

So starten Sie in Ihr Wohlfühlgewicht

Alle Jahre wieder ist das Abnehmen ein häufiger Neujahrsvorsatz. Kein Wunder nach den üppigen Schlemmereien zum Weihnachtsfest und einem Mangel an ausgleichender Bewegung.

Der Jahreswechsel bietet immer eine gute Möglichkeit das Projekt „Idealgewicht“ in die Tat umzusetzen. Damit die selbstregulierende Willenskraft des Vorsatzes wirksam wird, ist es hilfreich eine **SMARTE** Formulierung zu wählen. Um sowohl das Bewusstsein sowie das Unterbewusstsein, welches Gefühle und Bilder benötigt, mit an Bord zu holen, hier eine beispielhafte Zielaussage:

„Ich starte ab dem 1. Januar 2016 mit dem gesund & aktiv Ernährungsprogramm, mit dem Ziel innerhalb von 12 Wochen acht Kilogramm an Bauch und Hüfte zu „entschlanken“, um mich wieder beweglich und fit zu fühlen.“

S- spezifiziert wird das Ziel durch das Festlegen der konkreten Gewichtsreduzierung.

M- essbar wird das Vorhaben durch das Wiegen sowie Messen von Taille- und Hüftumfang in zeitlichen Abständen.

A- ttraktiv ist die Vorstellung sich dann beweglich und fit zu fühlen.

R- ealistisch sollte der Wunsch dem Alter, Geschlecht und den äußeren Bedingungen angepasst sein.

T- terminiert, erzeugt eine Verpflichtung für den Start und die Vorhersehbarkeit für das Erreichen des Idealgewichts.

Als hilfreich hat es sich erwiesen, Verbündete zu suchen, die bei der Umsetzung unterstützen, besonders in schwachen Stunden, wenn der innere Schweinehund an der Motivation und Disziplin rüttelt. Teilen Sie Ihr Vorhaben „Zeugen“ mit. Das erhöht den Druck und verstärkt die Willenskraft, die manchmal benötigt wird, um weiter nach vorn zu gelangen. Ganz bedeutsam ist es ebenfalls das Belohnungssystem des Gehirns mit einem konkreten Gewinn, nach der Umsetzung des Vorhabens, zu füttern. Das könnte z. B. die Vorstellung sein, sich nach den 12 Wochen einen Kurzurlaub im neuen Badeanzug zu gönnen.



Hier noch 10 weitere leicht umsetzbare und effektive Tipps:

1. Starten Sie Ihren Tag mit einem großen Glas lauwarmem Wasser und aktivieren Sie damit Ihren Stoffwechsel. Morgens ist dieser am aktivsten. Darum ist das Frühstück Ihre wichtigste Mahlzeit.
2. Sorgen Sie für ausreichend Eiweiß – egal ob tierisch (Ei, Fleisch, Fisch) oder pflanzlich (Hülsenfrüchte, Gemüse). Eiweiße sorgen für eine langanhaltende Sättigung und liefern die Bausteine, die Ihr Körper zur Regeneration und zum Aufbau benötigt.
3. Verzichten Sie auf Sättigungsbeilagen! Nudeln, Reis, Kartoffeln, Brot wirken stark auf Ihren Blutzuckerspiegel. Greifen Sie alternativ auf eine größere Gemüseportion zurück.
4. Vermeiden Sie Zwischenmahlzeiten. Drei Mahlzeiten pro Tag mit 4 bis 6 Stunden Pause sind ideal. So kann in Ruhe verdaut und die zugeführte Energie verteilt werden. Für den Notfall und den kleinen Hunger zwischendurch, hat sich eine Handvoll Nüsse bewährt.
5. Streichen Sie Weizen von Ihrem Speiseplan. Das Hochleistungsgetreide wird täglich, meist mehrfach, verzehrt. Wenn Sie Weizen weglassen, wird dies eine enorme Auswirkung auf Ihre üblichen Ernährungsgewohnheiten zeigen.

6. Trinken Sie Wasser und ungesüßte Kräutertees. Zu den größten Dickmachern zählen Säfte und Softdrinks. Ein Glas Orangensaft enthält 6 Stück Würfelzucker. Viele Getränke sind mit Fruktose gesüßt. Ein Zuviel davon wird in Fett umgewandelt und eingelagert.

7. Verzichten Sie auf Fertigprodukte. Wenn Sie Ihre Speisen frisch zubereiten, wissen Sie ganz genau, welche Zutaten Sie verwendet haben. Sie entscheiden über die Qualität und Herkunft Ihrer Produkte. Geschmacksverstärker, Aromen und Zusatzstoffe sind in der eigenen Küche überflüssig.

8. Nehmen Sie ausreichend gute Fette zu sich. Besonders wertvoll ist hochwertiges Leinöl durch seine ungesättigten Fettsäuren. Fette sind ein wichtiger Geschmacksträger und für die Aufnahme fettlöslicher Vitamine notwendig.

9. Kommen Sie in Bewegung. 10 000 Schritte, etwa 5 Kilometer, pro Tag sollten Sie sich zur Zielsetzung nehmen. Körperliche Betätigung sorgt zudem für den Aufbau von Muskulatur und einen erhöhten Energiebedarf.

10. Gönnen Sie sich ausreichend Schlaf! Dieser sorgt für die Regeneration Ihres Körpers und den Fettabbau. Als ideal gelten ca. 8 Stunden pro Nacht.

Nun gilt das Motto „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!“ Viel Erfolg und Spaß auf dem Weg zu Ihrem Wohlfühlgewicht.

Autorinnen: Sabrina Bertele, Christine Ursinus
Bildhinweis: fotolia