

Richtig abnehmen: so halten Sie durch!

Das neue Jahr beginnt oft mit guten Vorsätzen. Das dicke Problem ist: sie sind leicht gefasst, aber ganz schön schwer durchzuhalten. Regelmäßig Sport machen, sich gesünder ernähren und das Gewicht reduzieren lässt sich leicht sagen, aber auch wirklich durchhalten?

gesund & aktiv hilft Ihnen dabei die guten Vorsätze umzusetzen. Diese Tipps können helfen:

Stecken Sie sich realistische Ziele



Versuchen Sie nicht, Ihr Verhalten von heute auf morgen radikal zu ändern. Jeden zweiten Tag ins Fitnessstudio und anschließend den Yoga-Kurs? Wenn Sie im letzten Jahr keine Sportskannonen waren, wird dies auch im neuen Jahr nicht der Fall sein. Setzen Sie sich konkrete, aber auch realistische Ziele, die Sie in Etappen aufteilen. Mit jedem erreichten Ziel steigt die Motivation und das Glücksgefühl.

Visualisieren Sie Ihre Ziele

Sie wünschen sich, selbstbewusst im Bikini oder Badehose am Strand entlangzuspazieren? Oder bald regelmäßig morgens freudestrahlend durch den Wald zu joggen? Stellen Sie sich diese Ziele ganz genau vor. Die Kraft der Gedanken kann den Willen stärken und der Motivation einen ordentlichen Kick geben. Das konkrete Bild vor Augen ist eine wichtige Voraussetzung, um den eigenen Lebensstil grundlegend und langfristig zu verändern.

Weihen Sie Ihr Umfeld in Ihre Pläne ein und suchen Sie sich Verbündete!

Halten Sie Ihr Vorhaben, gesund abzunehmen nicht geheim. Lassen Sie Ihren Partner, enge Freunde und auch Kollegen an Ihrem Plan teilhaben. Gemeinsam geht's oftmals leichter. Suchen Sie sich Verbündete, mit denen Sie gemeinsam das gesund & aktiv Ernährungsprogramm durchführen. Gemein-

sam ist man stärker und kann sich gegenseitig helfen, ein Motivationstief zu durchstehen. Wer feste Verabredungen hat, der drückt sich nicht so leicht vor den Fitnessseinheiten.

Bringen Sie Bewegung Ihr Leben

Jede Bewegung zählt. Sie müssen nicht gleich einem Fitnessstudio beitreten. Es reicht schon aus, Alltagsbewegungen zu nutzen. Der Stoffwechsel wird mit jeder Aktivität angekurbelt und sorgt so für Fettverbrennung.

Seien Sie gegen Heißhungerattacken gerüstet

Heißhungerattacken sind tückisch. Sie können jedes Vorhaben abzunehmen zunichte machen. Plötzlich futtern Sie dann doch den verschmähten Schokoriegel oder das Stück Kuchen. Seien Sie gegen die Attacken gerüstet. Nehmen Sie aus der Liste die für Ihren Stoffwechsel geeigneten Nüsse und knabbern Sie diese. Sie werden sehen, der Zwischenhunger ist schnell wieder gestoppt. Die Mengen im gesund & aktiv Ernährungsprogramm sind optimal auf Ihr Zielgewicht abgestimmt. Heißhungerattacken treten relativ selten auf - doch wenn, dann kennen Sie jetzt die Lösung.

Üben Sie sich in Geduld

Das gesund & aktiv Ernährungsprogramm ist keine Diät. Es ist eine Ernährungsumstellung mit Bezug zu Ihrem Stoffwechsel und Ihrer Genetik. Bei den meisten Diäten fallen die Pfunde sehr schnell, sind allerdings auch genauso schnell wieder drauf. Wasser und Eiweiße bestimmen hauptsächlich den Gewichtsverlust. Fette werden bei allen Diäten erst nach mehreren Tagen verbrannt. Anders bei gesund & aktiv. Über den Insulinstoffwechsel wird die Fettverbrennung angeregt. Die Gewichtsreduzierung geht etwas langsamer vor sich, ist aber nachhaltig.