

Urheberrecht:

Das Werk einschließlich aller Inhalte, wie Informationen, Strategien und Tipps ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Autors untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten. Die Inhalte dürfen keinesfalls veröffentlicht werden. Bei Missachtung werden rechtliche Schritte eingeleitet.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Einleitung	4
-- Wie kann man sein Gewicht halten	
-- Dauerhafte Ernährungsumstellung statt Radikaldiät	
Teil I: Ernährung	6
-- Ernährungsgrundlagen zum schlank bleiben	
-- Anleitung für eine gesunde Ernährung	
-- Wie du essen solltest	
-- Ernährungstagebuch anlegen	
-- Essen vorbereiten	
-- Lebensmitteleinkauf	
Teil II: Bewegung	16
-- Allgemeines	
-- Das Tabata Training	
-- Mehr Bewegung im Alltag	
Teil III: Lebensstil	22
-- Guter Schlaf	
-- Stressreduktion	
-- Positives Denken	
-- Verzicht auf Alltagsgifte	
-- Stetige Kontrolle	
-- Motivation	

Vorwort

Du hast erfolgreich abgenommen und endlich dein Wunschgewicht erreicht? Super! Jetzt ist es dein nächstes Ziel, dem Jojo---Effekt nicht zum Opfer zu fallen und dein erreichtes Gewicht auch langfristig zu halten. Dass mehr als 95% der Menschen daran scheitern, zeigt, wie herausfordernd diese neue Aufgabe ist. Die wichtigste Regel für einen dauerhaften Gewichtsverlust ist folgende: Hör niemals auf!

Langfristige Umstellung. Wer erfolgreich sein neues Gewicht halten möchte, muss sich klarmachen, dass hierfür eine dauerhafte Veränderung des Ernährungs--- und Lebensstils nötig ist. Natürlich können alle alten Gewohnheiten nicht von heute auf morgen abgelegt werden und daher ist es wichtig, dass du deine Gewohnheiten in Bezug auf Ernährung und Bewegung konsequent umstellst. Es liegt allein an dir, mit Disziplin und Durchhaltevermögen am Ball zu bleiben. Erinner dich stets daran, dass vor allem deine körperliche Gesundheit von deiner neuen Lebensweise profitiert und das Risiko vieler folgenschwerer Krankheiten durch einen gesunden Lebensstil sowie eine ausgewogene Ernährung deutlich gesenkt werden kann.

Dieser Ratgeber soll dich bei deiner neuen Herausforderung, dein Gewicht zu halten und für immer schlank zu bleiben unterstützen. Wir wollen dir hiermit ein paar unserer eigenen Erfahrungen und Tipps mit auf den Weg geben, die sich für unseren langfristigen Erfolg bewährt haben.

Einleitung

Wie kann man sein Gewicht halten?

Jeder Körper benötigt eine individuelle Kalorienmenge pro Tag, um mit ausreichend Energie versorgt zu sein und dabei das Gewicht konstant zu halten. Wenn du mehr Kalorien zu dir nimmst, als deinem Bedarf entspricht, lagert dein Körper die überschüssige Energie als Fett ein und du nimmst nach deiner Diät wieder zu. Nimmst du aber genau so viele Kalorien auf, wie dein Körper tagtäglich verbraucht, werden die aufgenommenen Fette von deinem Stoffwechsel größtenteils direkt umgesetzt und du hältst dein Gewicht konstant.

Vergiss die ganzen Tipps & Tricks oder vermeintlichen Wundermittel, wenn es darum geht, erfolgreich und dauerhaft schlank zu bleiben. Der Schlüssel für dafür liegt einzig und allein darin, deine Kalorienaufnahme stets deinem Kalorienverbrauch anzupassen!

Dauerhafte Ernährungsumstellung statt Radikaldiät

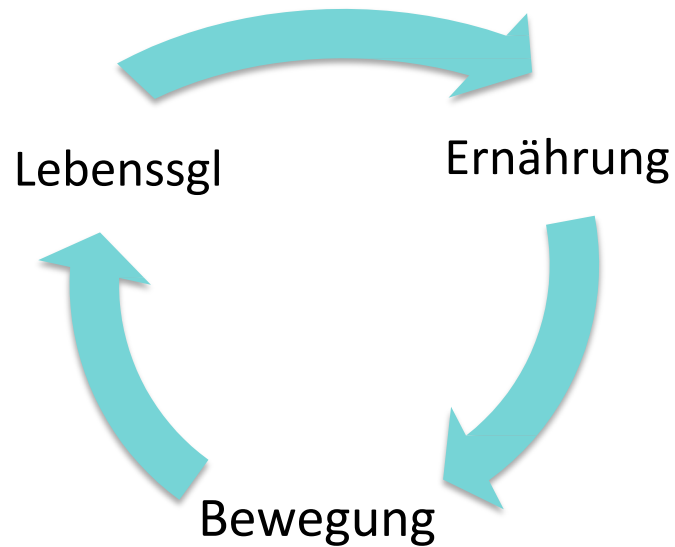
Ziel unseres slimbody24^{life}-Konzepts ist es, dir eine effiziente Methode zum Erreichen eines dauerhaft schlanken und ästhetischen Körpers aufzuzeigen, die gleichzeitig auf einer sicheren und gesunden Umsetzung basiert.

Viele unserer Kunden haben in der Vergangenheit schon einige Diäten und Abnehmmethoden ohne langfristigen Erfolg ausprobiert. Die sogenannten „Radikaldiäten“ beinhalten dabei eine Vielzahl an Ernährungseinschränkungen und Verboten bestimmter Lebensmittel. Durch die extrem niedrige Energiezufuhr wird man vor allem zu Beginn meist schnell Resultate auf der Waage sehen. Allerdings wird die Einhaltung der strengen Auflagen mit der Zeit immer schwerer und sobald man wieder normal isst, hat man die verlorenen Kilos wieder zurück.

Für einen langfristigen Erfolg hat es sich bewährt, seine Ernährung und seinen allgemeinen Lebensstil Schritt für Schritt konsequent umzustellen. Unser Ernährungskonzept verbietet dir daher auch nach dem Abnehmen weder den Konsum bestimmter Nahrungsmittel, noch musst du zum Gewicht halten Hungern oder auf leckeres Essen verzichten.

Um dein Gewicht noch leichter zu halten und deinen Stoffwechsel in der nächsten Zeit kräftig anzukurbeln, solltest du unsere Empfehlungen für kurze, aber effektive Sporteinheiten in deinen Alltag integrieren.

Anschließend stellen wir dir die drei Eckpfeiler unseres Konzepts im Detail vor:



Teil I: Ernährung

Ernährungsgrundlagen zum schlank bleiben

Unser Ernährungskonzept basiert auf einer ausgewogenen und gesunden Ernährung, bei der du auf keine bestimmten Lebensmittel wie Milchprodukte, Brot oder Obst verzichten musst, um dein Gewicht halten zu können. Eine gesunde Ernährungsweise stellt sicher, dass dein Körper mit allen essenziellen Nährstoffen versorgt wird, die er für eine optimale Leistungsfähigkeit benötigt. Daher wollen wir dir kurz die wichtigsten Bestandteile und Grundlagen deiner zukünftigen Ernährung vorstellen:



Proteine

Für einen Erwachsenen empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) die Aufnahme von mindestens 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht. Da gerade Proteine für ein stabiles Körpergewicht von großer Bedeutung sind, empfehlen wir dir, diesen Richtwert wirklich als Untergrenze anzusehen und raten

dir zu einer höheren Proteinaufnahme. Der Konsum proteinreicher Lebensmittel fördert Studien zufolge die Freisetzung des Botenstoffs Peptid YY (PYY), der im Gehirn für das Unterdrücken von Hungersignalen sorgt. Indem du über die Nahrung mehr Proteine zu dir nimmst, wird mehr PYY gebildet, was das eigene Hungergefühl reduziert und dadurch eine Gewichtszunahme unwahrscheinlicher macht.

Fette

Maximal 30% unserer Gesamtenergiemenge sollen der DGE zufolge aus Fetten kommen. Dabei muss man berücksichtigen, dass Fette die höchste Energiedichte mit 9 Kalorien/Gramm besitzen. Eine Beispielperson, die 2000 Kalorien am Tag zu sich nimmt, sollte also nicht mehr als 65 Gramm Fett am Tag aufnehmen. Grundsätzlich unterscheidet



man zwischen den „schlechten“ Fetten, den gesättigten und Transfetten, und den gesunden, ungesättigten Fetten. Im Klartext bedeutet das, dass du dein Fett anstatt aus Keksen oder Fast Food besser aus Quellen wie Fisch, Nüssen oder Olivenöl beziehen solltest. Sieh Fett nicht als Fein deines schlanken Körpers an, denn für das Gewicht und den Körperfettanteil sind allein die Gesamtkalorienmenge und die Art der aufgenommenen Fette entscheidend.

Kohlenhydrate und Ballaststoffe

Im Durchschnitt sollen Erwachsene etwa 50% ihrer täglichen Energie aus Kohlenhydraten beziehen, was für unseren Beispielmenschen (2000 Kalorien/Tag) eine Aufnahme von 250g Kohlenhydraten bedeutet. Auch hier unterscheidet man zwischen den komplexen Kohlenhydraten, die für den Erhalt eines gesunden Körpergewichts förderlich sind, und den einfachen Kohlenhydraten, auf die du verzichten solltest. Diese Kohlenhydrate, die du z.B.



in Weißmehlprodukten oder Limonaden findest, werden extrem schnell verstoffwechselt und lassen den Blutzuckerspiegel stark ansteigen.

Bessere Alternativen findest du weiter unten im Teil „Lebensmitteleinkauf“.

Wie für die „Fette“ gilt auch für Kohlenhydrate, dass diese nicht allein für einen Anstieg des Körpergewichts verantwortlich gemacht werden, auch wenn einen das viele Anhänger von Low Carb-Diäten glauben lassen wollen. Viele übergewichtige Personen greifen sicherlich zu übermäßig vielen, einfachen Kohlenhydraten in Form von Süßigkeiten oder Chips. Solange du aber keinen Kalorienüberschuss aufnimmst und zu gesunden, komplexen Kohlenhydraten greifst, wirst du auch mit Kohlenhydraten erfolgreich schlank bleiben.

Ballaststoffe verhindern eine wiederholte Gewichtszunahme auf natürliche Weise, indem sie das Sättigungsgefühl verstärken, da sie im Verdauungstrakt viel Wasser binden und man sich automatisch besser gesättigt fühlt. Ballaststoffreiche Lebensmittel benötigen außerdem eine längere Zeit zum Kauen, so dass mehr verdauungsfördernder Speichel und Magensaft produziert werden kann und die Verdauungsleistung insgesamt verbessert wird. Zusätzlich helfen Ballaststoffe, den Blutzuckerspiegel zu kontrollieren, und minimieren dadurch das Hungergefühl, so dass man mit großer Wahrscheinlichkeit weniger

Kalorien zu sich nimmt. Um genügend Ballaststoffe aufzunehmen, solltest du möglichst viel Gemüse, Obst, Bohnen und Vollkornprodukte essen.

Trinken

Um eine optimale Fettverbrennung zu gewährleisten, solltest du täglich mindestens 3 Liter Flüssigkeit aufnehmen. Dazu eignen sich am besten stilles Wasser oder ungesüßter (zuckerfreier) Tee. Um den Stoffwechsel anzukurbeln und eine effiziente Kalorienverbrennung zu gewährleisten, benötigt dein Körper ausreichend Flüssigkeit. Zudem tritt das Sättigungsgefühl beim Essen schneller ein und du bist für längere Zeit satt.



Anleitung für eine gesunde Ernährung

Einer der häufigsten und schwerwiegendsten Fehler, den viele Menschen beim Abnehmen und danach begehen, ist eine zu radikale Umstellung der eigenen Ernährung. Um langfristig mit Erfolg sein neues Gewicht zu halten, solltest du dich natürlich nicht genau wie vor deiner Diät ernähren, da das mit großer Wahrscheinlichkeit zu deinen Gewichtsproblemen geführt hat.

Setz die nachfolgenden Tipps Schritt für Schritt um und du wirst dich nicht nur gesünder und fitter fühlen, sondern auch die Zahl auf der Waage wird nicht gleich wieder nach oben schnellen.

→ Wenn du früher täglich große Mengen an Softdrinks und Limonaden zu dir genommen hast, solltest du nach deinem Gewichtsverlust nicht wieder darauf zurückgreifen, sondern komplett darauf verzichten. Stattdessen solltest du ausschließlich Wasser und ungesüßte Tees konsumieren. Möchtest du nicht vollständig auf den Geschmack verzichten, darfst du dir aber natürlich hin und wieder ein Glas der zuckerfreien (light) Variante gönnen.

→ Tausch langfristig Weißmehlprodukte gegen solche aus Vollkorn aus, was du beim Abnehmen vielleicht bereits getan hast. Vollkornprodukte enthalten zwar annähernd dieselbe Kalorienzahl, aber gleichzeitig deutlich mehr Mineral- und Ballaststoffe. Diese wirken sich insgesamt positiv auf den eigenen Körper und die Verdauung aus und halten außerdem viel länger satt.

→ Anstelle fettreicher Fleischsorten greif auch nach Diätende besser zu den fettärmeren Varianten. Dazu gehören Geflügelfleisch und magere Fleischsorten von Schwein und Rind (zum Beispiel Hüftsteak, Tenderloin oder Beefhack). Zusätzlich sollten bei dir 1-2 Mal pro Woche fettarme Fischsorten oder Garnelen auf dem Teller landen.

→ Iss viel Obst und Gemüse am Tag, am besten mindestens 5 Portionen hiervon. Eine Portion entspricht dabei etwa 1 Apfel, 1 Handvoll Beeren oder 2 mittelgroßen Karotten. Dadurch versorgst Ihren Körper mit allen essenziellen Vitaminen sowie Mineral- und Ballaststoffen. Ein weiterer Vorteil, den du wahrscheinlich schon während dem Gewicht verlieren bemerkt hast, ist die geringe Energiedichte von Obst und Gemüse, so dass man trotz weniger Kalorien lange gesättigt ist.

→ Auf Süßigkeiten, Knabberwaren und Fertigprodukte solltest du auch zukünftig so gut es geht verzichten und stattdessen auf die Zubereitung frischer Lebensmittel Wert legen. Diese Produkte enthalten nicht nur sehr viele Kalorien, sondern auch eine große Menge Zusatzstoffe und sättigen einen kaum.

Hin und wieder ist gegen ein Stück dunkle Schokolade, ein paar Salzstangen usw. nichts einzuwenden, solange sich der Verzehr in Grenzen hält und du nicht bloß zu den Chips greifst, weil du einen schlechten Tag hattest. Anstatt die ganze Tüte neben dir stehen zu lassen, kannst du dir einfach eine bestimmte Menge herausnehmen oder abwiegen, um nicht über die Stränge zu schlagen.

→ Lass keine der drei Hauptmahlzeiten ausfallen, damit dein Körper kontinuierlich mit ausreichend Energie versorgt ist, um voll funktionsfähig zu sein. So vermeidest du auch das Aufkommen von Heißhunger und übermäßiges zwischendurch essen.

→ Mit vielfältigen Gewürzen und dem Einsatz von Kräutern kannst du jedem Gericht das gewisse Etwas verleihen. Probier daher immer wieder verschiedene Gewürze aus und entdecke die dadurch entstehende Geschmacksvielfalt einfacher Speisen.

Durch das Würzen mit scharfen Gewürzen wie Chilli werden im Körper außerdem Schmerzreize ausgelöst. Diese fördern die Stoffwechselaktivität deines Körpers und können dazu beitragen, dass du mehr Kalorien verbrennst.

→ Probier neue, bisher unbekannte Brotbeläge, denn es muss nicht immer eine dicke Schicht Butter mit Salami sein, auch wenn du das früher immer so gegessen hast. Teste als Butterersatz Frischkäse, Senf oder Gemüsepasten aus. Auch Salatblätter, Gurkenscheiben oder anderes knackiges Gemüse eignen sich als Basis für Sandwiches. Als Belag solltest du wie beim Abnehmen magere Aufschnitte, fettarmen Käse oder Obstscheiben wählen. Als i-Tüpfelchen kannst du dann noch knusprige Körner, gehackte Nüsse oder ein paar frische Kräuter auf dein Brot streuen.

→ Lerne, gewissen Versuchungen zu widerstehen. Auf der Arbeit gibt ein Kollege Kuchen aus, deine Freunde laden dich zu einem Kinoabend mit Knabberereien ein oder dein Partner wünscht sich jeden zweiten Tag Pizza zum Essen? Du musst lernen, in solchen Situationen auch einmal „Nein“ zu sagen und manchmal auf gewisse Dinge zu verzichten.

Falls doch einmal soziale Verpflichtungen anstehen, bei denen ungesundes und reichhaltiges Essen vorprogrammiert ist (oder auf das du wirklich nicht verzichten willst), kannst du einfach zu deinen anderen Hauptmahlzeiten oder am darauffolgenden Tag etwas weniger bzw. noch gesünder als sonst essen. Das Wichtigste ist: Hör auf deinen Körper und deine Bedürfnisse!

Wie du essen solltest

Beim schlank bleiben ist es nicht nur entscheidend, was du isst, sondern auch die Art und Weise, wie du isst, nimmt hierauf einen erheblichen Einfluss. Auf folgende Faktoren solltest du dabei achten, um dein Gewicht zu halten:

Mahlzeitenfrequenz

Viele Menschen machen den Fehler, dass sie zu lange Wartezeiten zwischen den Mahlzeiten haben. Diese Essenspausen erzeugen Heißhunger auf energiereiche und ungesunde Kohlenhydratquellen wie zum Beispiel



Süßigkeiten. Außerdem wird so die Kontrolle der Portionsgröße von Zwischenmahlzeiten beeinträchtigt, wodurch man unbewusst große Kalorienmengen zu sich nimmt. Lange Hungerphasen stehen in Verdacht, die Stoffwechselaktivität zu beeinträchtigen, wodurch es dir erschwert wird, dauerhaft schlank zu bleiben.

Daher solltest du deine Mahlzeiten und Snacks bereits im Voraus planen und deinen Körper auf lange Sicht an eine feste Essensroutine gewöhnen. So kann

dein Hormonhaushalt auf bestimmte Essenszeiten eingestellt werden und du verhinderst unerwünschte Heißhungerattacken.

Portionsgrößen

Du musst nicht zwangsläufig alles aufessen, was auf deinem Teller liegt beziehungsweise deutlich größere Portionen als während deiner Abnehmphase auftischen. Entwickel mit der Zeit ein Gefühl für angemessene Portionsgrößen, damit du möglichst nichts von deinem Essen wegschmeißen musst. Auch wenn du bei anderen Leuten eingeladen bist oder im Restaurant isst, ist es vollkommen in Ordnung und kein Zeichen von Unhöflichkeit, wenn du sagst, dass du satt bist und nichts mehr essen möchtest.



Langsamer essen

Wenn du dein Essen länger kaust, kannst du während einer Mahlzeit über 10 % weniger Kalorien zu dir nehmen und erleichterst dir das Gewicht halten dadurch. Je länger die Nahrung im Mund mechanisch zerkleinert wird, desto mehr Signale kann das Gehirn vom Verdauungstrakt erhalten, wenn dieser ausreichend mit Nahrung gefüllt

ist. Dies führt dazu, dass du weniger über dein Hungergefühl hinaus isst und keine überschüssigen Kalorien aufnimmst. Durch schnelles Essen und das Herunterschlingen von Speisen kannst du hingegen eine Gewichtszunahme maßgeblich fördern.

Essensumfeld

Einer der entscheidenden Faktoren bei der richtigen Ernährung zum schlank bleiben, ist das Ablegen früherer Gewohnheiten und Verhaltensmuster. Dazu gehört schon die Verwendung kleinerer Teller beim Essen oder das Aufbewahren bestimmter Lebensmittel außerhalb der direkten



Reichweite (keine ungesunden Snackteller beim Fernsehen, Obst statt Süßigkeiten auf den Tisch stellen). Insbesondere diese einfachen Gewohnheiten können einen großen Effekt auf Ihren Abnehmerfolg ausüben, weil man sie konsequenter und auf Dauer befolgt.

Ernährungstagebuch anlegen

Wir raten dir dazu, auch nach dem Abnehmen genau aufzuschreiben, was du am Tag gegessen hast. Damit kannst du stets überprüfen, ob du dein Wochenziel erreicht oder zu viel gegessen hast. Sei dabei ehrlich mit dir selbst und protokollier gewissenhaft jede noch so kleine „Sünde“, denn nur so kannst du deine Ernährung langfristig verbessern und Erfolg haben.

Dokumentier in deinem Ernährungstagebuch die Uhrzeit, den Ort, die konsumierten Lebensmittel sowie deren Zubereitung und Menge. Falls du die genaue Menge einer Portion nicht kennst, schätz diese ab. Zusätzlich kannst du deine Gedanken und Gefühle zu den jeweiligen Zeitpunkten notieren, um so herauszufinden, wie deine Emotionen das Essverhalten beeinflussen und in Zukunft besser damit umgehen.

Beispielsweise kann das Tagebuch so aussehen:

Uhrzeit	Ort	Menge	Lebensmittel/ Zubereitung	Gedanken/ Gefühle
08:30	Zu Hause	1 Tasse 1 Becher 1 Hand 1 EL 2 Tassen	Haferflocken fettarme Milch gemischte Beeren Mandeln Früchtetee	Hungrig, musste mich beeilen
10:15	Arbeit	1 Tasse 1 Glas	Cappucino mit fettarmer Milch Wasser	
12:00	Arbeit	1 St. 3 Scheiben 3 Scheiben 1 EL 1 Glas	Vollkornbaguette Putenbrust Mozzarella Frischkäse Tomatenscheiben Wasser	wenig Appetit
15:30	Zu Hause	1 St. 2 St. 1 Glas	Apfel Reiswaffeln Wasser	

18:00	Restaurant	1 Schüssel 20 St. 50g 2 Scheiben 1 Glas 1 Glas	gemischter Salat gebratene Garnelen Fetakäse Brot Cola light Wasser	in Gesellschaft zuviel gegessen
20:30	Beim Fernsehen	1 Hand 1 Tasse	Weintrauben Pfefferminztee	stolz, weil ich nicht zur Schokolade gegriffen habe

Essen vorbereiten

Es ist viel leichter, langfristig schlank zu bleiben, wenn du dein Essen für den nächsten Tag bereits vorgeplant bzw. vorgekocht hast. Plan deine Arbeitswoche rechtzeitig durch und hab immer alle benötigten Lebensmittel im Haus. Wenn du am nächsten Tag zur Arbeit fährst und das Mittagessen bereits dabei hast, wirst du nicht mehr in Versuchung geraten, das meist ungesunde Essen in der Kantine zu kaufen.

Denk immer daran, für wen du das alles tust: Nur für dich selbst & deine Langzeit-Gesundheit. Nimm dir die Zeit, um deine Mahlzeiten zuzubereiten und du wirst sehen, dass dir das Gewicht halten dadurch viel leichter fallen wird.

Lebensmitteleinkauf

Dass man mit Chips, Schokolade und Co. seine bisherigen Abnehmerfolge schnell zunichte machen kann, müssen wir dir nicht erzählen. Wenn man diese Lebensmittel gar nicht erst im Haus hat, steigt die Hemmschwelle, diese Kalorienbomben zu konsumieren, enorm. Daher solltest du beim Lebensmitteleinkauf konsequent darauf achten, dass auch das Richtige in deinem Wagen landet.

Außerdem solltest du nur dann einkaufen gehen, wenn du etwas gegessen hast und immer strikt nach deiner Einkaufsliste einkaufen, damit du nicht zu viele oder zum schlank und fit bleiben ungeeignete Lebensmittel einkaufst. Hier eine Übersicht, welche Lebensmittel dich beim Halten des Gewichts unterstützen:

Getränke	<ul style="list-style-type: none"> --- Mineralwasser mit/ohne Sprudel --- Tee: grüner Tee, Kräutertee, Früchtetee etc.
Gemüse	<ul style="list-style-type: none"> --- Paprika --- Salate: Eisbergsalat, Feldsalat, Rucola etc. --- Gurke --- Tomaten --- Karotten --- (Süß---)Kartoffeln --- Zwiebeln --- Zucchini --- Aubergine --- Champignons und andere Pilze --- Lauch --- Avocado --- Spinat --- (grüner) Spargel --- Brokkoli --- Blumenkohl --- rote Bete
Kräuter	<ul style="list-style-type: none"> --- Basilikum, Minze, Thymian, Schnittlauch, Kresse --- Knoblauch
Obst	<ul style="list-style-type: none"> --- Ananas --- Äpfel --- Bananen --- Orangen --- Pflaumen --- Beeren: Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren --- Mandarinen --- Birnen --- Weintrauben --- Pfirsiche --- Nektarinen
Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> --- fettarme Milch/ ungesüßte Nussmilch --- fettarmer Naturjoghurt/ Sojajoghurt --- körniger Frischkäse --- Frischkäse mit Joghurt --- Magerquark --- Mozzarella --- Fetakäse --- Harzer Käse/ anderer fettarmer Käse

<p>Tierische Produkte/ sonst. Eiweißquellen</p>	<ul style="list-style-type: none"> --- Bio-Eier --- Puten---/ Hähnchenbrustfilet (am besten Bio) --- mageres Fleisch von Rind/Schwein (am besten Bio) --- magerer Geflügelaufschnitt, Roastbeef, Lachsschinken --- (Räucher---)Lachs --- Bio-Thunfisch (aus der Dose) --- Magere Fischarten (TK oder frisch) --- Garnelen (TK oder frisch)
<p>Fette</p>	<ul style="list-style-type: none"> --- kaltgepresstes Olivenöl --- Kokosöl --- Nussöl
<p>Nüsse</p>	<ul style="list-style-type: none"> --- Mandeln (ungesalzen) --- Sesam --- Kokosnus raspel --- Erdnüsse (ungesalzen) --- Sonnenblumen-, Cashew-, Kürbiskerne --- Haselnüsse, Walnüsse
<p>Brotaufstriche/ Würzmittel</p>	<ul style="list-style-type: none"> --- Honig --- Ahornsirup --- zuckerreduzierte Marmelade --- fettarme Gemüsepasten --- Tomatenmark --- Senf --- Meerrettich ohne Sahne
<p>Getreide</p>	<ul style="list-style-type: none"> --- Vollkornreis/-nudeln --- Couscous --- Haferflocken (zart und kernig) --- Müslimischung ohne Zuckerzusatz --- Vollkorn-Cornflakes --- Vollkornbrot/-brötchen und Pumpernickel --- Eiweißbrot/-brötchen --- Reis---/Maiswaffeln --- Vollkorn---Knäcke Brot --- Vollkornmehl --- Vollkorn Tortilla-Wraps

Teil II: Bewegung

Allgemeines

Regelmäßige sportliche Aktivitäten und Bewegung gehören zu einem gesunden Leben einfach dazu. In unserem Abnehmplan haben wir bewusst auf den Zwang zu sportlichen Aktivitäten verzichtet, da wir zeigen wollten, dass es eben auch ohne geht und weil viele übergewichtige Menschen glauben, sie müssten sich für ihren Erfolg mit Sport quälen. Nun da du dein Wunschgewicht erreicht hast, raten wir dir aber unbedingt dazu, Bewegung als einen Bestandteil deines neuen Lebens anzusehen. Außerdem kannst du dein Gewicht durch die verschiedenen positiven Auswirkungen von Sport viel leichter halten:

Vorteile regelmäßiger sportlicher Aktivitäten



- **Abbau von Bauchfett**, insbesondere durch mittel- bis hochintensives Ausdauertraining
- **Höherer Kalorienverbrauch** unterbindet die Speicherung überschüssiger Kalorien in Form von Fettgewebe
- **Verhindern von emotionalem Essen** durch eine allgemein verbesserte Stimmung nach sportlicher Betätigung
- **Verringern des Hungergefühls** und der durchschnittlichen Kalorienaufnahme
- **Bessere Motivation** durch eine höhere Produktion energiefördernder Botenstoffe und das dadurch verstärkte Durchhaltevermögen
- **Erleichtert ein dauerhaft stabiles Körpergewicht** bei mehr als 90% der Menschen, die erfolgreich abgenommen haben

Natürlich wollen nicht alle Menschen einen Großteil Ihrer Freizeit in einem Fitnessstudio oder in Sportkursen verbringen. Daher setzen wir auch auf kurze, aber intensive Sporeinheiten, die insbesondere die Fettverbrennung fördern und deinen Stoffwechsel auf Hochtouren arbeiten lassen.

So kannst du trotz minimalem Zeitaufwand mit maximaler Effizienz trainieren und profitierst von der ganzen Bandbreite an Vorteilen sportlicher Aktivitäten.

Das Tabata Training

Bei Tabata handelt es sich um eine Art des Intervalltrainings, bei der sich Intervalle maximaler Anstrengung mit kurzen Pausen abwechseln. Innerhalb von weniger als 5 Minuten pro Einheit kannst du so nicht nur deinem Herz-Kreislauf-System etwas Gutes tun, sondern außerdem deinen Stoffwechsel auf extreme Weise anregen. Die kurzen Ruhephasen und die nahezu gleiche Anzahl an intensiven Wiederholungen der einzelnen Übungen machen Tabata zu einem der effizientesten Fettverbrennungsprotokolle, die derzeit bekannt sind.

Warum du Tabata unbedingt ausprobieren solltest

- **Effizientere Fettverbrennung** für bis zu 24 Stunden
- **Langfristiges Erhöhen der Stoffwechselrate** um bis zu 15%
- **Verbesserte Ausdauer** durch bessere Sauerstoffaufnahme
- **Erhalt von Muskelgewebe** bei gleichzeitigem Fettabbau
- Bildung neuer Blutgefäße und **bessere Aufnahme von Nährstoffen und Sauerstoff**
- **Minimaler Zeitaufwand** und daher hohe Wahrscheinlichkeit für dauerhaftes Durchhalten
- **Schnelle Erfolge** wie eine Reduzierung des Körperfettanteils um mehr als 5% in nur 3 Monaten

Die richtige Umsetzung

Für mein Konzept habe ich mich dabei am klassischen Tabata-Programm orientiert, bei denen sich 20 Sekunden starker Anstrengung mit 10 Sekunden Ruhephase abwechseln und du insgesamt 8 Durchgänge hiervon absolvierst. Pro Woche solltest du insgesamt 3-4 Tabata-Einheiten durchführen, was einer sportlichen Aktivität von weniger als 20 Minuten Gesamtdauer entspricht.

Während der Übungsausführung solltest du auf Folgendes achten: Gib bei jeder Übung 100% und versuch, so viele saubere Wiederholungen wie möglich zu schaffen und dich zudem stets zu verbessern!

Nur wenn du bei jeder Übung dein maximales Potenzial ausschöpfst, kannst du in vollem Umfang von Tabata profitieren.

Für das richtige Timing empfehle ich dir die Verwendung eines Intervall-Timers, bei dem du die Dauer und Anzahl deiner Intervalle einstellen kannst und du automatisch darauf hingewiesen wirst, wann ein neuer Intervall beginnt oder endet. Alternativ kannst du auch eine kostenlose Handy-App mit derselben Funktion verwenden.

Beispiel-Trainingspläne

Im Folgenden erhältst du ein paar Anregungen hinsichtlich der Gestaltung deines Tabata-Trainings. Anleitungen zu den Übungs-Ausführungen findest du auf Youtube, gib dazu einfach den Namen der Übung in die Suchmaske ein. Die Übungen kannst du individuell miteinander kombinieren und nach eigenen Wünschen austauschen. Verzichte allerdings nicht auf eine kurze dynamische Aufwärmphase, bevor du mit Tabata loslegst, da du ansonsten Verletzungen riskierst.

Variante 1:

- Kurzes dynamisches Dehnen (3-5 Minuten)
- 9 Intervalle (jede Übung wird 3x absolviert; 20 Sekunden Übung/10 Sekunden Pause)
 - Kniebeugen mit eigenem Körpergewicht
 - Mountain Climber
 - Seilspringen

Variante 2:

- Kurzes dynamisches Dehnen (3-5 Minuten)
- 9 Intervalle (jede Übung wird 3x absolviert; 20 Sekunden Übung/10 Sekunden Pause)
 - Gesprungene Ausfallschritte
 - Plank
 - Schattenboxen

Variante 3:

- Kurzes dynamisches Dehnen (3-5 Minuten)
- 9 Intervalle (jede Übung wird 3x absolviert; 20 Sekunden Übung/10 Sekunden Pause)
- Hampelmänner/ Jumping Jacks
- Liegestütze (ggf. auf Knien)
- High Knees

Mehr Bewegung im Alltag

Nicht nur intensive Sporteinheiten sollten regelmäßig auf dem Programm stehen, sondern du solltest generell mehr Bewegung in deinen Alltag einbauen. Indem deine Muskeln aktiv sind, bilden sie eine Vielzahl an Botenstoffen, die deine Stoffwechselaktivität immens anregen und so das Gewicht halten extrem erleichtern können.

Ein paar Tipps für mehr alltägliche Bewegung sind:

- Täglich einen 15-minütigen Spaziergang machen, zum Beispiel in der Mittagspause oder anstelle des abendlichen Fernsehprogramms
- Anstatt des Aufzugs nutzt du ab sofort ausschließlich die Treppe
- Auch Haushaltsarbeit wie Bügeln, Staubsaugen oder Fenster putzen gehört zu den zusätzlichen Aktivitäten und verbrennt oftmals mehr Kalorien als man denkt
- Kauf dir einen Schrittzähler oder installiere eine entsprechende App auf deinem Handy. Setz dir täglich eine bestimmte Anzahl an Schritten als Ziel und erhöhe diese kontinuierlich
- Kurze Strecken solltest du zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen, anstatt das Auto zu nutzen
- Steh während der Arbeit oder der Werbeunterbrechungen beim Fernsehen immer wieder auf und geh einfach ein paar Minuten auf und ab

Diese Tipps erscheinen dir zunächst vielleicht total banal, aber auf lange Sicht kannst du allein durch deren Umsetzung jedes Jahr mehrere zehntausend Kalorien zusätzlich verbrennen und auch noch Körperfett verlieren. Nicht der Kalorienverbrauch einer einzelnen dieser Tätigkeiten ist entscheidend,

sondern die Tatsache, dass jede Bewegung den Stoffwechsel und die Fettverbrennung zusätzlich fördert. In der Summe können diese kleinen Veränderungen also schon einen enormen Effekt haben, gerade wenn Sie langfristig schlank bleiben wollen.

Zusätzlich zu den genannten Methoden steht es dir selbstverständlich frei, weitere Sporteinheiten im Fitnessstudio oder in Vereinen zu absolvieren und das Halten deines neuen Gewichts so noch leichter zu gestalten.

Teil III: Lebensstil

Zu einem gesunden und schlanken Leben gehören nicht nur die Bausteine Ernährung und Bewegung, sondern ebenfalls die Anpassung des alten Lebensstils, falls das nicht schon während dem Abnehmen erfolgt sein sollte. Um dir einen Überblick über die wichtigsten Lebensstil---Faktoren beim Halten eines gesunden Gewichts zu geben, stellen wir dir diese anschließend kurz vor:

Guter Schlaf: Während des Schlafens werden wichtige Hormone produziert, die durch ein Schlafdefizit aus der Balance geraten. Dadurch kannst du verstärkt Hunger bekommen, aber kein Sättigungsgefühl mehr verspüren. Nachts werden außerdem Wachstumshormone und andere Botenstoffe gebildet, welche die Fettverbrennung stark fördern. Bei Schlafmangel wird die Bildung von Entzündungsfaktoren erhöht und bestimmte Funktionen des Nervensystems werden gestört, was die Neuentstehung des



gefährlichen Fettgewebes an Bauch und Hüfte hervorrufen kann. Daher solltest du darauf achten, mindestens 7 Stunden qualitativ hochwertigen Schlaf pro Nacht zu erhalten. Schränke außerdem den TV- und PC-Konsum direkt vor dem Schlafen weitestgehend ein und sorg für eine gut abgedunkelte, kühle Umgebung, bevor du ins Bett gehst.

Stressreduktion: Stress spielt nicht nur eine Rolle bei der Entstehung von gesundheitlichen Problemen wie Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sondern begünstigt auch eine erneute Gewichtszunahme. Wenn der Körper in eine extreme Stresssituation versetzt wird, setzt er Stresshormone wie Cortisol frei, die einen im Ernstfall zu extrem schnellen Handlungen befähigen.

Cortisol stimuliert die Insulinausschüttung und sorgt so für einen hohen Blutzuckerspiegel, wodurch der Appetit angeregt wird. Gerät der Cortisolspiegel aus dem Gleichgewicht, nimmt man nicht nur zu, sondern es wird vor allem gefährliches Bauchfett eingelagert.

Positives Denken: Die richtige Einstellung versetzt nicht nur Berge, sondern kann dir deine Traumfigur auf Dauer sichern. Nur wenn du langfristig damit beginnst, positiv zu denken und dich von möglichen Rückschlägen nicht gleich

aus der Bahn werfen lässt, kannst du auch in schwierigen Zeiten wieder auf den richtigen Weg zurückkommen. Was auch passiert, hör niemals auf, an dich und deinen Erfolg zu glauben.

Konzentrier dich stets auf dein Ziel und gib immer 110 Prozent, wenn es darum geht, dieses zu erreichen. Sicherlich wird nicht immer alles so ablaufen, wie du es dir erhoffst, aber wirf durch derlei Rückschläge nicht dein ganzes Vorhaben über den Haufen.



Beginne vielmehr, diese als Erfahrungen zu sehen und hieraus zu lernen! Konzentriere dich auf die positiven Dinge des Lebens und deine bisherigen Erfolge, um langfristig glücklicher zu sein.

Verzicht auf Alltagsgifte: Tagtäglich nehmen wir über die Nahrung oder aus der Umwelt Gifte auf, die in den Fettzellen gespeichert werden. Zu diesen toxischen Substanzen gehören Alkohol, übermäßiges Koffein, schädliche Umweltgifte und Chemikalien wie Pestizide auf Obst und Gemüse sowie solche in Medikamenten. Wir möchten und können dich nicht zwingen, für alle Zeit auf deinen morgendlichen Kaffee oder lebensnotwendige Medikamente zu verzichten. Allerdings möchten wir dich für einen sinnvollen Umgang und das Maß halten sensibilisieren.

Schränke beispielsweise deinen Konsum von Alkohol und koffeinhaltigen Getränken ein. Alkohol wird beispielsweise als bevorzugte Energiequelle vom Körper genutzt und sorgt so für die bevorzugte Bildung neuer Fettspeicher. Außerdem steht er zusammen mit Alkohol in Verdacht, dem Körper Wasser zu entziehen, was den Blutzuckerspiegel ansteigen lässt und das Risiko für eine Gewichtszunahme erhöhen kann.

Achte darauf, frische Lebensmittel zu verwenden und diese vor dem Verzehr gegebenenfalls gut abzuwaschen. Geh außerdem stets wohl überlegt und maßvoll mit medizinischen Präparaten wie Medikamenten um. Durch den Verzicht oder zumindest die Einschränkung dieser Alltagsgifte kannst du einen erheblichen Beitrag zum Halten deines Wunschgewichts leisten.

Stetige Kontrolle: Nicht umsonst heißt es „Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser“. Um deine Erfolge beim Halten des Gewichts zu dokumentieren, solltest du dich einmal pro Woche wiegen. So kannst du regelmäßig deine

Erfolge überprüfen und rechtzeitig notwendige Gegenmaßnahmen treffen, wenn du einmal zu viel Gewicht auf einmal zugelegt hast. Ein häufigeres Wiegen ist unserer Auffassung nach nicht empfehlenswert, da die Praxis zeigt, dass die meisten Menschen durch zu häufiges Wiegen unter übermäßigem Druck stehen. Diesen zusätzlichen Stress solltest du vermeiden und dich lediglich 1 bis maximal 2 Mal pro Woche auf die Waage stellen.

Motivation: Einer der wichtigsten Faktoren, um sein Wunschgewicht erfolgreich zu halten, ist die eigene Einstellung und vor allem eine starke Motivation, schlank zu bleiben. Auch wenn es dir an manchen Tagen vielleicht schwer fallen wird, deinen neuen Lebensstil umzusetzen, solltest du niemals dein großes Ziel aus den Augen verlieren.



Als Motivationshilfe kannst du dir ein Bild von einer Person, die einen Körper hat, den du bewunderst, aufhängen. Wir empfehlen dir außerdem, ein Gewichtstagebuch anzulegen, um „Schwarz auf Weiß“ zu sehen, dass du es eine weitere Woche geschafft hast, dein neues Gewicht zu halten. Zusätzlich kannst du dir die positiven Effekte deiner

Gewichtsabnahme aufschreiben, zum Beispiel die vielen Komplimente, besser sitzende Kleidung oder dein neues Lebensgefühl.

Wenn du es geschafft hast, dein Gewicht einige Zeit zu halten (z.B. 3 Monate) solltest du dich mit einer schönen Unternehmung oder einem Geschenk an dich selbst belohnen, damit du weiterhin motiviert und erfolgreich bleibst.

Wie du siehst, steckt hinter dem dauerhaft schlank sein kein großes Geheimnis, sondern du musst dir einfach klar machen, dass du deinen neuen Lebensstil (den wir dir hier beispielhaft vorgestellt haben) dauerhaft beibehalten musst. Die gesunde Ernährung, regelmäßige Sporteinheiten und die übrigen Faktoren wie ausreichend viel Schlaf sowie Stressreduktion sollen langfristig Teil deines Lebens und deines neuen Ichs werden. Wie bereits in der Einleitung dieses Ratgebers erwähnt, ist es essenziell, dass du einfach niemals dich und deine Ziele aufgibst.