

Abnehmen

Wenn du wissen willst, ob deine bisherige Ernährungsweise gut für dich ist, mach unsere **Ernährungsanalyse**. Was sind deine Essfehler, was kannst du bei deiner Ernährung verbessern? **Erfahre jetzt mehr!**

10 einfache Regeln für ein leichteres Leben

Zum Abnehmen eignen sich keine Diäten. Sobald die Diät beendet wird, schlägt der JoJo-Effekt zu und die Kilos sind wieder drauf oder noch schlimmer! Um dauerhaft Gewicht zu verlieren, müssen sich auch Gewohnheiten dauerhaft ändern. Das geht nur bewußt und mit Fleiß. Aber mit klaren und einfachen Regeln gelingt es und kann sogar Spass machen. Und das ist die Voraussetzung für ein dauerhaftes Ändern von bisherigen Gewohnheiten.

Diese goldenen Regeln werden dir helfen, dein Leben auf "gesund" zu schalten:

1. **Alles, was extrem ist, ist schlecht!** Ziel ist eine dauerhafte Umstellung auf ein gesundes Leben.
2. **Drei Mahlzeiten am Tag** nach dem Motto: Genieße dein Essen und iss dich satt. Zwischen den Mahlzeiten aber **mindestens 4 Stunden Pause** ohne Energiezufuhr! Also auch kein Naschen! Variante Intervallfasten 16/8.
3. **Iss dein Gemüse!** Hier führt kein Weg dran vorbei. Pflanzliche Lebensmittel sind der wahre Champ, um seinen Mikronährstoffbedarf zu decken. Gemüse, Rohkost und Salat (400g pro Tag) sowie Obst (250g pro Tag) sind Pflicht.
4. **Vergifte dich nicht!** Kein Rauchen, wenig Alkohol. An 2 Tagen in der Woche solltest du überhaupt keinen Alkohol trinken.
5. **Nur ungezuckerte Getränke.** Wasser, Tee und Kaffee sind erlaubt.
6. **Körperliche Aktivität.** Am besten kurz und intensiv. Ausdauertraining (Wohlfühltraining), Krafttraining und Intervalltraining (Evolutionstraining).
7. **Sei glücklich.** Denke positiv. Lache jeden Tag herzlich. Lebe im Einklang mit dir selbst. Zufriedenheit, Liebe und Bescheidenheit sind wichtige Bausteine für ein gesundes Leben.
8. Wer gut leben will, muss gut schlafen, denn während des Schlafs hat der Körper Zeit, sich zu erneuern. Körper und Geist müssen sich regelmäßig regenerieren, um fit und gesund zu bleiben. **Schlafe 7 bis 9 Stunden.**
9. **Meditation.** Das mag sich für uns etwas befremdlich anhören. Letzlich sind es Übungen, die uns verlangsamen und entspannen sollen. Ein ausgeglichener Geist ist stressresistent. Dem einen hilft Angeln, Musik hören oder du beobachtest deinen Rasenroboter, wie er seine Bahnen fährt. Du kannst dich auch bequem auf ein Kissen setzen und deinen Atem beobachten. Richten wir unsere Aufmerksamkeit auf unsere negativen Gedanken und Gefühle, so werden diese stärker. Richten wir dagegen unsere Aufmerksamkeit z.B. auf unseren Atem, dann werden wir friedvoll.
10. Bau dir ein **Umfeld** auf, das dich mitzieht. Ein Umfeld, das deinen Zielen (Sport, Ernährung, Erfolg) entspricht. Meide Menschen, die sagen: "Das schaffst du eh nicht!".

Jede Veränderung ist immer ein mühsamer Prozess, der einen Menschen aus der Komfortzone herausführt. Aber diese Zone heisst nicht umsonst Komfortzone :-)

Wer Veränderungen möchte muss immer bereit sein, ausgetretene Pfade zu verlassen.

Gewohnheiten aufzugeben kann natürlich unbequem sein. Wichtig ist es jetzt, diese Regeln in dein Leben zu integrieren und durchzuhalten. Wenn wir etwas Neues tun, egal was, fällt uns das erstmal schwer. Wir müssen es 30 bis 60 mal machen, dann wird es Routine. Also:

Fang gleich nächsten Montag an! Am Ende der Woche überprüfst du die Regeln und dein eigenes Verhalten. Was klappt gut, wo gibt es noch Verbesserungsbedarf? Dann geht's mit neuem Elan in

die nächste Woche usw.

Und der positive Nebeneffekt: Man freut sich immer wieder auf den Wochenanfang!

Und dann: Durchhalten! Du schaffst das!

Übrigens: Wenn eine Woche mal nicht so toll war, ist das auch nicht so schlimm. Wir geben dann nicht auf, sondern machen es in der kommenden Woche besser!