

## 22 Wegweiser für ein dauerhaft leichteres Leben

### 1. *Entwickle Deine individuelle Essstruktur.*

Um abzunehmen und anschließend Dein neues Gewicht dauerhaft zu (er-) halten, hilft Dir eine „erwachsene“ Essstruktur. Du bist erwachsen und benötigst keine Zwischenmahlzeiten mehr; so nutzt Dein Körper jede längere Essenspause und versorgt sich in der Zeit mit Energie aus seinen eigenen Reserven. Ideal sind 2-3 Mahlzeiten am Tag, mit denen Du im Genießerflow genussvoll Deinen Appetit stillst, wenn Du wirklich wirklich hungrig bist.

### 2. *Löse Dich von festen Essenszeiten.*

Beginnst Du Deine Mahlzeiten erst bei wahren Hunger zu Dir zu nehmen, kommst Du bald in Deinen eigenen Rhythmus, den Dein Körper und nicht die Uhr festlegt. Auf diesen Rhythmus kannst Du Dich zeitlich einstellen und auch Deine Verdauung, die dann bereit ist, Deine Nahrung optimal zu verarbeiten.

### 3. *Mahlzeit ist Auszeit.*

Nimm Dir für jede Mahlzeit mindestens 20 Minuten Zeit, um Dein Essen in vollem Bewusstsein und im Genießerflow zu Dir nehmen zu können. Dabei entwickelst Du ein gutes Gespür, wann Du satt bist; das spart Dir auf natürlichem Weg unnötige Kalorien.

### 4. *Hunger oder Appetit – Erkenne den entscheidenden Unterschied.*

Bei wahren Hunger schmeckt Dir auch sehr einfache Nahrung wie Stück Brot oder eine Karotte äußerst köstlich, bei reinem Appetit spezifiziert sich Dein Geschmack auf etwas bestimmtes, meist besonders Süßes oder Herzhaftes.

### 5. *Iss einfach.*

Stell Dir Deine Mahlzeiten aus wenigen natürlichen Zutaten zusammen und verfeinere Dir Deine Speisen, so wie es Dir am besten schmeckt. Damit hast Du die Kontrolle über Salz, Zucker und Fett und entscheidest, wie viel Du wirklich davon brauchst und mit welchen Gewürzen Du Deinem Essen eine individuelle Note gibst.

### 6. *Trink mehr, als dass Du isst.*

Um Deinen natürlichen Flüssigkeitsverlust auszugleichen, trinkst Du über den Tag verteilt zwischen den Mahlzeiten regelmäßig kalorienfreie Flüssigkeit wie Wasser oder Tee. Das hilft Deinem Körper zu entschlacken und überschüssige Fettreserven abzubauen. Du vermeidest das Aufkommen eines falschen Hungergefühls, das durch zu wenig Trinken entsteht. Versorg Dich auch mit einem Getränk, wenn Du mal länger unterwegs bist.

### 7. *Snacke intelligenter.*

Kannst Du Naschereien mal nicht widerstehen, fällt das weniger „ins Gewicht“ integrierst Du Deinen Snack als Vor- oder Nachspeise in die nächste Hauptmahlzeit. So schaffst Du es auch, die Menge zu reduzieren und Dein Körper hat anschließend eine längere Essenspause, in der es wieder verbrennen kann.

### 8. *Bleib mit Deinem individuellen Nährstoffbedarf länger satt.*

Stell Dir das Verhältnis an Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten in Deinen Mahlzeiten so zusammen, dass Du davon mindestens 4 Stunden satt bleibst. In dieser Pause kommt Deine Verdauung zur Ruhe und Deine Fettverbrennung in Gang.

### **9. Sei vorbereitet – mit Meal Prep.**

Gönne Dir den Luxus einer nahrhaften selbst zubereiteten Mahlzeit, wenn sich Dein nächster wahrer Hunger bei Dir meldet. Auch mit einem eigens hergestellten Pausensnack genießt Du auf der Arbeit das Privileg, dass Du weißt, was Du zu Dir nimmst; das macht Dich unabhängig von den stets lauerten To-Go Verführungen.

### **10. Sei ehrlich – zu Dir und Deinem Verlangen.**

Verlangt Dein Appetit nach Schokolade, Kuchen oder Chips, ist dieser selten mit alternativen „gesunden“ Süßigkeiten zu stillen. Bei „Fleischeslust“ ist ein vegetarisches Schnitzel oder veganes Würstchen kein befriedigender Ersatz. Gönnst Du Dir eine gesunde Dosis von dem Objekt Deiner Begierde und isst es bewusst im Genießerflow, bekommst Du Deinen Appetit darauf besser in den Griff.

### **11. Mach Dir Deine Lieblingsspeisen vollwertiger.**

Mit Deiner Macht im Selbermachen lassen sich sonst eher wenig nahrhafte Speisen wie Pizza, Burger, Kuchen & Co. vollwertiger zubereiten und dabei Kalorien durch weniger Fett und Zucker oder auch Salz einsparen. Ohne appetitanregende Zusatzstoffe und im Genießerflow genossen, kannst Du Deinen Appetit schon mit kleineren Portionen stillen.

### **12. Iss abwechslungsreich.**

Ernährst Du Dich vielseitig und von allem, zu dem Dein natürlicher Appetit Dich hinführt, bist Du optimal mit Nährstoffen versorgt. Abwechslung bieten Dir Tage, an denen Du zwischen Fleisch-, Fisch- und Geflügelgerichten variiert oder Dich vegetarisch oder vegan ernährst.

### **13. Mach eine bewusste Einkaufsplanung.**

Erstelle Dir nach Deinem Menüplan für Deine Macht im Selbermachen eine Einkaufsliste, auf der Du strukturiert und vorausschauend alles notierst, was Du für die Zubereitung Deiner Genießerflow Mahlzeiten brauchst. Das spart Dir Zeit beim Einkaufen und Du musst weniger oft dafür los.

### **14. Öffne Dich für neue natürliche Genüsse.**

Wage den Sprung ins Unbekannte und traue Dich an Nahrungsmittel heran, die es bis jetzt noch nicht auf Deinen Speiseplan geschafft haben. Damit erschließt Du Dir alternative Genüsse zu dem, was Du nun nicht mehr essen willst.

### **15. Mach aus einfachen Speisen kulinarische Leckerbissen.**

Aus wenigen natürlichen Zutaten lassen sich neue Lieblingsgerichte zubereiten und mit Kräutern und Gewürzen veredeln. Sei da selbst kreativ oder hol Dir Inspirationen durch Rezepte.

### **16. Lass Dich nicht verunsichern.**

Verbietest Du Dir natürliche Nahrungsmittel, von denen Du gehört hast, dass sie ungesund sind? Verlass Dich dabei besser auf Dein eigenes Bauchgefühl und spür in Dich hinein, wie Du auf etwas reagierst. Iss einfach und natürlich und von dem, was Dir guttut und schmeckt. Mit allem, was Du nicht wirklich genießt, nimmst Du Kalorien zu Dir, ohne dass Dein Sättigungsgefühl davon befriedigt ist.

### **17. Hör auf Deinen inneren Ernährungsberater.**

Dein Körper weiß genau, welche Nährstoffe er braucht und führt Dich intuitiv zu den Nahrungsmitteln, in denen diese auch enthalten sind. Isst Du langsam in einer entspannten Atmosphäre und zerkaust Deine Nahrung bewusst, bemerkst Du, was Dir wirklich wirklich schmeckt, Deinem Körper guttut und auch rechtzeitig, wenn Du satt bist.

### **18. Lenk Dich sinnvoll ab, wenn Langeweile Dich zum Essen verleiten will.**

Bei einer Ernährungsveränderung kann auch Dein Geist nach neuer Nahrung verlangen. Dann ist es Zeit, etwas Neues zu erlernen wie eine Sprache oder ein Musikinstrument, um damit Deinen geistigen Appetit zu stillen und nicht durch zusätzliche Snacks. Auch mit MBEs (Minibewegungseinheiten) in einem spontanen kleinen Workout lässt sich die Zeit bis zum nächsten wahren Hunger sinnvoll überbrücken und mit Bewegung auf natürliche Weise den Appetit regulieren.

### **19. Wissen ist Macht.**

Mach Dir die physiologischen Prozesse beim Abnehmen bewusst. Ein Grundverständnis darüber, welche Vorgänge in Deinem Körper ablaufen, hilft Dir zu verstehen, was beim Abnehmen passiert.

Elementare Faktoren sind der Verdauungsprozess und wie Hunger und Sättigung sich natürlich einspielen. Langsamer kauen – schneller satt, Essenspausen – Fettverbrennung, erst trinken – dann essen; schon mit wenigen, aber wichtigen Verhaltensänderungen kommst Du zu einem natürlichen und permanenten Gewichtsverlust.

### **20. Lieber in kleinen kontinuierlichen Schritten zum persönlichen Idealgewicht als ein ständiges Jojo.**

Nimmst Du langsam ab, gewöhnt sich Dein Körper besser an die jeweiligen Gewichtsetappen und es ist weniger belastend für Dein Herz-Kreislauf-System. Ein natürlich gesunder Gewichtsverlust entsteht eher nebenbei und nicht bewusst herbeigeführt. Dafür sind ca. 2 kg pro Monat optimal und die Wahrscheinlichkeit, dass diese langsam verlorenen Kilos es auch dauerhaft bleiben, ist somit höher als durch eine Crashdiät.

### **21. Beweg Dich.**

Wer rastet, der rostet und das lässt auch den Stoffwechsel „einschlafen“. Sport beeinflusst den Gewichtsverlust zwar nur zu etwa 30 Prozent, aber allein aus psychischen Gründen ist es wichtig, regelmäßig und möglichst täglich in Bewegung zu kommen. Es muss nicht zwangsläufig mit einem schweißtreibenden Workout verbunden sein; schon Spaziergänge von 30 Minuten, drei Mal in der Woche und MBEs (Mikrobewegungseinheiten) haben einen positiven Effekt auf den Stoffwechsel und die Psyche, da bei Aktivität das Glückshormon Serotonin ausgeschüttet wird. Regelmäßige Bewegung ist auch essenziell, um dem Muskel- und Knochenabbau (Osteoporose) mit zunehmendem Alter vorzubeugen.

### **22. Entwickle Dich zu Deiner besten Version.**

Unerreichbare Ideale anzustreben und dabei immer wieder an Grenzen zu stoßen, sorgt für Frust. Setz

Du Dir jetzt das Ziel, Dich zu Deiner eigenen besten Version zu entwickeln, kannst Du dabei erkennen, wie einzigartig Du bist. Dein persönliches Idealgewicht muss sich dafür nicht an aktuell gültigen Standards orientieren, denn Gesundheit und Wohlbefinden entstehen neben einer natürlichen und genussvollen Ernährung vor allem durch eine positive Einstellung zu Dir selbst. Das macht Dich attraktiv und verleiht Dir eine magnetische Anziehungskraft und ist auch ein „Erfolgsgeheimnis“ der Menschen, die ihr selbst definiertes Ideal bewusst leben und damit glücklich und erfolgreich sind.

*Aus dem Buch „Essen was Du wirklich wirklich willst“*

© Susanne Großmann