



Formwandel

by Astrid

◆ Kostenloses Mini-Workbook ◆

Mein Ankommen nach der OP

Die ersten Tage. Schritt für Schritt.

Was ist Formwandel by Astrid?

Was ist Formwandel by Astrid?

Formwandel by Astrid ist ein Begleitprogramm für Menschen vor und nach einer bariatrischen Operation. Es geht nicht nur um Gewicht. Es geht um den ganzen Menschen: Körper, Selbstbild, Alltag und Identität.

Ich bin Astrid, Makeup-Artistin, Farb- und Stilberaterin und selbst bariatrische Patientin. Ich weiß, wie sich dieser Weg anfühlt. Und ich begleite dich dabei, nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich.

Formwandel bedeutet: Du veränderst dich. Und du darfst dich dabei mögen.

Du hast es geschafft.

Die Operation liegt hinter dir. Jetzt beginnt der Teil, den viele unterschätzen: das Ankommen in einem neuen Körper, in einem neuen Alltag. Dieses Mini-Workbook begleitet dich durch die ersten Tage.

Kein Druck. Kein Perfektionismus. Du musst jetzt nur eines: ankommen.

01 Die ersten Tage: nur Trinken, nur Ankommen

Was in dieser Phase wirklich zählt

In den ersten Tagen nach der OP steht nur eines auf dem Plan: Trinken. Dein Magen braucht Zeit zum Heilen. Flüssigkeit, langsam in kleinen Schlucken, über den ganzen Tag verteilt, ist jetzt deine wichtigste Aufgabe.

Ziel: mindestens 1,5 Liter täglich. Nie auf einmal. Immer in kleinen Schlucken. Wasser, ungesüßter Tee, klare Brühe.

Mein Trinkplan für heute:

Uhrzeit	Was?	Menge	✓
07:00			
08:30			
10:00			
11:30			
13:00			
14:30			
16:00			
17:30			
19:00			
20:30			

02 Was ich über meinen neuen Körper lerne

Dein Körper sendet jetzt neue Signale. Manche sind vertraut, viele sind fremd. Hier ist Raum, sie aufzuschreiben. Ohne Bewertung.

Wie fühle ich mich heute, körperlich?

Was überrascht mich an meinem Körper gerade?

Was fällt mir schwer, und was gelingt schon gut?

Es ist normal, dass sich alles anders anfühlt. Dein Körper arbeitet gerade hart. Gib ihm Zeit.

03 Mein erstes kleines Ziel

Klein denken. Wirklich.

In dieser Phase zählt nicht das große Ziel. Es zählt der nächste Schritt. Was wäre für dich diese Woche ein echter Erfolg?

Mein Ziel für diese Woche (nur eines):

Was brauche ich, damit das gelingt?

Wer unterstützt mich dabei?

04 Ein freundlicher Satz an mich selbst

Du hast gerade etwas sehr Mutiges getan. Schreib dir selbst etwas auf, für die Momente, in denen es schwer wird.

Mein Satz an mich:

- “ Ich mache das gut. Nicht weil alles perfekt läuft, sondern weil ich dabei bin.
- “ Jeder kleine Schluck zählt. Jede Minute Ruhe zählt.
- “ Ich darf ankommen. In meinem eigenen Tempo.

Wenn du mehr Begleitung möchtest: Die vollständigen Workbooks von Formwandel by Astrid begleiten dich durch alle Phasen. Von den ersten Wochen bis zum neuen Alltag.

formwandelbyastrid.de