

Vortrag zum Thema Abnehmen

(mcm) Diäten, Jojo-Effekt, BMI – für Dirk Schmidt keine Fremdwörter. „Alles, worüber ich spreche, habe ich selbst erlebt“, sagt der Motivationstrainer, der am 6. November für die Leser der Rheinischen Post einen Vortrag zum Thema „Abnehmen beginnt im Kopf“ halten wird. Dirk Schmidt lebt seit langem in Düsseldorf, kommt aber aus Saarbrücken und verfiel in jungen Jahren der französischen Küche,

die es gleich hinter der Grenze zu entdecken gab: „Ich kenne den schmalen Grad zwischen Disziplin und Genuss.“ So entschied sich der 46-Jährige, das Thema zum Gegenstand seiner Vorträge zu machen. „Viele Menschen nehmen ab, um dann wieder zuzunehmen – ein Teufelskreis.“ Bei seinem Vortrag wird Schmidt den Zuhörern Strategien verraten, wie sie dieses Verhaltensmuster durchbrechen können.

Eine Diät sei oft nicht genug, sagt Schmidt. Um erfolgreich zu sein, brauche es Disziplin und Ausdauer mindestens ebenso wie Bewegung und gesunde Ernährung. „Und man darf nicht die Schuld bei anderen suchen, wir sind selber für das verantwortlich, was aus uns wird.“

Bei seinen Tipps orientiert sich Schmidt an Strategien, wie Spitzensportler sie anwenden. Die Verbindung ist kein Zufall, denn Schmidt arbeitet schon lange mit vielen von ihnen zusammen und hilft ihnen, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden. Schmidt ist überzeugt, dass die Strategien, die im Leistungssport zu Erfolgen führen, auch im Alltag wirken.

Dirk Schmidt referiert am 6. November ab 19 Uhr im Gebäude der Rheinischen Post, Zülpicher Str. 10 in Düsseldorf. Die Teilnahme kostet für Nicht-Abonnenten 45 Euro, für Abonnenten 35 Euro. Tickets gibt es zu kaufen bei Heinersdorff an der Heinrich-Heine-Allee 24, in der NGZ-Geschäftsstelle in der Niederstraße 42 in Neuss oder bei der Westticket-Hotline unter 0211 27400410.



Motivationstrainer **Dirk Schmidt** ist überzeugt davon: „**Abnehmen beginnt im Kopf**“. RP-Lesern verrät er am 6. November Tricks zum Durchhalten. FOTO: ARCHIV