

Coach Kim Dolan Leto

Gott im Training an erster Stelle fördert die Fitness



Kim Dolan Leto mit ihrer Tochter

Quelle: Facebook

Die Autorin und Fitnessexpertin Kim Dolan Leto stellt in Aussicht, dass wenn Gott in unserem Streben nach Fitness an erster Stelle steht, dies zu einer gesunden Gewichtsabnahme führen kann.

Kim Dolan Leto liebt es, christlichen Frauen zu helfen, in Form zu kommen. Dies gelingt ihr nach eigenen Angaben, indem Jesus an die erste Stelle im Fitness-Training gestellt wird.

Die Autorin und Podcasterin hat es sich zur Aufgabe gemacht, Frauen dabei zu helfen, fit zu werden, indem sie den Kreislauf von gescheiterten Diäten durchbrechen und ein gesundes Körperbild mit einem christuszentrierten Ansatz entwickeln. Das bedeutet, dass man den Blick von der eigenen Leistung weglenkt und Gott ganz bewusst mit ins Boot holt. Leto zählt auf, dass wir Gott, Ziele und

Gnade bräuchten, um zu versuchen, mit Gottes Hilfe eine Lebensveränderung zu schaffen und nicht aus der eigenen Kraft heraus.



Kim Dolan Leto beim Sport
Quelle: Facebook

«Willenskraft ist nicht von Dauer»

Kim Dolan Leto beobachtet: «Jeder, der schon einmal eine Diät gemacht hat, weiss, dass Willenskraft nicht von Dauer ist. Wenn wir also Gott bei unserer Fitness an die erste Stelle setzen, können wir dieses frustrierende Projekt unseres Menschseins gegen einen vom Geist geleiteten Lebensstil eintauschen.»

Dies gelinge laut der Trainerin vollgendermassen: «Indem wir uns mit Gott verbinden, können wir all das loswerden, damit wir Freude an dieser Reise haben.»

Gnade im Zentrum

Ein weiterer, wesentlicher Punkt sei das Thema Gnade. «Gnade, Gnade, Gnade», betont Kim Dolan Leto. «Man muss diese Gewichtsabnahme mit den Augen Jesu

betrachten. Jesus hat Zeit mit seinem Vater verbracht, ist früh aufgestanden, hat gebetet.»

Und weiter: «Er kam, um zu dienen und er beendete seinen Lauf. Wenn wir also auf Jesus schauen, können wir uns selbst Gnade gewähren, wenn wir noch nicht ganz so weit sind. Wir können in den Spiegel schauen und zu uns selber sagen: 'Ich sehe seine Vollkommenheit in meinem Spiegelbild und nicht die eigenen Fehler.'» Diese Schritte könnten langfristig hilfreicher sein, als das Rennen von Vorsatz zu Vorsatz.

Zum Thema:

[*Den Glauben kennenlernen*](#)

[*Ernestine Shepherd \(84\): Ältteste Bodybuilderin der Welt ermutigt uns alle*](#)

[*Livnet-Talk mit Jörg Ahlbrecht: Fitness für die Seele*](#)

[*Beschwingt durch den Sommer: Tipps für körperliche und geistliche Fitness*](#)

Datum: 01.02.2023

Autor: CBN / Daniel Gerber

Quelle: CBN / gekürzte Übersetzung: Jesus.ch

Tags