

VORSÄTZE FÜR DAS NEUE JAHR

# Ich möchte abnehmen

GEWOHNHEITEN ÄNDERN FÜR EIN GESÜNDERES LEBEN



HOLMES PLACE

A bnehmen ist eine große Herausforderung und wenn das Ihr Ziel für 2024 ist, dann können wir Ihnen auf Ihrer Reise mit Sicherheit behilflich sein. Am besten fangen Sie damit an sich zu informieren, was es bedeutet, abzunehmen um langanhaltende und effektive Resultate zu bekommen.

# Kalorien verstehen

## WAS SIE HIER LERNEN

*In diesem Kapitel beleuchten wir Kalorien und welche Rolle sie in unserer Ernährung spielen. Wir empfehlen keinesfalls, dass Sie jetzt wie verrückt anfangen Kalorien zu zählen - das ist kein nachhaltiger Zugang. Aber wir finden, es wäre gut, die wissenschaftlichen Fakten zu kennen, damit man seine Essgewohnheiten richtig verändern kann*

**D**ie Welt wäre so schön ohne Kalorien. Pizzabrote für lange Autoreisen, Eiscreme, wann immer uns danach ist oder ein bisschen Salat in einer Schüssel voll Speck.

Leider leben wir nicht in so einer Welt- wir leben in einer Welt, in der Lebensmittel Kalorien besitzen und unglücklicherweise auch Auswirkungen auf unseren Körper haben.

Aber wie groß sind diese Auswirkungen wirklich? Wir alle haben schon einmal von der 2000-Kalorien-Regel gehört, aber ist diese wahr? Soll unser Ziel die Aufnahme von 2000 Kalorien pro Tag sein, ohne Rücksicht auf unsere Statur, Größe oder wie sportlich wir sind?

Die Antwort lautet - Nein! Kalorienzählen ist nicht so einfach wie man denkt. Jeder Körper ist anders: Wir alle haben verschiedene arbeitende Stoffwechsel, Hormone und Staturen. Und genau deswegen unterscheidet sich auch die Kalorienmenge, die jeder einzelne Mensch braucht.

Also werfen Sie Ihr 2000-Kalorien-Handbuch aus dem Fenster und passen Sie auf - denn im Hinblick auf Kalorien gibt es keine Norm.

**TIPP**

*Konzentrieren Sie sich nicht  
auf die Kalorienmenge,  
sondern essen Sie so viel  
Obst und Gemüse wie nur  
möglich und schränken Sie  
Süßigkeiten auf ein- bis  
zweimal pro Woche ein.*

## Zunächst einmal - was genau ist eine Kalorie?

Die genaue Definition einer Kalorie- im Hinblick auf das, was sie eigentlich repräsentiert - ist die Menge an Energie, die es braucht um die Temperatur von 1 kg Wasser um 1°C zu erhöhen.

Aber legen wir den wissenschaftlichen Aspekt einmal beiseite. Stellen Sie sich eine Kalorie wie eine Energiezelle vor. Verfolgen Sie diese und Sie können messen, wie viel Ihr Körper braucht und wie viel er davon zu überschüssigem Gewicht umwandelt.

### HIER SIND EIN PAAR BEISPIELE:



*Natürlich sind das durchschnittliche Werte, aber Sie können sich ein Bild machen. Es macht Sinn, die Kalorienzufuhr niedriger zu halten, wenn man abnehmen will.*

### **Kalorien müssen variieren**

Ihre Kalorienzufuhr sollte je nach Alter, Geschlecht, Gewicht, Größe und Aktivität angepasst sein. Einfacher ausgedrückt, eine kleine und inaktive, ältere Person braucht nicht so viel Nahrung wie eine große, junge und aktive Person.

## **Nicht alle Kalorien sind in einen Topf zu werfen**

Ihre Ernährung sollte nicht nur auf der Kalorienanzahl basieren - ein weiterer Grund warum die 2000-Kalorien-pro-Tag-Regel nochmal überprüft werden sollte.

Die Kalorienanzeige auf der Verpackung von Lebensmitteln zeigt keinerlei Hinweise auf die nährstoffreichen Vorteile eines Lebensmittels. Das gilt es zu bedenken, wenn Sie eine gesunde Ernährung beibehalten möchten.

Wenn man Ihnen erzählt, dass ein Apfel und ein Schokoriegel die gleiche Kalorienmenge besitzen, welchen der beiden würden Sie wählen? Seien wir ehrlich - die Versuchung ist groß, den Schokoriegel zu nehmen. Aber der Riegel gibt Ihnen nicht die Ernährungsvorteile, die der Apfel Ihnen geben könnte: Er würde nicht Ihre Leber entgiften oder Ihr Immunsystem stärken, so wie der Apfel das tun würde.

Das nächste Mal, wenn Sie sich für Snacks und Gerichte entscheiden müssten, sollten Sie nicht auf die Kalorienmenge schauen, sondern auch auf die Menge an gesättigten Fettsäuren und Zuckerwerte. Höhere Mengen davon sind nämlich auf Dauer ziemlich ungesund.



Wenn wir zu viel essen (hallo Kuchen), aber zu wenig trainieren (hallo TV), dann riskieren wir es zuzunehmen und Kalorienzählen kann ein nützlicher Indikator sein, um genüssliches Schlemmen zu kontrollieren. Aber vergessen Sie nicht, dass es auch noch andere Komponenten gibt, die es zu berücksichtigen gilt - von Sport bis Nahrungsmittel und unser eigener Stoffwechsel.

### Wie kann ich Kalorienzählen vereinfachen?

Seit schnelles und einfaches Kalorienzählen in unserer heutigen Zeit beliebt wurde, hat das viele Vermarkter motiviert. Ja, es gibt eine App dafür und nicht nur eine, sondern 100! Aber die Informationen auf den Lebensmittelverpackungen wurden auch informativer. Ein kurzer Trip durch die Supermarkt-Regale wird Ihnen wertvolle Zahlen für Ihren Taschenrechner bringen (falls Sie dies wissenschaftlich genau überprüfen wollen). Erinnern Sie sich an die Komponenten, von denen wir vorhin gesprochen haben? Diese werden sich leider nicht auf den Lebensmitteletiketten finden lassen.

## **Wäre es nicht einfacher, Kohlenhydrate und fettreiche Lebensmittel wegzulassen?**

Wenn Sie abnehmen möchten, dann sind nicht immer nur Kohlenhydrate oder Fette das Problem. Eine abwechslungsreiche Ernährung ist bei Gewichtsabnahme sehr entscheidend - und diese sollte auch (gute) Fette beinhalten. Sie wären überrascht, wie viele versteckte Kalorien in „Diät“-Produkten stecken, primär in Form von Zucker. Wenn man viel Zucker zu sich nimmt, dann lässt das den Insulinspiegel im Blut ansteigen, was dazu führt, dass die Energie von der Nahrung direkt in Fettzellen umgewandelt wird.

Getrocknete Früchte, zum Beispiel, sind voll mit Süßem: Eine halbe Tasse getrocknete Aprikosen enthalten 107 Kalorien und 25 Gramm Zucker. Ein Haufen Weintrauben? 310 Kalorien. Wir wollen damit nicht sagen, dass Sie aufhören sollen, diese wundervollen Nährstoffe in Obst zu genießen, variieren Sie einfach ein wenig und essen Sie sie in Maßen.



*Lassen Sie keine Lebensmittelgruppe weg, aber schränken Sie Kohlenhydrate und Fette ein, um sicherzugehen, dass Ihre Ernährung hauptsächlich aus vollwertiger, unverarbeiteter Nahrung besteht. Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sind sehr eiweißhaltig und sättigen Sie für längere Zeit.*

## **Was werden die Vorteile sein?**

Wenn Sie richtig zählen und an die Übungen denken, dann wird das offensichtliche Resultat Gewichtsabnahme sein. Aber denken Sie auch an das Gute, das Sie Ihrem Körper damit tun: Das Bewusstsein, was Sie essen, ist ein wichtiger Teil bei der Auswahl von gesunden Optionen.

## **Würden Sie es empfehlen?**

Kalorienzählen ist schön und gut, aber es ist eher schwierig, wenn man allem eine Strafe auferlegt. Unser Rezept für Erfolg? Ausgeglichene Ernährung, regelmäßiges Training, das Leben genießen und freundlicher Umgang mit anderen.

### **TIPP**

*Lassen Sie sich vom Kalorienzählen nicht stressen, sonst kann dieser Aspekt schon bald Ihr Leben einnehmen. Schaffen Sie positive Veränderungen in Ihrer Ernährung, bewegen Sie sich viel und konzentrieren Sie sich auf stressreduzierende Maßnahmen, die für Sie am besten funktionieren, ob es sich um die Ruhe im Yoga, um einen Boxkurs oder um den täglichen Spaziergang an der frischen Luft handelt.*

## **Machen Sie eine Ernährungsberatung**

Da man sich über viele Dinge Gedanken machen muss, scheint das ganze Auswahlverfahren in Bezug auf die richtige Ernährungsweise etwas kompliziert. Aber werfen Sie das Handtuch noch nicht da draußen gibt es Hilfe und zwar in Form von Ernährungswissenschaftler:innen und -berater:innen.

Diese Expert:innen kennen das Spiel der Ernährung wie ihre Westentasche und sind speziell dafür ausgebildet, die unterschiedlichsten Körperbedürfnisse zu verstehen und damit zu arbeiten.

Wenn Sie sich selbst nicht verstehen oder nicht wissen, was Sie brauchen, dann wäre jetzt der richtige Zeitpunkt, um eine außenstehende Person aufzusuchen, die sich damit auskennt: Jemand, der einen Ernährungs- und Lifestyle-Plan zusammenstellt und Sie damit vertraut macht, wie Sie am besten mit Ihrem eigenen Körper umgehen.

Ernährungswissenschaftler:innen und -berater:innen kennen Lebensmittel in- und auswendig, und können bei Ihrer positiven Veränderung einiges beisteuern.

*Holen Sie sich Hilfe von Expert:innen. Machen Sie eine Ernährungsberatung, um einen gesunden Ernährungsplan zu erstellen, der zu Ihrem Lebensstil passt. Das wäre dann so, als hätten Sie Personal Training für Ihre Ernährung, das Ihnen dabei hilft, Gewohnheiten langfristig zu ändern.*



Was  
verleitet uns  
zum Essen?

2

**WAS SIE HIER LERNEN**

*Essen steht in direktem Zusammenhang mit unseren Emotionen. Lernen Sie, einen Schritt zurückzutreten und ziehen Sie Bilanz darüber, wie Sie sich beim Essen fühlen.*

*Essen Sie immer zwischendurch? Lernen Sie, wie Sie mit Ihren Essgewohnheiten umgehen.*

# Wir leben in einer verrückten Welt, was Ernährung betrifft.

Tägliche Aktivitäten sind fast immer mit Mahlzeiten verbunden. Wir gehen ins Kino - Popcorn ist mittlerweile zur Tradition geworden. Wir schauen ein Fußballspiel- man ist ja schon fast verpflichtet sich einen Hotdog oder Nachos zu bestellen. Und vergessen wir nicht die Flutwelle an Youtube-Videos, die Menschen bei Esswettbewerben zeigen, wie sie große Portionen verschlingen. Wie Nela Zisser - vom Model zur Wettbewerbsesserin - die kürzlich 20 McDonald's Burger für Ihren Youtube-Kanal verspeiste. Es wundert also niemanden, warum wir gelegentlich aus anderen Gründen

essen als aus Hunger. Wir essen, weil wir das Gefühl haben, dazu gedrängt zu werden und weil uns langweilig ist und wir zunehmend emotional abhängig werden von Essen.

Sie teilen diese Meinung nicht? Denken Sie über all die romantischen Komödien nach, die Sie gesehen haben. Da gibt es fast immer den einen Zeitpunkt, an dem die Protagonistin vom Geliebten verlassen wird und in eine Depression verfällt.....und nach der Eiscreme-Box greift. Das ist wohl das größte Trennungs-Klischee, das es gibt.

Aber genau diese Impulse führen zu Gesundheitsproblemen, lassen uns an Übergewicht leiden und sorgen dafür, dass wir nicht mehr im Einklang mit unserem Körper sind. Die Gesundheitsinformationsseite BootsWebMD geht sogar so weit und behauptet, dass ungefähr 75% von Überernährung ein Resultat unserer Emotionen ist. Eine hohe Zahl, die wir bekämpfen sollten, wenn wir unseren Körper in Form halten wollen.

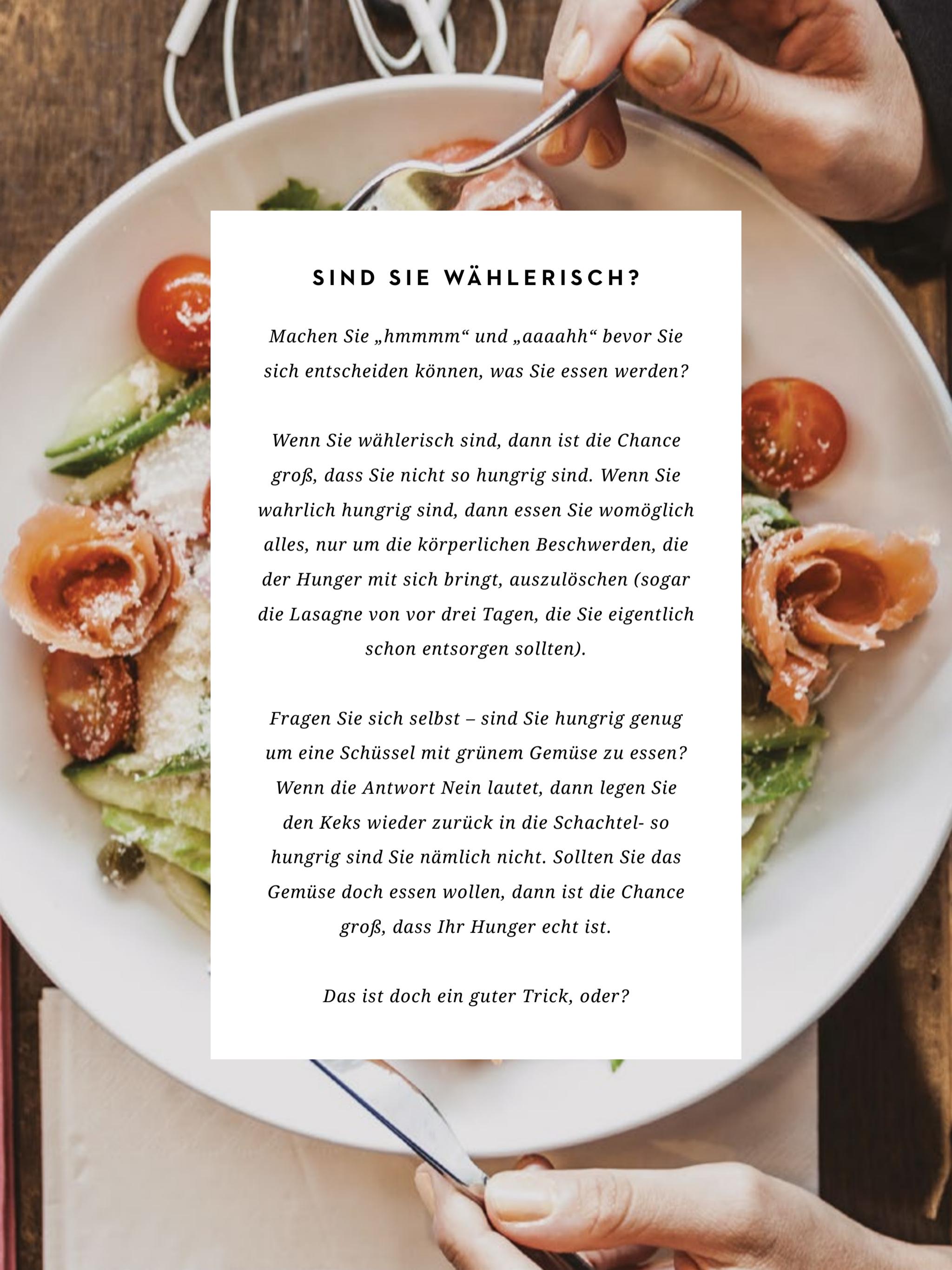
Glücklicherweise gibt es Maßnahmen um herauszufinden, wo genau der Heißhunger herröhrt.



## IST IHR HUNGER EIN DAUERBRENNER?

*Warten Sie zehn Minuten bevor Sie Ihren Heißhunger ernst nehmen. Warum? Hunger ist physisch, und wenn er echt ist, dann wird er nach einer Zeit auch nicht abklingen. Emotionaler Hunger ist nur für einen Moment da, wenn also Ihre Heißhungerattacken schnell kommen und gehen, dann ist der Auslöser dafür eher das Herz als der Magen.*

*Es braucht lediglich zehn Minuten um herauszufinden, ob Ihr Heißhunger durch Ihre Gemütslage geweckt wurde- also schauen Sie auf die Uhr. Stellen Sie sich einen Wecker, um sicherzugehen, dass Sie sich nicht ablenken lassen oder klein beigegeben.*



## SIND SIE WÄHLERISCH?

*Machen Sie „hmmmm“ und „aaaahh“ bevor Sie sich entscheiden können, was Sie essen werden?*

*Wenn Sie wählerisch sind, dann ist die Chance groß, dass Sie nicht so hungrig sind. Wenn Sie wahrlich hungrig sind, dann essen Sie womöglich alles, nur um die körperlichen Beschwerden, die der Hunger mit sich bringt, auszulöschen (sogar die Lasagne von vor drei Tagen, die Sie eigentlich schon entsorgen sollten).*

*Fragen Sie sich selbst – sind Sie hungrig genug um eine Schüssel mit grünem Gemüse zu essen?*

*Wenn die Antwort Nein lautet, dann legen Sie den Keks wieder zurück in die Schachtel- so hungrig sind Sie nämlich nicht. Sollten Sie das Gemüse doch essen wollen, dann ist die Chance groß, dass Ihr Hunger echt ist.*

*Das ist doch ein guter Trick, oder?*



## SIND SIE DURSTIG?

*Es kann leicht sein, dass man Hunger mit Durst verwechselt, da Ihr Körper, wenn er dehydriert ist, gleich reagiert: Der Magen knurrt und man fühlt sich gereizt und unwohl.*

*Bevor Sie zur Gabel greifen, sollten Sie ein Glas Wasser trinken und abwarten- vielleicht hört das Knurren auf. Denken Sie daran – viele Gesundheitsbehörden empfehlen, zwei Liter Wasser pro Tag zu trinken- also sorgen Sie dafür, dass Sie oft trinken, sonst schickt Ihnen Ihr Körper verwirrende Signale.*

*Beim nächsten Mal, wenn Sie Hunger verspüren, könnte es also sein, dass Ihr Körper lediglich H<sub>2</sub>O braucht.*

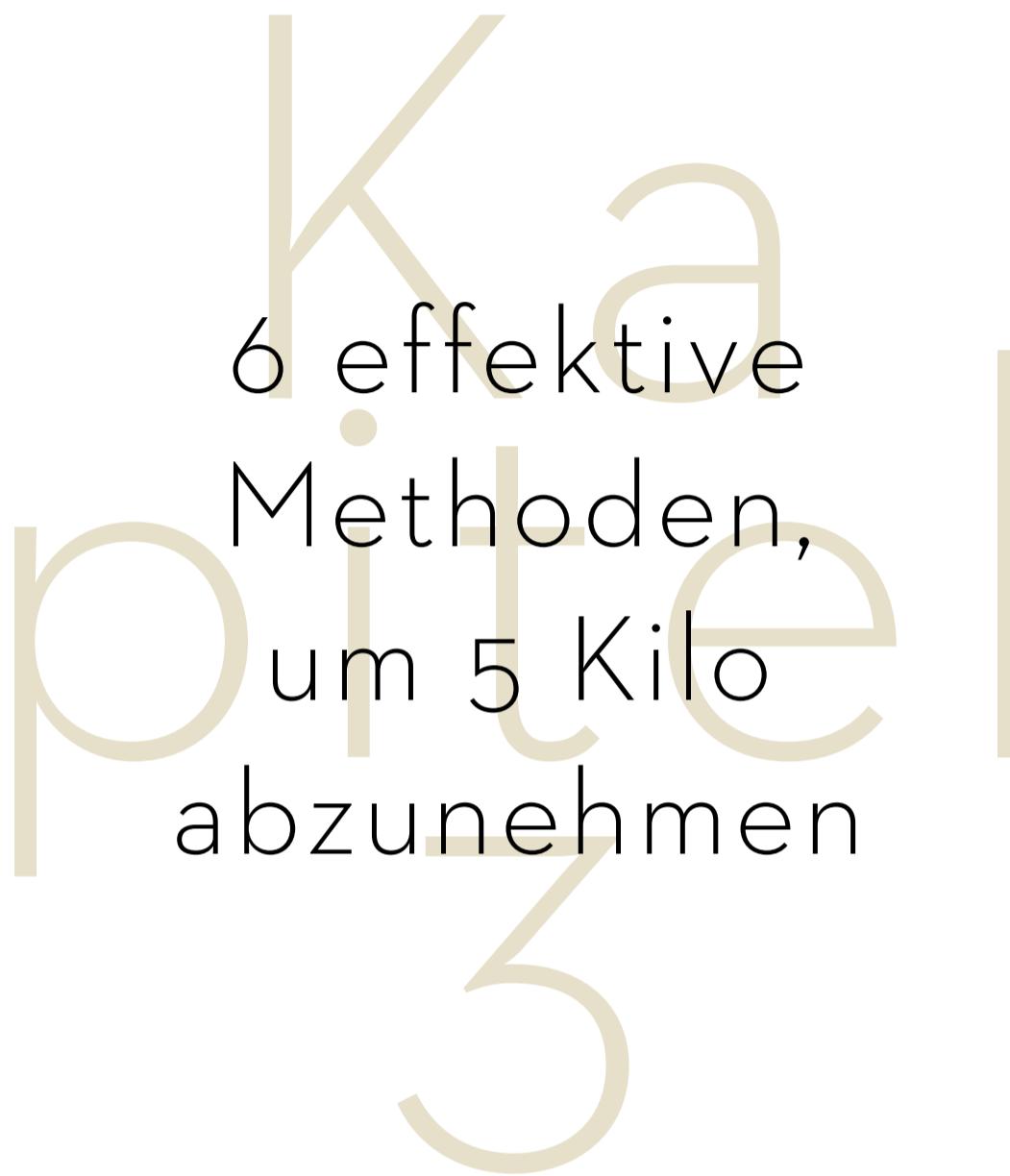
## HABEN SIE DEN GANZEN TAG AUF DER COUCH GELEGEN?

*Wenn Sie herausfinden wollen, ob Ihr Hunger nur eine Illusion ist, dann bewegen Sie sich. Machen Sie einen zehnminütigen Spaziergang, tanzen Sie durch die Wohnung oder wenn Sie uns beeindrucken wollen, dann gehen Sie eine halbe Stunde ins Fitnessstudio! Wir werden Sie dabei anfeuern!*

*Wenn Ihr Hunger mit Emotionen verbunden ist, dann finden Sie das in einer Spinning-Klasse heraus. Sport setzt positive Endorphine frei, und wenn Sie Ihren Heißhunger nach dem Workout bezwingen konnten, dann waren Sie nie wirklich hungrig. Und wenn Ihr Magen immer noch knurrt? Nun ja, dann dann gönnen Sie sich eine gute Mahlzeit nach dem Training.*

*Eine Win-Win-Situation.*





6 effektive  
Methoden,  
um 5 Kilo  
abzunehmen

WAS SIE HIER LERNEN

*S: Einfache Veränderungen im Lebensstil können Ihnen dabei helfen, abzunehmen. Nutzen Sie den Moment und kurbeln Sie Ihr Abnehm-Programm an, indem Sie diesen 6 Schritten Folge leisten.*



**G**esund und fit zu sein ist ein Ziel, das viele von uns anstreben. Es geht nicht nur um das Aussehen, sondern auch um das Wohlbefinden. Wenn Sie sich dazu entschlossen haben, Ihren Körper zu stärken und sich in Ihrer Haut wohlzufühlen, gibt es viele Wege, dies zu erreichen.

Denken Sie daran, dass jeder Körper anders ist und sich Veränderungen nicht über Nacht ergeben. Ihre Gesundheit steht im Mittelpunkt dieses Prozesses, und Ihr Körper wird es Ihnen danken.



# Sie machen keine Diät - Sie ändern Ihren Lebensstil!

Auf das richtige Mantra kommt es an!

Haben Sie schon sämtliche Diäten dieser Welt probiert? Ist Ihnen die Lust auf Detox-Behandlungen ohne langanhaltenden Erfolg vergangen? Wir alle waren bereits an diesem Punkt des unvermeidlichen Scheiterns angelangt- aber lassen Sie sich von diesen Trenddiäten nicht entmutigen. Wenn Sie glauben, dass Abnehmen ein schneller Prozess sei, dann ist der Jo-Jo-Effekt unvermeidbar und Gewichtsschwankungen sind die Folge. Wenn Sie Ihren Lebensstil ändern, sich gesund ernähren und Bewegung in Ihren Alltag integrieren, ist es wahrscheinlich, dass die Gewichtsschwankungen ein Ende haben. Denken Sie daran - langfristige Ziele lassen sich nicht über Nacht verwirklichen!

## 2

# Entscheiden Sie sich für Ausdauertraining!

Für permanenten Gewichtsverlust gibt es eine oberste Faustregel: Um nachhaltig abnehmen zu können, muss unser Körper mehr Kalorien verbrennen (Energieertrag), als ihm zugeführt wird (Energieeintrag). Ein geeignetes Workout dafür wäre Aerobic, welches Fett als primäre Energiequelle ausnutzt. Entscheiden Sie sich für Ausdauertraining, und wählen Sie ein Workout, das Sie am liebsten mögen!

Wir empfehlen Spazieren gehen, Laufen, Rad fahren, Rudern, Schwimmen und Seilspringen!

# 3

## Verfolgen Sie Ihre Fortschritte

Setzen Sie sich wöchentliche Ziele, die es zu erreichen gilt. So wirkt der Prozess des Abnehmens weniger abschreckend und motiviert Sie, weiterzumachen. Ob Sie sich auf die Kalorienzufuhr, das Gewicht oder die Zeit, die Sie für Ihr Workout verwenden, konzentrieren - durchforschen Sie Ihre Gedanken und überlegen Sie sich genau, wie Sie diese Reise für sich spannend machen können.

Wir lieben die Lifestyle-App „My Fitness Pal“, mit der Sie Ihre täglichen Ernährungs- und Sportgewohnheiten verwalten können, während Sie Ihre Gewichtsabnahme verfolgen.

## 4

# Entscheiden Sie sich für Vollwertnahrung!

Selbst zu kochen und so gut wie keine Fertigprodukte zu kaufen klingt sehr einfach, ist aber gar nicht so leicht - ein überraschend großer Teil der Menschheit konsumiert immer noch oder sogar ausschließlich verarbeitete und raffinierte Nahrungsmittel. In diesen verstecken sich Zutaten, wie zu viel Salz und Zucker, welche weniger vorteilhaft für diejenigen unter uns sind, deren Ziel es ist, an Gewicht zu verlieren. Wenn Sie Ihr eigener Koch sind, dann wissen Sie ganz genau, welche Zutaten Sie verwenden und womit Sie Ihren Körper versorgen.

Halten Sie sich an eine fettarme Diät mit frischem Gemüse, magerem Protein und Vollkorn-Kohlehydraten.

*Nehmen Sie mehr Obst und Gemüse zu sich, indem Sie jeden Tag frische Gemüsesäfte trinken und erwägen Sie hausgemachte Suppen auch als Möglichkeit fürs Frühstück. Diese Gemüsesuppen wärmen Sie im Winter, heizen Ihren Körper am Morgen schnell auf und kurbeln die Gewichtsabnahme an.*

# 5

## Lassen Sie den Alkohol stehen!

Wir haben nie gesagt, dass Abnehmen eine einfache Angelegenheit ist. Alkohol komplett wegzulassen ist womöglich ein bisschen viel verlangt- aber glauben Sie uns - diese Methode wirkt wahre Wunder! Alkohol enthält unglaublich hohe Mengen an Zucker und genug Kalorien, die Ihr Tageslimit übersteigen, selbst wenn Sie sich nur „ein paar“ Gläser davon gönnen. Anstatt nach der Weinflasche zu greifen, ist es besser, einen gesunden Kräutertee oder ein erfrischendes Glas Wasser mit Limetten, Minze und Gurke zu schlürfen. Sie werden einen gewaltigen Unterschied bemerken, und es wird Ihnen leichter fallen, Gewicht zu verlieren.

6

# Nein zu Zucker!

Erschreckend ist, dass wir, ohne es zu wissen, täglich mit Zucker infiltriert werden. Unter dem Pseudonym „gesunde Produkte“ treibt dieser sein Unwesen und durchkreuzt unsere Diätpläne. Wussten Sie, dass wir im Durchschnitt 238 zusätzliche Teelöffel Zucker pro Woche zu uns nehmen, ohne dass wir es merken? Es macht unser Vorhaben, Gewicht abzunehmen um so viel schwerer, speziell wenn wir es nicht schaffen, unsere wöchentlichen Ziele zu erreichen.

Die Haupttäter?

Softdrinks, Fitnessriegel, Alkohol, fettarme Jogurts und Salat-Dressings. Vermeiden Sie diese Produkte so gut es geht und verwöhnen Sie sich stattdessen mit Obst, um Ihre Lust auf Zucker zu stillen- gönnen Sie sich allerdings nicht mehr als drei Stück Obst täglich!



# Ka Gesunde Gerichte und Snacks unter 200 Kalorien

4

## WAS SIE HIER LERNEN

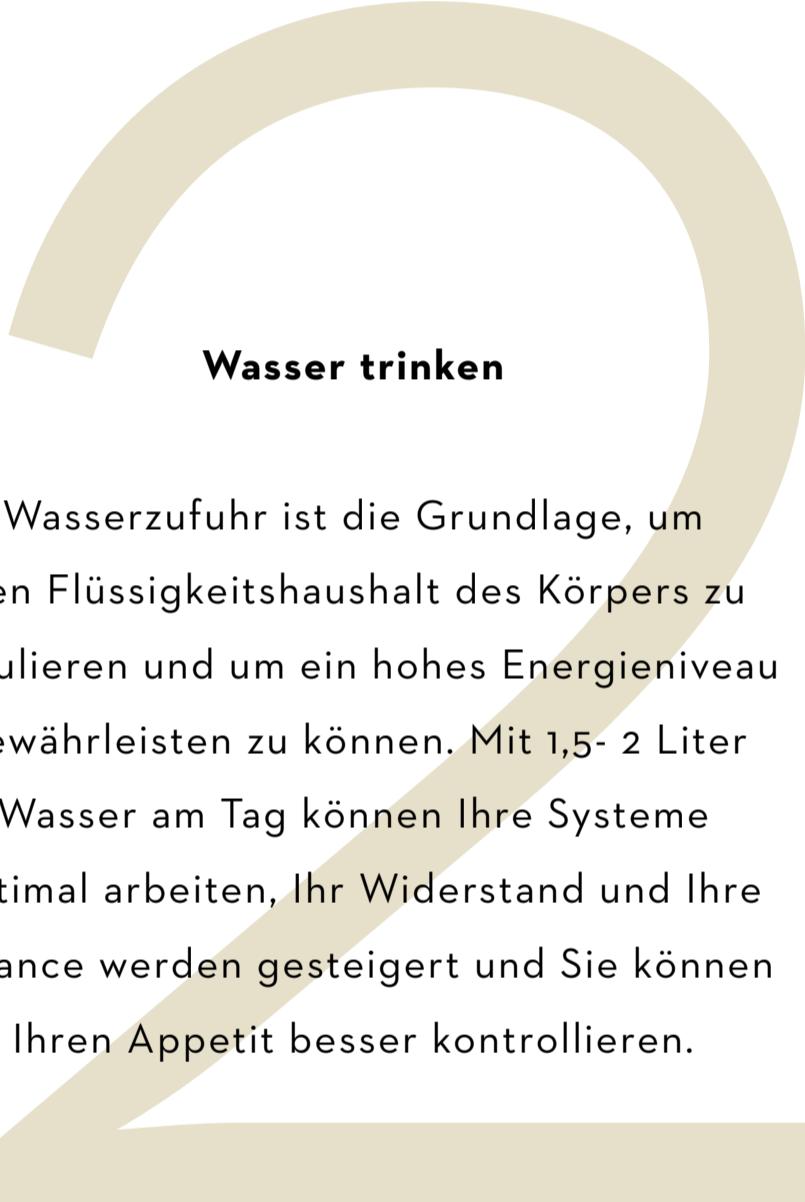
*Simple Taktiken, damit Sie immer leckere Zwischenmahlzeiten parat haben, und ganz einfache, leckere Rezepte, für die Sie nicht lange brauchen.*

**D**er Entschluss, die Essenszufuhr zu kontrollieren oder eine Diät zu beginnen, kann aus den unterschiedlichsten Gründen gefasst worden sein. An erster Stelle der Motive stehen meistens Gewichtsabnahme und Schönheit- und dabei fragen wir uns: Sollte nicht ausschließlich die eigene Gesundheit der Hauptgrund dafür sein? Ob die Pfunde dahin schmelzen oder nicht, ist vorwiegend von der Kalorienzufuhr abhängig jedoch aufgepasst: Kalorien sind nicht gleich Kalorien, wenn man bedenkt, durch welche Art von Nahrung diese dem Körper zugeführt werden. 200 Kalorien von Gemüse, Obst und von gesunden Lebensmitteln kann man beispielsweise nicht mit 200 Kalorien von Süßigkeiten und zuckerhaltigen Limonaden vergleichen.

Hier einige grundsätzliche Regeln, die das Abnehmen erleichtern.

## **Hungern vermeiden**

Es ist möglich, eine Diät zu halten, ohne die Menge an Essen zu reduzieren. Sie müssen einfach nur die richtigen und gesunden Lebensmittel wählen. Ein:e Ernährungsberater:in kann eine große Hilfe sein und sichergehen, dass Sie nicht hungrig und aufgrund dessen Ihre Entscheidung, die Diät begonnen zu haben, bereuen. Regelmäßig zu essen wird Ihnen dabei helfen, Ihren Appetit zu kontrollieren. Führen Sie Routinen und einen Ernährungszeitplan ein, damit Körper und Gehirn wissen, worauf sie sich einlassen. So bereiten Sie sich optimal auf die Diät vor und können Fressattacken verhindern.



## **Wasser trinken**

Wasserzufuhr ist die Grundlage, um den Flüssigkeitshaushalt des Körpers zu regulieren und um ein hohes Energieniveau gewährleisten zu können. Mit 1,5- 2 Liter Wasser am Tag können Ihre Systeme optimal arbeiten, Ihr Widerstand und Ihre Balance werden gesteigert und Sie können Ihren Appetit besser kontrollieren.

### **Gönnen Sie sich Erholung**

Studien haben den Zusammenhang zwischen Schlaf, körperlichen Aktivitäten und Gewichtsabnahme untersucht und haben gezeigt, dass, wenn die Erholungsphase unzureichend ist, man die Tendenz hat, durch diese überschüssige Energie hungriger zu sein. Außerdem ist das Verlangen nach Süßigkeiten größer und es ist somit unmöglich, gesund zu bleiben oder Gewicht zu verlieren.

Ausreichender Schlaf ist natürlich abhängig von Ihrer Genetik und Ihrem Lebensstil- die empfohlene Länge sollte allerdings nicht weniger als 7 Stunden pro Nacht betragen. Eine angemessene Erholungsphase wird nochmal alles verändern, selbst wenn Sie sich schon an eine gesunde Ernährung und an die nötige Bewegung halten.

# Gesunde Gerichte und Snacks unter 200 Kalorien

Es gibt viele Rezepte für gesundes Essen unter 200 Kalorien, die Sie optimal in Ihren täglichen Ernährungsplan einbauen können. Diese gesunden Alternativen ersetzen außerdem die alltäglichen Lebensmittel, die mehr Kalorien enthalten und schlechter für unsere Gesundheit sind.

## TIPP

*Wenn Sie Schlafprobleme haben, versuchen Sie es mit ganz natürlichem Melatonin. Es ist frei von allem Schlechten und fördert einen guten Schlaf- essentiell um das zu bekommen, was man möchte.*

SNACKS

# Süßkartoffel-chips

**136 Kalorien**

Dieses köstliche Rezept als Beilage oder Leckerbissen für zwischendurch kann Ihrem Verlangen nach herkömmlichen Chips oder anderen ungesunden Snacks Einhalt bieten.

Dieses Superfood kann mithilfe dieses Mikrowellen-Rezeptes ganz leicht und schnell zubereitet werden.

Waschen Sie die Süßkartoffeln und schneiden Sie diese in dünne Scheiben (mit Schale).

Anschließend auf einem Backblech platzieren und in der Mikrowelle knusprig werden lassen bis diese sich leicht kräuseln (ca. 4 Minuten).

Die Süßkartoffelscheiben können sehr schnell dunkel werden, also lassen Sie sie nicht zu lange in der Mikrowelle. Fügen Sie eine Prise Salz hinzu. (Jedoch aufgepasst: Natrium verursacht Wasserrückhalt, was zu Blähungen führen kann).



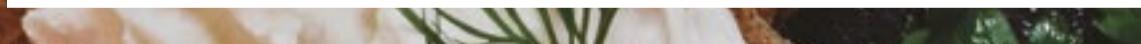
SNACKS

# Knäckebrot mit Tomaten und Feta

**175 Kalorien**

Verfeinern Sie Ihr Knäckebrot mit einer roten Tomatenscheibe und streuen Sie etwas Feta-Käse darüber.

Mit Oregano und schwarzem Pfeffer würzen und etwas Olivenöl darüberträufeln.



HAUPTSPEISEN

# Garnelen-Eintopf

**171 Kalorien pro Portion**

(für 2 Portionen)

In einer flachen Pfanne 2 Esslöffel Olivenöl, eine, in Scheiben geschnittene, Knoblauchzehe, eine geschnittene Fenchelknolle und eine Handvoll Petersilienstängel erhitzen.

Für ca. 15 Minuten braten lassen und anschließend 500g Cherry Tomaten, 1 EL getrocknete Tomatenpaste und 5 EL Sherry-Wein hinzufügen.

Das Ganze aufkochen und danach für 25 Minuten köcheln lassen. 10 bis 15 große Garnelen hinzufügen und 2 weitere Minuten kochen lassen. Am Ende mit Petersilie würzen und servieren.

HAUPTSPEISEN

# Chinesisches Chow-Mein

**170 Kalorien pro Portion**

(für 4 Portionen)

2 EL Olivenöl in einer langen Bratpfanne (oder Wok) erhitzen und eine geschnittene rote Paprika, 125 g Brokkoli- Stängel, eine geschnittene Karotte und 125 g geschnittene Pilze hinzufügen und für 3 Minuten kochen lassen.

Geben Sie anschließend 1 EL Reisessig, 1 EL Austernsoße und 1 EL Sojasoße hinzu.

Zu guter Letzt vermischen Sie das Ganze und fügen 300 g essfertige Eiernudeln hinzu. Mit etwas Limettensaft marinieren und servieren.







# ka Eine schnelle Yogaroutine für Gewichtsverlust

(wenn Sie diese 5 Tage pro  
Woche praktizieren)

5

Ob es sich nun um Spartaner-Training, AirFit, Warrior, Zumba, HIIT-Training oder TRX handelt, es gibt viele Alternativen um Gewicht zu verlieren. Doch seien Sie smart und versuchen Sie nicht alles gleich am ersten Tag schaffen zu wollen. Sie müssen sich nicht für das hochintensive Workout entscheiden, weil Sie davon zu schnell zu müde werden. Arbeiten Sie an Ihrer Ausdauer und an Ihrer Entwicklung. Machen Sie einen Schritt nach dem anderen, gehen Sie sicher, dass es Ihnen Spaß macht und Sie motiviert - und die Resultate kommen von selbst.

Gehen Sie das Ganze langsam aber kontinuierlich, oder in Verbindung mit anderen Aktivitäten an. Yoga ist eine großartige Disziplin, die Sie bei Ihrem Abnehm-Programm optimal unterstützen kann. Hier finden Sie unseren Yoga-Abnehm-Plan für schlanke Muskeln, mehr Dehnung, Kraft und für einen besseren Gleichgewichtssinn.

Yoga ist eine Disziplin und ein Lebensstil mit vielen Vorteilen, besonders auch für diejenigen, die ihre Gesundheit und Fitness verbessern wollen. In diesem Yoga- Workout- Set zum Abnehmen finden Sie Asanas, mit denen Sie Ihre Muskeln stärken, Ihren Körper definieren und in Form bringen und Ihre Flexibilität verbessern.

# Phalakasana

## Planking



Halten Sie das Gesäß auf gleicher Höhe wie Ihre Wirbelsäule und aktivieren Sie die Bauch-, Arm- und Beinmuskulatur. Halten Sie die Plank-Position 30 Sekunden lang, danach 10 Sekunden pausieren und anschließend wiederholen. Steigern Sie mit der Zeit die Dauer Ihrer Planks- eine fantastische Übung für gesundes Abnehmen.

# Chaturanga Dandasana

## Low plank



Ausgangsposition wie in der vorigen Übung-senken  
Sie Ihre Arme bis Ihr Körper annähernd den Boden  
berührt. Halten Sie diese Art des Liegestützes  
30 Sekunden lang, danach kurz ausruhen  
und wiederholen.

# Vasisthasana

**Side Plank**



Bei dieser Yoga-Pose starten Sie in Seitenlage und legen einen Fuß auf den anderen. Drücken Sie Ihre Taille hoch (auf der Hand abgestützt) und halten Sie den Körper oben wie ein steifes Brett. 30 Sekunden lang halten und im Anschluss auf der anderen Seite wiederholen. Um die Übung zu steigern, strecken Sie ein Bein nach oben- 30 Sekunden lang halten. Danach mit dem anderen Bein wiederholen.

# Setu Bandha Sarvangasana

## Brücke



Sie liegen auf dem Boden, mit Füßen auf gleicher Höhe wie Hüfte und so nah wie möglich an den Sitzknochen. Drücken Sie Ihr Gesäß aktiv nach oben und halten Sie diese Position 30 Sekunden lang. Kurze Pause und anschließend wiederholen. Um die Übung zu steigern, heben Sie zusätzlich 30 Sekunden lang ein Bein. Anschließend mit dem anderen Bein wiederholen.

# Viparita Shalabhasana

## **Superman Pose**



Legen Sie sich mit dem Bauch auf den Boden und  
heben Sie nun gleichzeitig Arme und Beine. Bleiben  
Sie in dieser Position, während Sie mit Hüfte und  
Bauch die Balance halten.

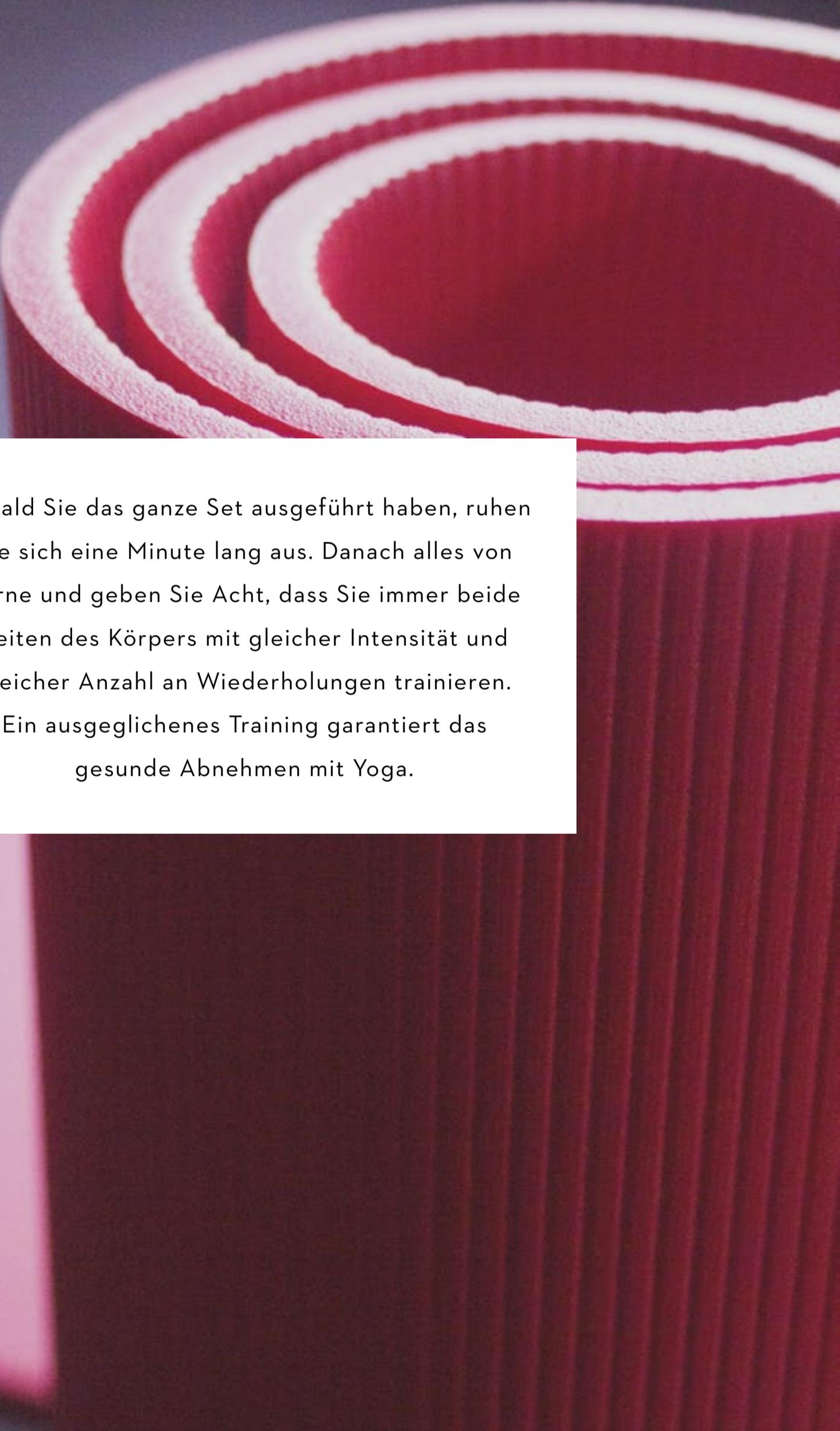
30 Sekunden lang halten, anschließend kurz  
pausieren und wiederholen.

# Navasana

## **Bootstellung**



Eine weitere Übung um gesund abzunehmen heißt „Navasana“. Sie sitzen dabei auf der Matte und heben langsam Ihre gestreckten Beine. Strecken Sie Ihre Arme nach oben und halten Sie die Balance zwischen Beine und Arme. 30 Sekunden lang in dieser Pose bleiben, danach ausruhen und wiederholen.



Sobald Sie das ganze Set ausgeführt haben, ruhen Sie sich eine Minute lang aus. Danach alles von vorne und geben Sie Acht, dass Sie immer beide Seiten des Körpers mit gleicher Intensität und gleicher Anzahl an Wiederholungen trainieren. Ein ausgeglichenes Training garantiert das gesunde Abnehmen mit Yoga.

*Enjoy the journey.*