

Melanies Ernährungstagebuch

Startgewicht 73 kg; Taillenumfang 88,0 cm

Tag 1-2:

An den ersten beiden Tagen sind nur Shakes erlaubt und keine feste Mahlzeit. In der ersten Nacht wache ich durch meinen knurrenden Magen auf. Ich trinke ein Glas Wasser und kann wieder einschlafen. Am zweiten Abend habe ich leichte Kopfschmerzen und ein Schwindelgefühl. Ich trinke ein großes Glas Wasser und mache einen Spaziergang, um meinen Kreislauf in Schwung zu bringen. Das hilft mir sehr. Ich bin hoch motiviert, habe kein Hungergefühl und fühle mich leicht.

Tag 3-7:

In diesen Tagen sind jeweils eine Mahlzeit und zwei Shakes vorgegeben. Gut finde ich, dass ich die Mahlzeiten innerhalb des Tages verlegen kann – so wie es für mich am leichtesten umzusetzen ist. Die Rezepte sind sehr lecker und auch die Shakes schmecken mir sehr gut und sättigen vorübergehend recht gut. Die Portionen sind zwar eher klein, aber ich esse langsamer und viel bewusster als vorher. Kopfschmerzen und Schwindel begleiteten mich vor allem dann, wenn ich morgens zu wenig trinke. Dann hilft mir ein heißer Tee und Bewegung an der frischen Luft.

Mein Résumé nach der ersten Woche:

69,9 kg = – 3,1 kg; Taillenumfang 86,5 cm

Ich bin hoch motiviert! Es fällt mir schwer auf größere Mengen Kaffee zu verzichten (ich trinke jetzt nur noch morgens und mittags eine Tasse Kaffee nach den Mahlzeiten). Wenn ich zu wenig trinke, bekomme ich Kopfschmerzen und mir wird schwindelig. Also muss ich unbedingt darauf achten, dass ich morgens bereits viel trinke und das auch den ganzen Tag beibehalte. Ich führe ein Trink-Protokoll, in dem ich für jedes große Glas Wasser oder Kräutertee einen Strich notierte. So kann ich sicher sein, über den Tag genügend zu trinken. Ingwertee und Bewegung an der frischen Luft kurbeln meinen Kreislauf an.

Tag 8-10:

Langsam gewöhne ich mich an die Umstellung und habe nur noch ein leichtes

Hungergefühl zwischen den Mahlzeiten. Ich bin stolz, dass ich es schaffe mich komplett an den Plan zu halten. Bisher musste ich auf keine zusätzliche Zwischenmahlzeit in Form von Nüssen und Obst zurückgreifen.

Tag 9-14:

Ich merke, wie mich die geringe Energiezufuhr an meine Grenzen stoßen lässt. Zwischendurch habe ich Konzentrationsschwäche, immer mal wieder ein Schwindelgefühl – vor allem wenn ich morgens aufstehe. Dann freue ich mich immer schon sehr auf meine Mahlzeit und bin vorerst wieder gestärkt. Körperliche Bewegung ist nur in Form von Spaziergängen möglich und eventuell ein bisschen Gymnastik. Für ein auspowerndes Workout hätte ich keine Kraftreserven.

Mein Résumé nach der zweiten Woche:

68,5 kg = insgesamt – 4,5 kg; Taillenumfang 85,0 cm

Ich bin ein wenig enttäuscht, dass ich in der zweiten Woche nicht so viel abgenommen habe wie in der ersten Woche, obwohl ich mit dem Ergebnis sehr zufrieden sein darf. Meine Bekleidung passt mir wieder besser. Den ersten Teil des Ernährungsplanes habe ich jetzt geschafft. In den ersten beiden Wochen waren weder Fisch noch Fleisch Bestandteil der Rezepte. Nun habe ich den zweiten Teil des Plans erhalten und entdecke eine größere Vielfalt an Nahrungsmitteln. Ich starte hoch motiviert in Woche 3!

Tag 15-21:

Die neuen Rezepte sind sehr lecker und mittlerweile fällt es mir auch nicht mehr so schwer. Ich plane vorausschauend für die nächsten Tage. Dadurch fällt es mir im Alltag deutlich leichter. Morgens wiege ich mir alle Zutaten ab und nehme sie vorbereitet zum Arbeitsplatz mit. Das spart Zeit und macht es unkomplizierter für mich. Meine Familie und meine Kollegen sind stolz auf mich und sprechen mir weiterhin Mut zu. Das gibt zusätzliche Motivation! Weiterhin begleitet mich vor allem ein morgendliches Schwindelgefühl. Wechselduschen bringen mich dann in Schwung. Die Kopfschmerzen sind deutlich weniger geworden!

Mein Résumé nach der dritten Woche:

66,7 kg = insgesamt – 6,3 kg; Taillenumfang 83,5 cm

Ich bin sehr zufrieden mit dem Ergebnis und wahnsinnig stolz auf das, was ich bisher

erreicht habe. Die Motivation ist nach wie vor hoch. Es gelingt mir weiterhin, mich exakt an den Plan zu halten, ohne Zwischenmahlzeiten zu mir zu nehmen. Kurz vor der nächsten anstehenden Mahlzeit „knurrt“ mein Magen. Ich empfinde es als angenehm, da ich das Gefühl habe, dass ich mich auf meinen Körper verlassen kann und er mir ganz genau signalisiert, wann er wieder Nahrung benötigt.

Tag 22-28:

Ich finde es mittlerweile fast schade, dass die 28 Tage schon vorbei sind, da ich so gut mit dem Ernährungsplan komme. Ich habe mich an die kleineren Mahlzeiten gewöhnt, esse viel langsamer und nehme den Geschmack der einzelnen Zutaten viel deutlicher wahr.

Mein Résumé nach der vierten Woche:

65,4 kg = insgesamt – 7,6 kg; Taillenumfang 82 cm

Ich bin sehr glücklich über das Ergebnis! Innerhalb kürzester Zeit habe ich über 7 kg abgenommen und meine Bekleidung passt mir wieder besser.