



Abnehmen

Fahrplan zum tatsächlichen Abnehmen

Sie (ver)suchen immer wieder neue Diäten?????

Manchmal scheint es endlich mit dem Abnehmen zu klappen.

Leider ist oft aber nach der Diät schnell wieder alles drauf oder gar noch mehr.

Für ein gesundes und nachhaltiges Abnehmen gibt es keine Diät, keine Pillen oder Shakes usw.

Der Grund:

In Ihrem normalen Ess-Alltag finden sich zu viele angeeignete, *dickmachende* Untugenden.

Nur so schaffen Sie es:

Beginnen sie langsam mit der Umstellung ihrer bisherigen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten.

Richtiges Abnehmen beginnt im Kopf und dann langsam auf dem Teller!

So schaffen Sie es:

Führen Sie als Erstes eine Woche konsequent Tagebuch.

Schreiben Sie auf, was, wie viel und wann Sie essen und trinken, aber ehrlich.

Das ist mühsam, aber Erfolg hat eben seinen Preis an Disziplin.

Sie müssen das Genießen daran entdecken. Ja, das geht! Es klappt leichter mit einem sanften Start als mit einer radikalen und genußarmen Hungerkur.

Schreiben Sie Ihre Lieblings-Essen und -Snacks auf ein großes Blatt Papier. Alles, wovon Sie denken „darauf kann ich auf keinen Fall verzichten“. Wenn Sie ehrlich sind, wird die Liste vermutlich ziemlich lang. Gehen Sie die Sache dann langsam an. Streichen Sie jede Woche ein Speise, die Sie sich ab jetzt nicht mehr erlauben.

Das fällt am Anfang gar nicht schwer, weil noch genug stehen bleibt. Trotzdem sehen Sie Erfolge auf der Waage - und die motivieren Sie kontinuierlich, den Weg freudig weiterzugehen.



Sie ertappen sich mit zu großen Portionen, naschen zwischendurch oder beim Kochen, trinken zu wenig oder zu kalorienreiche Getränke und verwenden noch immer

Fertiggerichte-, -Soßen oder -Suppen oder Gerichte aus der Mikrowelle.

Ihr Versteckspiel funktioniert nicht!

Sie habe zwar gute Vorsätze, aber es soll niemand merken aus Angst vor Blamage.

Heimlichtuerei schützt Sie vielleicht vor spöttischen Bemerkungen aber ganz bestimmt nicht vor dem Scheitern.



Oder „Heute habe ich keine Lust zu kochen,“ holen wir uns eine Pizza, usw.

Kurz: Sie kämpfen den ganzen Tag gegen unnötige Versuchungen. Studien zeigen eindeutig, dass Sie dabei nur eher Gewicht gewinnen statt verlieren. Denn jede Kalorien-Attacke, die Sie abwehren müssen, schwächt Ihre Willenskraft auf dem Weg zum Erfolg.