

ABNEHMEN

ODER:

**ICH WILL
AUCH SO
AUSSEHEN!**



Abnehmen

oder: Ich will auch so aussehen!

Inhalt:

1. Muss ich abnehmen?
2. Der schwierigste erste Schritt
3. Der Leitfaden zum abnehmen
4. Jo-jo – die Falle des Erfolges
5. Ich will auch so aussehen!

1. Muss ich abnehmen?

Medien heutzutage bombardieren uns von allen Seiten, mit Fotos von ideal schlanken Frauen, und perfekt geformten Männerkörpern. In Läden ist es am einfachsten, die kleinsten Kleidergrößen zu finden, weil die durchschnittlich wiegenden Menschen nicht rein passen. Seit Jahren ist das Schönheitsideal eine schlanke Silhouette, ohne ein Gramm von Fettgewebe, und wir fühlen den Druck, um uns diesem Ideal unterzuordnen. Für die meisten ist dieses schwer zu erreichen.

Es heißt jedoch nicht, dass wir um jeden Preis danach streben müssen. Wenn wir uns nicht wohl, mit unserer Figur fühlen, und wir behaupten, dass das Loswerden von einigen Kilos uns das Leben erleichtern wird, heißt es, dass wir von der richtigen Einstellung geleitet werden. Es ist sehr wichtig, dass wir auch an unsere Gesundheit denken – Übergewicht, nicht zu sprechen von Fettleibigkeit, kann einen sehr negativen Einfluss auf den ganzen Organismus haben, deswegen ist es wert, unser Gewicht immer unter Kontrolle zu halten.

Wann lohnt es sich abzunehmen?

- wenn das Übergewicht unserer Gesundheit gefährdet,
- wenn wir uns nicht mehr wohl in unserem Körper fühlen (aber auch nur, wenn unser BMI kein Untergewicht aufweist),
- wenn die meisten Sachen in unserem Schrank aufhören, uns zu passen, und wir es uns nicht leisten können, unsere ganze Garderobe auszutauschen.

Und wann ist es nicht wert abzunehmen, oder wann man nicht abnehmen sollte?

- wenn wir an Untergewicht leiden
- wenn wir gesundheitliche Probleme haben, welche uns nicht auf das Verzichten, oder Einschränken der täglich zu sich genommenen Nährstoffe erlauben,
- wenn uns eine momentane Depression ergreift, verbunden mit dem Übermaß an *idealen* Menschen, auf den TV Bildschirmen – das geht vorbei, es reicht *echte* Menschen auf den Straßen anzuschauen.

1. Muss ich abnehmen?

Kannst Du Dich mit einem dieser Punkte, im ersten Fall, identifizieren? Wenn Du spürst, dass Dein starker Wille bereit ist, und Du keine schwierigen Zeiten in Deinem Leben durchstehen musst (Stress auf der Arbeit, aufkommende Prüfungen, eine Abschwächung nach einer Krankheit), steht nichts im Wege, damit Du noch heute mit dem Abnehmen beginnen kannst.

2. Der schwierigste erste Schritt

Die Motivation hast Du schon, der Entschluss „Ab morgen fange ich mit dem abnehmen an!“ ist ebenso vorhanden, aber was weiter? Weiter kommt die Zeit, für den ersten Moment auf unserem Weg zur idealen Figur, und zwar: die Umsetzung Deiner Entschlüsse in Taten.

Vor allem sollte man dran denken, dass man sich nicht gleich ins tiefe Wasser stürzen sollte. Der Verzicht von Tag zu Tag, auf 80% des bisherigen Speiseplanes, wird höchstwahrscheinlich mit einem Fehlschlag enden. Unser Organismus wird sich nicht so schnell daran gewöhnen, dass wir ihm nicht mehr so viel Nahrung zuführen, wie bisher, sogar wenn wir den ersten Tag durchstehen, werden wir am zweiten, oder dritten Tag scheitern, weil der Magen nach einer Ausgleichung der Verluste verlangen wird.

Deswegen ist es gut, sich das abnehmen genau einzuplanen: erst die „vorläufige“ Phase, also das allmähliche verringern der eingenommenen Mahlzeiten, und erst danach die richtige Phase, in welcher wir uns an einen strikten Speiseplan halten.

Auf der Etappe des Planens, muss man sich auch darüber Gedanken machen, wie unser abnehmen eigentlich ausschauen sollte. Wir können zu einer der, früher erstellten, Diäten übergehen, wir können auch eine eigene ausarbeiten, in welcher wir uns an die Anzahl der zu sich genommenen Kalorien, oder bestimmten Nährstoffen, anlehnen, wir können uns auch Trainingspläne erstellen, angepasst an bestimmte Körperpartien, wir können uns von Nahrungsergänzungsmitteln unterstützen lassen, und am besten wäre es, alles in einem zu schließen. Natürlich, dies klingt nicht machbar - wir sollen auf die Hälfte der Nahrung verzichten, und dazu noch schweißtreibende Übungen ausführen? Absolut nicht! Der Erfolg steckt in der entsprechenden Planung, und einer vernünftigen Weise wie wir die Sache angehen. Schritt für Schritt werden wir Dir vorstellen, wie man sich einen idealen Plan zum abnehmen erstellen kann.

>>Diät

Die Auswahl der entsprechenden Diät muss man von einigen Faktoren abhängig machen. An erster Stelle, wie üblich, sollte unsere Gesundheit stehen, deswegen sollte man, bevor man eine Diät anfängt – besonders wenn diese in einer bedeutsamen Weise unsere Ernährungsweise verändert - sollte man sich mit einem Arzt konsultieren. Manche chronische Krankheiten nehmen uns die Möglichkeit, einige der vorgegebenen Bestandteile, in größeren Mengen, einzunehmen. Oder auch auf manche völlig zu verzichten. Und so, können z.B. Diabetiker keine kohlenhydratenreiche Diäten machen, und Menschen die an hohem Blutdruck leiden, sollten einen Übermaß an Fleisch und Salzen vermeiden. Ein weiteren Faktor, welchen man bedenken muss, ist unser Lebensstil. Wenn wir die ganze Zeit im Lauf sind, und uns an der Zeit fehlt, um konkrete Speisen vorzubereiten , müssen wir eine Diät ausschließen, in welcher wir uns an einen strikten Speiseplan halten müssen.

Letztendlich müssen wir bedenken, dass strenge Diäten (Hungerkuren, Diäten die dem Körper weniger als 1000 Kalorien täglich zuführen) nur für einen Augenblick wirken – nach dem Beenden solch einer Diät, können wir uns sicher sein, dass der Jo-Jo Effekt auftreten wird. Bezüglich dessen, dass man schon ab Anfang an, sich nicht nur gründlich die Diät überlegen sollte, die wir machen möchten, aber auch das, was danach folgen wird. Wenn wir langanhaltende Effekte erreichen möchten, muss man sich einen Speiseplan auswählen, welcher das Gewicht langsam reduziert, jedoch mit besseren Effekten.

Natürlich muss man nicht,eine der bestehenden Diäten auswählen. Genauso gut können wir unseren eigenen Speiseplan erstellen. Wie man das am besten macht? Am besten ist es sich, an die Kalorienanzahl anzulehnen.

Wir fangen an, uns auszurechnen, wie viel unser Körper, täglich, an Kalorien braucht, um unseren Organismus einen entsprechenden Stoffwechsel zu versichern.

2. Der schwierigste erste Schritt

Wir berechnen diesen, durch ein Muster, welcher in zwei Varianten auftritt:

- für Frauen:

$$665,1 + (9,567 \times M) + (1,85 \times W) - (4,68 \times L)$$

- für Männer:

$$66,47 + 13,7M + 5,0W - 6,76L$$

Wo:

M – die Körpermasse, in Kilos

W – die Körpergröße in Zentimetern

L – das Alter in Jahren

Auf diese Weise, erhalten wir die minimale Anzahl an Kalorien, welche wir täglich zu uns nehmen müssen – unsere Diät sollte also nicht weniger ausmachen. Für ein volles Bild, fehlt uns noch die maximale Anzahl an Kalorien, die uns erlaubt, das jetzige Gewicht zu halten, und darüber hinweg erlaubt sie uns, das Fettgewebe abzulegen. Um diese zu errechnen, multiplizieren wir, den vorher errechneten Wert des täglichen Kalorienbedarfs, durch den Wert, welcher unser physischen Aktivität gleicht:

- 1,1 – 1,2 – keine physische Aktivität (kranke, oder ältere Menschen, die sich nur Zuhause bewegen)
- 1,3 - 1,5 – eine niedrige physische Aktivität (keine Übungen, oder nur einmal die Woche, Arbeit im Sitzen, Autofahren)
- 1,6 – leichte physische Aktivität (Übungen min. einmal die Woche, tägliche Spaziergänge, z.B. zur Arbeit)
- 1,7 – durchschnittliche, physische Aktivität (Übungen 1-2 mal die Woche, Arbeit die reguläre Bewegung fordert)
- 1,8 – 1,9 – große physische Aktivität (sehr intensives Training, min. 3 mal in der Woche)
- über 2 – sehr große physische Aktivität (intensive Übungen täglich)

Es ist leicht, einen Schluss zu ziehen, dass je mehr wir üben, desto mehr Kalorien wir täglich zu uns nehmen können, ohne Bedenken, dass zusätzliche Kilos drauf kommen. Jetzt ist es nur abhängig von uns, wie wir unsere Diät einplanen. Je näher wir unseren täglichen Bedarf nachkommen, desto schneller werden wir abnehmen. Man sollte jedoch daran denken, dass nach Ende der Diät, die Rückkehr zur Kalorienanzahl, die uns das Halten des Gewichtes versichert, deutlich schwieriger sein wird. Am besten ist es, diese Zahl zu zentrieren, und zu schauen, wie der Organismus darauf reagieren wird. Nur wenn wir genau seinen Bedarf kennen lernen, werden wir imstande sein, uns mit ihm abzustimmen, und die besten Effekte erlangen.

Bedenke! Eine Kalorie gleicht nicht der anderen – das Essen von fünf Schokoriegeln, welche in das Schema der zu uns eingenommenen Kalorien passen, wird nicht dieselben Effekte bringen, wie das Essen von fünf gesunden Mahlzeiten. Das, *was* wir essen, ist genauso wichtig, wie das *wie viel* wir essen.

Wenn wir in der Vergangenheit Probleme mit dem Abnehmen hatten, oder es uns an Ideen fehlt, wie man den Speiseplan vielfältiger machen kann, ist es wert, sich an einen Ernährungsberater zu wenden, welcher uns einen vielfältigen Plan erstellt, welcher unserem Organismus angepasst wird.

>> **Übungen und andere physische Aktivitäten**

Körperliche Anstrengung ist die sicherste Methode zur Abnahme - sie wirkt auf jeden Organismus, und in Verbindung mit einer Diät garantiert sie den schnellsten Effekt.

Übungen sollten wir nach eigenen Vorzügen anpassen: Kondition, Gesundheitszustand, Zeit, Platz... Es gibt eine unbeschränkte Anzahl an Möglichkeiten. Wenn wir bisher nicht viel mit Übungen zu tun hatten, muss man von Grund auf anfangen. Es können die einfachsten Übungen sein – Beugen, Seilspringen, sogar Dehnen; man kann damit anfangen, regulär Rad zu fahren, man kann auch anfangen, täglich einen längeren Spaziergang zu machen. Wenn unsere Kondition etwas angeregt wird, kommt die Zeit, um etwas Konkretes zu machen.

2. Der schwierigste erste Schritt

Wir können uns einen Trainingsplan, fürs Fitnessstudio, oder für Zuhause, erstellen, in welchem wir zusätzlich zu Cardioübungen, Übungen für bestimmte Muskelpartien zulegen. Es erlaubt uns, sich auf diese Körperpartien zu konzentrieren, an welchen wir am meisten abnehmen möchten.



Übungen sind eine zuverlässige Weise, um das überflüssige Fettgewebe los zu werden.

Eine andere, vielleicht angenehmere Weise, um aktiv Kilogramme los zu werden, ist es, sich in Sportgruppen anzumelden (selbstständiges Sporttreiben, sowie üben ist genauso angewiesen, dazu sollte man genauso viel Motivation aufbringen). Tanzen, Schwimmübungen, Reiten, Schlittschuhlaufen, sowie Tennis, sind super Alternativen zu monotonen Übungen, unter der Bedingung, dass wir es regulär machen – am besten, mindestens, zwei mal in der Woche.

Am wichtigsten ist, dass man daran denkt, dass jede, physische Aktivität, wichtig ist – ein längerer Spaziergang mit dem Hund, ein Diskobesuch, das, dass wir das Treppensteigen wählen, statt dem Fahrstuhl, oder zu Fuß gehen, statt mit dem Bus zu

fahren – alles hat eine Bedeutung, und wird sich positiv auf unseren Organismus auswirken.

>>Nahrungsergänzungsmittel

Nahrungsergänzungsmittel sind Präparate, die die fehlenden Inhaltsstoffe in unserer Diät ergänzen sollten. Oft assoziieren wir diese mit dem abnehmen - ein größter Teil nämlich, enthält Elemente, welche den Appetit zügeln können, oder unseren Stoffwechsel ankurbeln. Viele Menschen greifen danach, mit dem Gedanken, dass das Einnehmen dieser ihnen dabei verhilft abzunehmen.

Leider, keine der uns bekannten natürlichen Bestandteile, sind nicht in der Lage das abnehmen, für uns, zu übernehmen – wenn das der Fall sein sollte, würde niemand mehr an Diäten, und hartes Training denken. Die Wahrheit jedoch, ist diese, dass in manchen Fällen, Nahrungsergänzungsmittel tatsächlich einen sichtbaren Effekt geben, besonders am Anfang des abnehmens – z.B. durch die Hemmung des Appetits (was uns dabei verhilft, das Naschen, zwischen den Mahlzeiten, zu eliminieren), oder dem antreiben der Fettverbrennung. Darüber hinweg, führen gute Mittel, dem Organismus fehlende Nährstoffe zu, welche nützlich sein können, in der Zeit, wo wir auf verschiedene Produkte verzichten müssen.

Die Auswahl an zugänglichen Nahrungsergänzungsmitteln ist so groß, dass wenn man eine gute Entscheidung treffen will beim Einkauf, man unbedingt auf den Bestand achten soll. Hierbei die populärsten Bestandteile, die einen Einfluss auf das Abnehmen haben:

- Chrom – erhält den Blutzuckerspiegel auf dem richtigen Stand, was den Heißhunger auf Süßigkeiten hemmen kann, was bei manchen das größte Problem beim abnehmen darstellt. Darüber hinweg, verhilft die richtige Menge davon, dem Organismus, einem richtigen Stoffwechsel zu versichern.
- Ballaststoff – hemmt den Hunger, durch das „Betrügen“ des Organismus – durch das Aufsaugen von Wasser, quillt er im Magen auf, dadurch den Magen füllend,

2. Der schwierigste erste Schritt

wodurch man sich einfach satt fühlt. Außerdem verhilft es bei der Ankurbelung der Peristaltik der Därme, und verhindert Heißhungerattacken.

- L-Carnitin – beschleunigt bedeutend den Stoffwechsel von Fetten, zu deren Wirkung jedoch, sind physische Übungen unentbehrlich.
- Koffein – nützlich besonders dann, wenn wir das Abnehmen, hauptsächlich, an Übungen anlehnen – es beschleunigt die Fettverbrennung, während der Anstrengung, und ist für die Energiezufuhr zuständig, welche unentbehrlich zur Ausdauer bei längeren Übungseinheiten ist.
- Grüner Tee – treibt den Stoffwechsel an, zügelt den Appetit, und reinigt den Organismus von Toxinen. Damit er jedoch wirkt, muss man mindestens 3-4 Tassen täglich trinken.
- Blasentang – dank dem großen Gehalt an Jod, beschleunigt es den Stoffwechsel, sollte jedoch nicht von Personen eingenommen werden, die an einer Schilddrüsenüberfunktion leiden.

Natürlich soll man bedenken, dass nicht auf jeden Organismus, diese vereinzelt Bestandteile, gleich wirken werden – genauso wie es mit jedem Medikament ist. Bei den einen kann es den gewünschten Effekt hervorrufen, bei anderen wird es gar keinen Einfluss auf den Abnehmprozess haben. Jetzt ist es an der Zeit, unseren Plan ins Leben zu rufen, und das Erwarten der gewünschten Effekte. In den meisten Fällen, sind die besten Resultate, schon am Anfang sichtbar – wenn wir unsere Mahlzeiten deutlich verringert haben, und dazu angefangen haben regulär zu üben, können Effekte schon nach den ersten paar Tagen sichtbar sein. Das motiviert uns sehr zur weiteren Arbeit, man muss jedoch daran denken, dass diese Effekte, durch den Verlust an Wasser, nicht Fettgewebe, entstehen. Mit dem Fettgewebe setzt sich der Organismus viel später auseinander.

2. Der schwierigste erste Schritt

Das heißt nicht, dass wir aufhören können, nachdem die ersten Effekte sichtbar sind – in solchem Fall, werden wir nämlich in sehr kurzer Zeit, wieder zunehmen.

Lang anhaltende Diäten sind nicht fruchtlos! Dank ihnen nehmen wir, ca. 1 Kg in einer Woche ab, wobei wir deutlich gesündere Ernährungsgewohnheiten einhalten, als bei Diäten die unsere Nahrung drastisch einschränken. Wenn wir zusätzlich noch die Intensität der Übungen steigern, wird unsere Anstrengung bestimmt nicht umsonst sein.

3. Der Leitfaden zum abnehmen

Es gibt so viele Theorien bezüglich des abnehmens, dass jeder das Recht dazu hat, sich unter ihnen verloren zu fühlen. Hier die wichtigsten Ratschläge, welche man kennen sollte, um erfolgreich abzunehmen:

>>Iss mit Köpfchen

Eine richtige Diät sollte aus fünf Mahlzeiten bestehen: drei Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Abendessen), und zwei kleineren – Zwischenmahlzeiten (zweites Frühstück, Vesper). Mehr noch, man sollte einen regulären Abstand zwischen ihnen halten, und sich drum bemühen, sie mehr oder weniger, zu denselben Uhrzeiten einzunehmen. Wenn Du also arbeitest, oder zur Schule gehst, bereite Dir das Essen vorher vor, welches Du mit Dir nimmst, damit Du, unter keinen Umständen, eine der Mahlzeiten auslässt. Auf diese Weise, wird der Stoffwechsel angeregt sein, und das Fett wird sich nicht ablagern.

>> Übe regulär und konsequent

Ähnlich wie mit dem Essen, ist es auch mit dem Üben. Man sollte es vernünftig und konsequent angehen. Das Training sollte regulär, und stufenweise fordernder sein. Wenn es vorkommt, dass wir eines ausfallen lassen, sollen wir darauf nicht verzichten, sondern es am Tag danach aufholen. Am wichtigsten ist es, sich die ganze Zeit, zur Arbeit, zu motivieren, und uns bemühen auf das Ziel zuzustreben. Wenn Du heute imstande bist, nur zehn Beugen zu machen – fange damit an, und steigere täglich die Anzahl. Du wirst sehen, bald wirst Du beeindruckende Ergebnisse hinbringen. Ähnlich ist es mit Sport, oder dem Training im Fitnessstudio – harte Arbeit bringt immer Effekte.

>> Nasche nicht

Es ist leichter zu sagen, als z machen. Es gibt, glaube ich, keinen Menschen, welcher es mit dem Naschen nicht verloren hatte – das ist der hinterhältigste Feind beim

3. Der Leitfaden zum abnehmen

abnehmen, welcher sogar die Stärksten brechen kann. Er ist jedoch nicht unbesiegbar – es reicht, wenn wir uns einfach auf sein Kommen vorbereiten.

Die Lust etwas, zwischen den Mahlzeiten, zu naschen, ergreift uns am Anfang des abnehmens – danach wird der Organismus sich an das reguläre Essen, und kleinere Portionen, gewöhnen, wodurch wir keinen Hunger mehr empfinden, außer dem, was wir in unserem Speiseplan haben.

Eine der Weisen, den Appetit zu betrügen, ist es eine große Menge an Wasser zu trinken, oder auch Grünen Tee. Das Kauen von Kaugummi (Pfefferminze), oder das Zähneputzen ist genauso wirksam – die Veränderung des Geschmackes im Mund, hemmt den Appetit meist. Wenn wir jedoch spüren, dass wir wirklich nicht zur nächsten Mahlzeit aushalten, ist es wert, einen Satz für die „schwarze Stunde“ zu haben: gekochtes Gemüse, Naturjoghurt, oder Mandeln. Sie werden unserer Diät nicht schaden, und dank ihnen, werden wir auf gesündere Snacks zurückgreifen, deren Effekte besser sein werden, als z.B. Süßigkeiten.



Naschen ist das größte Problem beim abnehmen.

>> Wasser, der leichteste Helfer beim abnehmen

Es hat keine Kalorien, also können wir es in großen Mengen trinken – und wenn wir noch zusätzlich wissen, wenn die beste Zeit ist, um dies zu machen, wird es bestimmt zu einem unschätzbaren Helfer beim abnehmen.

Wasser verringert den Appetit, deswegen ist es wert, es zu trinken, sogar dann, wenn wir gar keinen Durst empfinden. Wenn wir es, auf einige Minuten vor dem Essen, trinken, werden wir eine kleinere Portion essen, weil wir schneller satt werden. Man sollte es jedoch nicht während des Essens trinken – Wasser „schlägt“ das Essen im Magen zusammen, weswegen wir mehr davon brauchen, um satt zu werden.

>> Schlaf Dich aus

Nachforschungen erwiesen, dass Personen, die in der Nacht nicht ausschlafen, am Tag danach öfter Hunger verspüren, und eine größere Menge an Nahrung brauchen, um satt zu werden. Um dies zu vermeiden, ist es angewiesen 8 Stunden, in der Nacht, zu schlafen.

>> 18.00 Uhr ist nicht das Ende des Essens

Die Schädlichkeit des Essens nach 18.00 Uhr, ist eines der populärsten Mythen, welche jedoch nicht wirklich viel mit der Realität zu tun haben. Die Stunde der letzten Mahlzeit, sollte man davon abhängig machen, um wie viel Uhr wir uns schlafen legen – am besten wäre es, ca. 4 Stunden davor (in besonderen Fällen reichen 2 Stunden).

>> Leicht, nur vom Namen her

Viele von uns leben mit der Überzeugung, dass mit dem essen von „Light“-Produkten wir uns gleich diätetisch ernähren. Leider, stellt es sich heraus, dass manche von ihnen mit „leicht“ nichts zu tun haben – und das derer Bestandteile wegen, welche nicht selten schädlicher für unsere Diät sind, als die „normalen“ Produkte. Das essen von „light“-Produkten stillt unseren Hunger auch nur für kürzere Zeit, und so greifen wir schneller, nach nächsten Snacks, und so schließt sich der Kreis, welcher unser

abnehmen bestimmt nicht unterstützen wird. Es heißt aber nicht, dass wir überhaupt nicht nach solchen Produkten greifen sollten. Es ist wichtig, dass wir es mit Köpfchen machen, und immer, vor dem Einkauf, auf den Kaloriengehalt achten, weil es sich herausstellen kann, dass leicht, nur die Namen der Produkte sind.

>>Andere, versteckte Dickmacher

Nicht alles, was diätetisch scheint, ist es auch in Wirklichkeit. Manche leben in der Überzeugung, dass man Obst ohne Einschränkungen essen kann, was leider nicht bei den meisten der Fall ist, da viele von ihnen Monosacharide enthalten, welche in großen Mengen sich in unserem Gewicht widerspiegeln. Die kalorienreichsten: Datteln, Bananen, Avocado, oder Weintrauben (wir sprechen natürlich nicht von einzelnen, sondern von ganzen Dolden). Außer dem Essen von light – Produkten, assoziieren wir noch Zwieback mit Diäten. Leider fälschlicherweise, denn der Kaloriengehalt von Zwieback nähert sich dem, von einfachem Gebäck. Deswegen ist es besser, nach dunklem Vollkorng Gebäck zu greifen. Auch nicht alle Fische sind kalorienarm, so wie es behauptet wird – Lachs und Makrele enthalten verhältnismäßig viel Fett. Deswegen, sollte man in Diäten, die man selber erstellt, den Kaloriengehalt in jedem Produkt kontrollieren.

>>Ernährungstricks

Nachforschungen von US Wissenschaftlern, was uns oft abstrakt erscheint, können sehr hilfreich beim abnehmen sein. Anbei einige der Ergebnisse:

1. Es ist besser aus einem kleineren, aber vollem, Teller zu essen, als von einem großen, auf welchem viel Leerplatz übrig bleibt. Alles durch die optische Täuschung, die den Anschein bereitet, dass wenn wir nicht alles, vom kleinen Teller, aufessen, uns verspüren lässt, dass wir weniger gegessen haben.
2. Kleinere Stücke von Essen, füllen uns mehr, als größere Stücke – sie sind sättigender.

3. Das Führen von einem Diättagebuch, oder einem Blog, hilft uns beim abnehmen – alles wegen dem regulären Notieren von Fortschritten, und der Beobachtung beim abnehmen.
4. Das Essen außer Haus, gar selten, fließt schlecht auf unsere Diät ein – die vorbereiteten Speisen, sind kalorienreicher, als häuslich zubereitete Speisen. Außerdem wird man es in einem Restaurant, nicht nur bei dem belassen, was man essen sollte, man wird eher das essen, auf was man Lust hat, oder was andere bestellen.

>>Vervielfältige Deinen Speiseplan

Nicht nur damit es Dir leichter fällt, die Diät zu machen, welche nach einiger Zeit monoton scheinen kann, sondern auch deswegen, weil der Organismus nach einiger Zeit sich daran gewöhnt, was Du zu Dir nimmst, und deswegen das abnehmen langsamer verlaufen kann.

>>Verzichte nicht auf alles

Auch wenn wir uns nach einiger Zeit an die Diät gewöhnen, kann es sein, dass wir über Wochen keine Lust auf Süßigkeiten haben werden, jedoch kann auch eine Situation vorkommen – z.B. durch Stress verursacht – dass ein Stück Schokolade das ein zigste auf der Welt sein wird, woran wir denken werden. In solch einem Moment ist es besser, sich zu erlauben, dieses eine Stück zu essen, statt diesem mit größeren Mengen von diätetischem Essen zu ersetzen. Bedenke, wir sollen nicht von einem Extrem ins andere fallen – ein Stück bittere Schokolade, oder zwei Eiskugeln sind nichts, was uns die Effekte der ganzen Diät zerstören lassen können. Sofern man diese angenehm gestalten kann – wenn wir nur mit Köpfchen danach greifen werden.

4. Jo-Jo – die Falle des Erfolges

Wenn Wochen von Diäten und Übungen, uns die erwünschten Effekte gebracht haben, und wir endlich auf die Waage schauen können, ohne Bedenken, müssen wir daran denken, was weiter zu machen ist. Leider verlieren wir Kilogramme sehr langsam, aber das Zunehmen dauert nur einen Augenblick. Deswegen sollte ein guter Ernährungsplan auch das miteinbeziehen, was *danach* kommen sollte.

Der größte Fehler, den wir begehen, nachdem wir Erfolge beim abnehmen erreicht haben, ist die sofortige Rückkehr zur alten Ernährungsweise. Das garantiert uns die Rückkehr zum alten Gewicht, was auch Jo-Jo Effekt genannt wird. Niemand, glaube ich, nach einer Zeit von Einschränkungen, und harter Arbeit, hat Lust darauf, zum Ausgangspunkt zurück zu kehren, nicht wahr? Deswegen sollte man davor nachdenken, was „danach“ sein sollte.



Nach dem Beenden einer Diät, ist die größte Gefahr, sich dem Jo-Jo Effekt auszusetzen, wenn man zu den alten Ernährungsgewohnheiten zurückkehrt.

Wenn wir eine Diät gemacht haben, angelehnt an dem täglichen Energiebedarf, ist der beste Weg, um das Gewicht zu halten bei gleichzeitiger Erhöhung der Anzahl an Mahlzeiten, stufenweise die Kalorienanzahl zu steigern, bis wir zu unserer maximalen Kalorienanzahl, pro Tag, ankommen. Denke jedoch daran, dass wenn die Menge an Kalorien, eingenommen während der Diät, sich von Deinem täglichen Bedarf unterschieden hatte (sogar 200-300 kcal), darfst Du nicht, Dich von der einen Zahl, auf die andere, von Tag zu Tag, umstellen. Am besten ist es, die Kalorienanzahl, um 100 kcal, wöchentlich zu steigern, dabei jede Woche Dich wiegend.

Wenn Du keine Gewichtszunahme feststellen kannst, kannst Du in der nächsten Woche Deine Bilanz um folgende 100 Kalorien steigern. Auf diese Weise, kann Du Dich sicher, auf einen Ernährungstrieb umstellen, welcher Dir erlauben wird, dieses Gewicht über lange Jahre zu halten.

5. Ich will auch so aussehen!

Das Abnehmen sieht nie so aus, wie es oft von Produzenten von Abnehmtabletten präsentiert wird, oder auch von Anbietern von weiteren „Wunderdiäten“: einfach, schnell und angenehm. Deswegen, wenn wir uns klar machen, dass das Erreichen des Zielgewichtes nicht so leicht kommt, geben viele Menschen gleich auf, was das Selbstbewusstsein noch mehr sinken lässt.

Mehr noch, sogar wenn wir schon das Gewicht erreichen, welches uns am Anfang ideal schien, kann es sein, dass unser Körper weiterhin nicht denjenigen ähnelt, die wir auf TV-Bildschirmen, oder in verschiedensten Magazinen zu sehen bekommen. Und es kann auch sein, dass es niemals so sein wird, da die Personen, welche wir uns als Ideale stellen, die Mehrheit des Lebens dafür aufopfern, um so auszusehen (wir sollten auch nicht die magischen Tricks vom Photoshop vergessen, welche vieler diese Ideale, mehr unterstützen, als wir es uns denken können). Deswegen sollte man daran denken, dass die Grundlage beim Abnehmen, unserer gesunder Verstand ausmachen sollte, und auch das wenigste an Selbstwertgefühl.

Wenn wir uns ein unerreichbares Ziel setzen, werden wir niemals damit aufhören, uns selber zu quälen, und werden in eine Falle von eigenen Gewissensbissen tappen. Das Abnehmen sollte, vor allem, unserer Gesundheit dienen, und dem, dass wir uns mit uns selber wohl fühlen.



Wer von uns würde nicht gerne wie ein Promi auf den ersten Seiten von Magazinen aussehen?

5. Ich will auch so aussehen!

Der Anfang, beim abnehmen, scheint immer hoffnungslos – jeder von uns ist bestimmt schon ein mal zu diesem Schluss gekommen. Wir sollten jedoch daran denken, dass eine gesunde, und vernünftige Diät, keine Strafe, oder ein Urteil sein soll, für unser bisheriges Leben, es ist eine Chance, um unsere Ernährungsgewohnheiten völlig zu verändern, was sich auch positiv auf unseren Organismus widerspiegeln wird. Wenn wir den schwierigsten Anfang hinter uns haben, wird sich unser Organismus, von selber, an die neue Situation gewöhnen, und nach einiger Zeit werden wir vergessen, dass wir überhaupt eine Diät machen. Wenn wir hierzu noch ein wenig physische Aktivität beifügen, werden uns die Effekte überraschen. Das Wichtigste hierbei ist – nicht aufgeben! Momente von Schwäche passieren jedem, wenn wir diese erst einmal überwinden, wird es nur besser sein.