

Ein paar Tipps zum Abnehmen

1. Entfernen Sie alle Verlockungen

Werfen Sie Chips, Kekse und alle zuckerhaltiges Zeug, dem Sie kaum widerstehen können, in den Müll.

Es liegen nur noch gesunde Snacks wie: Nüsse, Äpfel, dunkle Schokolade 70% Kakaoanteil, Haferflocken, Avocados, Karotten, Sojajoghurt, Mandelmilch, getrocknete Früchte in Ihrem Vorrat.

Wenn Sie der Hunger packt, kochen Sie sich ein Haferbrei mit Mandelmilch, geben Früchte oder tiefgefrorene Beeren dazu und runden das Ganze mit einem Esslöffel Sojajoghurt und ein paar Nüssen ab.

2. Essen Sie viele kleine Snacks

Hunger bewirkt, dass wir irrationale Entscheidungen fällen. Dann greifen wir, trotz besserem Wissen, zu zuckerreichen oder fetten Nahrungsmitteln. Dem Naschdrang kann allerdings Einhalt geboten werden, indem man ganz einfach vermeidet, allzu hungrig zu werden. Gewöhnen Sie sich zum Beispiel an um 10:30 Uhr eine Apfel und ein paar Nüsse dazu und um 15:00 Uhr eine Banane mit einem Schlüsselchen Haferbrei zu essen. Auf diese Weise verhindern Sie, dass Sie plötzlich vom Hunger überfallen werden und dem Drang nach etwas Süßem und Ungesunden nachgeben.

3. Verzehren Sie am Abend eine kleine Mahlzeit und morgens ein ordentliches Frühstück

Essen Sie am Abend eine leichte Mahlzeit. Dann schlafen Sie besser, der Körper lagert weniger unnötige Kalorien ein und muss weniger Energie in die Verdauung investieren, sodass diese Energie in Instandhaltungsprozesse gesteckt werden kann. Und ein kräftiges Frühstück trägt dazu bei, das sich der Körper zu Beginn des Tages auf all die Speisen „einstellen“ kann, die noch kommen.

4. Wisse, warum du isst

Es gibt Leute, die essen nicht nur, wenn Sie Hunger haben. Sie essen aus Gewohnheit, zum Beispiel abends vor dem Fernseher, ein kleines Eis zwischendurch oder ein Becher Fruchtjoghurt (Zuckerbombe) nach jeder Mahlzeit. Es ist wichtig, diese Gewohnheiten mit einem Fragezeichen zu versehen. Solche Verhaltensmuster zu durchbrechen ist nicht leicht, doch wenn Sie sie durch neue, bessere Gewohnheiten ersetzen, haben Sie wieder für einige Jahrzehnte gewonnen. Andere konsumieren Lebensmittel, um Problemen zu entfliehen. Sie essen aus Stress, weil Sie unglücklich sind oder um die Einsamkeit weniger zu spüren. Ist dies der Fall, so sollten Sie herausfinden, warum Sie gestresst, ängstlich oder unglücklich sind. Schreiben Sie die Ursachen auf, zusammen mit möglichen Lösungen. Sind diese Probleme schwerwiegend, sollten Sie nicht davor zurückscheuen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

5. Bereiten Sie ein Erste-Hilfe-Kit vor

Dieses befindet sich im Auto, in Ihrer Handtasche, in der Schreibtischschublade und besteht aus Trockenfrüchten, Nüssen, Apfel oder Banane. Versuchen Sie einmal, bei einer Hungerattacke etwas Vernünftiges am Bahnhof zu finden, wo nur Süssigkeiten-Automaten oder Frittenbuden stehen. Das EHBH-Kit (erste Hilfe bei Hungerattacke) sorgt dafür, dass Sie nicht nach fett- oder zuckerreichen Kalorienbomben ohne Nährstoffe zu greifen brauchen.

6. Führen Sie ein Esstagebuch

Gute Verdauung beginnt bereits im Mund. Jeder Mensch verfügt über sechs kräftige Speicheldrüsen in seinem Mund, die täglich anderthalb Liter Speichel voller Verdauungsenzyme absondern. Wir sollten durchschnittlich dreissigmal auf jedem Bissen kauen. Denn schlecht verdaute Nahrung führt dazu, dass die Nährstoffe nicht so gut aufgenommen werden und der Darm zusätzlich belastet wird. Zudem bewirkt langsames Essen, dass der Körper ausreichend Zeit hat, Stoffe zu produzieren, die das Sättigungsgefühl hervorrufen. Isst jemand eher langsam, hat er noch keine grossen Mengen zu sich genommen, wenn diese Sättigungsstoffe ausgeschieden werden - trotzdem hat er dann keine Lust mehr weiter zu essen. Vertilgt man dagegen einen ganzen Teller in weniger als einer Viertelstunde, wird man danach immer noch hungrig sein, weil der Körper einfach noch nicht geschafft hat, das Sättigungsgefühl aufzubauen. Langsam essen kann ziemlich fad sein. Konzentrieren Sie sich während dem Kauen auf die Beschaffenheit der Speise, den Geschmack und erfreuen Sie sich an den Farben der Speisen in Ihrem Teller. Für Fortgeschrittene, überdenken Sie wie ein Tomatensamen spriesst, gepflegt, getränkt und verfolgen Sie den Ablauf weiter bis zu wie sie auf Ihrem Teller gelandet ist.