



10 Tipps zum Abnehmen

Tipp 1:

Legen Sie sich ein kleines Notizbuch an, in dem Sie alle Lebensmittel notieren, die Sie den Tag über essen. Machen Sie es sich selbst zur Aufgabe, kalorienärmere Produkte mit weniger Fett zu essen. Vermeiden Sie vor allem fettreiche Lebensmittel. Ein einprozentiges Jogurt stillt genauso gut den Hunger wie ein dreiprozentiges und gibt Ihren Fettzellen keine neue Nahrung.

Tipp 2:

Achten Sie auch bei den Getränken auf kalorienarme Produkte. Trinken Sie Leitungswasser – am besten 3-4 Liter am Tag. Auch das vermag den Hunger zu dämpfen und schwemmt die Giftstoffe aus ihrem Körper.

Tipp 3:

Versuchen Sie, abends nur mehr wenig oder besser gar nichts mehr zu essen. Sie werden sehen, wie gut Sie sich am nächsten Morgen fühlen werden. Der Bauch fühlt sich flacher an und man ist so richtig hungrig für ein ausgiebiges Frühstück.

Tipp 4:

Wenn Sie einmal Heißhunger auf etwas Süßes verspüren, verwehren Sie es sich nicht völlig. Gönnen Sie sich die eine oder andere Rippe Schokolade, wenn Sie es gar nicht mehr aushalten. Es ist besser, man gönnt sich ab und zu eine Kleinigkeit, als man fällt nach drei Wochen extremem Kasteien über eine große Tafel Schokolade her und vernichtet sie restlos. Dann ist das schlechte Gewissen erst recht groß und am Ende wirft man alle guten Vorsätze hin und verfällt wieder in den alten Trott.

Tipp 5:

Vergessen Sie nicht, sich trotz kalorienreduzierter Kost ausgewogen zu ernähren. Ausgewogen heißt, den Speiseplan insbesondere mit vitaminreichem Obst, Gemüse, Milchprodukten und anderen ballaststoffreichen Lebensmitteln anzureichern und nicht „tote“ Kalorien in Form von Schinken-Käse-Semmeln zu sich zu nehmen.

**Tipp 6:**

Versuchen Sie, zwei- bis dreimal in der Woche Sport zu treiben. Erstens lenkt Sport vom Essen ab und wenn man erst einmal etwas Sportliches gemacht hat, ist man danach nicht mehr so hungrig.

Falls Sie ein träger Typ sind, so empfiehlt es sich, sich in einem Fitness-Center einzuschreiben. Auch wenn Sie sich dort drei Mal die Woche für 1 Stunde „nur“ auf den Hometrainer setzen und in die Pedale treten, bedeutet das schon eine wirkungsvolle Kalorien-Verbrennung.

Tipp 7:

Schreiben Sie sich diese Trainingsstunden ebenso in Ihr Notizbuch! Sie werden sehen, das motiviert ungemein und macht Sie nach jeder Trainingsstunde stolz. Und wie gesagt, wenn es sich nur um eine Dreiviertelstunde oder Stunde am Hometrainer handelt: Es wird wirken!

Tipp 8:

Damit Sie nicht in die Versuchung kommen, sportliche Aktivitäten hinaus zu schieben, empfiehlt es sich, in Ihrem Terminkalender die Trainingstage fix vor zu merken. Z.B. montags, mittwochs und freitags. Da kann man sich schon von in der Früh weg darauf einstellen, dass man am Abend noch 1 Stunde trainieren geht.

Tipp 9:

Am besten ist es, wenn Sie Ihre Trainingstasche schon in der Früh ins Auto geben und von der Arbeit gleich direkt zum Fitness-Center fahren. So kann es nicht passieren, dass Sie nach Hause kommen und nach der kurzen Zeitungslektüre die Erkenntnis gewinnen, dass Sie heute nun doch nichts mehr für Ihren Körper tun wollen... Ausreden finden sich schnell welche, mit denen man sein eigenes Gewissen beruhigen versucht. Schließlich gehört ja noch der Rasen gemäht oder der Fußboden eingelassen...

Der Rasen und der Fußboden können warten! Tun Sie etwas für sich! In ein paar Wochen werden Sie die Belohnung für Ihre Disziplin erhalten!

Tipp 10:

Experten zufolge sollte man innerhalb von drei Wochen nicht mehr als 1,5 Kilo abnehmen. Bei schnellerem Abnehmen hat ansonsten Ihre überdehnte Haut nicht die Möglichkeit, sich langsam mit zurück zu bilden.