



Zehn Tipps zum Abnehmen

Zur Kontrolle der erreichten Veränderungen, empfehlen wir das Messen von bestimmten Körpermessungen mit einem Messband, einmal in der Woche zu einem festgelegten Zeitpunkt. Z.B. immer montags gleich nach dem Aufstehen. Mögliche Messpunkte: Bauch beim Bauchnabel / Hüfte / Brust / Oberarme / Oberschenkel. Hier nun die zehn Tipps:

1. Die Ernährung **nicht** komplett umstellen, sondern nur schrittweise etwas ändern. Sehr gut bewährt hat sich die einstweilige Reduktion **eines** regelmässig konsumierten Genussmittels um 60 bis 70 Prozent. (Wein, Bier, Süssgetränk, Schokolade, Süssspeisen, Chips, etc.). Nicht ganz weglassen und alle anderen Ess-Gewohnheiten belassen! Für den weggelassenen Anteil ein Glas Wasser mehr trinken.
2. **Unbedingt** innerhalb einer halben Stunde nach dem Aufstehen **frühstücken**. Der Stoffwechsel muss in Gang gebracht werden!
3. Alle drei bis vier Stunden etwas essen. Auf Eiweiss- und Gemüse- oder Fruchtanteil für eine vollwertige Mahlzeit achten.
4. **Nie** über das Sättigungsgefühl hinaus essen! Langsam essen und sehr gut kauen.
5. Sich mit positiven Dingen beschäftigen und **nicht** ständig ans Abnehmen denken. Das stresst den Körper und Stress macht dick. Sich mit dem Endziel oder mit Teilzielen motivieren.
6. Drei bis vier Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr essen oder höchstens noch einen Proteindrink mit Wasser oder Magerquark oder mageres Fleisch. Das Körperfett wird hauptsächlich während dem Schlaf verbrannt. Deshalb auch genügend schlafen (mind. acht Stunden).
7. **Zwei bis dreimal** die Woche ein möglichst intensives Krafttraining einplanen zur Erhaltung der Muskulatur und zur Verbesserung der Figur. Die Muskeln sind das einzige, was den Körper formt!
8. Von Woche zu Woche sich etwas mehr bewegen. D.h. den Bewegungsumfang **langsam** steigern. Bewegung kann auch im Alltag integriert werden.
9. **Genügend trinken!** Vor allem stilles Wasser. Die Trinkmenge pro Tag ist vom Körpergewicht abhängig. (ca. 0,4 Liter pro 10 Kilo Gewicht)
10. Wenn sich innerhalb einer Woche die Umfänge nicht mehr verändern, muss ein weiteres Genussmittel (falls noch vorhanden) stufenweise reduziert werden. Sind alle Genussmittel auf ein gerade noch erträgliches Mass reduziert, können als nächstes, die Kohlenhydrate-Anteile in der Ernährung ab 16 Uhr weggelassen werden.

Für eine gesunde und langfristige Gewichtsabnahme soll die Reduktion des Bauchumfanges nicht mehr als $\frac{1}{2}$ bis 1 cm pro Woche betragen.

Die zehn genannten Tipps sind alle erprobt und mit Erfolg getestet wurden, unter anderem durch den Verfasser, Stephan Hodel (Inhaber des SUN-Fitness Bürglen)