|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| GrafikCheckliste: Dos and Don'ts beim Abnehmen Sind Sie bereit, ein paar Extrapfunde zu verlieren? Beginnen Sie, indem Sie sich einen Plan machen. Je besser Sie Ihren Weg zur Gewichtsreduktion vorbereiten, desto erfolgreicher werden Sie wahrscheinlich sein. Befolgen Sie für den Anfang die folgenden "Dos" und "Don'ts". | | | | |
|  | | | | |
| Dos | | | | |
|  | | | | |
|  | Führen Sie ein Ernährungstagebuch Viele Leute unterschätzen, wie viel Sie über den Tag hinweg essen. Notieren Sie, was und wann Sie essen, um alle Mahlzeiten, Snacks, Getränke und Desserts zu berücksichtigen. |  |  | Nehmen Sie Fette zu sich Gesunde Fette wie Omega-3 und Omega-6 helfen Ihnen, Körperfett zu verbrennen ohne Muskulatur abzubauen. Sie helfen Ihnen dabei, ein Sättigungsgefühl zu erzielen, sodass Sie weniger Kohlenhydrate zu sich nehmen. |
|  | Trinken Sie viel Wasser Trinken Sie mindestens sechs Gläser pro Tag, damit Ihr Körper genug Flüssigkeit bekommt, Sie sich satt fühlen und Sie aufgenommene Kalorien schneller verbrennen. |  |  | Achten Sie auf die Größe Ihrer Portionen Essen Sie bei Ihren Mahlzeiten weniger, oder versuchen Sie, über den Tag mehrere kleinere Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Die eine Hälfte Ihres Tellers sollte mit Obst und Gemüse gefüllt sein, die andere mit Getreide und Eiweiß. |
|  | Erstellen Sie einen Speiseplan Erstellen Sie einen Speiseplan mit gesunden Lebensmitteln für die ganze Woche. Nehmen Sie den Plan mit, wenn Sie einkaufen gehen, und kaufen Sie nur Artikel, die auf der Liste stehen, um Ihren Ernährungsplan einzuhalten. |  |  | Sorgen Sie für ausreichend Schlaf Sieben bis acht Stunden Schlaf helfen Ihnen dabei, die Hormone im Gleichgewicht zu halten, die Ihren Appetit steuern. So erkennt Ihr Körper, wenn Sie satt sind. Mangel an Schlaf kann Ihren Stoffwechsel negativ beeinflussen. |
|  | Nehmen Sie Ballaststoffe zu sich Mit Ballaststoffen halten Sie Ihren Darm fit und verbrennen mehr Bauchfett. Sie sind beispielsweise in Mandeln, Leinsamen und Gemüse enthalten. |  |  | Treiben Sie Sport Regelmäßige körperliche Bewegung ist für eine dauerhafte Gewichtsreduktion unerlässlich. Sport verbrennt Kalorien und erhöht die Magermasse (Körpergewicht minus Speicherfett), sodass sich Ihr Stoffwechsel verbessert. |
|  | Tauschen Sie Fast Food gegen gesunde Lebensmittel Tauschen Sie Kartoffelchips gegen Popcorn und Hamburger mit Speck gegen gegrillten Lachs. Füllen Sie Ihren Teller mit Gemüse, Vollkorngetreide und magerem Fleisch, um Ihren Stoffwechsel zu steigern und Ihren Blutdruck zu senken. |  |  | Sorgen Sie für Vielfalt Suchen Sie sich eine große Auswahl an gesunden Rezepten und Lebensmitteln, die Sie ausprobieren können. Immer dasselbe zu essen kann langweilig werden und Sie dazu führen, ungesunde Entscheidungen zu treffen. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | |
| DON'TS | | | | |
|  | | | | |
|  | Hungern Um abzunehmen, müssen Sie essen. Wenn Sie es nicht tun, verlangsamt sich Ihr Stoffwechsel und Ihr Körper beginnt, Energie in Form von Zucker, Fett und Glukose zu speichern – also genau den Stoffen, die Sie eigentlich verbrennen möchten. |  |  | Essen, obwohl Sie sich nicht hungrig fühlen Beobachten Sie sich, bevor Sie zu einem Snack greifen. Haben Sie wirklich Hunger, oder sind Sie nur gelangweilt, müde, frustriert oder nervös? Beginnen Sie, zu verstehen, wann Sie aus emotionalen Gründen essen. |
|  | Sich Dinge verbieten Wenn Sie sich bestimmte Lebensmittel völlig verbieten, führt das zu Heißhungerattacken, die Ihren Stoffwechsel stören können. Sich zu mäßigen ist dagegen eine hilfreiche Regel zur Orientierung. |  |  | Das Frühstück auslassen Frühstücken hilft Ihnen dabei, sich satt zu fühlen und Ihren Stoffwechsel in Schwung zu bringen. So sind Sie im weiteren Verlauf des Tages nicht hungrig. Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. |
|  | Schnelle Ergebnisse erwarten Abzunehmen und sein Gewicht zu halten erfordert eine Änderung Ihres Lebensstils. Das erfordert Zeit und Engagement. Erstellen Sie einen angenehmen Plan, bei dem Sie sich einige "﻿kostenlose" Mahlzeiten oder Snacks Ihrer Wahl erlauben, um motiviert zu bleiben. |  |  | Sich ausschließlich auf Kalorien fokussieren Um abzunehmen ist es wichtig, Kalorien zu reduzieren. Sie sollten sich aber auch gesund ernähren. Nehmen Sie ausreichend komplexe Kohlenhydrate und Eiweiß zu sich, um Ihrem Körper Energie bereitzustellen und Muskeln aufzubauen. |
|  | Zu viel Alkohol trinken Alkoholische Getränke sind kalorienreich, verringern die Aufnahme von Nährstoffen und können den Stoffwechsel verlangsamen. Begrenzen Sie Ihren täglichen und wöchentlichen Alkoholkonsum. |  |  | Versuchungen nachgeben Werfen Sie Süßigkeiten, Pommes frites, Eis usw. aus Ihrem Kühlschrank und Ihrer Vorratskammer, sodass Sie diese Dinge nicht essen, nur weil Sie da sind. |
|  | Zucker, raffinierte Kohlehydrate und verarbeitete Lebensmittel essen Diese Lebensmittel haben eine hohe Kaloriendichte aber wenig Nährwert und können letztendlich dazu beitragen, dass Sie sich hungriger fühlen. Greifen Sie stattdessen zu Obst, Gemüse und Vollkorn. |  |  | Sich mit anderen Personen vergleichen Es kann eine große Unterstützung sein, gemeinsam mit einem Freund oder in einer Gruppe abzunehmen. Machen Sie aber keinen Wettkampf daraus. Bewerten Sie Ihren Erfolg über einen längeren Zeitraum hinweg und nicht durch gegenseitigen Vergleich. |