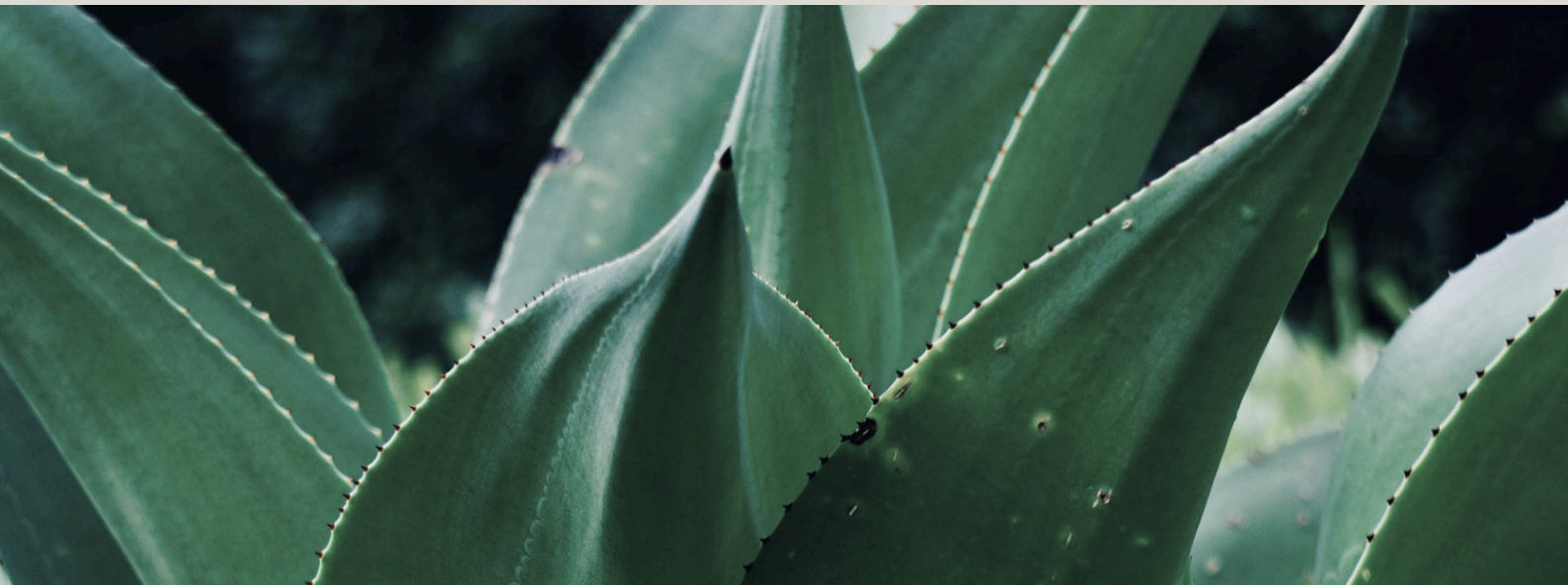
- Trinke heute 4 Gläser Wasser. Am besten du hast immer eine Flasche bei dir.



- Gehe heute 30 Minuten spazieren. Um die Verdauung anzuregen braucht dein Körper kontinuierliche Bewegung.



- Gehe heute früher schlafen: Dein Körper kann besser runterfahren und verdauen, wenn dein Stresslevel sinkt.



Was du bisher *gelernt* hast

notes

- ✓ Du hast gelernt, immer wieder zwischendurch auf deinen **Körper zu hören.**
- ✓ Du weißt, dass es wichtig ist **genügend Wasser** zu trinken, damit dein Körper Ballast loswird.
- ✓ Du hast verstanden, wie eng dein **Wohlbefinden mit deinem Darm** verbunden ist.
- ✓ Du weißt, was du an deiner **Ernährung ändern** musst, um den Darm besser zu unterstützen.
- ✓ Dir ist noch **deutlicher geworden**, dass es uns wirklich gut geht, wenn es dem Darm gut geht.
- ✓ Du hast gelernt, dass die Aloe Vera unseren Darm optimal **unterstützt.**
- ✓

STEP 4



Der konkrete Weg wie *du es schaffst*

Ich werde dir den konkreten Weg zeigen, mit dem viele Frauen ihrem Körper in nur wenigen Tagen einen bewussten Neustart schenken und auf gesundem Wege ihr Gewicht reduzieren können, zu mehr Energie zurückgelangen und ihren Körper zurück in die Balance führen- ohne großen Aufwand.

Hört sich zu gut um wahr zu sein an ?
Vielleicht ist genau das der Moment, auf den dein Körper schon lange wartet.

In den letzten Tagen hast du begonnen, deinen Körper aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Du hast dir Zeit genommen, wieder hinzuspüren. Du hast verstanden, wie eng dein Wohlbefinden mit deinem Darm verbunden ist.



Und du hast kennengelernt, wie kraftvoll natürliche Unterstützung – wie Aloe Vera – sein kann.

Vielleicht spürst du bereits: Es geht nicht darum, noch mehr zu tun.

Sondern darum, endlich das Richtige zu tun.

Der Moment, in dem sich etwas verändert.

Die meisten Frauen suchen nach der nächsten Lösung.

Noch eine Diät.

Noch mehr Disziplin.

Noch ein Versuch, sich selbst zu optimieren.

Doch dein Körper braucht nicht noch mehr Druck. Er braucht einen Moment, in dem er durchatmen darf. Einen bewussten Neustart.

Genau hier setzt mein Weg an.



Mein 9 Tage Body Shape Programm

*hier geht es nicht um
Kontrolle- hier geht es darum,
deinen Körper wirklich zu
unterstützen.*

Genau deshalb erzähle ich dir heute von dem Clean 9 Programm. Weil ich weiß, dass du eine Frau bist, die endlich wieder auf ihre innere Stimme hören will und ihrem Körper endlich wieder Energie und Balance geben will. Die endlich wieder strahlen will, mit gesunder Haut, Leichtigkeit im Körper und Energie im Leben.

Eine strukturierte 9-Tages-Kur, die dich dabei unterstützt, deinem Körper bewusst eine Pause zu geben und ihn Schritt für Schritt wieder in Balance zu bringen. Nicht über Druck. Sondern über Unterstützung.

Warum diese Kur so wirkungsvoll ist.

Du setzt genau dort an, wo wir in diesem Guide hingeschaut haben: an der Basis – deinem Körper.

Du unterstützt deinen Darm.

Du gibst deinem Körper Raum, sich zu entlasten.

Du etablierst neue, einfache Routinen.

Und du baust wieder eine Verbindung zu dir selbst auf.

Die Aloe Vera ist dabei ein zentraler Bestandteil. Sie unterstützt deinen Körper von innen heraus – genau dort, wo Veränderung beginnt.





Was dich erwartet

In diesen 9 Tagen bekommst du alles, was du brauchst, um deinen Körper bewusst zu begleiten:

Wert:
150,88€



Aloe Vera, Vitamine und pflanzenbasierte Unterstützung für deinen Körper

Wert:
40,97€



einfache, alltagstaugliche Rezepte – ohne Stress, ohne Verzicht

Wert:
110,87€



klare Worksheets, die dich führen, ohne dich einzuengen.

Wert:
437,98€



meine persönliche Begleitung und Erfahrungen, die ich mit dir teile

Wert:
87,98€



Anleitungen, die dir helfen, deine Gewohnheiten nachhaltig zu verändern.

Für wen dieser Weg gedacht ist

Für Frauen, die spüren, dass es so nicht weitergehen soll.

Die müde sind, sich ständig erschöpft zu fühlen.

Die sich wieder leicht, energiegeladen und verbunden fühlen möchten.

Die nicht perfekt sein wollen – sondern sich einfach wieder wohl in ihrem Körper fühlen möchten.

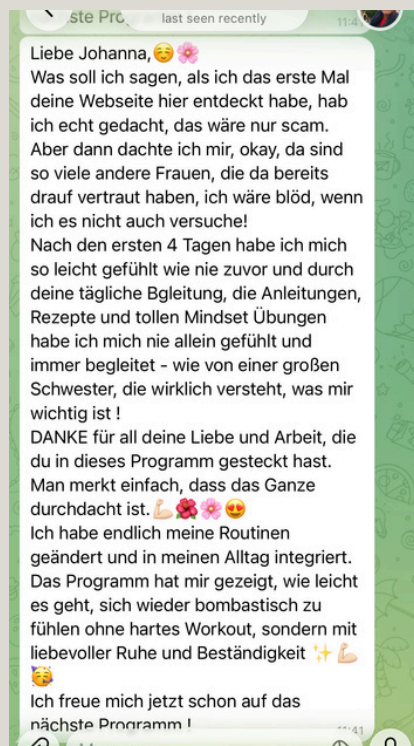
Über 3000 Frauen sind diesen Weg bereits gegangen.

Nicht, weil sie mussten.

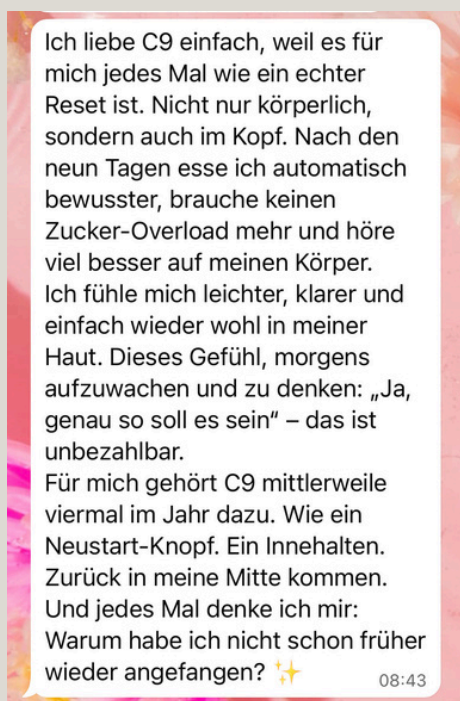
Sondern weil sie sich dafür entschieden haben.



Sieht dir an, was Andrea, Sophie und Anna über das C9 Programm sagen:



Ich könnt eigentlich noch weiter machen so gut geht's mir. Fühl mich gereinigt, leicht und fitter 😊
Freu mich riesig auf Oktober.
Top Begleitung von deiner Seite 🙌
Liebe Grüße an alle und bis Oktober 🍀☀️💕



Vorher & Nachher – was sich *verändern* kann

Vor dem Reset:

- müde und energielos
- ein Körper, der sich schwer anfühlt
- Verdauung ist im Ungleichgewicht
- die Hosen sind etwas unbequem- neue kaufen willst du nicht, du nimmst dir eh seit Langem vor, ein paar Kilos loszuwerden.

Nach dem Reset:

- mehr Energie im Alltag
- ein leichteres Körpergefühl
- eine aktivere Verdauung
- mehr Verbindung zu dir selbst
- das Gefühl, dich wieder gerne in deinem Körper zu bewegen



Und ganz ehrlich?

Ich war selbst überrascht, wie viel sich in nur neun Tagen verändern kann.

Was ich dir wirklich mitgeben möchte

Du bist nicht erschöpft, weil mit dir etwas nicht stimmt.

Oft bist du erschöpft, weil du Dinge tust, die nicht wirklich zu dir passen.

Dein Körper ist nicht dein Gegner.

Er wartet darauf, dass du beginnst, mit ihm zu arbeiten.



Dein *nächster* Schritt

Beginne auf deinen Körper zu hören. Starte deinen eigenen Reset.

Nicht perfekt.

Nicht radikal.

Sondern bewusst & in deinem Tempo.

Ich freue mich auf deine Reise.

Johanna Sophie

Ballast loswerden Step 4:

Deine Aufgabe für heute



- Trinke 2 Liter Wasser, verzichte auf Zucker, esse Vollkorn, nimm die Treppen, Bewege dich 30 Minuten & schlafe genug



- Plane deinen C9 Start (am besten beginnst du an einem Wochenende ohne Termine



- Kaufe heute bewusst mehr Gemüse und mehr Obst ein, als Fertigprodukte



- Nimm heute lieber ein Buch mit ins Bett, als dein Handy- dein Körper erholt sich besser und hat mehr Energie, wenn du Stress-Sensoren reduzierst



Was du bisher *gelernt* hast

notes

- ✓ Du hast gelernt, immer wieder zwischendurch auf deinen **Körper zu hören.**
- ✓ Du weißt, dass es wichtig ist **genügend Wasser** zu trinken, damit dein Körper Ballast loswird.
- ✓ Du hast verstanden, wie eng dein **Wohlbefinden mit deinem Darm** verbunden ist.
- ✓ Du weißt, was du an deiner **Ernährung ändern** musst, um den Darm besser zu unterstützen.
- ✓ Dir ist noch **deutlicher geworden**, dass es uns wirklich gut geht, wenn es dem Darm gut geht.
- ✓ Du hast gelernt, dass die Aloe Vera unseren Darm optimal **unterstützt.**
- ✓ Dir ist jetzt klar, dass es nicht um noch mehr Kontrolle geht- sondern um **echte Verbindung.**
- ✓ Du weißt jetzt, dass du in dem C9 Programm **alles bekommst**, um deinen Körper zurück zu wahrer Balance zu führen.

DANKE FÜR DEIN VERTRAUEN

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

Du hast dir die Zeit genommen, diesen Guide durchzugehen und hast gespürt, dass sich etwas ändern muss. Ich hoffe sehr, dass dich die vielen Erfahrungen und Ratschläge weitergebracht haben und dir gezeigt haben, wie du in einfachen Schritten wirklich etwas verändern und bewirken kannst. Als Dank für dein Vertrauen möchte ich dir heute noch ein Geschenk auf der letzten Seite dieses Guides mitgeben. Von Herzen, deine

Johanna Sophie



HEUTE WIRD DEIN IMPULS BELOHNT (NUR FÜR KURZ E ZEIT):

DEIN C9-PROGRAMM ZUGANG

Starte hier deine 9-Tages Kur und begleite deinen Körper
ohne Aufwand zurück in Balance.

anstatt ~~828,68€~~

HEUTE NUR FÜR 128,25 € SICHERN

