

Ernährungsgewohnheiten umstellen – So schaffen Sie es!

Der Weg zum Wunschgewicht steckt voller Stolpersteine. Wir zeigen Ihnen, wie Sie in sieben Schritten erfolgreich und sicher Ihr Ziel erreichen.

Machen Sie sich Ihren persönlichen Nutzen bewusst

Kennen Sie das? Zunächst sind Sie voller Elan und möchten mit einem Ruck alles Alte über Bord werfen? Doch ungünstige Verhaltensweisen sind oft tief verwurzelt, über Jahre trainiert oder an Stimmungen und Gefühle geknüpft. Ernährungsgewohnheiten umzustellen erfordert ein gewisses Maß an Konsequenz und Willenskraft. Wie sollte das Happy End sein?

Listen Sie schriftlich auf, welche positiven Veränderungen Sie anstreben. Sei es mehr Vitalität oder wieder in die schicke Bluse zu passen oder aber mit Leichtigkeit die Treppe hinaufzusteigen.

Mit kleinen Schritten ans Ziel

Das Endziel sollte realistisch definiert sein.

In welchem Zeitraum soll es gelingen? Zerlegen Sie dann Ihr großes Ziel „x Kilogramm leichter werden“ in kleine Teilziele. Wer sich im Frühjahr vornimmt bis zum Sommerurlaub fünf Kilogramm leichter zu werden, hat gute Chancen es tatsächlich zu erreichen. Formulieren Sie auch den Bewegungsteil: „Ab jetzt gehe ich einmal in der Woche eine halbe Stunde zum Schwimmen.“

Wappnen Sie sich für schwache Momente

Einmal ist keinmal – sogenannte Ausrutscher und Rückfälle treten auf und gehören auf dem Weg zum richtigen Essverhalten dazu. Wichtig ist aber, seine Schwachpunkte und Fallgruben zu erkennen. Beobachten Sie sich: Gibt es Muster, wie beispielsweise den Beziehungskrach nur mit einer großen Tafel Nougatschokolade bewältigen zu können?

Entwickeln Sie „Wenn-dann-Pläne“: „Wenn ich mich mit meinem Mann gestritten habe, dann mache ich einen flotten Spaziergang durch den Park, anstatt mich an der Schokolade festzuhalten.“

Zum Problem wird ein Ausrutscher erst, wenn er zu der Einstellung führt: „Jetzt ist es auch egal, ich habe es (mal wieder) nicht geschafft.“

„Nobody is perfect“ – nehmen Sie es mit Humor und Gelassenheit und starten Sie neu durch.



Finden Sie Ihren gesunden Essensrhythmus

In der Hektik des Alltags verzichten viele auf regelmäßige Mahlzeiten. Das Feingefühl, den naturgegeben, inneren Hungerrhythmus wahrzunehmen, muss sich erst wieder entwickeln. Danach stellt sich alle vier bis fünf Stunden ein Hungergefühl ein. Dieses wichtige Gefühl geht durch den Verzehr von Zwischensnacks verloren.

Viele kleine Mahlzeiten locken immer wieder das Insulin. Das führt zur Senkung des Blutzuckerspiegels, fördert somit den Appetit und verhindert den Fettabbau.

Die Empfehlung von gesund & aktiv lautet, sich dreimal am Tag satt zu essen.

Wählen Sie die richtigen Lebensmittel

Dieses gelingt leicht mit einem von gesund & aktiv erstelltem individuellen Ernährungsplan. Er enthält die optimale Zusammensetzung und Menge an Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten.

Gemüse ist der Lieferant für Vitamine und Mineralstoffe sowie Ballaststoffe.

Eiweiß sättigt und hilft beim Abnehmen. Zur Verarbeitung der mit der Nahrung aufgenommenen Eiweiße benötigen wir entsprechend unserer Genetik (Blutgruppe) verschiedene Enzyme. Der gesund & aktiv Ernährungsplan ermittelt die für Ihren Stoffwechsel optimalen Eiweiße.

Alleine geht's gemeinsam besser

Eine Ernährungsumstellung gemeinsam mit Anderen fällt leichter. Vielleicht können Sie sich mit einer Freundin, einem Kollegen zusammen tun? Gemeinsamer Rezepttausch und Bewegung erleichtern die Umstellung. Außerdem ist Bewegung wichtig, um das erwünschte Gewicht dauerhaft zu halten. Zudem baut Bewegung Stress ab und hebt die Laune.

Belohnen Sie sich häufig

Klopfen Sie sich für jedes Pfund, das Sie verlieren, anerkennend auf die Schulter!

Stellen Sie es sich bildhaft vor, zum Beispiel in Form von Butterstückchen, was Sie an Fett verloren haben.

Womit wollen Sie sich belohnen, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben?

Unser Gehirn benötigt zur Motivation auch kurzfristige Anerkennung des Erreichten.

Belohnen Sie sich beispielsweise mit dem Kauf eines neuen T-Shirts oder einem entspannenden Bad und feiern Sie sich so für jeden Erfolg!

Wir wünschen Ihnen viel Freude auf dem Weg zu Ihrem gesunden Wohlfühlgewicht.

Autor: Maren Poggendorf