



Ernährung mit Kopf - 10 Wegweiser für erfolgreiches Abnehmen

✓ **Treffen Sie eine bewusste Entscheidung**

Eine langfristige Ernährungsumstellung beginnt mit einer bewussten Entscheidung. Nehmen Sie sich vor, Ihre Essgewohnheiten Schritt für Schritt zu verändern und bleiben Sie dabei geduldig mit sich selbst. Neue Gewohnheiten brauchen Zeit.

Entscheidend ist, anzufangen, dranzubleiben und einen Weg zu finden, der langfristig zu Ihrem Alltag passt.

✓ **Reduzieren Sie Kohlenhydrate bewusst – nicht pauschal**

Brot, Nudeln und andere kohlenhydratreiche Beilagen müssen nicht vollständig gestrichen werden. Achten Sie jedoch auf Menge und Qualität. Essen Sie reichlich Gemüse und Salat und kombinieren Sie diese mit einer guten Eiweißquelle und hochwertigen Fetten.

✓ **Führen Sie ein Ernährungstagebuch**

Ein Ernährungstagebuch hilft Ihnen, Ihre Essgewohnheiten bewusster wahrzunehmen und wiederkehrende Muster zu erkennen. Notieren Sie für einige Tage, was, wann und in welcher Situation Sie essen und trinken.

✓ **Essen Sie 2–3 Mahlzeiten am Tag und lassen Sie Pausen dazwischen**

Planen Sie zwischen den Mahlzeiten möglichst 4–6 Stunden Pause ein und vermeiden Sie ständiges Zwischendurchessen. Essen Sie möglichst nur, wenn Sie wirklich Hunger haben, und nehmen Sie sich ausreichend Zeit für Ihre Mahlzeit. Gründliches Kauen und langsames Essen helfen dabei, die Sättigung besser wahrzunehmen.

✓ **Nutzen Sie das Intervallfasten, z. B. nach dem 16:8- oder 5:2-Prinzip**

Intervallfasten kann Stoffwechsel und Fettverbrennung unterstützen und sich günstig auf Stoffwechselfparameter auswirken, die unter anderem bei Typ-2-Diabetes und Fettleber eine Rolle spielen.

✓ **Meiden Sie Zucker so konsequent wie möglich!**

Zucker verstärkt den Hunger, macht müde, fördert Übergewicht und viele Krankheiten. Achten Sie deshalb auf Zucker in Fertigprodukten, Süßigkeiten, Getränken und auch auf sehr zuckerreiches Obst. Gewöhnen Sie Ihren Geschmack Schritt für Schritt an weniger Süße.

✓ **Trinken Sie keine Kalorien!**

Softdrinks, Fruchtsäfte und Smoothies liefern oft viel Zucker und zusätzliche Energie, ohne lange zu sättigen. Greifen Sie im Alltag deshalb überwiegend zu Wasser und ungesüßten Getränken. Kaffee ohne Zucker in Maßen.

✓ **Vermeiden Sie stark verarbeitete Lebensmittel.**

Viele Fertigprodukte liefern nur wenige wertvolle Nährstoffe, dafür aber häufig viel Zucker, ungünstige Fette, Salz und zahlreiche Zusatzstoffe, die den Stoffwechsel belasten. Bevorzugen Sie deshalb natürliche, möglichst unverarbeitete Lebensmittel – idealerweise saisonal und regional.



✓ **Berücksichtigen Sie die mentale Ebene.**

Essverhalten und Gewicht werden auch durch psychische Faktoren beeinflusst. Innere Anspannung, ständiger Leistungsdruck oder unrealistische Erwartungen können eine Gewichtsregulation erschweren.

Ein bewusster Umgang mit Stress, ausreichend Regeneration, regelmäßige Bewegung und erholsamer Schlaf sind wesentliche Voraussetzungen für eine nachhaltige Gewichtsregulation.

✓ **Beginnen Sie mit einem realistischen ersten Schritt.**

Nachhaltige Veränderungen entstehen nicht durch Perfektion, sondern durch konsequente, machbare Anpassungen im Alltag. Entscheidend ist, ins Handeln zu kommen und neue Routinen Schritt für Schritt zu etablieren.

Jeder bewusst gesetzte Schritt verbessert die Grundlage für eine langfristige Veränderung.

Veränderung beginnt nicht mit Perfektion, sondern mit einer bewussten Entscheidung.

Gehen Sie Schritt für Schritt,
bleiben Sie geduldig und geben Sie neuen Gewohnheiten die Zeit, sich zu entwickeln.

Ihr Weg beginnt mit dem ersten bewussten Schritt,

...