

## **Checkliste Abnehmen:**

Wege um abzunehmen, gibt es viele. Aus meiner Sicht ist keiner der Beste. Er sollte für Ihre Situation und Ihr Vorhaben passen. Deshalb habe ich eine kleine Checkliste für Sie zusammengestellt. Schauen Sie, wo Sie stehen und was Sie brauchen. Daraus ergibt sich ein vernünftiger Weg. Ist wie beim Bergsteigen. Man kann wandern, klettern – nur einen Lift gibt es hier nicht. Außer man geht zum Chirurgen ☺

### **Ich will meinen Winterspeck loswerden (1-5 Kilo)**

Hier empfiehlt es sich, durch fettärmeres Essen (weniger Wurst und fette Milchprodukte) sowie die Reduktion der Kohlenhydrate (vor allem abends) in Kombination mit mehr Bewegung Kilos zu verlieren. Vermieden Sie für ein paar Wochen Zucker und reduzieren Sie Brötchen, Nudeln und weißen Reis. Stattdessen Vollkorn in jeder Form.

Planen Sie zwischen 4 und 6 Wochen ein - ideal zwischen Karneval und Ostern. Der regelmäßige Ersatz einer Abendmahlzeit durch Formula-Produkte (Figactiv-Suppen) kann den Prozess sehr unterstützen. Oder einfach nach 18.00 Uhr nicht mehr essen. Verzichten Sie in dieser Zeit auf Alkohol. Nutzen Sie das beginnende Frühjahr für Spaziergänge. Schauen Sie mal im Fitnessclub vorbei. Machen Sie sonntags einen ausgedehnten Waldspaziergang. Gehen Sie tanzen.

Und halten Sie Ihre Wohn- und Arbeitsräume nicht ganz so warm. Nach neuen Studien verbrennt der Körper dann bis zu 150 kcal mehr pro Tag. Aber nicht erkälten.

### **Ich bin schon länger übergewichtig und will jetzt endlich abnehmen (5-15kg)**

Hier soll Fett aus langfristigen Körperdepots verbrannt werden. Dazu eignen sich Formula-Diäten (Figactiv). Sie sind ein guter Startpunkt, da es meist zu einer raschen Gewichtsreduktion kommt und der Körper gleichzeitig gut mit Nährstoffen versorgt wird. Planen Sie zwischen 4 und 20 Wochen ein, je nach Alter, Vorgeschichte und aktuellem Gewicht.

Kohlenhydratarme Diäten (Logi, Atkins o.ä.) sind für solche Größenordnungen ebenfalls geeignet. Beschäftigen Sie sich damit und machen Sie sich einen konkreten Plan für die Wochen der Gewichtsreduktion.

Wichtig ist in jedem Falle ,die Stabilisierung des Gewichts nach der Abnehmphase als eine klare Veränderungsaufgabe zu sehen. Längeres Übergewicht ist die Folge von Ungleichgewichten im Alltag - zu viele Kalorien bei zu wenig Bewegung. Sie sollten beide Seiten des Gleichgewichts verändern. Das braucht Zeit und eine klare Vorstellung, was und wie dies geschehen soll. Unterstützung durch eine Ernährungsberatung, einen Coach, Trainer oder Arzt ist sinnvoll. Nach dem Abnehmen brauchen Sie eine Zeit der Stabilisierung von etwa 6-8 Monaten.

In dieser Zeit unbedingt mehr bewegen und weniger Kalorien aufnehmen. Es geht um 300 – 600 kcal am Tag, die Sie jetzt weniger brauchen. Das gilt quasi für immer und bedeutet eine Umstellung im Verhalten beim Essen und mit dem Thema Bewegung im Alltag. Dabei kann z.B. auch Figuactiv helfen. Wenn Sie ab und zu das Abendessen oder eine Mittagsmahlzeit durch Suppe oder Riegel ersetzen, sparen Sie jedes mal 300-500 Kalorien ein. Insbesondere nach reichhaltigen Wochenenden oder Festen kann dies zum Ausgleich genutzt werden. Wenn Sie das ein halbes Jahr eingeübt haben, ist es geschafft.

Das Seminar „**Essen lieben lernen – ein achtsamer Weg zum Wunschgewicht**“ passt hier gut, da es im Seminar um eine wirkliche und dauerhafte Entwicklung geht. Hier lernen Sie einen neuen Umgang mit dem Essen, der Genuss und Gesundheit verheiratet.

### **Ich bin deutlich übergewichtig und muss jetzt abnehmen (15-45 kg)**

Holen Sie sich Unterstützung. Erfolgreiche Gewichtsreduktionen in dieser Größenordnung kann man alleine schaffen. Die meisten profitieren jedoch von Hilfe in Form von Abnehmgruppen, intensiver Beratung oder einem Coach. Auch hier sind Formula-Diäten (Figuactiv-Programm) ein probater Weg. Sie sollten jedoch vorher Ihren Arzt konsultieren.

Teilen Sie die Reduktion in zwei oder drei Etappen. Je größer der einmalige Gewichtsverlust, desto schwieriger ist es in der Regel das neue Gewicht dauerhaft zu

halten. Es hat Jahre gedauert zuzunehmen. Sie sollten sich entsprechen Zeit nehmen, wieder abzunehmen.

Vor allem sollte Ihnen klar sein, dass die Themen Essen und Gewicht bleiben werden. Finden Sie deshalb einen neuen Umgang damit. Lernen Sie achtsamer zu essen. Bleiben Sie mit dem Thema verbunden. Lesen Sie Bücher und besuchen Sie hin und wieder Seminare. Helfen Sie anderen Menschen abzunehmen, schaffen Sie sich einen Hund an, fangen Sie an Sport zu treiben usw.

Die Informationen dazu sind nicht schwer zu bekommen. Die entscheidenden Themen sind hier aber Motivation und Psyche.

- Welche Rolle spielt das Essen in Ihrem Leben?
- Warum essen Sie?
- Welche ausgleichenden Funktionen hat das Essen für Sie?

Die Antworten sind nicht immer offensichtlich. Beobachten Sie sich. Oft stecken unerkannte Konflikte oder Bedürfnisse hinter übermäßigem Essen. Auch hier ist Hilfe in Form von liebevoller Begleitung wertvoll.

Sie können es schaffen. Eine gute Vorbereitung, Planung und Unterstützung sind jedoch wichtige Erfolgsfaktoren. Fallen Sie nicht auf hohle Versprechungen vom schnellen Erfolg rein. Das macht es langfristig nur noch schwieriger. Gehen Sie einen soliden Weg und lassen Sie sich vernünftig beraten und unterstützen. Es lohnt sich.

Eine Menge weiterer Anregungen und mehr Checklisten gibt's hier:

[http://www.azubifit.com/interaktiv/selbsttests/checkliste\\_abnehmen.html](http://www.azubifit.com/interaktiv/selbsttests/checkliste_abnehmen.html)

<http://www.integrale-ernaehrung.de/vortraege-und-seminare/seminare/>

<http://www.logi-methode.de/startseite.html>