

DEIN BESTES LEBEN

# 7 Regeln für einen gesünderen Lebensstil

MEIN WELLNESS BUCH: REGELN FÜR EIN GESUNDES LEBENSSTIL



HOLMES PLACE

# 7 Regeln

## für einen gesünderen Lebensstil

Ohne Zweifel ist einer unserer größten Wünsche, ein gesundes Leben zu führen. Gesundheit beeinflusst in der Tat jeden Bereich unseres Lebens und ohne Gesundheit ändert sich die Bedeutung des Lebens auf radikale Art und Weise.

Trotzdem fragen sich viele Menschen oft: „Was tun, um gesund zu bleiben?“, „Wie erreiche ich einen gesunden Lebensstil?“, oder „Wie kann ich stets ein gesundes und glückliches Leben führen?“ Basierend auf dem Wissen und der Erfahrung von Medizinern (u.a. die der American Heart Association-AHA) wurden 7 Gesundheitsfaktoren und Alltagsgewohnheiten ermittelt, die die Gesundheit des Herzens unterstützen. Verbesserungen in diesen sieben Bereichen können einen hohen Einfluss auf die Qualität des Lebensstils und die Lebensdauer haben.



MY WELLNESS BOOK: RULES FOR A HEALTHIER LIFESTYLE

# Was man tun sollte

*von M.D. Thordis Berger,  
Holmes Place Experte*

## 1. Kontrollieren Sie Ihren Blutdruck

Hoher Blutdruck ist ein großer Risikofaktor für Herzkrankheiten und Schlaganfälle. Wenn Ihr Blutdruck innerhalb des gesunden Bereiches liegt, senken sie die Belastungen für Herz, Arterien und Nieren und Sie bleiben länger gesund.

## 2. Kontrollieren Sie Ihr Cholesterin

Hohes Cholesterin führt zu Ablagerungen, die die Arterien verstopfen. So kommt es zu Herzkrankheiten und Schlaganfällen. Wenn Sie Ihren Cholesterinspiegel kontrollieren, können Sie Ihren Arterien die Möglichkeit geben, frei von Blockaden zu bleiben.

## 3. Reduzieren Sie Ihren Blutzucker

Die meiste Nahrung, die wir zu uns nehmen, wird in Glukose (oder Blutzucker) umgewandelt, die unser Körper wiederum in Energie umwandelt. Im Laufe der Zeit kann ein zu hoher Blutzuckerspiegel allerdings das Herz, die Nieren, Augen und Nerven beschädigen.

## 4. Werden Sie aktiv!

Ein aktiver Lebensstil mit viel Bewegung ist das schönste Geschenk, das Sie sich und Ihren Liebsten machen können. Einfache aber regelmäßige Bewegung steigert die Länge und Qualität Ihres Lebens.

## **5. Gesünder essen**

Eine gesunde Ernährung ist eine der besten Waffen gegen Herzkrankheiten. Wenn Sie sich richtig ernähren, dann verbessert sich Ihr Wohlbefinden und Sie bleiben gesund- ein Leben lang!

## **6. Abnehmen**

Wenn Sie überschüssiges Fett und unnötige Kilos abnehmen, entlasten Sie damit das Herz, die Lungen, die Blutgefäße und die Rippen. So schenken Sie sich selbst einen aktiven Lebensstil, senken Ihren Blutdruck und fühlen sich einfach rundum besser.

## **7. Verzichten Sie auf Zigaretten!**

Raucher haben ein höheres Risiko an Herzkrankheiten zu erkranken. Sollten auch Sie rauchen, dann tun Sie jetzt den richtigen Schritt für Ihre Gesundheit und hören sofort damit auf.

# Kapitel Kontrollieren Sie Ihren Blutdruck 7

## WAS DU LERNEN WIRST

*Die Bedeutung der Verringerung der Salzaufnahme  
Um eine bessere Lebensqualität zu erreichen.*



## Weniger Salz, bitte! Hier einige Tipps, wie Sie damit beginnen:

Greifen Sie lieber zu frischen Lebensmitteln als zu verpackten oder bereits zubereiteten Varianten. Und fügen Sie kein Salz hinzu!

Halten Sie sich fern von Fertiggerichten, wie Cornflakes, Puddings, Dosensuppen, gefrorene Gerichte, Reis und Pasta- Mischungen im Päckchen und Fertigsoßen

Wenn Sie gefrorene Gerichte essen, dann sehen Sie auf der Packung nach, ob diese weniger als 600 mg Salz enthalten.

Anstatt von Salz sollten Sie Orangensaft oder Ananas-Saft als Grundlage für Fleisch-Marinaden verwenden

Wählen Sie Gewürze oder Gewürzmischungen, die kein Salz enthalten.

Holen Sie sich erst das Einverständnis von Ihrem Arzt, bevor Sie Salz-Ersatz verwenden.

## 7 PFLANZEN, DIE IMMER WIEDER NACHWACHSEN. DIESE PFLANZEN KÖNNEN SIE ANPFLANZEN UND IMMER WIEDER VERWENDEN

Eigene Nahrungsmittel anzubauen, die noch dazu immer wieder nachwachsen, ist nicht nur gesund für unsere Ernährung, sondern auch besser für die Umwelt (und für Ihre Brieftasche!) Sie dürfen sich über eine ganze Menge Vorteile freuen, wenn Sie Gemüse, Gewürze oder Ihren eigenen Kräutergarten pflanzen. Hier einige der geeignetsten Lebensmittel, die Sie einmal anbauen und immer wieder verwenden können – sowohl das Richtige für Ihre Ernährung als auch für Ihre kulinarischen Ansprüche.

### Chili

Wählen Sie Ihre Lieblings-Chilisorte und entfernen Sie die Samen. Setzen Sie diese anschließend in Erde ein (verwenden Sie unterschiedliche Töpfe für verschiedene Sorten) und platzieren Sie den Topf in einer sonnigen Umgebung.

### Knoblauchsprossen

Es ist vielleicht nicht möglich, ein ganzes Stück Knoblauch nachwachsen zu lassen – die köstlichen und gesunden Sprossen allerdings können Sie immer wieder verwenden und die verleihen Ihren Gerichten einen noch besseren Geschmack. Setzen Sie eine Knoblauchknolle in ein Glas oder einen Topf ein und fügen Sie etwas Wasser am Boden der Pflanze hinzu. (Geben Sie Acht, dass Sie die Knolle nicht „ertränken“) Wechseln Sie das Wasser alle paar Tage und schneiden Sie die Sprossen ab, die Sie benötigen. (Nicht zu oft, denn sonst kann es passieren, dass die Sprossen nicht mehr nachwachsen, da diese vollkommen abgeschnitten wurden.)

## Avocado

Vielleicht entsteht nicht aus jedem einzelnen Kern ein ganzer Baum, aber versuchen Sie es anfangs mit zwei bis drei Kernen, bis diese Wurzeln schlagen. Platzieren Sie den Kern mit der spitzen Seite nach oben (mit Hilfe von Zahnstochern) über ein Glas oder eine kleine Schüssel und tauchen Sie die untere Hälfte in Wasser ein, welches Sie regelmäßig wechseln. Bewahren Sie das Ganze in einer lichtdurchfluteten Umgebung auf, bis sich nach sechs Wochen auf der Spitze des Kernes langsam einige Wurzeln und Stiele bemerkbar machen. Sobald Sie Blätter entdecken und Ihr kleiner Baum ungefähr 2 bis 3 Zentimeter hoch ist, können Sie den Kern in einen kleinen Topf mit Erde samt Drainage umsetzen.

## Basilikum

Entfernen Sie die unteren Blätter der gesunden Pflanze und bewahren Sie ein paar Stängel (fünf oder mehr) in sauberem Wasser auf, welches Sie Tag für Tag erneuern. Sobald sich neue Wurzeln bemerkbar machen, trennen Sie die Stängel und pflanzen diese individuell in Erde ein. Regelmäßig gießen und in einer sonnigen Umgebung gedeihen und nachwachsen lassen- ein großer Vorteil für Ihre Ernährung.

### **Kohl:**

Platzieren Sie die Kohlblätter in einer tiefen Schüssel und gießen Sie am Boden etwas Wasser ein. Stellen Sie die Schüssel auf einen Platz mit viel Sonne und wechseln Sie das Wasser alle paar Tage, um sicherzugehen, dass die Blätter feucht bleiben. Sobald die ersten Wurzeln sichtbar werden, können Sie die Pflanze in den Garten oder in einen großen Blumentopf umpflanzen. Wiederholen Sie diesen Prozess, sobald der Kohl ganz ausgewachsen ist.

### **Tomaten:**

Tomatensamen retten, waschen und trocknen lassen. Anschließend in einen Blumentopf als Zimmerpflanze einsetzen und sobald die Sprossen einige Zentimeter lang sind, können Sie alles in eine sonnige Umgebung verlagern und die Pflanze umsetzen.

### **Ingwer:**

Nehmen Sie die Reste eines Ingwerstückes und pflanzen Sie sie in einem Topf mit Erde ein. Es werden schon bald neue Triebe und Wurzeln wachsen, welche Sie dann abschneiden und wieder neu verwenden können. what you'll use and replant it using the same sequence once again.

# Kapitel Kontrollieren Sie Ihr Cholesterin 2

## WAS DU LERNEN WIRST

*Wie richtig zu kontrollieren  
Ihr Cholesterinspiegel.*



## Vergessen Sie Transfette!

Laut der Ergebnisse der American Heart Association fügen uns Transfette, die wir in unserem Lieblings-Junk Food finden, mehr Schäden zu, als NUR das Verstopfen unserer Arterien, sie beeinflussen unser Gedächtnis, unsere Lernfähigkeit und tragen zu Herzkrankheiten und hohem Cholesterin bei. Natürlich brauchen unsere Körper Fett, um optimal funktionieren zu können. Anstatt von gesättigtem Fett sollten Sie zu einfach oder mehrfach ungesättigten Fetten greifen.

Als Beispiele dafür kämen Olivenöl/pflanzliche Öle anstatt von Butter oder Nüsse anstatt von frittierten Snacks in Frage. Gesundere Fette schmieren Ihre Gelenke und versorgen Ihren Körper, ohne dass sich lästige Extrapfunde auf Ihren Hüften ansetzen.

# Kontrollieren Sie die Qualität Ihrer Nahrungsmittel, indem Sie zuhause selbst kochen

„Wenn Menschen ihr Essen zuhause selber zubereiten, dann konsumieren sie weniger Kohlenhydrate, weniger Zucker und weniger Fett als jene, die weniger oder gar nicht kochen-selbst, wenn sie gar nicht abnehmen wollen“

meint Autorin Julia Wolfson.

Wissenschaftler fanden heraus, dass Menschen, die ihr Abendessen sechs- bis siebenmal pro Woche selbst zubereiteten, einen Durchschnitt von 2164 Kalorien zu sich nahmen, während diejenigen, die höchstens einmal pro Woche zuhause kochten und sonst auswärts aßen, eine durchschnittliche Kalorienaufnahme von 230 Kalorien pro Tag aufweisen konnten. In der Tat fand die im Journal Public Health Nutrition veröffentlichte Studie heraus, dass Kochen zuhause besser ist als in ein Restaurant essen zu gehen und dass Kinder, denen in der Schulkantine mehr nahrhaftes Essen angeboten wird, dieses selten anrühren. In fact, this study published in the journal Public Health Nutrition found that home cooking is better than restaurant fare, and that kids who are offered more nutritious food in school cafeterias rarely eat it.

# Kapitel 3 Reduzieren Sie Ihren Blutzucker

## WAS DU LERNEN WIRST

*Wie man die Kontrolle hat  
Ihr Blutzuckerspiegel.*



# Reduzieren Sie Ihren Blutzucker

Viele Menschen sind - ohne es zu wissen - süchtig nach Zucker. Wenn Sie einmal Schwierigkeiten hatten, eine Diät durchzuhalten oder einfach nicht abnehmen konnten, egal wie viel Sport Sie dabei gemacht haben oder ob Sie Kalorien gezählt haben, dann spielt Zuckersucht möglicherweise eine Rolle. Wenn Sie auf Zucker strategisch verzichten und mehr und mehr Vollwertnahrung in Ihren Ernährungsplan aufnehmen, dann können Sie das Verlangen nach Zucker verringern, fühlen sich generell besser und haben mehr Energie. Einer gesünderen Ernährung zu folgen, macht auch das Abnehmen leichter. Die folgenden 5 Beispiele stellen wichtige Schritte dar, wie Sie sich von Zucker befreien und zeigen, warum jede Maßnahme davon wichtig für die Gesundheit der Frau ist.



## Verzichten Sie auf zuckerhaltige Getränke

Limonaden, Energy-Drinks, Kaffeegetränke, gesüßtes Wasser und Säfte enthalten große Mengen an Zucker. Viele zuckerhaltige Getränke haben trügerische Portionsgrößen, aus diesem Grund realisieren wir oft gar nicht, wie viel Zucker wir zu uns nehmen. Eine normale 0,35 Liter Flasche Limonade hat ungefähr 120 Kalorien.

Nur in den meisten Restaurants, Lebensmittelgeschäften und Kinos verkauft man Limonaden in Größen von 300-350 Kalorien. Wenn Sie auf mindestens ein zuckerhaltiges Getränk pro Tag verzichten würden, dann wäre das schon ein erheblicher Beitrag für die Gewichtsabnahme. Suchen Sie sich zuckerfreie Alternativen, wie Schwarztee und Kaffee, die Ihre Geschmacksnerven und Ihr Verlangen nach Koffein befriedigen.

A black and white photograph of a row of chocolate bars in a tray. The bars are arranged in a line, and the background is dark. A central yellow text box contains the main title and two paragraphs of text.

# Verzichten Sie auf verarbeitete Lebensmittel

Verarbeitete Lebensmittel beziehen sich auf jene Produkte, die weder so aussehen, als wären sie in Ihrer natürlichen Form, noch gibt es eine „natürliche Form“. Viele der verarbeiteten Produkte erhält man in Tüten, Schachteln und Gläsern und sind gefüllt mit Chemikalien. Diese Art der Nahrungsmittel macht aufgrund des hohen Zuckergehalts und Fettanteils süchtig.

Am einfachsten verzichten Sie auf diese Nahrungsmittel, indem Sie die verarbeitete Nahrung weglassen, die Sie jeden Tag zu sich nehmen. Wenn man diese Lebensmittel gelegentlich zu sich nimmt, dann ist das nicht ganz so schlimm, aber der komplette Verzicht darauf stellt einen wichtigen Teil für die Ernährung der Frau dar.



# Verzichten Sie auf schlechte Kohlenhydrate

Sowohl einfache als auch komplexe Kohlenhydrate erhöhen Ihren Blutzucker, so dass Ihre Fähigkeit an Gewicht zu verlieren eingeschränkt wird. Exzessiver Verzehr von Kohlenhydraten führt zu einem stärkeren Verlangen nach Essen, und ganz oft nach mehr Kohlenhydraten oder zuckerhaltiger Nahrung. Die meisten Menschen sind abhängig von Brot, Pasta und Reis, was es sehr schwierig macht, Kohlenhydrate wegzulassen. Konzentrieren Sie sich auf jeweils eine Mahlzeit und suchen Sie nach gesunden Alternativen mit einer niedrigeren Menge an Kohlenhydraten.



## Reduzieren Sie versteckten Zucker

Es ist einfach, eine Zutat zu einem Gericht hinzuzufügen, wenn man nicht darüber nachdenkt, wie viel Zucker es enthält. Man möge vielleicht einen zuckerfreien Salat oder Brötchen essen, wenn man diese aber mit einem zuckerhaltigen Dressing oder einer Soße kombiniert, dann sind wir wieder dort, wo wir angefangen haben. Halten sie Ausschau nach Lebensmitteln auf denen Begriffe, wie „fettarm“ oder „Diät“ stehen. Viele Nahrungsmittel mit diesen Etiketten enthalten zwar weniger Fett, aber im Gegensatz dazu, viel Zucker. Lesen Sie sich die Inhaltsstoffe auf den Packungen gut durch und suchen sie vernünftige Alternativen.

# Trinken Sie mehr Wasser

Manchmal scheint es, als würde Ihr Körper Zucker brauchen und dabei ist er lediglich dehydriert und verlangt nach Wasser. Sollten Sie Heißhunger auf etwas Bestimmtes haben, dann trinken Sie ein großes Glas Wasser und warten Sie anschließend ein paar Minuten. In vielen Fällen verschwindet der Heißhunger von selbst. Wenn Sie Wasser vor dem Essen zu sich nehmen, dann zügelt das generell den Appetit und unterstützt die Gewichtsabnahme.

Ist der Heißhunger auf Süßes allerdings zu groß und nichts dagegen hilft, dann versuchen Sie es mit ganz kleinen Portionen. Ein kleines Stück Schokolade oder ein frisch gebackener Keks neben Obst und Nüssen kann helfen, den Heißhunger zu besiegen, ohne Ihrer Diät zu schaden.

---

# Kapitel Werden Sie aktiv! 4

## WAS DU LERNEN WIRST

*Wie kommst du zu deinem Körper?  
Arbeit wie eine gut geölte Maschine.*



## Werden Sie aktiv!

Wenn Sie eine Trainingsgewohnheit haben, dann führen Sie diese automatisch aus. Wenn Sie vor einem Monat das letzte Mal ein Fitnessstudio von innen gesehen haben (und sich in der Zwischenzeit bzw. während der Feiertage hauptsächlich von Süßigkeiten ernährt haben), dann bedarf es nach einer kleinen zusätzlichen Unterstützung.

Wenn Sie eine Trainingsgewohnheit haben, dann führen Sie diese automatisch aus. Wenn Sie vor einem Monat das letzte Mal ein Fitnessstudio von innen gesehen haben (und sich in der Zwischenzeit bzw. während der Feiertage hauptsächlich von Süßigkeiten ernährt haben), dann bedarf es nach einer kleinen zusätzlichen Unterstützung.

1

## Setzen Sie sich realistische Ziele

Fangen Sie klein an: Das könnte heißen, dass Sie nur eine halbe Stunde pro Tag trainieren, oder zweimal pro Woche, falls Sie fast keine Zeit für das Workout haben. Wenn man klein anfängt, dann hat man leichter Erfolg - auf diesem Vertrauen baut man auf und puscht sich selbst härter.

2

## Verfolgen (und planen) Sie Ihren Fortschritt

Notieren Sie Ihre Trainingserfolge sobald und wenn Sie damit fertig sind: Wieviele Kilometer haben Sie auf dem Laufband geschafft, konnten Sie mehr Längen schwimmen als letztes Mal oder haben Sie eine neue Yoga-Pose gemeistert? Verwenden Sie die Sonntagabende dazu, um sich Ihre Fortschritte genauer anzusehen und planen Sie Ihre Trainingszeiten für den Rest der Woche. Beobachten Sie sich selbst dabei, wie Sie sich verbessern und Sie werden keine Entschuldigung mehr dafür finden, das Training auszulassen.

### 3

## Haben Sie Spaß!

Niemandem gefällt der Gedanke, sich nach einer faulen Ferienzeit mit Ausdauertraining zu quälen. Wählen Sie daher eine Aktivität, die Ihnen Spaß macht und die eher eine Belohnung ist und Sie glücklich macht. Dann dürfen Sie sich darauf freuen und neigen viel weniger dazu, das Handtuch zu werfen. Variieren Sie Ihre Routine: Probieren Sie verschiedene Kurse aus oder wechseln Sie das Equipment. Dann finden Sie etwas, was Sie am liebsten mögen.

### 4

## Finden Sie einen Trainingspartner

Unterschätzen Sie niemals die Kraft und Energie, wenn Sie von der Familie oder von Freunden angefeuert werden- in Bezug auf Trainingsmotivation macht das einen großen Unterschied. Der soziale Aspekt fördert Ihren Einsatz: Es fällt leichter, die eigenen Pläne über den Haufen zu werfen, aber ein sportliches Treffen mit einer anderen Person abzusagen, fällt dann schon schwerer

5

## Training soll zum Ritual werden

Unsere „Vorsätze“ sind einfach nur eine originelle Art und Weise, um zu sagen, dass wir neue Gewohnheiten annehmen wollen. Versuchen Sie immer am gleichen Tag zu trainieren, um eine Routine zu entwickeln. Wenn Sie zum Beispiel jeden Tag nach der Arbeit direkt ins Fitnessstudio gehen (obwohl Sie lieber auf dem Sofa mit einem Glas Wein in der Hand entspannen würden) dann ist diese Gewohnheit irgendwann so verwurzelt, dass sie zum Ritual wird.

6

## Verknüpfen Sie Training mit Stressabbau

Was tun Sie, wenn Sie gestresst sind? Die Chancen sind hoch, dass Ihre Antwort darauf nicht immer „Ich gehe ins Fitnessstudio.“ lautet. Erinnern Sie sich daran, dass Training die beste Art ist um Stress abzubauen und diese Wohlfühl-Endorphine auszuschütten. Das nächste Mal, wenn Sie einen schlechten Tag haben oder sich etwas angeschlagen fühlen, probieren Sie es mit einer Sportart, die Ihnen Freude bereitet. Wenn Sie Stressabbau und eine positivere Stimmung automatisch mit Sport verbinden, dann wird es auch schneller zur Gewohnheit- und zur Sucht.

7

## Seien Sie nett zu sich selbst

Wenn Sie von Null anfangen, dann ist es leicht, sich und die eigenen Gewohnheiten mit denen von anderen Menschen zu vergleichen. Diese negative Denkweise führt am Ende nur dazu, dass Sie Ihre Ziele aufgeben. Wenn Sie deshalb ins Fitnessstudio gehen, weil Sie sich puschen wollen, sich gesünder und energetischer fühlen oder einfach eine gute Zeit haben wollen, dann tun sie das Richtige- unabhängig von Resultaten.



# Kapitel 5 Gesünder essen

## WAS DU LERNEN WIRST

*Wie bekomme ich deine Ernährung?  
Synchron mit deinem Körper.*



# Gesünder essen

Unabhängig davon, worum es sich bei der neusten Diät handelt, kommen manche Ernährungstipps für Männer nie aus der Mode. Beliebte Diäten, wie Paleo, glutenfreie Ernährung oder South Beach konzentrieren sich auf den Verzicht von bestimmten Nahrungsmitteln.

Bis zu einem gewissen Grad verfolgen diese Diäten die richtige Idee, allerdings geht es bei der richtigen Ernährung für Männer nicht darum, was man vom Ernährungsplan streichen, sondern was man hinzufügen sollte. Wenn Sie einer gesunden, ausgewogenen Ernährung folgen, dann brauchen Sie auf keine Lebensmittel verzichten, solange Sie diese in Maßen zu sich nehmen. Lesen Sie weiter, um von unseren Diätstrategien zu erfahren, mit denen Sie sich nicht nur am besten fühlen, sondern auch am besten aussehen werden.



## ESSEN SIE BUNT!

Der Verzehr einer großen Auswahl von Früchten und Gemüse ist ein wesentlicher Bestandteil der Ernährung von Männern. Ihr Ziel sollte sein, so viele bunte Lebensmittel wie nur möglich in Ihren Ernährungsplan aufzunehmen. Jede Farbe des Regenbogens steuert viele wichtige Vitamine und Nährstoffe bei, die Ihr Körper benötigt. Als zusätzlichen Vorteil sättigen Obst und Gemüse ohne überschüssige Kalorien beizusteuern, damit Sie Ihr Gewicht halten können. Beim Kauf eines Produktes sollten Sie auf Bio-Produkte zurückgreifen, denn bei manchen nicht-biologischen Obstsorten, beispielsweise, könnten Sie die Aufnahme von Pestiziden riskieren, wenn Sie die Schale nicht entfernen. Wenn Sie nur das Fruchtfleisch essen wollen, ohne Schale, dann können Sie auch reguläre Waren kaufen.



## **TANKEN SIE IHREN KÖRPER MIT GUTEN KOHLENHYDRATEN AUF**

Kohlenhydrate haben einen schlechten Ruf, weil man bei vielen Diäten darauf verzichten sollte. Trotzdem braucht Ihr Körper Kohlenhydrate - und zwar für Energie.

Greifen Sie allerdings eher zur Vollkorn-Version, als zur verarbeiteten, weißen Version. Vollkorn-Kohlenhydrate liefern mehr Energie und machen Sie länger satt und enthalten zudem noch viele Ballaststoffe, um Ihr Verdauungssystem in Schwung zu bringen.

Essen sie mehr gesunde Kohlenhydrate und Sie haben die nötige Energie für Workouts, um Ihren Körper in Top-Form zu halten.



## **GREIFEN SIE ZU SCHLANKEN PROTEINEN**

Damit Sie beim Workout mehr Energie haben und Muskeln aufbauen, braucht Ihr Körper schlanke Proteine.

Vermeiden Sie, wenn möglich, fettiges Fleisch, vor allem Bauchfleisch und das der Kruppe.

Wenn Sie viel Eiweiß zu sich nehmen, dann hat Ihr Körper alles, was er braucht, um Fett zu verbrennen, und um Ihr Energieniveau den ganzen Tag lang hoch zu halten.

Protein braucht eine Weile, bis es verdaut wird, deswegen sind sie auch länger satt.



## **MACHEN SIE EINEN PLAN**

In Hinsicht auf Ernährung scheitern wir manchmal schon bei der einfachen Aufgabe, einkaufen zu gehen. Wir nehmen einfach die Dinge, die gut aussehen und werfen Sie ins Einkaufskörbchen - ein desaströses Rezept. Schreiben Sie sich vorab eine Einkaufsliste, damit Sie Ihren gesunden Einkauf immer im Überblick behalten. Ein weiterer Motivationstrick wäre, gleich direkt nach einem Workout einkaufen zu gehen. Sie sind dabei noch motivierter, gesunde Lebensmittel einzukaufen um einem gesunden Lebensstil zu folgen. Halten Sie sich dabei eher in den äußeren Gängen des Supermarktes auf, da es dort normalerweise die gesunden Sachen zu kaufen gibt. Halten Sie sich vom Mittelfeld der verarbeiteten Produkte fern.

# Kapitel Abnehmen 6

## WAS DU LERNEN WIRST

*Wie komme ich ohne?*

*Sich verletzen*



# Abnehmen

Fett loswerden ist eines unserer häufigsten Ziele. Mit überschüssigen Kilos fühlt man sich nicht nur unwohl oder unsicher beim Tragen von enger Kleidung, sie sind zudem einfach ungesund. Wenn sich Fett um Ihre inneren Organe bildet, dann kann es verhindern, dass diese einwandfrei arbeiten. Außerdem könnte Ihr Immunsystem geschwächt werden, sie werden leichter krank und haben ein höheres Risiko für Herzerkrankungen, Diabetes und andere gesundheitliche Probleme. Hier erfahren Sie von Tipps, auf die gesunde Frauen schwören, um hartnäckiges Fett loszuwerden.

# Training

An der klassischen Philosophie, dass es beim Abnehmen nur um die Einnahme von Kalorien vs. Verbrennung von Kalorien geht, ist was Wahres dran. Und wie verbrennt man Kalorien am besten und hält den Körper fit, wenn nicht durch körperliches Training! Krafttraining ist essenziell um den Körper zu stärken, aber wenn Sie Pfunde purzeln lassen wollen, dann ist aerobes Training - also alles, was Ihre Herzfrequenz in die Höhe schnellen lässt, genau das Richtige.

Wenn Sie keine Lust auf Laufen haben, dann müssen Sie auch nicht Stunden um Stunden auf dem Laufband verbringen. Das beste Training für Sie ist das, welches Sie am liebsten machen. Vielleicht mögen Sie es, ein paar Runden zu schwimmen, oder Sie besuchen gerne Gruppenkurse, lieben Ballsportarten oder laufen liebend gerne Ihren Kindern hinterher. Versuchen Sie Ihre Lieblingssportart mindestens eine halbe Stunde an so vielen Tagen wie möglich auszuüben.





# Füllen Sie Ihren Protein-Tank auf

Wenn Sie trainieren, dann braucht Ihr Körper viel Eiweiß um die Muskeln zu reparieren und Ihnen Energie für weitere Workouts zu liefern. Nicht nur das, die meisten Proteine (Huhn, Fisch, fettarmes Rindfleisch) sind fettarm und verlangen mehr Energie vom Körper bei der Verdauung als verarbeitete Lebensmittel, Kohlenhydrate und Zucker.

Wenn Sie Ihren Körper mit hochqualitativer Nahrung versorgen, dann ist dieser eher fähig, ungewolltes Fett für die benötigte Energie zu verbrennen. Lassen Sie proteinhaltige Lebensmittel in Ihrem Ernährungsplan Teil werden und greifen Sie zu viel Obst und Gemüse, um die besten Vorteile herauszuholen.

# Finger weg von Crash-Diäten!

Manche Menschen begehen den Fehler und hungern lieber um ihr Idealgewicht zu erreichen - eine der schlechtesten Methoden, die man anwenden kann, um Fett loszuwerden.

Wenn Ihr Körper nicht genügend Kalorien zugeführt bekommt, dann schaltet er auf „Überlebensmodus“, verlangsamt den Stoffwechsel, um sich die Energieressourcen (Fett), die Sie noch haben, aufzubewahren.

Eigentlich ist das genau das Gegenteil von dem, was wir wollen. Es ist ok, die Kalorienzufuhr etwas zu reduzieren, aber schränken Sie sich nicht zu sehr ein.

Versorgen Sie Ihren Körper mit nährstoffreichem Obst und Gemüse um Ihr Energieniveau hoch zu halten, ohne zu viele Kalorien konsumieren zu müssen.





# Schlafen Sie viel

Wir alle wissen, dass genügend Schlaf viele Vorteile für Körper und Geist birgt - und die Reduzierung von Fett ist einer davon.

Wenn Sie nicht ausreichend schlafen, dann produziert Ihr Körper mehr Stresshormone, was ihn dazu veranlasst, überschüssiges Fett zu speichern.

Auf der anderen Seite senkt eine gute Portion nächtlicher Schlaf (ca. 8 Stunden) das Stressniveau und Ihr Körper kann die Fettreserven für Energie verbrennen.

Versuchen Sie ungefähr 15 Minuten früher zu Bett zu gehen bis Sie die empfohlenen 8 Stunden Schlaf pro Nacht erreichen.

# Kapitel Verzichten Sie auf Zigaretten 7

## WAS DU LERNEN WIRST

*Wie loszuwerden  
Eine sehr ungesunde Gewohnheit.*



# 1

## Von anderen lernen

Sowohl Erfolgsgeschichten als auch Geschichten des Scheiterns können Ihnen weiterhelfen. Lassen Sie sich von Menschen inspirieren, die Ihre Sucht besiegt haben und lernen Sie aus den Fehlern anderer: Gehen Sie online, downloaden Sie eine App, lesen Sie Geschichten in Forums und schließen Sie sich Gruppen an. Einer der häufigsten Fehler ist es nämlich, zu selbstbewusst zu sein: Sie denken möglicherweise, Sie könnten Ihre Gewohnheiten jetzt kontrollieren und „nur“ mal eine rauchen. Die Wahrheit bestätigt dann, dass das oft nicht funktioniert. Jedes Mal, wenn Sie sich „nur eine“ Zigarette gönnen, dann kehren Sie zum selben Abhängigkeitsniveau zurück, an dem Sie vorher waren und haben dieselben Schwierigkeiten, einen starken Drang und heftiges Verlangen... schon wieder! Also lassen Sie es sein...nicht auch „nur einmal“ anziehen. Sie brauchen das nicht.

## 2

# Seien Sie angewidert vom Zigarettenrauch

All diese scheußlichen Bilder von den Folgen des Rauchens, der lästige Gestank, den Kleider und Haare davon annehmen: Denken Sie an die für Sie unangenehmsten Dinge in Verbindung mit Rauchen und rufen Sie sich das in Erinnerung, sobald Sie Lust auf eine Zigarette verspüren. Der erste Gedanke sollte sich um den übervollen Aschenbecher und um die hässlichen, gelben Verfärbungen auf dem Zeigefinger drehen- dann haben Sie es vielleicht nicht mehr so eilig, sich eine Kippe anzuzünden. Bewahren Sie sich diese angeekelte Vorstellung davon so lange wie möglich- wenn Sie der Sucht widerstehen können, dann gratulieren wir Ihnen recht herzlich.

# 3

## Gelüsten standhalten

Jeder Drang fühlt sich so an, als wäre im Gehirn ein Lichtlein angegangen, das befiehlt: Rauchen! Sobald Sie dieses Verlangen haben, kämpfen Sie dagegen an und Sie werden schon bald bemerken, dass dieses immer weniger intensiv und kürzer wird. Manchmal, wenn Sie gestresst sind, dann taucht dieses Verlangen möglicherweise wieder auf, aber in diesem Fall können Sie Ihre Aufmerksamkeit auf andere Dinge lenken und Ihre Aufmerksamkeitsspanne trainieren.

## 4

# Was ist mit diesen zusätzlichen Kilos?

Sie haben nicht an Gewicht zugenommen, sondern an Stolz und sind dadurch ein bisschen aufgebläht. Menschen nehmen oft zu, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören. Es gibt keine direkte Verbindung, sondern lediglich die Tatsache, dass Ihr Appetit durch den verstärkten Geschmackssinn gesteigert wird und Sie auf einmal ganz neue Geschmäcker, Gerüche und Intensitäten von Nahrung wahrnehmen. Die Verlockung ist außerdem groß, die Abhängigkeit mit Snacks zu ersetzen, um bestimmte Angewohnheiten, wie Gesten, zu reduzieren und um Hände und Mund zu beschäftigen, wie man das ja auch beim Rauchen tut.

Um dem Gehirn Arbeit zu geben und die verlorenen Gesten zu kompensieren, gibt es Alternativen. Aber auch wenn Sie ein paar Kilos zunehmen, beachten Sie: Wenn Sie es schaffen, mit dem Rauchen aufzuhören, dann bewältigen Sie auch diese Aufgabe. Also, denken Sie darüber nach (und das sagen wir nicht einfach so) einem der Holmes Place Clubs beizutreten, da Sie dort in einer rauchfreien Umgebung wären, Aktivitäten und Workouts ausführen, die Ihre Gesundheit verbessern, Sie beschäftigen und Ihren Geist von diesen schlechten Dingen befreien. Insgesamt würden Sie sich dann den Lebensstil aneignen, den Sie sich verdienen.

# 5

## Tun Sie was.

Es ist wirklich unglaublich, dass Ihnen in diesen paar Minuten, die Sie mit einer Zigarette verbringen, tatsächlich wertvolle Lebenszeit weggenommen wird. Sobald Sie mit dem Rauchen aufhören, werden Sie bemerken, dass Sie einen stärkeren Willen haben und dass Sie Dingen nachgehen, die Sie, Ihr Gehirn und Ihre Hände für längere Zeit beschäftigen. Handwerk, Kunst und Hobbies sind großartige Mitstreiter, aber wenn Sie auch nur ein paar Minuten haben, dann updaten Sie Ihre Social Media Kanäle, treten Sie in Kontakt mit Freunden, rufen Sie jemanden an oder nehmen Sie sich die Zeit, um uns zu besuchen!



*Enjoy the journey.*