



## DIE GUTEN VORSÄTZE RICHTIG UMSETZEN

Das neue Jahr beginnt oft mit guten Vorsätzen. Das Problem ist nur: Sie sind schnell gefasst, aber viele scheitern an der Umsetzung. Regelmäßige Sporteinheiten in den Alltag zu etablieren, sich gesünder zu ernähren und Gewicht zu reduzieren lässt sich leicht sagen, aber auch wirklich durchhalten?

Wir möchten Ihnen mit den folgenden Tipps helfen, Ihre Vorsätze erfolgreich umzusetzen:

### Setzen 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 Sportskanone 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, sich gesund zu ernähren 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 das gesund + aktiv Stoffwechselprogramm durchführen. **Zusammen ist man stärker** und kann sich gegenseitig helfen, ein Motivationstief zu durchstehen. Wer feste Verabredungen hat, der drückt sich auch nicht so leicht vor den Finesseinheiten.



### Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben

**Jede Bewegung zählt.** Sie müssen nicht gleich einem Fitnessstudio beitreten. Es reicht häufig schon aus, Alltagsbewegungen zu nutzen. Nehmen Sie zum Beispiel die Treppe anstatt den Fahrstuhl oder steigen Sie eine Station früher aus der Bahn aus. Der Stoffwechsel wird mit jeder Aktivität angekurbelt und sorgt so auch für die Fettverbrennung.

### Seien Sie gegen Heißhungerattacken gerüstet

Heißhungerattacken sind tückisch. Sie können jedes noch so ambitionierte Vorhaben, sich nachhaltig gesünder zu ernähren, zunichte machen. Plötzlich füttern Sie dann doch zwischendurch den verschmähten Schokoriegel oder das Stück Kuchen. Jedoch sind gerade die Pausen so wichtig, damit der Körper die Zeit hat, sich regenerieren zu können. Am besten halten Sie sich möglichst genau an Ihren Ernährungsplan. Er enthält nur Nahrungsmittel, die den Blutzuckerspiegel nicht sprunghaft ansteigen lassen, sodass Heißhungerattacken vermieden werden können. Sollte sich dennoch mal eine Attacke ankündigen, **seien Sie vorbereitet**. Nehmen Sie die für Ihren Stoffwechsel geeigneten **Nüsse** aus Ihrer Nahrungsmittel-Liste und knabbern Sie diese. Sie werden sehen, der Zwischenhunger ist schnell wieder gestoppt.





## Üben Sie sich in Geduld

Das gesund + aktiv Stoffwechselprogramm ist keine Diät. Es ist eine Ernährungsumstellung, die auf **Ihren Stoffwechsel und Ihre Genetik** abgestimmt ist. 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:** Hier wird der Fettstoffwechsel durch eine kohlenhydratbewusste Ernährung angeregt. Die Gewichtsreduktion geht etwas langsamer vor sich, ist dafür aber **nachhaltig**.

## Nun sind Sie an der Reihe

Konnten wir Sie motivieren? Dann nutzen Sie jetzt diese Energie und starten direkt in Ihre guten Vorsätze.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

Autorin: Leah Hagemeister

