

Das unglaubliche “Fett-Weg-System”

Das unglaubliche “Fett-Weg-System”



Rechtlicher Hinweis

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt ©. Alle Rechte vorbehalten. Unerlaubte Vervielfältigung ist strengstens verboten.

Die in dieser Publikation enthaltenen Informationen dienen nur der allgemeinen Information. Wir haben uns nach bestem Wissen bemüht, diese Informationen aktuell und korrekt zu halten, geben jedoch weder ausdrücklich noch stillschweigend eine Zusicherung oder Garantie über die Vollständigkeit, Genauigkeit, Zuverlässigkeit, Eignung oder Verfügbarkeit dieser Publikation oder der darin enthaltenen Informationen. Jegliches Vertrauen, das der Leser in diese Informationen setzt, geht strikt auf eigenes Risiko.

Wir haften nicht für direkte oder indirekte Schäden oder Verluste bzw. Folgeschäden in Zusammenhang mit der Nutzung dieser Publikation sowie der darin enthaltenen Informationen. Wir können keine Resultate garantieren, da Resultate je nach Person variieren können und von deren Anstrengungen abhängen. Sie entscheiden sich, diese Methode auszuprobieren, es gibt keine Garantie für Ihren Erfolg.

Kein Teil dieses Ebooks darf ohne die ausdrückliche schriftliche und unterzeichnete Genehmigung des Autors reproduziert, kopiert oder in ein anderes Medium umgewandelt werden. Verletzungen dieses Urheberrechtes ziehen straf- und zivilrechtliche Konsequenzen nach sich.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	5
Kapitel 1: Warum nehme ich zu?	
➤ Die Hauptgründe für Gewichtszunahme	7
➤ Soll ich eine Diät machen?	11
➤ Den richtigen Diät Plan wählen	11
➤ Wie Diäten funktionieren	13
➤ Industrie Geheimnisse	16
Kapitel 2: Was soll ich jetzt tun?	
➤ Gehen Sie aus Ihrer Komfort Zone	21
➤ An wen Sie sich wenden sollten wenn Sie Gewicht verlieren möchten	22
➤ Weitermachen trotz Fehlschlägen	24
➤ Das Kumpel System	25
➤ Weshalb ein täglicher Plan entscheidend ist	26
Kapitel 3: Gesunde Ernährung und seine Vorteile	
➤ Kalorien rein – Kalorien raus	28
➤ Sauberes Essen	30
➤ Verringern Sie Ihre Portionen	28
➤ Wasser ist unser bester Freund	34
Kapitel 4: Trainieren ist wichtig	
➤ Trainieren	36
➤ Die 3 Haupttypen von Training	37
➤ Übungen die Sie zuhause machen können	39
Kapitel 5: Leben Sie einen gesunden Lebensstil	

Der gesunde Lebensstil	43
Schlussfolgerung: Achtung, Fertig, Los!	50

Einleitung

Ist dieses Jahr endlich die Zeit gekommen um zu sagen "Genug ist genug"?

Ich bin bereit, für den Pfad zu einem gesünderen Ich zu beschreiten. Ich habe KEINE Ausreden mehr und ich möchte einige Extra-Pfunde abwerfen ... Egal wie.

Wenn das so ist, dann sind Sie bereit dafür.....

WERFEN SIE DAS FETT AB UND VERÄNDERN SIE IHR LEBEN!

In diesen Tagen ist die Versuchung groß, den Versprechungen gewisser Abnehmprogramme für einen schnellen Gewichtsverlust zu verfallen oder auf Angebote wie "Zauber-Abnehm-Diäten" oder gar "magische Diätpillen" hereinzufallen. Aber ehrlich gesagt ist das alles totaler Schwachsinn.

Es gibt ein paar grundlegende Wahrheiten, die Sie kennen sollten, bevor Sie sich entscheiden, wie Sie weiter machen wollen.

Zu allererst müssen Sie einsehen, dass es KEIN magisches Rezept für Gewichtsreduktion gibt.

Es ist möglich, maßgeblich Gewicht zu verlieren, wenn Sie sich an eine restriktive oder eine andere beliebte Modediät halten. In der Realität besteht allerdings das große Problem, dass dies Ihrem Körper schaden kann, weil Sie Ihren Körper um grundlegende Nährstoffe bringen.

Solche Diäten können brüchige Knochen, ein schwaches Immunsystem und einen generell schlechteren Gesundheitszustand hervorrufen, der alles noch schlimmer macht als vorher. Noch wichtiger jedoch: Wenn Sie nichts an Ihrem Lebensstil ändern und sich auf eine solche Crash-Diät einlassen, ist es sehr

wahrscheinlich, dass Sie wieder in Ihre alten Essgewohnheiten und Verhaltensmuster fallen, das führt dann zu dem gefürchteten Jo-Jo-Effekt.

Studien haben gezeigt, dass die meisten Übergewichtigen, die eine Blitzdiät gemacht haben, danach ihr altes Gewicht beinahe sofort wieder erlangt haben und sich in einem schlechteren Gesundheitszustand befanden als jene, die ihr Übergewicht behalten haben.

Das führt zu der Frage: Wie kann ich wirklich Gewicht verlieren? Und wie kann ich mein und das Leben meiner Familie verändern?

Die schlichte Antwort ist ... es gibt kein Wunder, nur erprobte und getestete Ernährungs- und Trainingsratschläge, und genau darum geht es in diesem Buch.

Dieses Buch will Durchschnittsmenschen helfen, die verzweifelt versuchen, ihr Leben etwas zu verändern, um ein gesundes, glückliches und erfülltes Leben zu führen.

Wenn Sie sich dafür einsetzen wollen, Ihr Gewicht zu verlieren und schlank zu bleiben, dann kann Ihnen dieses Buch dabei helfen und Ihnen beistehen mit allem, was Sie benötigen, um Ihre Ziele und Träume zu erreichen.

Heute ist der Tag, an dem Sie die Entscheidung fällen, IHR FETT ZU VERLIEREN UND IHR LEBEN ZU VERÄNDERN ... FÜR IMMER.

Warum nehme ich zu?

In unserem rasanten Alltagsleben und den voranschreitenden Technologien, zusammen mit all den Bequemlichkeiten, die Fast Food bietet, ist es sicher schwierig aktiv zu bleiben und eine gesunde und ausgewogene Ernährung beizubehalten. Aber wenn Sie wissen wie, können Sie auch abnehmen, wenn Sie einen sehr geschäftigen Lebensstil pflegen.

Im ersten Abschnitt dieses Buches widmen wir uns diesen Themen:

- Alle Gründe, warum wir zunehmen
- Menschen, mit denen wir reden sollten, wenn wir bereit sind, abzunehmen
- Warum es Ihnen hilft, Gewicht zu verlieren, wenn Sie sich an einen Plan halten
- Geheimnisse rund ums Abnehmen
- Plus viele andere Themen, die Ihnen helfen zu lernen, wie Sie endlich abnehmen und Ihr Gewicht kontrollieren können.

Die Hauptgründe für die Gewichtszunahme

Wir nehmen mehr Kalorien zu uns, als unser Körper an einem Tag braucht, der Überschuss wird als Fett gespeichert.

Unsere menschlichen Körper entwickelten sich in Zeiten, in denen es schwer war, an Nahrung heranzukommen, ein Überschuss wurde im Körper als Fett gespeichert. Heute ist es leicht, an Nahrung zu kommen. Viele Menschen tendieren dazu, zu viel zu essen und das ist das Problem; das macht viele Menschen fettleibig und übergewichtig.

- **Die Genetik spielt eine Rolle indem sie grundlegende**

Parameter setzt, wie unser Körper und unser Stoffwechsel arbeiten.

Übergewichtige Menschen haben oftmals einen sehr effizienten Stoffwechsel, das bedeutet, dass ihr Körper weniger Kalorien pro Tag benötigt als andere um zu funktionieren, und sie speichern den Überschuss als Fett ab. Daher haben diese auch ein größeres Risiko fettleibig zu werden, wenn ein Elternteil ebenfalls einen effizienten Stoffwechsel hatte, und ein noch größeres Risiko, wenn es bei beiden Elternteilen so war.

• Ihre Stoffwechsel Rate.

Von der Genetik einmal abgesehen, hängt Ihr Stoffwechsel auch davon ab, wie aktiv Sie sind. Man sagt, dass wir alle 10 Jahre, nachdem wir die 25 überschritten haben, mehr als 10% unserer Stoffwechselrate verlieren. Das hat wahrscheinlich nicht viel mit dem Alter zu tun, sondern eher damit, wie aktiv wir sind.

Je aktiver wir sind umso mehr Muskelmasse können wir erhalten oder sogar aufbauen. Mehr Muskelgewebe hält den Stoffwechsel aktiv – im Gegensatz zu Fett. Auf der anderen Seite ist es wahrscheinlicher, dass wir an Fett zulegen und Muskelmasse verlieren, wenn wir unser Leben hauptsächlich im Sitzen verbringen.

• Essensmuster.

Die Essgewohnheiten haben einen großen Einfluss auf das Gewicht der Menschen. Wenn Nahrungsmittel mit einem hohen Fett- oder Zuckergehalt bevorzugt werden, kann dies natürlich eine Gewichtszunahme zur Folge haben. Prüfen Sie auch, wie Sie das Essen servieren. Schöpfen Sie zum Beispiel die Portionen auf den Teller oder nehmen Sie sich so viel auf den Teller, wie Sie möchten? Die Größe der Portionen ist einer der Hauptgründe, weshalb die Leute zu viel essen. Auch wie Sie essen spielt eine Rolle. Wenn Sie ein schneller Esser sind, dann werden Sie wahrscheinlich die Signale Ihres Magens, dass Sie satt sind, nicht einmal wahrnehmen.

- **Größere Portionen.**

Mit der Zeit sind größere Portionen normal geworden, vor allem in vielen Restaurants. Auch deswegen hat sich das Gewicht der Menschen erhöht.

- **Training oder der Mangel daran.**

Fitnessstraining ist etwas Grundlegendes, wenn Sie einen gesunden Lebensstil führen und ein gesundes Gewicht halten wollen. Wenn Sie trainieren, vor allem wenn Sie Krafttraining betreiben, legen Sie an Muskelmasse zu und regen Ihren Stoffwechsel an. Und so verbrennen Ihre Muskeln mehr Fett.

Im Gegenzug werden Sie weniger wiegen, schlanker und straffer aussehen, weil Muskeln weniger Platz benötigen als Fett. Dazu reduziert Krafttraining das Verletzungsrisiko bei Unfällen, verbessert Ihre Knochendichte, hilft Ihrer Verdauung und hält sowohl Ihren Blutdruck als auch Ihren Cholesterinspiegel niedrig.

Wie Sie sehen, sogar wenn Sie genbedingt leichter zunehmen als andere, können sich Ernährung und Training als die beiden Hauptfaktoren auf Ihre Gesundheit und Ihr Gewicht auswirken. Regelmäßiges Trainieren ist grundlegend, um ein gesundes Gewicht zu erreichen und zu halten – und so ist es auch mit dem was Sie essen, wie Sie essen und wie viel Sie essen.

Lernen Sie Ihre Portionen zu kontrollieren. Das ist normalerweise ein großer Faktor für die meisten Leute, und sie realisieren gar nicht, wie viel sie tatsächlich essen. Eine Portion, die Sie auf einmal zu sich nehmen, sollte der Größe Ihrer Faust entsprechen, denn dies entspricht der Größe Ihres Magens.

Wenn Sie mehrere kleine Mahlzeiten am Tag zu sich nehmen anstatt zwei oder drei große, werden Sie weniger essen können und dennoch nicht hungrig sein, gerade am Anfang, wenn Sie sich das zur Gewohnheit machen. Eine andere lebenswichtige Sache ist, dass Sie niemals auf ein Frühstück verzichten sollten, da dies den

Stoffwechsel für den Tag anregt. Wenn Sie kein Frühstück zu sich nehmen, wird Ihr Körper in den Verteidigungsmodus schalten und mehr Fett speichern, da Ihr Körper denkt, dass Sie hungern müssen.

Versuchen Sie langsamer zu essen, wenn Sie die Gewohnheit haben, schnell zu essen. Auf diese Weise nehmen Sie die Signale Ihres Magens wahr, wenn Sie genug gehabt haben, bevor Sie sich voll stopfen.

Wenn Sie das getan haben, wissen Sie mit Sicherheit, dass Sie zu viel gegessen haben.

Tatsächlich sollten wir uns auf einer Völle-Skala von 1-10 etwa in der Mitte fühlen, so bei 5, wenn wir fertig gegessen haben. Es braucht ein bisschen Übung, aber Sie können diesen Trick lernen und sie werden sich sehr viel besser fühlen, wenn Sie nicht jedes Mal die maximale Kapazität Ihres Magens füllen.

Weiter ist natürlich die Einnahme von fettigen und zuckerhaltigen Lebensmitteln zu beachten. Wir alle brauchen Nährstoffe einschließlich gesunder Fette, um uns ausgewogen zu ernähren. Aber wenn wir eine Menge Junk Food essen sowie stark gezuckerte Getränke werden wir sehr schnell an Gewicht zulegen. Industriell gefertigte Nahrung enthält gewöhnlicherweise nicht viele oder überhaupt keine Nährstoffe, dagegen einen hohen Gehalt an Salz, Zucker und ungesunden Fetten.

Im heutigen hektischen Lebensstil nehmen wir wahrscheinlich nicht einmal mehr wahr, wie oft wir diese Dinge zu uns nehmen. Wenn Sie jemand sind, der immer von auswärts essen bestellt oder auswärts essen geht, ist das nicht sonderlich gesund, da Sie keine Kontrolle darüber haben was in Ihren Mahlzeiten enthalten ist (es sei denn, Sie geben eine Sonderwunschbestellung im Restaurant ab) und es ist viel schwieriger sicher zu stellen, dass Sie das richtige essen und alle Nährstoffe bekommen, die Sie benötigen.

Es ist nett, von Zeit zu Zeit mal auswärts essen zu gehen, aber achten Sie darauf, was Sie auswählen. Sie müssen auch nicht jeden überfüllten Teller, den Sie bekommen, ganz leer essen.

Soll ich eine Diät machen?

Die meisten Menschen, die abnehmen wollen, denken dabei an eine Diät. Oft handelt es sich um eine Modediät, die gerade populär ist, mit all diesen verrückten Regeln und Rezepten mit Zitronensaft, Cayenne Pfeffer und Ahornsirup. Aber mal ehrlich, wer kann solche Dinge schon genießen? Oder mögen Sie es, alle möglichen Nahrungsgruppen wie beispielsweise Kohlenhydrate auszuschließen oder trinken Sie gern verrückte Zaubereien, die seltsam schmecken und Ihnen kein Sättigungsgefühl geben?

Es ist zweifelhaft, ob das jemand gern tut. Ja, es gibt andere Ernährungspläne, die viele Vorteile haben. Wenn Sie eine Diät anfangen wollen, dann recherchieren Sie nach verschiedenen Diäten, die es gibt, aber es ist wirklich sehr ratsam, dass Sie sich für einen vernünftigen individuellen Ernährungsplan entscheiden, der Ihnen nicht schadet oder Sie vor Hunger verrückt werden lässt, und am Ende sind Sie dann doch wieder damit gescheitert.

Den richtigen Ernährungsplan wählen

Wenn Sie bereit sind, sich Ihren Diät- oder Ernährungsplan auszusuchen, gibt es bestimmte Dinge, die Sie in Ihre Überlegungen mit einbeziehen sollten, um sicher zu sein, dass Sie sich für einen Plan entscheiden, der es Ihnen einfach macht, Ihre Abnehmziele zu erreichen, und bei dem Sie gesund bleiben. Manche Diäten, wie wir bereits erwähnt haben, bieten nicht die ausgewogenen Nährstoffe, die Ihr Körper braucht, und können Sie daher krank machen anstatt Ihr Gewicht zu reduzieren.

Hier sind einige wichtige Dinge, an die Sie denken sollten, wenn Sie Ihren Ernährungsplan aussuchen:

- **Realistische Erwartungen:**

Ja, es sollte Ihnen klar sein, dass Abnehmen ein Prozess ist und Zeit braucht. Die Länge der Zeit, um dieses Ziel zu erreichen, hängt davon ab, wie viel Gewicht Sie

verlieren müssen, bis Sie Ihr Wunschgewicht erreicht haben.

Sie wollen ja nicht auf einen Crash Diät Plan eingehen, der Ihnen einen starken Gewichtsverlust in kürzester Zeit verspricht, da dies sehr wahrscheinlich eine sehr ungesunde und unsichere Option für Sie wäre. In den ersten zwei oder drei Wochen ist der Gewichtsverlust rapide, weil Sie viel Wasser verlieren. Danach sollten Sie bei einem gesunden Gewichtsverlust ca. 1-2 Pfund in der Woche abnehmen.

- **Die richtige Ernährung:**

Sehen Sie sich jeden Diätplan genau an und achten Sie darauf, was er Ihnen zu essen erlaubt oder vorschlägt. Handelt es sich um eine ausgewogene Diät mit den richtigen Mengen von Essen aus den Hauptnahrungsgruppen, dann haben Sie sehr wahrscheinlich einen sicheren Plan gefunden.

Durch die Bank sind Modediäten, die ganze Nahrungsgruppen ausschließen, Sie hungern lassen und seltsame Zaubertränke empfehlen, nicht sicher. Sie sollten die richtige Menge an Proteinen und Kohlehydraten aufnehmen. Achten Sie darauf, dass Sie nie mehr als 30% Ihrer Kalorien pro Tag in Form von Fett zuführen.

- **Der richtige Plan passt zu Ihnen ... oder nicht?**

Wenn Sie die verschiedenen Diätpläne erforschen, achten Sie auch darauf, dass die Diät zu Ihnen und Ihrem Lebensstil passt. Wenn Sie sehr beschäftigt und nicht oft zuhause sind, suchen Sie sich einen Plan, der Ihnen neben Bequemlichkeit auch eine gesunde Auswahl anbietet.

Wenn Sie sich für einen Plan entscheiden, der aus irgendeinem Grund nicht zu Ihnen passt, werden Sie es vermessen und sehr wahrscheinlich wieder in alte Gewohnheiten fallen, nur dass Sie sich dann schlimmer fühlen als vor Beginn der Diät.

- **Kalorien-Niveau:**

Achten Sie darauf, dass der Plan, den Sie sich aussuchen, Ihnen ausreichend Kalorien gestattet. Sie möchten ein Ziel an Kalorien ausschließen, damit Sie pro Woche 1-2 Pfund verlieren. Sie müssen dies allerdings mit Ihren Aktivitäten abgleichen.

Wie viele Kalorien täglich verbraucht werden, variiert von Person zu Person und hängt davon ab, wie aktiv sie sind und von deren Gewicht. Vielleicht ziehen Sie einen Gesundheitsspezialisten hinzu, der Ihnen dabei hilft, die beste Entscheidung für sich zu finden.

Wie Diäten funktionieren

Abnehmen ist einfach, Sie müssen mehr Kalorien verbrennen, als Sie zu sich nehmen. Wir essen, weil es eine Notwendigkeit ist. Die Nahrung, die wir konsumieren, wird von unserem Körper verarbeitet, zerlegt und nur das genutzt, was wir wirklich brauchen. Der Rest wird ausgeschieden.

Wenn wir unseren alltäglichen Aufgaben nachgehen, nutzt unser Körper die Kalorien und Nährstoffe aus der Nahrung wie Treibstoff, um all seinen Aufgaben gerecht zu werden. Allerdings benötigt unser Körper eine gewisse Menge an Kalorien für diese Arbeit und das führt zu all den ungenutzten Kalorien, die in unserem Körper als Fett gespeichert werden.

Das Problem ist, dass wir unserem Körper nicht sagen können, dass er keine Kalorien mehr speichern soll. Alle überschüssigen Kalorien werden zu Fett, egal wie viel Fett wir schon in unserem Körper eingelagert haben. Die meisten von uns würden wahrscheinlich immer mehr als nötig essen und diese Kalorien führen dann zu Übergewicht.

"So ist eine Diät dazu gedacht, diese Extra-Kalorien zu verlieren"

Eine Diät ist ein Essensplan, mit dem Sie die Anzahl Kalorien, die Sie zu sich nehmen, kontrollieren. Weniger zu essen ist nicht die

einzigste Form von Diät. Das Ziel, weniger Kalorien einzunehmen, können Sie auch erreichen, wenn Sie konstant essen aber einfach kalorienarm. Nahrung wie Früchte oder Gemüse sind im Vergleich zu derselben Menge Fleisch kalorienarm.

Wenn Sie eine Diät machen, werden Sie weniger essen als normal. Demnach werden Sie sich tagsüber hungriger fühlen und eher unzufrieden sein, wenn Sie Ihre Mahlzeit beendet haben. Das kann nicht ganz vermieden werden, da Sie Ihre Kalorienaufnahme vermindern. Verwechseln Sie das nicht damit, Mahlzeiten zu überspringen oder zu hungern. Das würde Ihre Diät-Bedingungen nur verschlimmern.

Eine gute Diät hilft, den Hunger zu unterdrücken, sei es nun psychologisch oder körperlich. Eine Diät wird Sie immer erst psychologisch vorbereiten, bevor Sie damit anfangen.

Damit wird sichergestellt, dass Sie sich für die Dauer an Ihren Diätplan halten, um Ihre Ziele zu erreichen. In Diätplänen werden Ihnen alternative Snacks vorgeschlagen, die Sie essen können, um Ihr Hungergefühl zu unterdrücken.

Wenn Sie auf einer Diät sind, heißt das nicht, dass Sie nur Wasser und Gemüse zu sich nehmen dürfen. Tatsächlich empfiehlt eine gute Diät, eine ausgewogene Mahlzeit zu sich zu nehmen. Sie wollen ja nur weniger Kalorien aufnehmen, der Rest der Nährstoffe sollte nicht ignoriert werden.

Vermeiden Sie bestimmte Arten von Nahrung, würden Sie auch deren Nährstoffe vermeiden. Der Diätplan wird Ihnen alternative Nahrung aufzeigen, die Sie zu sich nehmen können, um die fehlenden Nährstoffe aufzunehmen. Gewöhnlich wird diese Nahrung vermieden aber nicht komplett verboten. Demnach können Sie immer mal dann und wann kleine Portionen davon essen.

Eine gute Diät berücksichtigt Ihren natürlichen Stoffwechsel. Jeder Mensch hat seinen eigenen Stoffwechsel. Jemand mit einer höheren Stoffwechselrate wird mehr Kalorien pro Tag verbrennen. Ein sauberer Diätplan kann Menschen mit niedrigem Stoffwechsel dabei

helfen, diesen voll zu nutzen.

Das heißt zum Beispiel ein anständiges Frühstück, um den Stoffwechsel zu starten, ein Mittagessen, um die Energie weiter nutzen zu können, und abends etwas weniger zum Abendessen, da wir dann gewöhnlich nicht mehr so viele Kalorien verbrennen. Nur so wird sichergestellt, dass Sie genügend Kalorien am Tag zu sich nehmen.

Faustregel

Wenn Sie sich an einen Diätplan halten, ist Disziplin einer der wichtigsten Faktoren. Gewichtsverlust durch eine saubere Diät kann einige Monate bis sogar Jahre dauern, bis Sie Ihr Wunschgewicht erreicht haben. Eine Diät, die extrem ist und schnelle Resultate verspricht, kann nur in einem Jo-Jo-Effekt enden. Unter Jo-Jo-Diäten versteht man, wenn jemand durch eine Diät Gewicht verloren hat, jedoch nach kurzer Zeit wieder isst und genauso viel oder eher noch zunimmt im Vergleich zu seinem Gewicht vor der Diät.

Die Ursache dafür ist, dass die Diät zu extrem war, die Nahrungseinnahme eingeschränkt und einige Nahrungskategorien ausgeschlossen wurden. Da Ihnen die Diät nicht zusagt, geben Sie auf und essen mehr. Oder es kann auch ein Mangel an Disziplin sein, nachdem das angestrebte Gewicht erreicht worden ist. Dies ist für gewöhnlich der Grund, wenn Sie sich für eine extreme Hyperkalorien-Diät entscheiden. Um das zu vermeiden, sind Sie gut beraten, langsam in die Diät hineinzugehen, bei der es Monate dauern kann, bis große Resultate sichtbar werden. Deshalb geben die meisten auf halbem Weg auf.

Es ist nicht einfach, Gewohnheiten zu ändern, die Sie über die Jahre aufgebaut haben. Und deshalb brauchen Sie viel Disziplin, Willenskraft und eine Orientierung, um mit Ihrer Diät auf Kurs zu bleiben.

Eine Gewohnheit zu ändern ist erst einmal hart. Sie müssen sich vom ersten Monat an täglich an Ihren Diätplan halten. So setzen

Sie eine Grundlage. Nach 30 Tagen, sagt man, hat sich die neue Gewohnheit etabliert. Niemand muss alleine Diät halten.

Ich ermutige jeden, sich von einem Freund helfen zu lassen oder die Diät gemeinsam mit einem Freund durchzustehen. Wenn Sie jemanden an Ihrer Seite haben und Sie motivieren sich gegenseitig, werden Sie auch langsam die Resultate aneinander sehen können.

Auch ist es gut, jemanden zu haben, der einen überzeugt und motiviert, wenn Sie zweifeln, ob die Diät für Sie funktioniert.

Wenn Sie sich für eine Diät entscheiden, sollten Sie sich immer noch weitere Diätpläne ansehen, die der ähneln, die Sie gerade machen. Auf diese Weise können Sie Ihre Diät ein wenig abwandeln. Wenn Sie eine Diät befolgen, die Sie über alles hassen, wird das einen negativen Effekt auf Ihre Willenskraft haben. Das kann auch ein Grund sein, die Diät abzubrechen.

Wenn Sie Ihre Diät ein bisschen abwandeln, dann erhalten Sie einen Diätplan nach Ihrem Geschmack und Sie werden sich beim Essen nicht gelangweilt fühlen. Sie können Ihre Diätpläne zyklisch wöchentlich oder monatlich ändern, um den Diätplan frisch zu halten.

Denken Sie daran, wenn Sie eine Ihrer Diät-Mahlzeiten ausgelassen haben, muss das nicht heißen, dass Ihr Tag ruiniert ist, und dass Sie für den Rest des Tages die Diät sausen lassen können. Machen Sie einfach weiter mit Ihrer Diät, als hätten Sie sie nie unterbrochen. Über die Zeit hinaus wird es genau das sein, was zum Gewichtsverlust führen wird.

Industrie Geheimnisse

Es gibt verschiedene Dinge, die die Diät-Industrie ihnen nicht sagt und Sie sollen es auch nicht wissen. Das Geschäft boomt dank all dieser Modediäten, Spielzeuge und Pillen da draußen, die sie an Menschen verkaufen, die verzweifelt versuchen, ihr Gewicht zu

reduzieren.

Unglücklicherweise ist die Briefftasche in den meisten Fällen das einzige, was leichter wird. Viele dieser Dinge funktionieren nicht und nur ein kleiner Prozentsatz kann sein Gewicht verlieren und dann dauerhaft halten.

- **Die meisten Werbungen für Diät-Produkte täuschen den Käufer.**

Die meisten Abnehmprodukte, von denen Sie im Fernsehen oder im Radio hören, halten nicht, was sie versprechen. Die Konsumenten werden mit Versprechungen wie "Verlieren Sie Ihr Gewicht dauerhaft", "Essen Sie was immer Sie wollen" und "Keine Diät oder Training erforderlich" gelockt. Es ist immer so, wenn es zu gut klingt um wahr zu sein, dann ist es wahrscheinlich auch nicht wahr.

- **Wenn es heißt, "wissenschaftlich bewiesen" oder "Vom Arzt empfohlen" muss es noch lange nicht funktionieren.**

Solche Behauptungen sind typisch, sagen aber weder wo diese Studien gemacht worden sind noch von wem, so dass Sie den Wahrheitsgehalt kaum nachvollziehen können.

Und ohnehin: Was hat das zu bedeuten? Solange diese sogenannten Gesundheitsspezialisten finanzielle Interessen an dem Produkt haben, sind die wissenschaftlichen Aspekte fraglich. Unklar ist oft auch, nach welchen Kriterien geprüft wurde. Warum sollten Sie dafür Ihre Gesundheit riskieren?

- **Nur weil ein Produkt die Marktzulassung erhalten hat, bedeutet das nicht, dass es auch sicher ist oder hält, was es verspricht.**

Eine weitere Irrmeinung: eine Marktzulassung ist bei einem potenziell schädlichen Produkt ausgeschlossen. Wir neigen dazu zu denken, dass Produkte erst überprüft und genehmigt werden müssen, aber oft ist dies nicht der Fall.

- **Produkte, die als „natürlich“ oder „auf Kräuterbasis“ bezeichnet werden, sind nicht automatisch sicher.**

Die Leute nehmen auch an, dass Produkte aus natürlichen Ingredienzen immer sicher sind. Aber bis die Gesundheitsbehörde mit Sicherheit sagen kann, dass ein Produkt schädlich ist, können die Unternehmen es ungehindert auf den Markt bringen.

Sie sollten nicht alles glauben, was Sie hören. Es gibt eine Menge Produkte, die Dinge versprechen, die sie schlichtweg nicht halten, und Sie sollten um Produkte mit großen und luftigen Versprechungen einen Bogen machen.

Verlassen Sie sich nicht auf Sprüche und Modediäten. Alles, was plötzliche und radikale Änderungen in Ihr Essverhalten bringt, ist schwer über längere Zeit durchzuhalten. Sie geraten in einen schnellen Zyklus von Gewichtsverlust und der darauf folgenden Periode der Gewichtszunahme. In manchen Beispielen kehren Sie wieder in Ihre alten Essgewohnheiten zurück.

Dazu kommt, dass der nächste Abnehmversuch viel schwieriger wird. Solche Diäten haben keinerlei gesundheitliche und wenn eine davon funktionieren würde, glauben Sie wirklich, dass es dann noch einen Bedarf geben würde für eine neue Diät? Sie können sich auch auf eine Geld-Zurück-Garantie nicht verlassen. Die Chance, Ihr Geld wieder zurück zu bekommen, ist in etwa so hoch wie die Chance, dass das Produkt bewirkt, was es versprochen hat.

Es gibt keine Schnelllösung oder eine magische Pille, die Ihnen hilft, endlich Gewicht zu verlieren. Wenn ein Produkt solche Versprechungen macht, können Sie sich darauf verlassen, dass es nicht funktionieren wird.

Was kann ich jetzt tun?

Was kann ich jetzt tun?

Um aus jeder Diät eine erfolgreiche zu machen, müssen Sie sich dafür engagieren. Nur mit der richtigen Einstellung kommen Sie auch zum Erfolg. Sie sollten wissen, auf welcher Ebene Sie sich befinden, bevor Sie zum nächsten Schritt in Ihrer Diät übergehen. Das mag nicht offensichtlich erscheinen, ist aber so.

Der erste Schritt ist die Vor-Betrachtung. Sie sehen sich selbst nicht als übergewichtig. Sie fühlen sich nicht so, als müssten Sie etwas ändern. Nur starker Druck wird Sie dazu treiben, Hilfe zu suchen. Aber dann würden Sie widerstehen, sind entmutigt und betrachten Ihre eigene Situation als hoffnungslos.

Zweitens die Erwägung. Dies ist der Punkt, an dem Sie sich eingestehen, dass Sie ein Problem mit Übergewicht haben und über eine Lösung nachdenken. Aber Sie sind noch nicht gewillt, dieser Lösung zu folgen. Sie brüten nur darüber, wissen welche Maßnahmen Sie treffen sollten, um eine Veränderung hervorzurufen, sind aber nicht bereit, danach zu handeln. Sie verschieben Ihr Handeln immer wieder.

Das dritte ist Vorbereitung. Sie haben sich endlich entschieden, etwas gegen Ihr Übergewicht zu unternehmen. Anstatt über Ihr Problem nachzugrübeln, gehen Sie eine Lösung direkt an. Sie fangen auch an über eine Zukunft nachzudenken, in der Sie schlanker sind und sich viel gesünder fühlen. Aber in diesem Stadium sind Sie noch nicht völlig überzeugt. Sie haben immer noch Zweifel, schon allein deswegen, weil Sie Ihren Lebensstil ändern müssen.

Das vierte ist Handeln. Sie fangen an zu handeln und beginnen abzunehmen. Sie suchen sich die Mahlzeiten aus, die Sie essen,

und fangen an zu trainieren. Es ist der erste Schritt, Ihr anvisiertes Ziel zu erreichen.

Sie sollten sich immer Ziele setzen, wenn Sie abnehmen wollen. Wenn Sie sich keine Ziele setzen, dann ist es sehr gut möglich, dass Ihr Diätplan Sie nicht dahin führt, wohin Sie wollen.

"Wenn Sie scheitern zu planen, dann planen Sie zu scheitern"

Schreiben Sie sich die folgenden Dinge auf:

✦ **Wie ist Ihre momentane Situation?**

Schreiben Sie alle Ihre Essgewohnheiten auf, bevorzugtes Essen, alles was sich auf Ihren Gewichtsverlust auswirken könnte. Trainieren, etc.

✦ **Was ist der Grund, weshalb Sie abnehmen wollen?**

Das könnte ein kommender Anlass sein, Sommer oder für jemanden spezielles. Schreiben Sie sich den einzigen und größten Grund auf, den Sie sich denken können.

✦ **Was sind Ihre Vorteile, wenn Sie abnehmen?**

Schreiben Sie soviel auf wie sie können. Gesundheit, mehr Energie, Bewunderung vom Partner. Das sollte Ihre Hauptmotivation sein.

✦ **Ihr Ziel. "Ich möchte XX Pfund Gewicht in XX Tagen verlieren"**

Schreiben Sie das in Fettschrift und lassen Sie es auf sich einwirken. Ich persönlich meine, dass ein Ziel von mehr als 4 Kilogramm innerhalb von zwei Wochen unrealistisch ist, vor allem wenn es Ihr erster Versuch ist. Bleiben Sie realistisch. Sie sollten schreiben "Ich will", und nicht "Ich wünsche".

Schreiben Sie sich alles auf und sehen Sie sich das Blatt Papier jeden Tag an. Legen Sie es an einem Ort ab, wo Sie es sehen können. Wenn Sie es immer wieder sehen, werden Sie ständig daran erinnert, WARUM Sie das tun, und die Vorteile, die Sie davon haben.

SEIEN SIE AUSDAUERND, WENN SIE ANGEFANGEN HABEN, DENN ES WIRD NICHT EINFACH WERDEN

KOMMEN SIE AUS IHRER KOMFORTZONE HERAUS

Wenn Sie sich in Ausreden flüchten, anstatt eine Diät ANZUFANGEN, die effektiv ist, müssen Sie sich fragen, warum Sie nicht wirklich an Gewicht verlieren möchten. Sie sollten in der Lage sein, Ihre Komfortzone zu verlassen. Der Werbeslogan von Nike sagt es gut: **JUST DO IT! (TUN SIE ES EINFACH)**

Der letzte Schritt ist also der wichtigste. Sie müssen das Momentum am Laufen halten. Wenn sie Ihr Engagement oder Ihre Unterstützung verlieren, fallen Sie wieder in Ihre alten Gewohnheiten zurück.

Demnach ist der letzte Schritt der wichtigste in Ihrem Diätplan, da Sie Ihr Engagement für eine längere Zeitperiode aufrechterhalten müssen. Es gibt verschiedene Methoden, die Sie anwenden können, um engagiert zu bleiben. Das erste wäre eine Liste der Gründe, warum Sie das machen. Schauen Sie täglich auf diese Liste und erinnern Sie sich an Ihre Ziele.

Lassen Sie keine negativen Gedanken zu. Begriffe wie "niemals" oder "vorenthalten" gehören nicht in Ihr Vokabular. Anstatt "niemals", sagen Sie besser „Ich habe nur gelegentlich und angemessen Desserts“. Und das Wort vorenthalten kann mit "auswählen" ersetzen, genauso, wie Sie es sich "ausgewählt" haben, den Schokoladenkuchen zu überspringen.

Visualisieren Sie sich, wie schlank Sie in Zukunft aussehen werden

und wie alles, was Sie immer wollten, allein zustande gebracht haben. Diese Visualisierung wird Ihre Motivation stärken, sich in Ihrem Plan zu engagieren, und es wird Ihr Wunsch sein, zum Erfolg zu kommen.

Lassen Sie sich diese Bilder täglich durch den Kopf gehen, jeden Morgen beim Aufwachen und jedes Mal, wenn Sie denken, dass sich Ihr Engagement abschwächt.

An wen Sie sich wenden sollten, wenn Sie Gewicht verlieren wollen

Sie haben sich entschieden, Gewicht zu verlieren, nun sollten Sie einige Leute mit auf Ihre Reise zum Gewichtsverlust nehmen. Diese Leute können Ihnen in vieler Hinsicht behilflich sein. Angefangen beim Diätplan, Ihrer Zielsetzung, oder auch um Sie auf Ihrem Weg zu ermutigen.

• Einen Therapeuten:

Manche Menschen wissen, dass sie zu viel essen, und wissen auch wie ungesund es für sie ist, und doch können sie nicht aufhören, sich zu überessen, egal wie hart sie es auch versuchen. Manche dieser Menschen essen aus emotionalen Gründen wie Einsamkeit, weil sie unglücklich sind, sie ihren Schmerz oder andere Gefühle durch das Essen unterdrücken möchten.

Diese Menschen sollten sich den Rat eines Therapeuten oder eines Fachmannes auf seinem spezifischen Gebiet einholen, so dass sie die richtige Unterstützung bekommen. In manchen schweren Fällen sollten sie vielleicht eine Klinik aufsuchen, die sich damit auskennt, so dass sich Ernährung und Training überwachen lassen.

Lesen Sie dazu auch gern meinen [Artikel](#) über das [Abnehmen mit Hypnose](#).

• Einen Diät-Assistenten:

Ein Diät-Assistent verfügt über ein breites Wissen, das Ihnen helfen kann, Ihren Körper zu verstehen und einen Ernährungsplan

vorzubereiten, der auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist. Er kann Ihnen helfen, einen Ernährungsplan zuzuschneiden, der zu Ihren spezifischen Bedürfnissen passt.

Denn in den meisten Ländern ist eine medizinische Ausbildung erforderlich, bevor man sich als Diät-Spezialist bezeichnen kann. Das Ziel ist Ihnen zu helfen, gesünder zu essen und dadurch Gewicht zu verlieren.

Schon aus diesem Grund heben sich Diät-Assistenten von jenen ab, die Modediäten befürworten, weil sie nicht besonders nahrhaft klingen. Ein Diät-Spezialist hilft Ihnen auch dabei, die tägliche Kalorienmenge zu berechnen und die verschiedenen Nahrungsgruppen, von denen Sie essen sollten, miteinander abzugleichen.

• **Einen Fitness Trainer:**

Die meisten Menschen haben nie gelernt, richtig zu trainieren. Ein Fitness Trainer wird sicherstellen, dass Sie es tun, und Sie anspornen, Ihre Ziele zu erreichen oder Ihnen dabei helfen, welche zu setzen. Er wird Ihre Übungsroutine überwachen und Ihnen sowohl Cardio als auch auf Krafttraining basierende Übungen geben, die Sie ausführen können.

Die Hauptaufgabe eines Fitness Trainers ist dafür zu sorgen, dass Sie fit werden und dieses Ziel sauber erreichen. Jeder Mensch ist in seinen Bedürfnissen anders. Ein persönlicher Trainer kann das Trainingsprogramm auf Ihre Bedürfnisse zuschneiden.

Während des Abnehmens können Ihnen der Fitness Trainer und der Diätassistent anraten, Ihre Diät und Ihre Trainingsroutine zu ändern, wenn Sie schon etwas mehr Muskelmasse aufgebaut haben und Ihre neu gewonnenen Muskeln unterstützen sollten.

• **Freunde und Familie:**

Wenn Sie Ihre Reise zum Gewichtsverlust antreten, dann möchten Sie vielleicht Ihre Freunde und Familie wissen lassen, was Sie

vorhaben, damit diese Sie dabei unterstützen können. Es ist immer hilfreich, Menschen um sich zu haben, die man kennt und denen man vertrauen kann, die Ihnen bei jeder Anstrengung beistehen.

Sie können auch einen Freund fragen oder Ihren Ehepartner bitten, der Sie von Snacks oder Süßigkeiten abhält oder Sie für Ihr Training motiviert. Sie werden ungleich erfolgreicher sein, wenn Sie jemanden an Ihrer Seite haben (sei es sogar über das Telefon oder über eine längere Distanz), der Sie ermutigen, kann Ihre Ziele zu erreichen, oder Sie motiviert, wenn Sie es brauchen. Wenn Sie Ihr letztes Ziel erreicht haben (oder auch nur ein kleines Zwischenziel) können Sie mit Ihren Lieben feiern, was Sie erreicht haben.

Weitermachen trotz Fehlschlägen

Wenn Sie abnehmen wollen, dann sollten Sie in der Lage sein, mit Fehlschlägen umzugehen. Jeder, der etwas Bedeutendes erreicht hat, musste sich mit Fehlschlägen der einen oder anderen Art auseinandersetzen. Der Unterschied ist, dass sie nicht aufgegeben haben, wenn es hart geworden ist, sie haben weitergemacht und dabei etwas gelernt.

"Wenn es hart kommt, dann kommt es hart auf hart"

Und das sind die beiden Schlüssel, wie Sie mit Fehlschlägen umgehen: Sie müssen bestehen und lernen.

Wenn Sie einmal in Ihrer Diät sündigen oder sie verpassen einen Trainingstag, ärgern Sie sich nicht darüber. Lassen Sie sich davon nicht aus der Ruhe bringen. Stoßen Sie es aus Ihrem Gedächtnis. Konzentrieren Sie sich auf alle ihre positiven Tage, nicht auf den einen, an dem Sie gesündigt haben.

Denken Sie daran, es dreht sich alles um einen gesunden Lebensstil, und je mehr gute Tage Sie dazu zählen, umso besser können Sie es. Und bevor Sie es sich versehen, haben Sie mehr gute als schlechte Tage. Haken Sie es einfach als einen Tag ab, der nicht Ihr Tag war, und machen Sie weiter. So können Sie weitermachen, wenn Ihnen Ihre Diät an einem Tag misslingt. Aber

lassen Sie diesen misslungenen Tag nicht zu einer Woche oder gar einem Monat werden.

Sie müssen Fehlschläge als natürlich akzeptieren und eine starke mentale Konstitution entwickeln, um damit umzugehen.

Der zweite Schritt ist, dass Sie aus Ihren Fehlern lernen. Ziemlich oft ist das Lernen aus Ihren Fehlern effizienter als Lernen durch Ihre Erfolge. Wenn Sie scheitern, behandeln Sie es wie eine Lektion die Sie gelernt haben. Es ist wie in einem Unternehmen, wenn Sie scheitern, lernen Sie etwas, das nicht funktioniert. Mit dem Abnehmen ist es genauso.

Wenn Sie mit Ihrer Diät ausgerutscht sind, als Sie Alkohol getrunken haben, dann sollten Sie vielleicht das Trinken einschränken. Wenn Sie merken, dass Sie jeden Freitag Ihre Trainingsstunde verpassen, weil Sie länger arbeiten müssen, dann planen Sie einen anderen Tag oder eine andere Uhrzeit für Ihr Training.

***"Ich bin nicht gescheitert. Ich habe nur 10.000 Wege gefunden, die nicht funktionieren."
Thomas A Edison***

Fehlschläge sind ein natürlicher Teil des Lebens, genauso wie der Tod und die Steuern. Es lässt sich nicht vermeiden, nicht einmal wenn Sie es wollten. Die Lektionen des Lebens werden gelernt durch Fehlschläge begleitet von Ihren Erfolgen. Fürchten Sie sich nicht vor Fehlschlägen. Fürchten Sie Fehlschläge nicht, machen Sie weiter und lernen Sie daraus.

Das Kumpel System

Etwas vom besten, was Sie tun können, wenn Sie versuchen, Gewicht zu verlieren, ist, Verantwortlichkeit in Ihre Routine zu bringen. Und wie machen Sie das?

Das Kumpel-System.

Einen Kumpel zu haben, während Sie abnehmen, ist ein großartiger Motivator. Sie werden sich verantwortlicher fühlen, Ihre Abnehmziele zu erreichen, wenn Sie sie mit jemandem teilen können. Sie sind auch insofern hilfreich, da diese Person zu Ihnen steht, wenn Sie mit Ihrer Diät zu kämpfen haben. Sie können Ihre Triumphe und Ihre Rückschläge teilen.

Wenn Sie regelmäßig trainieren, ist ein Kumpel von unschätzbarem Wert. Sie können aus einem langweiligen Spaziergang oder dem täglichen Jogging eine unterhaltsame Übungstherapie machen. Ein Marsch im Wald oder in der Wildnis macht zusammen mit einem Freund immer mehr Spaß. Auch wenn Sie Gewichte heben, ist es immer nett, einen Kumpel zu haben. Sie können sich gegenseitig anfeuern, sich unterstützen und praktische Hilfe beim Heben von schweren Gewichten in Anspruch nehmen. Sie werden wahrscheinlich so einen Kumpel unter Ihren Freunden finden.

Und falls nicht, geraten Sie nicht in Panik. Sie können auch online immer jemanden finden. Sie könnten auf Facebook einen Freund finden, der auch gerade abnimmt, und sich mit dieser Person zusammentun. Chatten Sie und tauschen Sie die Bilder ihrer Fortschritte aus.

Es gibt viele Foren und Seiten im Web, mit deren Hilfe Sie sich mit Menschen verlinken können, die ebenfalls abnehmen möchten.

Grundsätzlich kann man sagen – wenn Sie abnehmen möchten, kann Ihnen ein Kumpel Motivation und Unterstützung bieten. Finden Sie Ihren Abnehm-Kumpel jetzt!

Weshalb ein täglicher Plan entscheidend ist.

Der nächste Schritt bei der Planung Ihrer Abnehmziele ist der tägliche Plan für sich selbst. Sie müssen sich entscheiden, wann für Sie die beste Zeit ist zu trainieren. Wenn Sie zum Beispiel ein Morgenmuffel sind, ist es wohl keine gute Idee, zwei Stunden früher als gewohnt aufzustehen. Wahrscheinlich würden Sie oft verschlafen.

Dasselbe ist es, wenn Sie in Ihrem Job immer bis spät abends arbeiten müssen. Ihre Trainingsstunden auf den Feierabend zu verlegen, wäre dann keine schlaue Idee. Sie können Ihre Mahlzeiten planen und die Zeiten, zu denen Sie jeden Tag essen, und was Sie wann essen.

Am besten planen Sie eine Woche im Voraus und machen Sie sich eine Liste, die Sie immer dabei haben. Wenn Sie einkaufen gehen, kommen Sie nicht in Versuchung, aus einem Impuls heraus zu kaufen oder von Ihrer Diät abzuweichen.

- **Überwachen Sie sich selbst:**

Wenn Sie einen bestimmten Plan haben, den Sie befolgen, dann ist es wahrscheinlicher, dass Sie sich an Ihre vorgegebenen Ziele halten, wenn Sie sich alles in einer Art Journal aufschreiben, oder Sie nehmen es mit einem Aufnahmegerät wie zum Beispiel Ihrem Smartphone auf. Aber wenn Sie mal ein geplantes Training verpassen oder sich einen Extra-Snack gönnen, dann können Sie eine Notiz dazu schreiben und geloben, es das nächste Mal besser zu machen.

- **Wissen, was Sie jeden Tag tun:**

Wenn Sie aufschreiben, zu welchen Zeiten Sie Ihr Training absolvieren oder wann Sie Ihre Mahlzeiten zu sich nehmen, dann wissen Sie es von vornherein und Sie können Dinge rund um Ihre Trainingszeiten planen. Das ist besser, als nur zu planen und immer wieder Trainingsstunden zu verpassen. Es kann sehr leicht passieren, dass Sie dann immer mehr Trainingsstunden verpassen und das wirft Sie schlussendlich ganz aus der Bahn.

- **Verlieren Sie mehr Gewicht:**

Wenn Sie sich an einen Plan halten, werden Sie tendenziell mehr Gewicht verlieren, weil Sie keine Trainingsstunde mehr verpassen (oder nur sehr wenige auf längere Zeit hinaus). Wenn Sie sich ständig hin und her bewegen und Ihre Trainingsstunden verpassen oder eine Mahlzeit überspringen und damit Ihren Stoffwechsel verwirren, wird es viel schwieriger sein, beständig an Gewicht zu verlieren.

Kapitel 3

Gesunde Ernährung und ihre Vorteile

Sie haben bestimmt schon von vielen Leuten gehört, wie wichtig eine gesunde Ernährung für einen gesunden Körper ist, aber Sie sollten wissen, was eine gesunde Ernährung eigentlich bedeutet, und warum es so wichtig ist. Lassen Sie uns den Begriff Ernährung einmal definieren.

„Ernährung ist der Prozess, Ihrem Körper all die wichtigen und notwendigen Elemente zuzuführen, um in sauberer und ausgeglichener Weise zu wachsen.“ Das ist die einfachste Definition von Ernährung und besagt, dass Sie saubere Nahrung zu sich nehmen sollten mit guten grundlegenden Nährstoffen.

Gesunde Ernährung kann Ihren Körper stark und gesund machen und hilft Ihnen zu wachsen und sich selber zu reparieren, während eine ungesunde Ernährung Ihren Körper schwächer oder gar krank machen kann. Und Sie werden nicht einmal mehr in der Lage sein, sich gegen kleinere Krankheiten zu wehren.

Kalorien rein – Kalorien raus

Jeder, der Gewicht verlieren möchte, hat wahrscheinlich schon mehrere Diäten, Nahrungsergänzungen und/oder Ernährungspläne gesehen. Es gibt Hunderte von Abnehm-Methoden zu kaufen. Alle machen sie wilde Versprechungen.

Hier ist die harte Wahrheit – es gibt keine Wunderpillen, Diäten oder Übungsgeräte, die Ihr Gewicht sofort verschwinden lassen. Es geht darum, sich richtig zu ernähren, gesund zu bleiben und mehr Kalorien zu verbrennen, als Sie zu sich nehmen.

Aus diesem Grund sagt man "Kalorien rein - Kalorien raus." Sie möchten ja sicherstellen, dass Sie mehr Kalorien verbrennen (raus) als Sie zu sich nehmen (rein). Klar, das ist eine sehr simple Ansicht, und eine saubere Diät beinhaltet mehr als nur den Gedanken an die Kalorien. Wir werden es in den anderen Kapiteln sehen, aber jetzt gerade reden wir darüber, wie wir ein Kaloriendefizit schaffen.

Dazu benötigen Sie ein paar grundlegende Informationen. Als erstes sollten Sie herausfinden, wie viele Kalorien Sie täglich auf natürliche Weise verbrennen. Das hängt von Faktoren wie Alter und Gewicht ab.

Berechnung der Anzahl Kalorien, die Sie täglich verbrennen.

- für **Männer**: Grundumsatz (kcal/Tag) = $66,47 + (13,7 * \text{Körpergewicht in kg}) + (5 * \text{Körpergröße in cm}) - (6,8 * \text{Alter in Jahren})$
- für **Frauen**: Grundumsatz (kcal/Tag) = $655,1 + (9,6 * \text{Körpergewicht in kg}) + (1,8 * \text{Körpergröße in cm}) - (4,7 * \text{Alter in Jahren})$

Diese Formel gibt den Grundkalorienumsatz wieder, die Sie täglich allein durch Atmung, Herzklopfen und etc. verbrennen. So viele Kalorien verbrennen Sie täglich ohne sich zu bewegen (Grundumsatz).

Wenn Sie diese Zahl einmal kennen, können Sie berechnen, wie viel Kalorien Sie konsumieren und wie viel Sie verbrennen. Das kann knifflig werden, weil Sie viele Informationen einbeziehen müssen.

Es gibt Webseiten die Ihnen weiterhelfen können:

<https://www.sportunterricht.ch/Theorie/Energie/energie.php>

Dies ist ein bekannter Kalorienzähler, er ist kostenlos und kann Ihnen dabei helfen nachzuverfolgen, was Sie essen und was Sie verbrauchen.

Sie müssen angeben, was Sie essen und was Ihre Aktivitäten am Tag sind. Sie können dort sogar Ihren Grundumsatz eingeben. Es wäre ideal, wenn Sie ein tägliches Kaloriendefizit schaffen, aber das ist nicht immer möglich.

Manchmal straucheln wir und verwöhnen uns selbst. Wenn Sie ein wöchentliches Kaloriendefizit bekommen und immer noch Gewicht verlieren, ist das zufriedenstellend.

Das heißt nicht, dass Sie hungern oder trainieren müssen, bis Sie umfallen. Es heißt nur, dass Sie sich im Klaren darüber sind, was Sie Ihrem Körper zuführen und was Sie ausscheiden. Abnehmen kann ein Kampf sein, aber wenn Sie in den Griff bekommen, wie viele Kalorien reinkommen und wie viele Sie verbrauchen - dann ist es gar nicht mehr so schwer

Sauber Essen

Wir haben über Kalorien raus und Kalorien rein gesprochen – die grundlegende Abnehm-Anleitung. Es ist ein grundlegender Tipp, weil Sie ja sicher sein wollen, dass Sie Ihre Kalorien aus guten Quellen beziehen. Ihre Kalorien tief zu halten, indem Sie nur zwei Teller Corn Flakes am Tag essen, ist wahrscheinlich nicht die beste Wahl.

Sauberes Essen ist kein offizieller Begriff, aber im allgemeinen bedeutet das: "Gesunde Vollwertkost essen und verarbeitete Nahrung und raffinierten Zucker vermeiden".

Das ist hauptsächlich das Ziel, das Sie anstreben sollten, und es ist nicht immer möglich, völlig "sauber" zu essen. Wenn Sie aber die meisten Kalorien aus sauberen Quellen zu sich nehmen, werden Sie sich großartig fühlen.

Wenn Sie sauber essen, dann vermeiden Sie verarbeitete Nahrung sowie auch Junk Food, das in Ihrer Diät gestrichen ist. Wenn Sie doch einmal verarbeitete Nahrung zu sich nehmen, ärgern Sie sich nicht darüber, denn die Idee dahinter ist, dass Sie so schlank wie möglich essen.

Hier sind ein paar allgemeine Tipps für sauberes Essen:

- **Lernen Sie die Etiketten zu lesen**

Lesen Sie die Ernährungsinformationen und die Inhaltsstoffe von allem, was Sie kaufen.

- **Wählen Sie Weißkorn wenn immer möglich**

Vollkorn muss nicht notwendigerweise immer auch Vollkorn sein! Suchen Sie nach Brot, Pasta und etc., das zu 100% aus Vollkorn gemacht ist.

- **Essen Sie viel Früchte und Gemüse.**

Dies sind großartige Quellen von sauberen Kalorien

- **Bereiten Sie öfter Ihre eigenen Mahlzeiten zu.**

Essen Sie nicht zu viel auswärts oder aus der Mikrowelle. Diese Mahlzeiten können, sogar wenn sie "gesund" sind, voll sein mit Dingen wie Natrium.

- **Kochen Sie leichte Gerichte.**

Fleisch zu essen schmeckt und die Proteine darin bauen Ihre Muskeln auf, lassen Sie sich satt fühlen. Huhn und Fisch sind gute Alternativen für Fleisch.

- **Vermeiden Sie verarbeitetes Fleisch wie Hackfleisch oder Hot Dogs.**

- **Ersetzen Sie Junk Food mit ungesalzenen oder nur leicht gesalzenen Nüssen.**

- **Suchen Sie im Internet nach tollen schlanken Rezepten. Machen Sie sich eine Liste.**

- **Ärgern Sie sich nicht darüber, wenn sie einmal aus dem Rahmen fallen.**

Erlauben Sie sich selbst mal einen Urlaubstag und machen Sie dann weiter.

- **Auswärts sauber zu essen ist nicht immer einfach, aber immer mehr Restaurants bieten saubere Kost in ihren Menüs an.**

Ein Salat kann eine gute Wahl sein, aber wenn Sie wirklich hungrig sind, dann könnten Sie etwas Protein gebrauchen

- **Fangen Sie sobald wie möglich an.**

Sauber zu essen ist eine tolle Art nicht nur Gewicht zu verlieren, sondern auch sich ganzheitlich gesund zu fühlen. Das muss nicht notwendigerweise eine leichte Umstellung sein und meist können Sie nicht einfach über Nacht einen Schalter umlegen. Wenn Sie engagiert sind, abzunehmen und gesund zu sein, dann sollten Sie Ihre Diät mit sauberen Lebensmitteln halten.

Verkleinern Sie Ihre Portionen.

Jeder, der versucht abzunehmen, sollte sich mit der Kontrolle der Portionen befassen. Reden Sie mal mit jemandem, der abgenommen hat und sein Gewicht danach auch gehalten hat. Sie werden Ihnen mit Sicherheit sagen können, dass Portionenkontrolle einer der Schlüssel zu ihrem Erfolg war.

Was ist Portionenkontrolle?

Portionenkontrolle bedeutet, dass Sie verstehen, wie groß eine Portion sein soll und wie viele Kalorien darin enthalten sind.

Eines der größten Probleme, die sich übergewichtigen Menschen stellen, ist, wie sich eine Essensportion zusammensetzt. Wenn Sie eine Mahlzeit zu sich nehmen, sollten Sie sich darüber im Klaren sein, woraus sich so eine Portion zusammensetzt.

Die folgende Liste ist zwar nicht wissenschaftlich belegt, sie soll Ihnen aber eine Anregung über die empfohlenen Größen einer Portion bieten. Wenn Sie mit Ihrem Gewichtsverlust zu kämpfen haben, scheinen diese Portionen noch kleiner zu sein, als Sie gedacht haben:

- Gemüse oder Früchte in der Größe Ihrer Faust.
- Pasta sollte in etwa in der Größe einer Eiskremkugel sein.
- Fleisch, Fisch oder Geflügel entspricht der Größe einer Spielkarte oder Ihren Handflächen (ohne die Finger).
- Snacks wie zum Beispiel Brezeln oder Nüsse sollten die Menge einer Hand voll nicht überschreiten.
- Kartoffeln sollten der Größe einer Computermaus entsprechen.
- Gedämpfter Reis sollte die Größe eines Buchumschlages haben.
- Käse nicht mehr als ein Paar Würfel oder Ihr ganzer Daumen (von der Wurzel bis zum Nagel).

Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass mich die Käsemenge überrascht hat, als ich sie das erste Mal sah. Sie können online Informationen über Portionenkontrolle finden. Manche Seiten berechnen die Portionsgröße nach dem Gewicht, demnach müssten Sie Ihr Essen wiegen, um die exakten Portionen zu bestimmen. Die obenstehende Liste jedoch ist ausreichend, um Ihnen Ideen zu liefern.

Wenn Sie eine Mahlzeit essen, kontrollieren Sie Ihre Portionen. Zu lernen, wie viel Essen Sie tatsächlich brauchen, ist einer der größten Schritte, die Sie auf Ihrer Abnehm-Reise tun.

Ihre Mahlzeiten in mehrere kleinere aufzuteilen anstatt eine einzige große am Tag zu essen, ist ein Hauptfaktor beim Abnehmen. Es ist bewiesen dass die Rationierung Ihrer Mahlzeiten nicht nur Ihre Kalorieneinnahme über den Tag reduziert, sondern auch Ihren Stoffwechsel stabilisiert.

Wenn Sie gewohnt sind, am Tag 2-3 massive Mahlzeiten zu sich zu nehmen, essen Sie 6-7 kleinere Mahlzeiten über den ganzen Tag verteilt.

Viele Leute essen gern direkt aus der Packung. Sie sollten sich so viel herausnehmen, wie sie brauchen und die Packung wieder zurücklegen. Das Knabbern von Kartoffelchips aus direkt aus einer Riesenpackung ist keine gute Idee. Dann wissen Sie nicht, wie viel Sie da eigentlich in sich hineinstopfen, aber typischerweise befriedigen Sie Ihr Hungergefühl, indem Sie mehr essen, als Sie wirklich brauchen. Sie können stattdessen eine kleine Portion in eine Schale geben und ein Stück einer Frucht dazu geben, um die Menge an Essen zu bekommen, die Sie tatsächlich brauchen.

Supergroße Packungen sind heute üblicher als früher. Immer mehr Dinge werden so verkauft und immer mehr Mahlzeiten in Restaurants können Sie mit der Option Supergroß für nur wenige Euro mehr bestellen. Vergrößerte Portionen sind ein Faktor für die steigenden Zahlen über Fettleibigkeit.

Es gibt immer einen Grund, aber für die meisten steht der Genuss an erster Stelle, was natürlicher zu einem Gesundheitsrisiko führt. Und deswegen ist es auch praktisch, Ihre Mahlzeiten zu rationieren, um diese schlechte Gewohnheit unter Kontrolle zu bekommen.

Es braucht Disziplin, um Korrekturen anzubringen, und es gibt wirklich keinen Grund, weshalb Sie sich den Magen vollschlagen sollten. Wie auch immer, kleinere Mahlzeiten sind besser, Sollten Sie danach immer noch hungrig sein, können Sie noch ein klein wenig mehr als geplant auf den Teller laden und versuchen, den Teller leer zu essen.

Es ist immer noch besser, als vollgestopft herumzusitzen und Ihren Gürtel zu lockern. Lassen Sie noch ein bisschen Platz übrig, so dass Sie ein paar Stunden später eine weitere Mahlzeit genießen können und sich dabei immer noch gut genug fühlen, um ein bisschen zu trainieren. Diese Ausgewogenheit führt zu besseren Resultaten.

Wenn Sie das tun, kontrollieren Sie Ihr Gewicht und es fängt langsam an, herunterzukommen. Das ist ein ausgezeichnetes Gefühl, wenn Sie das sehen. Es motiviert Sie, noch ein bisschen härter daran zu arbeiten, und Sie werden selbstbewusster, weil Sie

es sind, der Ihren Körper kontrolliert, und nicht Ihr Hunger.

Wasser ist Ihr bester Freund

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Sie mindestens 8 Gläser Wasser täglich brauchen, aber es kann von Ihrem Gewicht abhängen, wie viel Sie tatsächlich brauchen. Sie sollten Ihr Gewicht durch zwei teilen. Wenn ein Mann zum Beispiel 90 kg wiegt, dann sollte er ca. 4,5 Liter pro Tag trinken.

Weshalb wohl schlagen Ihnen die Experten vor, viel Wasser zu trinken, und weshalb ist es so wichtig für ein gesundes Leben?

Nun, als erstes hilft es uns, Dehydration zu vermeiden, und es unterstützt die Nieren in ihrer Funktion, überschüssige Produkte auszuscheiden. Dazu wird der Stoffwechsel angeregt, was wiederum förderlich für Ihren Gewichtsverlust ist.

Aber davon abgesehen, was die Experten Ihnen erzählen, sollten Sie sich angewöhnen, zu allererst auf Ihren Körper zu hören. Wenn Sie durstig sind, trinken Sie Wasser, um sich wieder aufzufrischen. Abhängig von der Arbeit, die Sie verrichten, sollten Sie regelmäßig Wasser trinken, oder besser noch, Sie haben immer eine Flasche Wasser zur Hand, vor allem an wirklich heißen Tagen, da Sie durch die Hitze schwitzen und dadurch Wasser verlieren, das Sie dann wieder ersetzen müssen.

Deswegen ist Wasser so wichtig in unserem Leben. Nicht nur, dass Wasser 0 Kalorien hat, es ist die beste UND die gesündeste Quelle, um den Durst zu löschen. Gewöhnen Sie sich an, zu all Ihren Mahlzeiten Wasser und zwischendurch Fruchtsäfte und Soda zu trinken, da es Ihre Kalorieneinnahme reduziert. Sie werden sich ohne den Zucker auch besser fühlen, der anderen Getränken beigemischt wird.

Kapitel 4

Trainieren ist wichtig

In diesem Kapitel erzähle ich Ihnen über die verschiedenen Arten von Training und wie es sich auf verschiedene Aspekte Ihres Lebens und Ihre Gesundheit auswirkt.

- Übungen, um Knochen und Muskeln zu stärken
- Übungen, die die Beweglichkeit verbessern
- Kardiovaskuläre Übungen
- Aerobic

Trainieren

Trainieren und Diäten sind zwei Dinge, die Hand in Hand gehen.

Wenn Sie nur Diät halten ohne zu trainieren, werden Sie wahrscheinlich gar keine Resultate sehen, weil Sie Ihre Kalorien nicht schnell genug verlieren. Wenn Sie Gewicht verlieren ohne Diät zu halten, würden Sie dünn und gebrechlich aussehen, wenn Sie Ihr Fett verlieren. Daher ist es besser zu trainieren, um Ihren Körper fit zu machen, während Sie Ihre Diät halten. Es gibt auch andere Gründe, um zu trainieren.

“Eine kürzliche Umfrage hat gezeigt, dass sieben von zehn Erwachsenen nicht regelmäßig trainieren sowie nahezu vier von zehn Erwachsenen sind nicht körperlich aktiv. Wenn Sie nicht trainieren, riskieren Sie Schlaganfälle, Diabetes und Herzkrankheiten. Dies hat zum Tod von über 300.000 Menschen geführt.”

Bevor Sie mit dem Training anfangen, sollten Sie einen Arzt konsultieren. Dies ist ratsam, um den momentanen Zustand Ihres Körpers zu erfahren und das Verletzungsrisiko abzuschätzen. Wenn Sie gerade anfangen zu trainieren, dann tun Sie es langsam.

Beginnen Sie mit 10 Minuten und steigern Sie sich dann auf 20 bis

zu 30 Minuten über die Monate. So vermeiden Sie Muskelkater nach dem Training und Sie verringern das Verletzungsrisiko.

Sie sollten täglich mindestens 30 Minuten oder mehr kardiovaskuläre Aktivitäten ausüben. Sie müssen nicht die ganzen 30 Minuten an einem Stück durchziehen; es können auch mehrere kurze Aktivitäten über den Tag verteilt sein.

Dann sollten Sie zweimal pro Woche Ihre Muskeln trainieren. Sie können dieses Training in Ihren Alltag eingliedern. Steigen Sie zum Beispiel die Treppe hoch anstatt den Fahrstuhl zu benutzen; gehen Sie in Ihrer Mittagspause joggen oder parken Sie Ihr Auto weiter weg von Ihrem Arbeitsplatz.

Wenn Sie denken, dass Ihnen das zu viel ist, warum dann nicht Ihre Freizeit ein bisschen aktiver gestalten? Anstatt nur zuhause zu sitzen und die Familie zu einem Fahrradausflug zu überreden, treten Sie einem Bergsteigerclub bei oder streifen Sie jeden Abend durch den Park.

Suchen Sie sich Aktivitäten aus, die Sie auch gerne tun würden, die Sie zufrieden stellt und Ihnen das Gefühl gibt, etwas vollbracht zu haben. Ein erfolgreicher Lauf wird Sie motivieren, sportlich ein bisschen aktiver zu sein.

Machen Sie es sich leichter aktiv zu bleiben, indem Sie sich Übungen aussuchen, die leichter zugänglich sind, so dass Sie nicht jedes Mal unmotiviert sind, wenn Sie diese Übungen ausführen möchten. Nehmen Sie sich dann jene Übungen heraus, die zu Ihrem Körper und Ihrem Alter passen.

Die drei Haupttypen von Übungen

Als erstes sollten Sie wissen, dass es drei Arten von Trainingsplänen gibt und alle haben verschiedene Vorteile für Ihre körperliche Gesundheit.

Trainieren Sie die Knochen und Muskelstärke

Diese Übungen nennt man Kraft- und Widerstandstraining. Die meisten Menschen halten Kraft- und Widerstandstraining für Bodybuilding, aber Sie müssen wissen, dass Bodybuilding eine andere Kategorie von Übungen darstellt, deren primäres Ziel der Muskelaufbau ist.

Sie können etwas Gewichtheben und Bodybuilding in Ihren Fettverbrennungsplan einbauen, aber Sie sollten es begrenzt tun, so dass es Ihr Körper noch ohne Probleme vertragen kann.

Wenn Sie es mit dem Training übertreiben, tun Sie Ihrem Körper keinen Gefallen. Ich habe Leute im Fitnesscenter gesehen, die hart trainiert haben und sich nur abgeguckt haben, wie andere Leute trainiert haben. Das kann es nicht wirklich sein, es ist besser, wenn Sie einen persönlichen Trainer haben, der Ihr Trainingsprogramm auf Ihre eigenen Bedürfnisse zuschneiden kann. Wenn Sie Ihr Gewicht erst einmal unter Kontrolle haben und Sie brauchen nur noch ein leichtes Training, um sich gesund zu halten, dann brauchen Sie keine schweren Gewichte mehr zu heben.

Beweglichkeitssteigernde Übungen

Die zweite Art von Trainingsplänen soll Ihre Beweglichkeit verbessern oder besser gesagt, wenn Sie gewohnt sind in Armen, Beinen, dem Rücken oder ähnliche Gegenden an Ihrem Körper, dann sollten Sie Ihren Körper beweglicher machen. Beweglichkeit wird Ihre Widerstandsfähigkeit verbessern und Sie werden mit schwierigen Stellungen und Positionen besser klar kommen.

Sie werden immer wieder schwierige Stellungen erleben, zum Beispiel wenn Sie in einem Büro arbeiten und Sie bekommen einen unbequemen Stuhl, auf dem Sie sich stundenlang auf Ihren Computerbildschirm konzentrieren müssen. Dann kann sich Ihr Rücken auf diesem Stuhl nicht ausruhen.

In diesen Situationen, wenn Sie nicht beweglich genug sind, können Sie Probleme bekommen, aber regelmäßige Beweglichkeitsübungen, die nicht mehr als 10-15 Minuten Ihrer Zeit in Anspruch nehmen, werden Ihre Beweglichkeit verbessern und Sie

werden sich besser und aktiver fühlen.

Kardiovaskuläre Übungen

Kardio bedeutet Herz und vaskulär bezieht sich auf die Adern und Venen. Das Wort bedeutet also, dass diese Übungen die Funktionalität Ihrer Lungen verbessert, die Nutzung des Sauerstoffs effektiver macht und Herzprobleme vermeiden kann.

Diese Übungen sind nicht sehr zeitaufwändig und sollten begleitet von einem Arzt oder Trainer sauber gelernt werden. Meistens sind es Menschen, die bereits an Herzproblemen leiden, die diese Art von Training ausüben, um weitere Probleme in der Zukunft zu vermeiden.

Finden Sie Übungen die Sie zuhause ausüben können

Es wurde die starke Tendenz beobachtet, dass Fitness-Freaks dazu übergegangen sind, ihr Training zuhause statt in einem Fitnesscenter auszuüben. Ein Grund dafür waren die steigenden Preise als auch die verbindlichen Verträge. Im Ergebnis haben sich viele dazu entschieden, zuhause zu trainieren.

Übungen zu finden die Sie zuhause machen können ist keine komplizierte Sache, viel eher eine bequeme Option. Es gibt viele großartige Kardio-Übungen, die Sie ohne große Kosten machen können. Der Hauptteil der Kosten entsteht für ein gutes Paar Lauf-, Jogging- oder Aerobic-Schuhe, abhängig von der Aktivität, für die Sie sich entscheiden.

Nebenbei gesagt, ein Springseil ist auch eine tolle Zugabe für zuhause, denn es bietet mehr Alternativen für Aerobic Übungen. Sie können es tun, während Sie dabei fernsehen oder Sie können auch Musik dazu abspielen.

Sie sollten für eine Dauer von 30 Sekunden bis zu einer Minute so schnell wie möglich springen und dann eine Weile ausruhen, bevor Sie wieder anfangen.

Sie können es tun, während die lästige Fernsehwerbung läuft und Ihren Körper während des Restes der Show ruhen lassen. Heutzutage ist der Video- und DVD-Markt überflutet von Training-, Aerobic- und Yoga-CDs und DVDs, die Sie kaufen können, um zuhause zu trainieren. Das sind Alternativen, wenn Ihnen Joggen oder Gehen zu langweilig ist oder das Wetter draußen nicht mitspielt. Rennen oder auch gehen wird interessanter, wenn Sie es mit einem Partner zusammen tun, vorausgesetzt, es wird keine Stunde, in der Sie nur Klatsch und Gerede austauschen und vom eigentlichen Ziel Ihres Fitnessplans ablenken.

Indem Sie abwägen, wo sie joggen oder gehen möchten, können Sie in Ihrem täglichen Trainingsprozess ebenfalls eine Veränderung hervorrufen. Denken Sie daran, es spielt eine große Rolle, dass Sie genießen, was Sie tun, um sich selbst fit zu halten, wenn Sie die Veränderungen in Ihrem Körper und in Ihrer Gesundheit spüren möchten.

Nebenbei gesagt, das Alter spielt keine Rolle dabei, welches Training Sie für sich aussuchen. Eine erwachsene Person kann vielleicht Gewicht verlieren, indem sie eine bestimmte Ausrüstung nutzt und Muskeln damit aufbaut, aber eine ältere Person wird vielleicht nicht dieselben Resultate in derselben Weise erzielen.

Es geht nur um die Qualität der Leistung, nicht um die Benutzung teurer Maschinen. Daher ist es ratsam, dass Sie sich immer einen Fitness-Plan aussuchen, der Ihrem Körper, Ihrem Alter sowie den speziellen altersbedingten Bedürfnissen entspricht.

Übungen, die Sie zuhause machen können

Wir lassen Ihnen keine Ausreden übrig, dass Sie nicht die richtigen Übungen finden, die Sie zuhause machen können. Hier ist eine Liste von passenden heimbasierten Übungen, die Sie anwenden können

- Diese Übungen können Sie mit minimaler Ausrüstung zuhause machen.
- Für den Oberkörper Rumpfkreisen, Liegestütze, Klimmzüge und

Rumpfbeugen. Für die Grundübungen können Sie Gewichte heben, Kniebeugen machen und seitliche Übungen ausführen.

Für den unteren Teil des Körpers können Sie Kniebeugen, Kübel heben und Ausfallschritte machen.

Bevor Sie mit diesen Übungen anfangen, sollten Sie sich mindestens fünf Minuten ein bisschen aufwärmen, indem Sie joggen oder einmal um den Block gehen.

Sie sollten abhängig von Ihrer Ausdauer und Ihren Bedürfnissen verschiedene Arten dieser erwähnten Übungen ausführen. Auch dass Sie diese Übungen in Intervallen machen ist wichtig. Sie können zwei Übungen miteinander verbinden, die verschiedene Muskelgruppen nutzen, immer wieder zwischen beiden wechseln und die eine oder andere Muskelgruppe ruhen lassen, während Sie die andere Muskelgruppe trainieren.

Um die besten Ergebnisse zu erzielen, trainieren Sie mindestens drei Mal in der Woche, mit nicht weniger als einem freien Tag dazwischen, um sich wieder von Ihrem Training zu erholen. Sie sollten immer danach streben, die Intensität und die Last zu erhöhen, um Ihre Fitness zu verbessern. Wenn sich Ihre Fitness erst einmal verbessert hat, dann können Sie diese Routine ändern und ein anspruchsvolleres Programm absolvieren.

Seien Sie kreativ und finden Sie mehr Dinge, die Sie zuhause für Ihr Training nutzen können.

Nutzen Sie mit Wasser gefüllte Kübel. Füllen Sie sie mit der gewünschten Menge an Wasser und nutzen Sie diese als Gewichte für Ihr Training. Füllen Sie Milchflaschen mit 2 Liter Wasser, das entspricht einem Gewicht von 2 kg, damit trainieren Sie Ihren Trizeps oder Bizeps oder auch für Rumpfbeugen.

Einkaufstaschen und Rucksäcke gefüllt mit Dingen können genutzt werden für Ausfallschritte, Kniebeugen und Step-Übungen. Nutzen Sie Ziegelsteine und brechen Sie sie in der Hälfte, um das Gewicht zu verringern. Das ist ideal für Liegestütze, Bankdrücken, seitliche

und vordere Übungen.

Dann kommen die jahrhundertealten Formen von Übungen, die im Yoga Asana praktiziert werden. Viele Menschen durchlaufen diese Übungen nicht nur, weil sie mentalen Stress abbauen möchten, sondern auch, weil sie fit werden und bleiben wollen. Wenn Sie sich die Fitnesspläne von großen Namen wie Jennifer Aniston, Drew Barrymore ansehen, dann kommen Sie zum Schluss, dass Yoga Wunder bewirken kann.

Nicht nur Frauen, sondern auch Männer haben damit angefangen, sich diese Form von Fitness anzueignen, um Muskeln aufzubauen, indem sie ihr eigenes Körpergewicht nutzen. Das ist der natürlichste Weg mit seinem Körper umzugehen und ihn auch zu respektieren.

Leben Sie einen gesunden Lebensstil

Wenn Sie einmal Ihr angepeiltes Gewicht erreicht haben, dann werden Sie auch wissen wollen, wie Sie Ihr Gewicht halten können, ohne dass Ihre harte Arbeit daran wieder den Bach runter geht und alles umsonst war.

Erziehen Sie sich dazu rechtzeitig wenn Sie am Punkt angelangt sind, wo Sie Ihr Ziel erreicht haben. Natürlich möchten Sie sich nicht die Freude daran ruinieren und auch Ihren neu gefundenen gesunden Lebensstil beibehalten.

- **Lassen Sie keine Mahlzeiten aus.**

Denken Sie daran, der Stoffwechsel Ihres Körpers interpretiert dies als ein Zeichen, dass Sie hungern und beginnt, Fett als Reserve zu speichern. Stellen Sie sicher, dass Sie Ihre Mahlzeiten zu den vorgesehenen Zeiten einnehmen, wie Sie es sich angewöhnt haben. Nebenbei gesagt, wenn Sie eine Mahlzeit überspringen, dann könnte es sein, dass Sie sich zu einem späteren Zeitpunkt überessen, weil Sie zu hungrig sind.

- **Essen Sie weiterhin unterschiedliche Nahrung.**

So erhalten Sie alle Nährstoffe und Vitamine die Ihr Körper braucht um funktionieren zu können. Es lässt Sie sich gesund fühlen, energiegeladen und schützt Ihren Körper indem Sie sich gesund halten. Sie können eine Auswahl treffen von Weizenprodukten, Früchten, Gemüse und leichten Proteinen.

- **Machen Sie mit dem Training weiter.**

Werden Sie jetzt nicht faul und träge in Ihrer Übungsroutine. Sie haben erkannt, welches Training für Sie das richtige ist, und auch, wie Sie diese Routine von Zeit zu Zeit ändern können, wie es Ihnen Ihr persönlicher Fitnesstrainer beigebracht hat.

Ihre Routine zu ändern ist eine tolle Idee um zu verhindern, dass Sie gelangweilt werden. So lange Sie Ihr Cardio- und Krafttraining immer kombinieren, werden Sie weiter fit bleiben, sich stark fühlen und sich gleichzeitig mit der Diät vor Krankheiten schützen.

- **Passen Sie Ihre tägliche Kalorienaufnahme an.**

Viele Menschen fragen sich, ob sie ihre Kalorienaufnahme sofort erhöhen sollen. Es ist vielleicht ratsam, das zu tun, aber tun Sie es nur allmählich. Versuchen Sie mit 250 Kalorien mehr am Tag anzufangen.

Wiegen Sie sich nach einer Woche. Sie werden wahrscheinlich immer noch mehr Gewicht verloren haben. Wenn das der Fall ist, dann erhöhen Sie um weitere 250 Kalorien und wiegen sich nach einer weiteren Woche.

Wiederholen Sie diese Schritte bis Sie feststellen, dass Ihr Gewicht gleich geblieben ist. Wenn Sie ein bisschen zugenommen haben, dann reduzieren Sie um 100 Kalorien, bis Ihr Gewicht wieder ausgeglichen ist.

- **Trinken Sie weiter Wasser**

Vergessen Sie nicht, täglich mindestens acht Gläser Wasser zu trinken, damit Ihr Körper auch ordentlich funktionieren kann. Wasser hilft Ihrer Verdauung, erhöht Ihre Energie und hilft Ihrem Körper, Gifte auf natürlichem Weg auszuscheiden. Darüber hinaus werden Sie ausreichend Flüssigkeit haben und gesund bleiben.

- **Essen Sie weiter regelmäßig.**

Täglich fünf oder sechs Mahlzeiten zu essen, wie Sie es wahrscheinlich bereits gelernt haben, ist eine gute Sache, die Sie so weiter beibehalten können, um Ihren Stoffwechsel anzuregen und sich zufrieden zu fühlen. Es ist auch deswegen wichtig, weil Sie ja wahrscheinlich nicht wieder in diese Falle tappen möchten und die

Portionen vergrößern, was ja vorher das Problem war. Sie würden sich selbst wieder zurück auf Feld 1 werfen. Am allerwenigsten möchten Sie ja Ihr Gewicht, das Sie mit so viel Mühe losgeworden sind, wieder zurückbekommen.

- **Lassen Sie Junk Food außen vor.**

Jetzt haben Sie gesunde Gewohnheiten entwickelt, warum sollten Sie alles ruinieren, indem Sie wieder in Ihre alten Gewohnheiten fallen und Junk Food essen? Sie haben viele leckere Genüsse entdeckt, um Ihr Hungergefühl mit gesunden Nahrungsmitteln zu befriedigen.

Bleiben Sie es dabei und essen Früchte und Gemüse zu diversen Mahlzeiten, vorzugsweise 6-8 Mal täglich.

- **Nehmen Sie täglich Vitamine zu sich.**

Achten Sie auch darauf, täglich Ihre Vitamine zu sich zu nehmen. Sie brauchen genügend Vitamine und können so auch ihr gesundes Gewicht beibehalten.

Die Geheimnisse des Gesundbleibens

Jeder möchte lange und gesund leben. Niemand möchte schwere Krankheiten riskieren. Obwohl wir nicht jede Situation vorhersehen oder vermeiden können, gibt es Wege, uns zu schützen, um uns ganzheitlich gesünder zu fühlen.

- **Vorsorge und Früherkennung ist das erste, woran Sie denken sollten.**

Viele Menschen fürchten sich vor einer jährlichen Untersuchung oder sie haben Angst, vor dem Zahnarzt alle 6 Monate die Zähne richtig zu putzen. Aber gute Ärzte zu haben und Arzttermine einzubehalten, hilft Ihnen, gesund zu bleiben, denn Ihr Arzt kann an Ihnen Dinge entdecken, die Ihnen selber verschlossen bleiben.

Es ist auch wichtig, Ihre Familiengeschichte zu kennen, denn wenn

es in Ihrer Familie Fälle von Herzkrankheiten oder Krebs gab, dann kann Ihr Arzt nach diesen Symptomen suchen und Sie regelmäßig überprüfen.

- **Lieben Sie die Menschen, mit denen Sie zusammen sind.**

Verbringen Sie Ihre Zeit mit jenen, die Sie täglich umgeben wie Ihren Ehepartner, Ihre Kinder, andere Familienmitglieder, Freunde und Ihre Mitarbeiter. Genießen Sie die Zeit, die Sie mit anderen verbringen, und erhalten Sie gesunde Freundschaften. Durch solche Beziehungen sind Sie imstande, ein erfülltes Leben zu führen.

- **Sorgen Sie für acht Stunden Schlaf.**

Obwohl viele Menschen finden, dass das sehr schwierig ist, weil die meisten sehr beschäftigt sind, können wir das durchaus einhalten. Es ist sehr wichtig, um ein glückliches und gesundes Leben zu führen.

- **Finden Sie etwas, worin Sie gut sind.**

Wir alle haben Zeiten, zu denen wir etwas tun müssen, was wir wirklich genießen können, und meistens sind dies Dinge, in denen wir wirklich exzellent sind. Das ist etwas, das uns gewöhnlicherweise gut fühlen lässt, uns beruhigt und uns den Stress vergessen lässt.

- **Verwalten Sie Ihren Stress – ignorieren Sie ihn nicht**

Jeder Mensch hat irgendetwas, das ihn stresst, und es ist wichtig, dass wir unseren Stress im Griff haben und nicht umgekehrt. Wenn Sie voll sind mit Sorgen und Stress kann es Sie auf unterschiedliche Weise buchstäblich krank machen.

Tägliche Spaziergänge sind empfehlenswert, um einen klaren Kopf zu bekommen. Tägliche Spaziergänge machen Ihren Kopf frei und stellen sicher, dass Sie Ihre Agenda nicht jeden Tag überfüllen oder Ihr Leben von anderen Zeitplänen diktiert wird.

- **Finden Sie Ihren Ausgleich im Leben.**

Hängen Sie sich nicht an zu viele Projekte auf einmal und lassen Sie sich auch nicht von Ihrer Arbeit aufzehren. Finden Sie einen Ausgleich, so dass Sie immer noch die anderen Dinge um Sie herum genießen können, wie zum Beispiel Ihre Hobbys, Ihre Freunde und Ihre Familie.

Obwohl wir durch finanziell schwierige Zeiten gehen, ist es immer noch sehr wichtig, zumindest mit Ihrer Familie Zeit und jenen zu verbringen, mit denen Sie zusammenarbeiten, um Ihren Lebensunterhalt zu sichern.

Die Vorteile, wenn Sie gesund bleiben

Diese Vorteile sind grenzenlos. Es bedeutet nicht nur, dass Sie glücklich darüber sind, wie Sie aussehen oder wie Sie in Ihre neuen Kleider passen. Gesund zu sein heißt, dass Sie sich rundum sowohl physisch, psychisch als auch sozial wohl fühlen.

- **Ihre körperliche Gesundheit:**

Sich selbst körperlich gesund zu halten, hilft Ihnen in allen Belangen. Es unterstützt Sie nicht nur in Ihren täglichen Aktivitäten wie zum Beispiel beim Laufen, sich Bewegen oder Beugen und es erlaubt Ihnen, sich physisch um Ihre geliebten Menschen zu kümmern, die auf Sie zählen.

Es kann finanziell vorteilhaft sein, wenn Sie Krankheiten vermeiden, die Sie vermeiden könnten und deren Heilung auch sehr kostspielig wäre.

- **Ihre geistige Gesundheit:**

Wenn Sie geistig in einer schlechten Verfassung sind, ist auch Ihr Körper davon betroffen. Viele Menschen realisieren nicht, wie wichtig ihre psychische Gesundheit ist und was es für einen Einfluss auf das gesamtliche Wohlbefinden hat. Wenn Sie es zulassen, dass der Stress überhandnimmt, oder der Stress anfängt Ihr Leben

zu bestimmen, dann kann Sie das auf die Dauer krank machen.

Stress kann Ihren Blutdruck erhöhen, was das Risiko einer Herz Attacke oder eines Schlaganfalles in sich birgt. Sie sollten mit Ihrem Stress auf positive Weise umgehen können, zum Beispiel mit Fitnesstraining, Meditation oder einer Therapie. Bekämpfen Sie Ihren Stress nicht mit Dingen, die Ihre gesamtheitliche Gesundheit schädigen können, wie Rauchen, Trinken oder ungesunde Sachen essen.

- **Krankheitsvorsorge:**

Dafür zu sorgen, dass Sie sich gesund ernähren, ist lebenswichtig für Ihre allgemeine Gesundheit und dafür, gesund zu bleiben. Die Nahrung, die Sie aussuchen, hat einen direkten Einfluss auf Ihre Gesundheit.

Pflanzenchemien sind wichtig für Ihre Gesundheit und können Herzkrankheiten, spezifische Arten von Krebs, Diabetes sowie Bluthochdruck vermeiden.

Man findet diese in bestimmten Nahrungsmitteln wie Beeren, Spinat, Oliven und in Grünkohl. Pflegen Sie eine Ernährung mit wenig Fett, viel Früchten und Gemüse, um Ihre kardiovaskuläre Gesundheit zu erhalten.

- **Ein langes Leben:**

Einen gesunden Lebensstil anzustreben, kann ein wesentlicher Faktor für ein langes und gesundes Leben sein. Obwohl Sie nicht alle gesundheitlichen Probleme vermeiden können und sich einige außerhalb Ihrer Kontrolle befinden, können Sie die meisten Probleme vermeiden, indem Sie einen gesunden Lebensstil pflegen.

Zu den führenden Todesursachen zählen chronische Krankheiten wie Diabetes, Herzkrankheiten, Schlaganfälle und Krebs. Hier kann ein Lebensstil, mit dem Sie die Nahrung kontrollieren, die Sie zu sich nehmen, sowie Ihr Idealgewicht halten, einen großen Einfluss darauf haben, dass Sie diese Krankheiten in Schach halten.

Ein gesundes Leben kann auch Ihre Stimmung verbessern und Ihnen ein größeres Selbstwertgefühl sowie einen mentalen Fokus geben. Sie werden stärker sein, ein besseres Durchhaltevermögen haben und nachts besser schlafen können.

Weitere Vorteile eines gesunden Lebensstils sind eine verbesserte Verdauung und ein niedrigerer Blutdruck. Sich selbst gesund zu erhalten, kann auch Rückenprobleme vermindern oder sie gar beseitigen, Ihre Figur und Ihr Gleichgewicht verbessern sowie gleichzeitig Ihren Ruhepuls vermindern.

Schlussfolgerung

Achtung ... Fertig ... Los!

Da wir nun wissen, wie wir unseren Lebensstil ändern und auch Gewicht verlieren können, sollte jeder wissen, was zu tun ist. Sie lesen das Buch, Sie erkennen, dass Sie etwas tun müssen und etwas Aufwand treiben müssen, aber die Wahrheit ist, dass die Leute das nur selten tun.

Es sei denn, Sie haben sich so weit im Griff, dass Sie der Versuchung widerstehen, ungesunde Nahrung zu sich zu nehmen und sich dazu motivieren, gesund zu essen

Egal wie viel Sie lesen oder wie oft Sie sich sagen "*Ja, Ich kann es*", es wird Ihnen nichts helfen, wenn Sie nicht den ersten Schritt unternehmen. Es braucht einen starken Einsatz, auf die richtige Schiene zu kommen und ein ebenso starkes Engagement, da auch zu bleiben. Die meisten Menschen geben schon nach kurzer Zeit auf, weil sie mit den Ergebnissen nicht zufrieden sind.

Wenn Sie sich engagieren, motiviert bleiben und Ihre gesunde Ernährung sowie das Training beibehalten – dann werden Sie dieses Ziel erreichen. Egal was das Ziel ist, sei es Gewicht zu verlieren, Ihre Ausdauer zu erhöhen oder ein besserer Athlet in einer bestimmten Sportart zu werden, Sie müssen nur aus sich herauskommen und den erforderlichen Aufwand dazu betreiben.

Im Laufe der Zeit werden Sie nicht nur geistig Ihr Training anpassen, sondern auch eine ganze Menge an Disziplin und Selbstvertrauen aufbauen. Und Sie werden auf eine natürliche Weise eine positive Einstellung bekommen. Das bedeutet, dass Sie auch Versuchungen widerstehen können. Jeder muss von irgendwoher einmal anfangen. Setzen Sie sich kleine Ziele, eines nach dem anderen, anstatt sich in die Tretmühle zu stellen und zu versuchen, gleich 10 Pfund auf einmal herauszuschwitzen.

Das wird Ihnen mehr schaden als nutzen. Den ganzen Prozess langsam zu beginnen ist der Schlüssel. Das bedeutet, dass Sie

anfangs besser auf einen flotten Spaziergang gehen, um Ihren Körper an die anspruchsvolleren Läufe in den kommenden Wochen zu gewöhnen.

Ein Fehler, den die Leute häufig zu Anfang begehen, ist, dass sie alles aus sich herausholen, was zu Verletzungen führt, und bald darauf entscheiden sie sich, mit dem Training aufzuhören, weil es einfach zu schmerzhaft ist.

Wie schon gesagt, machen Sie sich einen Plan und wenn es nötig ist, konsultieren Sie einen persönlichen Trainer, der Ihnen sagen kann, was für Sie gut ist, wenn Sie mit einem Plan nicht klar kommen. Obwohl Sie den Prozess eigentlich nicht so schwierig gestalten müssen.

Wenn Sie es wirklich ernst meinen damit, Gewicht zu verlieren, dann reicht ein kleines Zeitfenster am Tag aus, um Ihre Übungen zu absolvieren und ein Auge darauf zu werfen, was Sie zu sich nehmen.

Seien Sie selbstbewusst und haben Sie Ihre Ziele im Auge. Bleiben Sie positiv und Sie werden die gewünschten Resultate erreichen. Wir nähern uns dem Frühling und vielleicht ist gerade jetzt eine gute Zeit damit anzufangen und zu handeln, damit Sie den gesunden Lebensstil führen können, den Sie verdienen.