



WORKBOOK

3 SCHRITTE ZUM WOHLFÜHLGEWICHT

Einleitung

Herzlich willkommen zu deinen 3 Schritten zum Wohlfühlgewicht

Ich freue mich dich hier begrüßen zu dürfen und werde dich in den nächsten 2 bzw. 6 Monaten auf deinem Weg begleiten, dein Ziel zu erreichen und dich wieder wohl in deinem Körper zu fühlen.

Bitte fülle das Commitment auf der nächsten Seite aus und nutze diese Monate zu 100 % für dich. Bringe es einer gut sichtbaren Stelle an, damit du immer daran erinnert wirst, wenn du mal vor einer Herausforderung stehen solltest. Auch der Plan "3 Schritte" dient dir als Motivation, denn hier bitte ich dich jeden Tag einzutragen, was zu getan hast, um deinem Wohlfühlgewicht ein Stück näher zu kommen. Jeder kleine Schritt zählt hierbei und darauf kannst du stolz sein. Ich freue mich auf unsere Zusammenarbeit.

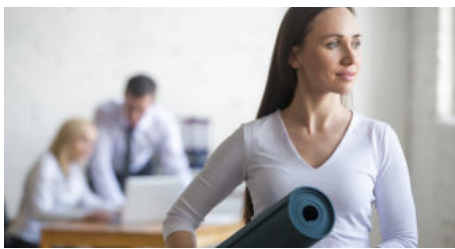
Sportliche Grüße und bleibe motiviert,
Simone

Selbstverpflichtungserklärung- Commitment

“Ich, _____, entscheide mich hiermit, meine Gewohnheiten umzustellen und den Weg zu meinem Wohlfühlgewicht zu beschreiten sowie mich auf das 3 Schritte Programm einzulassen. Ich verpflichte mich, die kommenden 2 bzw. 6 Monate regelmäßig die Coachings durchzuführen, regelmäßig mein Workout zu absolvieren und mich auf das Intervallfasten/ Ernährungsumstellung einzulassen. Ich weiß, dass mein Erfolg in meinem Kopf, in meinen Gefühlen und in meinen Gewohnheiten beginnt. Ich selbst trage die Verantwortung für diesen Erfolg und meine Veränderung. Ich werde mich auf meinen Fortschritt konzentrieren und in den kommenden Wochen und Monaten jede Herausforderung als Chance ansehen, etwas für mich dazulernen und zu wachsen.”

Ort, Datum

Unterschrift



1 MINDSET

Der Satz "Abnehmen beginnt im Kopf" trifft es sehr gut. Mentales Coaching hilft bei der richtigen Zielsetzung, Blockadenlösung, negative Glaubenssätzen und vielem mehr.

2 FITNESS

Regelmäßige körperliche Aktivität und Bewegung steigert den Kalorienverbrauch, baut Muskulatur auf und strafft die Figur und das Bindegewebe.

3 ERNÄHRUNG

Eine gesunde Ernährung und Intervallfasten legen die Grundlage für eine dauerhafte Gewichtsreduktion und sorgen für eine optimale Versorgung des Körpers mit allen wichtigen Nährstoffen.

4 STABILISIERUNG

In dieser Phase ist es wichtig, dass Gelernte umzusetzen und es als feste Gewohnheit zu etablieren. Das legt den Grundstein für einen langfristigen und dauerhaften Erfolg.



CHECK UP Gesundheit

Deine Gesundheit liegt mir am Herzen und da du auch körperlich aktiv sein wirst, möchte ich dich bitten den Check Up Fragebogen in der App zu verschiedenen Themenbereichen wahrheitsgemäß auszufüllen und mich umgehend über Änderungen bezüglich deines Gesundheitszustandes zu informieren.

Auch Fragen zur Motivation sind in dem Fragebogen enthalten, die mir helfen dich bei der optimalen Zielsetzung und Zielfindung zu unterstützen.

Für langfristige und dauerhafte Erfolge ist es wichtig, gut zusammenzuarbeiten und offen zu kommunizieren, denn nur dann kann ich dir bei Problemen oder Herausforderungen, die dir auf diesem Weg begegnen, helfen.

Wenn Fragen unklar sind, bitte wende dich einfach an mich und ich helfe dir gerne weiter. Bei Unsicherheiten gerne auch einen Termin bei deinem Hausarzt vereinbaren und ein Check Up durchführen lassen.

Simone Benzing
Sportwissenschaftlerin & Mental Coach



Messungen 6

Erfolgsdokumentation

Gebe hier bitte 1 x monatlich deine Messwerte ein, um dein Gewicht, deine Ausgangssituation, zu Beginn festzuhalten und dann den Verlauf zu dokumentieren. Den Ruhepuls bitte morgens vor dem Aufstehen messen oder er ist bereits bekannt. Der Blutdruck ist optional, wenn er aber bekannt ist, bitte eintragen.

Lege fest in welcher Höhe und wo genau du misst und deine Umfangszahl nimmst (z.B. an welcher Stelle genau am Oberschenkel, Vorschaubild als Hilfe). Es können sonst leicht Messfehler auftreten, wenn die Stellen der "Vorher- Nachher" Messung nicht identisch sind. Die Messergebnisse kannst du in der App eintragen und die Ergebnisse dann miteinander vergleichen. Auch Bilder können hochgeladen werden.

Formcheck Rückenansicht
Bild von hinten in guter Qualität unter gleichen Bedingungen aufnehmen (gleicher Raum, Licht, Kameraposition, Zeitpunkt)

Formcheck Seitenansicht
Bild von der Seite in guter Qualität unter gleichen Bedingungen aufnehmen (gleicher Raum, Licht, Kameraposition, Zeitpunkt)

Körpergewicht 10 Tage

In diesem Zeitraum sind keine Daten verfügbar

Metriken	Check-Ins
Körpergewicht	Körperfettanteil
Bauchumfang	Brustumfang
Oberschenkelumfang links	Oberschenkelumfang rechts



SCHRITT 1

Positives Mindset



Der Satz "Abnehmen beginnt im Kopf." kommt nicht von irgendwo her, sondern hat seine Berechtigung, denn deine Gedanken entscheiden über deinen Erfolg oder Misserfolg.

Dies ist also der 1. wichtige Schritt, um deinem Ziel näher zu kommen und um den folgenden 2 Schritten den Weg zu ebnen.

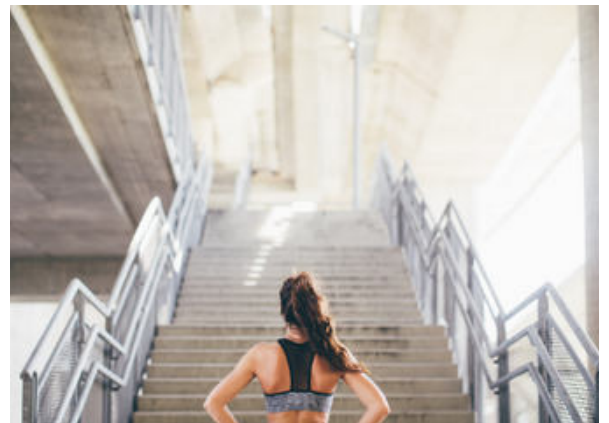
Wenn du abnehmen möchtest, solltest du also die richtigen Gedanken fassen und deinen Stoffwechsel langfristig auf schlank umstellen. Deine Denkweise entscheidet darüber, ob es mit einer neuen Ernährungsweise (Intervallfasten) funktioniert oder nicht.

Studien beweisen: Diejenigen, die ihr Essverhalten flexibel gestalten können, halten ihr Gewicht längerfristig stabil. Personen, die sich diesbezüglich starr verhalten, werden dick und nehmen zu. Es bringt also nichts, wenn du dir immer alle Leckereien verkneifst, denn früher oder später kommen die "Heißhunger-Attacken", bei denen du dich wahrscheinlich dann nicht zurückhalten kannst und kräftig zuschlägst. So besteht die Gefahr, dass du wieder in dein altes Ernährungsmuster zurückfällst.

Das Gehirn ist nicht starr, sondern hat zu jederzeit die Fähigkeit sich "umzuprogrammieren". Deshalb eignen sich Bilder hervorragend im Mentalen Coaching, um dich zu motivieren. Stelle dir vor, wie du aussiehst, wenn du dein Ziel erreicht hast. Wie gut sich das anfühlt. Visualisiere deine Zielvorstellung und fühle dich hinein.

Vielleicht kämpfst du aber auch mit alten Glaubenssätzen, die in deinem Unterbewusstsein noch Einfluss auf dich ausüben.

Wie du siehst spielt der Kopf, deine Gedanken und Glaubenssätze, eine enorm große und wichtige Rolle.





Motivation – der Schlüssel für den Erfolg

Bist du bereit, eine unfassbar motivierende Zielversion für dich zu kreieren? Die richtige Motivation ist der Schlüssel zum Erfolg. Das "Warum" ist entscheidend. Du benötigst eine klare Vorstellung von deinem Ziel und von deinem persönlichen "Warum", um wirklich motiviert zu sein für die kommenden 3 Schritte zu deinem Wohlfühlgewicht. Warum möchtest du dein Wohlfühlgewicht erreichen? Warum hast du dieses Programm für dich begonnen?

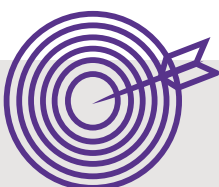
Wir Menschen setzen uns gerne die Ziele, die wir erreichen möchten, um unseren Erfolg messbar zu machen, aber auch um uns selbst zu beweisen, dass wir es schaffen können. Von dem Erreichen unserer Ziele erhoffen wir uns ein positives Gefühl, eine gewisse Erfüllung für unser Leben, je nachdem um welche Ziele und um welchen Lebensbereich es sich handelt. Alle Ziele haben eine Gemeinsamkeit und zwar die MOTIVATION. Der Grund WARUM es wichtig für uns ist sie zu erreichen. In der Regel verbinden wir ein erhofftes positives Gefühl damit, nach dem wir uns sehnen.

In dem Bereich Gesundheit können solche Ziele lauten:

- ✓ Gewicht dauerhaft zu verlieren und halten
mehr Sport zu machen und aktiveres Leben zu führen
sich gesünder zu ernähren, um sich vitaler zu fühlen
- ✓ Figurverbesserung für eine Kleidergröße weniger

Diese Ziele anzugehen oder in eine positive Richtung eine Veränderung zu schaffen, benötigt zu Beginn einen festen Entschluss ins Handeln zu kommen. Eine Gewichtsabnahme z.B. ist wesentlich mehr als nur eine Kleidungsgröße kleiner, es verleiht vielmehr auch ein neues Lebensgefühl, mehr Zufriedenheit oder wieder ein aktiveres Leben. Zu Beginn ist die Motivation oftmals extrem groß, aber nach ein paar Wochen hingegen liegen evt. erste Stolpersteine auf dem Weg. ZB. beim Thema Abnehmen ist der Gewichtsverlust nicht mehr so schnell wie zu Beginn oder stagniert sogar. Und ich weiß, dass du dir in diesem Moment bestimmt die Frage stellen wirst, wofür mache ich DAS alles, lohnt es überhaupt oder ähnliche Fragen. Die Zweifel haben begonnen und die negativen Gedanken überwiegen in diesem Moment. Diese Situation ist ein kritischer Punkt, der oft darüber entscheidet, ob du dran bleibst oder nicht.

Es gibt nämlich 2 Arten der Motivation, also warum du etwas tust, zum einen die intrinsische und zum anderen die extrinsische Motivation. Sie haben komplett unterschiedliche Ursprünge.



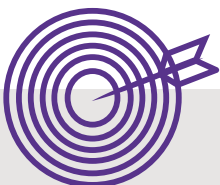


Freude und Schmerz

Bekomme ein konkretes Bild von deiner Situation

Schmerz – Der Preis, den du bezahlst, wenn du nichts veränderst

Schreibe auf, welche Dinge, Erlebnisse und Gefühle du in 3 Monaten, 3 Jahren, 10 Jahren und 20 Jahren verpasst hast und welchen Preis du dafür bezahlst, wenn du so weitermachst wie bisher. Berücksichtige dabei folgende Lebensbereiche: Beziehungen, Gesundheit, Gefühle, Beruf und Vorbildfunktion.



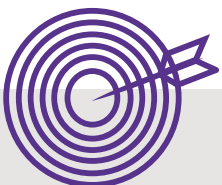


Freude und Schmerz

Bekomme ein konkretes Bild von deiner Situation

Freude – Die Dinge, die du gewinnst, wenn du etwas veränderst

Schreibe auf, was du in 3 Monaten, 3 Jahren, 10 Jahren und 20 Jahren gewinnst, wenn du dein Selbstbild veränderst und dein Wohlfühlgewicht erlangst. Berücksichtige dabei folgende Lebensbereiche: Beziehungen, Gesundheit, Gefühle, Beruf und Vorbildfunktion.





Motivation - 3 Fragen

Bei der intrinsischen (von innen) Motivation kommt Antrieb aus Dir selbst heraus (Wunsch nach einem positiven Körperbewusstsein, Spaß an der Bewegung) während es bei der extrinsischen (von außen) Motivation ein Reiz ist, der von außen kommt, z.B. weil du Anderen gefallen möchtest (Komplimente).

Die intrinsische Motivation übersteht Hindernisse viel besser, denn wenn die Gründe des Handelns aus dir selbst heraus kommen, sind sie viel stärker als jeder Reiz, der von außen kommt. Sie sind resistenter gegenüber Hindernissen und Widerständen.

Hier bekommst du 3 Fragen, die du dir ganz ehrlich beantwortest, um herauszufinden was deine persönliche Motivation ist:

1. Was ist dein persönlicher Antrieb?
2. Was willst du wirklich?
3. Warum willst du das erreichen?

Nehme dir für diese Aufgabe ausreichend Zeit und schreibe es ausführlich auf. Dieser Schritt ist unfassbar wertvoll und essentiell für deinen Erfolg.

Wichtig:

Sei freundlich zu dir und formuliere dein Ziel positiv, realistisch und konkret. Z.B. wird aus "Ich will nicht mehr übergewichtig sein." ein "Ich möchte gesund, schlank und aktiv sein und mich wohl in meinem Körper fühlen."

Bedenke dabei unter anderem die folgenden Bereiche: Essverhalten, Gedanken über dich selbst, Gefühle und Körper.

Um noch mehr Erkenntnis zu bekommen, schaue auch etwas tiefer und frage dich achtsam, welches tiefere "Warum" dahintersteht. Beispiel: "Ich möchte mein Wohlfühlgewicht erreichen."

Warum? "Mehr Energie für meine Kinder haben."

Warum? "Mich selbst geliebt fühlen."

Warum? "Attraktiver für den Partner sein."

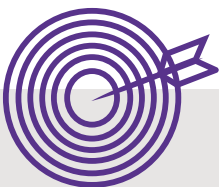
Warum? "Erfolgreicher im Beruf sein."





Motivation – Platz für deine Antworten

Nehme dir ausreichend Zeit dafür und sei ehrlich zu dir selbst.





Positives Mindset –

Glaubenssätze, Blockaden & Affirmationen

Glaubenssätze

Es gibt positive und negative Glaubenssätze, die dir täglich in deinem Alltag begegnen und oft werden sie gar nicht bewusst wahrgenommen.

Doch was genau sind Glaubenssätze?

Glaubenssätze sind Annahmen über dich selbst und darüber, wie die Welt um dich herum abläuft. Sie leiten dich an, wie du dich am besten in der Welt "bewegst".

Glaubenssätze entwickeln sich durch Erziehung, Übernahme von anderen, durch Vorbilder und sonstige Einflüsse des persönlichen Umfeldes.

Die positiven und wertvollen Glaubenssätze motivieren dich, bereichern dein Leben und helfen dir bei der Verwirklichung deiner Ziele. Sie sind als von großer Bedeutung, wenn du etwas Erreichen oder Verändern möchtest. Die positiven Glaubenssätze gilt es also zu stärken.

Die negativen Glaubenssätze hemmen dich, sie stehen dir oft im Weg und verhindern, dass du dein volles Potential ausschöpfst. Sie wirken blockierend auf dein Leben und deine Ziele.

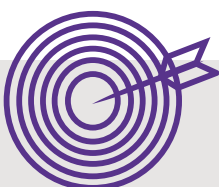
Je mehr negative Glaubenssätze du in deinem Unterbewusstsein verankert hast, desto öfter wirst du dich unbewusst negativ verhalten und negative Erfahrungen machen.

Auf der nächsten Seite findest du eine Aufgabe, die dir helfen soll, dir deiner Glaubenssätze bewusst zu werden, sie aufzuschreiben und in positive Glaubenssätze umzuwandeln.

Mit diesen Fragen lassen sich negative Glaubenssätze auflösen. Nimm deinen Verstand zu Hilfe und hinterfrage rational jeden einzelnen Glaubenssatz mehrmals folgendermaßen:

- Ist das wirklich wahr? Ist es mit 100%iger Gewissheit wahr?
- Ist es immer und bei jedem so?
- Wie wäre mein Leben ohne diesen Glaubenssatz?

Alles Gute für die Auflösung deiner negativen Glaubenssätze. Nimm dir ausreichend Zeit dafür.



GLAUBE AN DICH

GLAUBENSSÄTZE

NOTIERE HIER DEINE HEMMENDEN (NEGATIVEN) GLAUBENSSÄTZE

Hemmender (negativer) Glaubenssatz	Positives Referenzerlebnis	Zielführender (positiver) Glaubenssatz
Beispiel: "Ich bin schon 100 Mal gescheitert und nichts hat geklappt." "Ich werde sowieso wieder zunehmen, so ist es immer."	Bevor ich Rad fahren konnte, bin ich tausendmal hingefallen und habe es trotzdem geschafft. Wenn ich etwas verändere und zu 100% dahinter stehe, dann erreiche ich genau das, was ich mir vornehme.	"Das hier ist keine Diät, sondern ich arbeite mit meinem Körper zusammen. Ich kann es schaffen." "Ich werde mein Wohlfühlgewicht halten."

In den 1:1 Coachings wird noch einmal näher auf das Thema Glaubenssätze eingegangen.



Positives Mindset -

Glaubenssätze, Blockaden & Affirmationen

Blockaden

Die meisten inneren Blockaden entstehen bereits in deiner Kindheit. Im Laufe der Zeit rutschen sie immer tiefer in dein Unterbewusstsein und behindern dich auf deinem Weg zu Glück und Erfolg. Wichtig ist daher, dass sie auch in deinem Unterbewusstsein gelöst werden.

Innere Blockaden können durch negative Glaubenssätze, verdrängte Emotionen und Sorgen, Prägungen, Ängste und negative Gedanken entstehen. Viele inneren Blockaden sind lediglich negative Glaubenssätze, die du dir im Laufe deines Lebens fest eingeprägt hast.

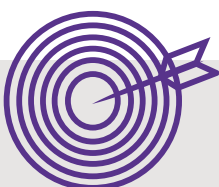
Das Thema Blockadenlösung wirst du mit Antje Samer in den 1:1 Coachings erläutern. Hier nur ein kleiner Überblick, damit du weißt worum es sich bei inneren Blockaden handelt.

Affirmationen

Eine Affirmation ist eine Verfestigung von Ansichten, den sog. Glaubenssätzen, die du bereits kennengelernt hast. Hier werden negative, hemmende Glaubenssätze gegen positive ersetzt, um somit ein neues "Bild" von dir zu verfestigen. Affirmationen bedürfen einer gewissen Regelmäßigkeit und Dauer. Wenn du dir jeden Tag diese Sätze (mindestens für 21 Tage, denn ab dann wirkt es erst!) aus Überzeugung sagst, es also auch fühlst, beginnst du dich "umzuprogrammieren".

Hier sind ein paar Beispiele für Affirmationen zum Thema Abnehmen:

- Ich akzeptiere mich so wie ich bin. Ich fühle mich wohl in meinem Körper.
- Jeden Tag werde ich stärker, gesünder und aktiver.
- Meine Gesundheit verbessert sich täglich.
- Ich brauche nicht so viel und leide keinen Mangel.
- Ich esse langsam mit Genuss und Ruhe.
- Ich bin stolz auf mein Vorwärtkommen und die Herausforderungen, die ich bewältige.
- Ich lasse los, was mir schadet.
- Ich heile meinen Körper und werde erfolgreich sein.
- Ich akzeptiere mich und andere so wie sie sind.
- Ich fühle mich gut und vital.
- Ich erreiche mein Wohlfühlgewicht.



SCHRITT 2

Fitness & Bewegung

Jeder Mensch besitzt ca. 650 Muskeln, die insgesamt rund 40% des Körpergewichts ausmachen. Studien belegen, dass Muskeln einen großen Einfluss auf unseren Körper haben. Gesundheit und die damit verbundene Freude am Leben wird in hohem Maße durch zielgerichtetes und regelmäßiges Training der aktiven Muskulatur bestimmt.

Durch Krafttraining baust du Muskeln auf. Dadurch wird dein Körper mit der Zeit straffer und durchtrainierter. Außerdem hilft Krafttraining (z.B. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder Fitnessband) beim Abnehmen. Zum einen wird Fett ab- und Muskelmasse aufgebaut. Zum anderen verbrauchen Muskeln Energie, wenn du dich bewegst, aber vor allem auch wenn du einfach nur auf der Couch sitzt. Je mehr Muskelmasse du besitzt, desto mehr Kalorien verbrennst du. Zwar legst du auch beim Ausdauersport (wie z.B. Joggen, Radfahren, usw.) an Muskelmasse zu, aber weniger ausgeprägt. Hier stärkst du viel mehr dein Herz-Kreislaufsystem. Zudem stärkst du mit Krafttraining neben der Muskulatur den gesamten Halteapparat, z.B. Sehnen, Bänder und Knochen profitieren ebenfalls. Muskeln sind maßgeblich am Stoffwechsel beteiligt. Selbst im Ruhezustand verbrauchen sie ca. 30% der bereitgestellten Energie. Das bedeutet, dass du umso mehr Kalorien verbrennst, je höher der Anteil der trainierten Muskulatur ist. Deshalb ist es gerade beim Thema Abnehmen ein nicht zu unterschätzender Vorteil.

Mit zunehmendem Alter verlangsamt sich automatisch der Stoffwechsel und einer gut ausgeprägten Muskulatur kommt eine immer größer werdende Bedeutung zu. Besonders dann wird es immer wichtiger sich regelmäßig zu bewegen, die Muskulatur zu trainieren, um diesem natürlichen Prozess entgegen zu wirken bzw. zu verlangsamen.

Bleibe also immer aktiv und in Bewegung.





Trainingspläne & Bewegung

Deine Trainingspläne, die individuell auf dich abgestimmt werden, findest du in der App unter dem Punkt "Trainingspläne". (Hantel Symbol)

Mache das Workout 2 -3 x wöchentlich, wobei es 2 x mindestens absolviert werden sollte. Wenn du Zeit und Freude an der Bewegung hast, dann gerne 3 x pro Woche.

Falls du Probleme beim Training verspüren solltest oder Schmerzen auftreten, gebe mir umgehend Bescheid und wir variieren die Übungen bei denen die Probleme auftreten. Lass mich bitte also immer wie wissen, wie du mit den Trainingseinheiten zurecht kommst. Gerne können wir auch eines der Zoom Meetings dazu nutzen ein Personal Fitness Training durchzuführen, wo wir das Training gemeinsam absolvieren und Korrekturen der Übungen vornehmen.

Tipps für mehr Bewegung und Aktivität in deinem (Berufs)- Alltag

- Lege so viele Schritte wie möglich am Tag zurück.
Optimal sind 10.000 Schritte (Wenn du einen Fitness Tracker besitzt, hast du einen perfekten Überblick über deine Schrittzahl.)
- Nehme so oft es geht die Treppe.
Das Laufen von Treppenstufen ist eine tolle Möglichkeit deine Muskulatur und dein Herz-Kreislaufsystem ein wenig zu trainieren.
- Telefoniere im Stehen.
Im Stehen verbrauchst du mehr Kalorien und es entlastet deinen Bewegungsapparat durch Positionswechsel.
- Werbepause im TV nutzen.
Nutze diese Zeit, um dich etwas in Bewegung zu bringen und mache z.B. 10 Kniebeugen.
- Gestalte deine Freizeit möglichst aktiv.
Gehe in deiner Freizeit doch mal Rad fahren, wandern, genieße die Natur, ... Du wirst sehen, alle diese kleinen Veränderungen machen dich aktiver und tun deinem Körper gut.

Bleibe aktiv und in Bewegung...



SCHRITT 3

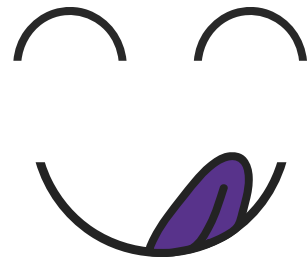
Ernährung & Intervallfasten

Beim Fasten verzichtet man für eine bestimmte Zeit vollständig oder teilweise auf bestimmte Speisen, Getränke und Genussmittel. Traditionelles Heilfasten und Intervallfasten können dabei helfen, gesund abzunehmen und das Körpergewicht zu halten. Beim Fasten schüttet der Körper Stoffe aus, die Entzündungen dämpfen können. Allerdings löst der totale Verzicht auf Nahrung Stress aus: Der Körper reduziert den Energieverbrauch und baut Eiweiß in den Muskeln ab.



Intervallfasten kann vor Diabetes schützen

Beim Intervallfasten kann man zwischen täglichen Essenspausen oder ganzen Fastentagen wählen – z.B. 16 Stunden während der Nacht pausieren, eine Mahlzeit am Tag ausfallen lassen oder 5 Tage in der Woche normal essen und 2 Tage nichts. Dadurch lernt der Stoffwechsel, von seinen Reserven zu leben, und der Muskelabbau wird verhindert. In der restlichen Zeit isst man in Maßen, worauf man Lust hat. Trinken darf man auch während des Fastens – aber nur kalorienfreie Getränke (Wasser, ungesüßter Tee oder maßvoll schwarzen Kaffee). Auch Studien haben bereits gezeigt, dass Intervallfasten beim Abnehmen hilft und auch vor Diabetes (Typ 2) schützen kann und möglicherweise sogar bei Krebstherapien unterstützend wirkt.



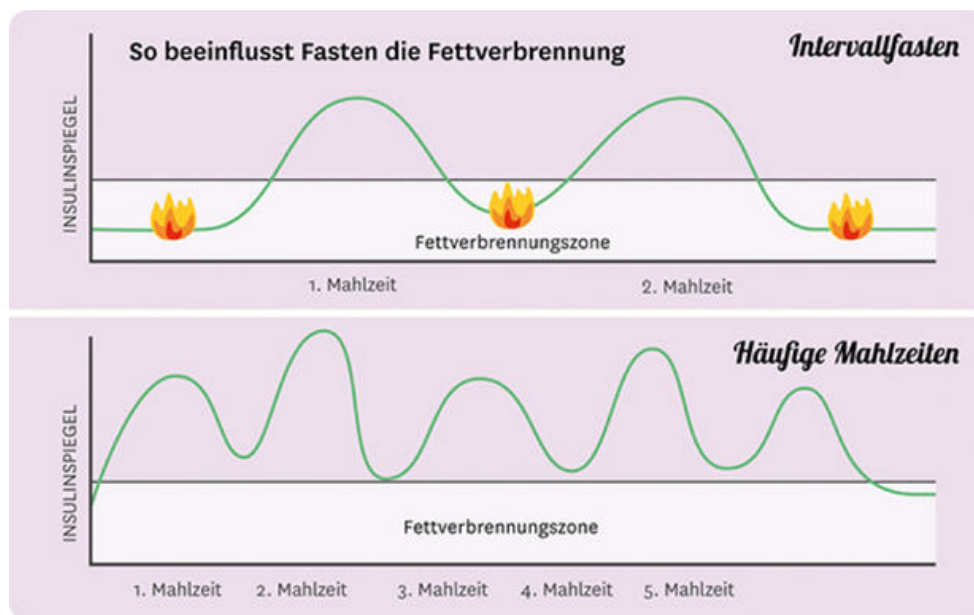
Neben dem positiven Effekt der Gewichtsabnahme tust du auch noch was Gutes für deine Gesundheit und hast auch, wenn du das Intervallfasten beenden solltest, kein JoJo Effekt zu erwarten wie es bei Diäten der Fall ist.





So funktioniert Intervallfasten

Schon seit Urzeiten ist der menschliche Stoffwechsel auf Fastenzeiten gepolt. In Zeiten des Überflusses schlemmten unsere Vorfahren ungehemmt, in Zeiten des Mangels blieb der Magen dafür einige Stunden oder Tage leer. Der menschliche Körper übersteht längere Hungerperioden, indem er in verschiedenen Organen und Geweben Energiereserven speichert und bei Bedarf wieder mobilisiert.



Quelle Bild: www.eatsmarter.de

Vorsicht bei Vorerkrankungen

Intervallfasten ist nicht geeignet bei:

- Niedrigem Blutdruck
- Schwangerschaft und Stillzeit
- Verschiedenen Stoffwechselerkrankungen
- Essstörungen wie Anorexie oder Bulimie
- Untergewicht
- Hohem Lebensalter
- Vielen chronischen Krankheiten – hier den Arzt fragen





Fasten nach der 8:16-Methode

Bei dem 8:16-Fastenintervall lässt man eine Mahlzeit pro Tag ausfallen, damit man 16 Stunden am Stück auf Nahrung verzichtet. Wenn du zum Beispiel nach 17 Uhr nichts mehr isst, darfst du am nächsten Morgen um 9 Uhr wieder frühstücken. Ein angenehmer Nebeneffekt: Der Körper hat so nachts weniger mit der Verdauung zu tun, was der Schlafqualität zugutekommt. Die Ernährungsapp unterstützt dich zusätzlich bei deinen individuellen Intervallen.

Darauf müsst du beim Fasten achten

Beim Fasten ist es wichtig, in den Phasen der Nahrungsaufnahme nicht mehr zu essen als gewohnt. Zwischen den Mahlzeiten sollte man Pausen von mindestens 4 bis 5 Stunden einhalten. Denn isst man zwischendurch, wandelt der Körper die Kohlenhydrate in Zucker um und dieser geht direkt ins Blut. Der Blutzuckerspiegel steigt, der Körper schüttet Insulin aus und stoppt den Fettabbau. Die rasche Insulinausschüttung kann zu einer leichten, kurzzeitigen Unterzuckerung und Heißhungerattacken führen. Während der Fastenzeit sind kalorienfreie Getränke wie Wasser, Kaffee und ungesüßter Tee erlaubt. Ein zuckerfreies Kaugummi ist auch erlaubt. 35 kcal ist eine Grenze, die man nicht überschreiten sollte. Mit Milch und Zucker wird diese Grenze sehr schnell überschritten, die positiven Stoffwechselvorgänge werden gebremst und so der gesundheitliche Aspekt vom intermittierenden Fasten minimiert. Es ist wichtig in dieser Phase ausreichend zu trinken und den Körper mit Flüssigkeit zu versorgen.

Tipps zum Intervallfasten

- Esse nach dem Intervallfasten normal, keine größeren Portionen.
- Keine Snacks zwischen den Mahlzeiten.
- Wasser oder ungesüßter Tee helfen, während der essensfreien Zeit Hungerlöcher zu überbrücken.
- Mache nach der ersten Mahlzeit einen kleinen Spaziergang oder treibe ein wenig Sport.
- Trinke hauptsächlich Wasser. Zusätzlich schwarzen Kaffee, ungesüßten Tee.
- Zum Abnehmen ist es wichtig ein kleines Kaloriendefizit zu erzeugen.
- Esse ausgewogen und gesund in den Phasen der Nahrungsaufnahme.
- Achte darauf, dass du eiweißreiche Nahrungsmittel zu dir nimmst.





Top 10 Lebensmittel zum Abnehmen

Was zeichnet die Lebensmittel aus, die es auf diese Liste geschafft haben. Was sind die Kriterien, damit sie dir beim Abnehmen helfen können, dich bei der Gewichtsreduktion unterstützen können.

Das 1. Kriterium ist ein hoher Eiweißgehalt, denn Eiweiß sättigt deutlich stärker als Kohlenhydrate und Fette, schützt die Muskulatur vor dem Abbau bzw. unterstützt sogar den Aufbau und kann in ausreichenden Mengen den Stoffwechsel ankurbeln. Eiweißreiche Ernährung ist ein MUSS zum Verlieren von Gewicht und zum Erreichen eines guten Anteils an Muskelmasse (bezogen auf das Gesamtkörpergewicht).

Das 2. Kriterium ist, dass das Lebensmittel zum Abnehmen viele Ballaststoffe liefern muss. Ballaststoffe haben ebenfalls eine positive Wirkung auf unsere Sättigung und sorgen außerdem dafür, dass der Blutzuckerspiegel länger stabil bleibt und halten den Darm gesund, indem sie das Wachstum von guten Darmbakterien fördern.

1. Hülsenfrüchte (z.B. Kichererbsen sind reich an Eisen und Calcium, Kidneybohnen sind reich an Ballaststoffen und pflanzlichem Eiweiß.)
2. Kartoffeln (sättigen deutlich besser als andere Lebensmittel und sind außerdem ziemlich kalorienarm.)
3. Mageres Fleisch (z.B. Hähnchenbrust Hähnchenbrustfilet ohne Haut besteht fast ausschließlich aus Eiweiß und hat gleichzeitig sehr wenig Kalorien.) Für Veganer ist Tofu eine perfekte Alternative mit hohem Eiweißgehalt.
4. Buttermilch (Sie hat viel Kalzium, dafür aber wenig Fett.)
5. Grapefruit (Die enthaltenen Bitterstoffe verhindern die Ablagerung von Fett.)
6. Hüttenkäse/ körniger Frischkäse und Quark (Hüttenkäse bzw. körniger Frischkäse und Quark sind sehr reich an Eiweiß und eignen sich bestens für den Fettabbau sowie den Muskelaufbau.)
7. Blattgemüse (z.B. Spinat ist kalorienarm, reich an Mikronährstoffen und Ballaststoffen. Gut geeignet ist auch Rucola und Grünkohl.)
8. Magerer Fisch (z.B. wie Thunfisch ist reich an Eiweiß und Omega 3 Fettsäuren.)
9. Nüsse, naturbelassen (z.B. Walnüsse. Nüsse sind reich an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren.)
10. Getränke Wasser, Kaffee & Grüner Tee (Sie kurbeln den Stoffwechsel an und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist absolut notwendig, um abzunehmen.)

Alle Lebensmittel sollten natürlich in den richtigen Mengen verzehrt werden. Denn zur Gewichtsreduktion ist auch ein Energiedefizit notwendig. Und nicht vergessen Kalorie ist gleich Kalorie.



LETZTER SCHRITT

Stabilisierung

Gewohnheiten funktionieren nach einem einfachen Prinzip, das Wissenschaftler "Gewohnheitsschleife" nennen: Auslöser-Routine-Belohnung.

Viele neue Verhaltensweisen werden schnell wieder aufgegeben. Um Gewohnheiten zu bilden, brauchen sie daher Stabilisierung. Deshalb gilt es, dass Verhalten möglichst bald wieder und wieder zu wiederholen, keine langen Pausen entstehen zu lassen. Pausen sind schädlich und können den Erfolg der neuen Verhaltensroutine gefährden. Auch braucht es eine gewisse Zeit (ca. 12 Wochen) bis sich neue Verhaltensweisen stabilisiert haben. In dieser Zeit ist es besonders wichtig achtsam zu sein.

Wenn du dein neues Verhalten erfolgreich umsetzt, baust du dadurch wachsende Fähigkeiten und Selbstvertrauen auf. Das erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass es sich fest als neue Gewohnheit etabliert.

Deswegen ist es überaus wichtig realistische Ziele bei neuen Verhaltensweisen zu setzen. Auch Teilziele können dabei sehr förderlich sein. Positive Erfolgserlebnisse bestärken dich und dein neues Verhalten. (Belohnung)

Ebenso dein soziales Umfeld spielt eine große Rolle bei der Stabilisierung deiner neuen Gewohnheiten, denn Lob und Anerkennung für dein neues Verhalten bestärken dich.

Informiere deshalb auch dein näheres Umfeld und Partner/ Ehemann, dass du auf deinem Weg zum Wohlfühlgewicht bist und sichere dir auch ihre Unterstützung damit.



Gratulation

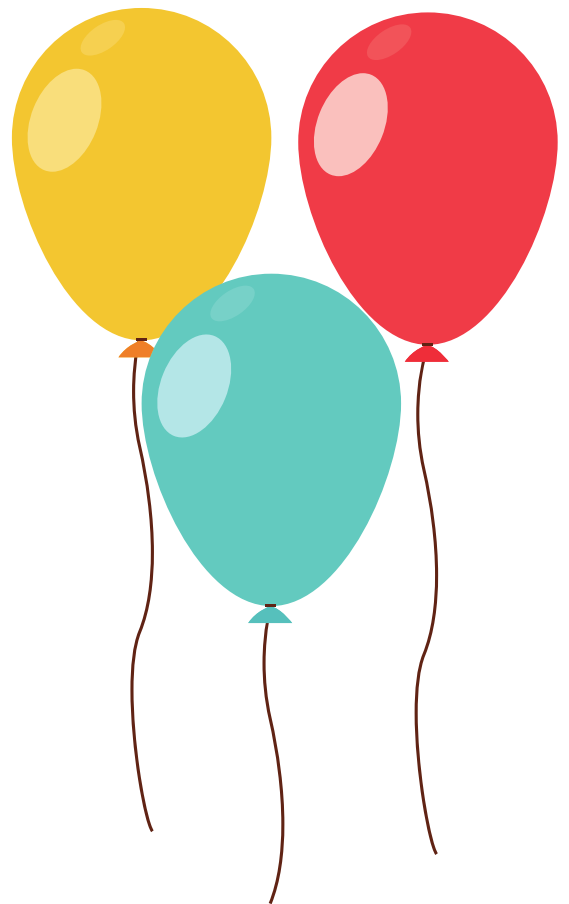
Feiere DICH und DEINEN Erfolg

Du kannst stolz auf dich sein, dass du diesen Weg gegangen bist. Genieße dein Wohlfühlgewicht, deine Lebensfreude und Energie. Toll, dass du das 3 Schritte zum Wohlfühlgewicht Coaching bis zum Ende durchgezogen hast.

Alles Gute und bleibe in Bewegung.

Simone

LET'S
CELEBRATE



3 SCHRITTE - PLAN

Woche / Datum:

Notiere dir jeden Tag ein positives Erfolgserlebnis.
Was konntest du aus einem der Bereiche
Mindset, Fitness & Ernährung umsetzen.
Sei auch bewusst stolz auf deine kleinen Erfolge.

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

MEIN ZIEL

Was möchte ich am Ende des
Programms wiegen und nach den
einzelnen Monaten (Zwischenziele)

Monat 1 ---- kg

Monat 2 ---- kg

Mein persönliches
Wohlfühlgewicht



kg

MEIN ZIEL

Was möchte ich am Ende des
Programms wiegen und nach den
einzelnen Monaten (Zwischenziele)

Monat 1 ---- kg

Monat 2 ---- kg

Monat 3 ---- kg

Monat 4 ---- kg

Monat 5 ---- kg

Monat 6 ---- kg

Mein persönliches
Wohlfühlgewicht

kg

