

Abnehmen als Unternehmer oder Vielbeschäftigter im neuen Jahr!

Da sind sie wieder, die Neujahrsvorsätze. Wie jedes Jahr haben viele Unternehmer, Selbstständige und Vielbeschäftigte „Angst“ oder „Bedenken“ davor, in der Weihnachtszeit zugenommen zu haben und diese vermeintlichen überschüssigen Kilos wieder loswerden zu müssen. Und da kommt der Jahreswechsel genau richtig, um im Januar endlich wieder in Shape zu kommen. Meistens nehmen viele Unternehmer es gelassen und denke sich nichts böses dabei, gerade im Herbst und Winter ein paar Kilo mehr auf den Rippen zu haben. Diese Angst ist nicht ganz unbegründet: früh einkehrende Dunkelheit, Kälte, bei manchen regelmäßige Infekte und Erkältungen, deftiges Essen, Weihnachtsmarktbesuche und Naschereien können viele aus der Bahn werfen. Jedoch kann es auch viel einfacher gehen, wenn man sich an gewisse Tipps und Tricks hält, die wirklich JEDER UNTERNEHMER umsetzen kann. Dabei spielt es keine Rolle, wie voll dein Alltag ist. Essen und Trinken musst du sowieso, warum nicht gleich also mit den richtigen Prinzipien? Wende ab sofort diese Tipps und Tricks an, um dein Wunschgewicht und Wohlfühlkörper in 2025 zu erreichen!

1. Tipp: Schaffe Balance statt strikte Verbote! Dabei ist es egal, wo du unterwegs bist. Schaffe grundsätzlich einen Ausgleich zwischen gesunden und ungesunden Gerichten. Dies verleiht dir und deinem Körper das Gefühl, dass du dich rund, vital und ausgewogen ernährst und dich immer wieder auf etwas Süßes oder auch Salziges freuen kannst. Bedeutet für dich konkret: 3/4 deiner Nahrung im Alltag sollte aus gesunden, vollwertigen, ballaststoffreichen, volumenhaltigen und proteinreichen Gerichten bestehen (Mehr dazu bei Tipp Nr. 2). Bei solchen Gerichten gehst du nach dem Tellerprinzip: je 1/3 des Tellers sollten aus tierischem oder pflanzlichem Eiweiß bestehen (Rind, mageres Schwein, Fisch jeglicher Art, Meeresfrüchte, Garnelen, Tofu, Soja etc.), Gemüse (ganz egal welches) und Kohlenhydraten (bevorzuge hier gerne Kartoffeln, Kürbis oder Hülsenfrüchte; alternativ Reis, Couscous, Getreideflocken etc.) bestehen. In den meisten Gerichten ist sowieso immer etwas Fett enthalten, also schau, dass du diese bewusst moderat hältst (primäre Quellen: Eier, Fett aus Fleisch oder Fisch, Avocado, gelegentlich Nüsse, Butterschmalz). Somit ist auch immer etwas Platz für Fertiggerichte.

2. Tipp: Gönn dir nur dann einen Nachtisch, wenn deine Hauptmahlzeit sehr volumenhaltig war. Egal, ob du zuhause, unterwegs oder im Restaurant bist. Wähle Mahlzeiten, die dich gut sättigen, dir kein schlechtes Gewissen vermitteln und deinen Körper zum High-Performer machen. Hier eine kleine Liste, welche Lebensmittel extrem volumenhaltig sind und bei relativ geringer Kalorienmenge extrem gut sättigen:

1. Gemüse jeglicher Art (Gurke, Paprika, Karotte, Spinat, Brokkoli, Champignons, Salat...)
2. Kartoffeln & Süßkartoffeln
3. Hülsenfrüchte (Weiße Bohnen, Kidneybohnen, Kichererbsen, Linsen, Erbsen, Sojabohnen, Lupinen)
4. Obst (vor allem Wassermelone, Äpfel oder Orangen)
5. Kürbis (Hokkaido, Butternuss...)

3. Tipp: Plane dir Snacks gut ein und vermeide das „Nebenbei-Naschen“. Viele Unternehmer, Selbstständige und Vielbeschäftigte kennen es sicherlich: Zwischen Terminen und generell in stressigen Situationen fällt der größere Hunger und somit die größere Mahlzeit eher flach. Stattdessen wird zu kleinen Snacks gegriffen, weil man annimmt, dass diese geringen Mengen nicht schaden werden. Dabei verlieren viele jedoch den Überblick und schnell sind mal 500-1000 Kalorien drin, ohne es überhaupt zu wissen. Somit ganz und gar nicht vergleichbar mit einer richtigen Mahlzeit. Übeltäter sind meistens Joghurt (meist mit viel Zucker), Müsli bzw. Müsliriegel (oder generell Riegel aller Art), Studentenfutter und Nusskernmischungen, Gummibärchen, Müllermilch, Käsewürfel, Spundekäs oder ein Dip ähnlicher Art mit Knabbergebäck etc. Weiche stattdessen lieber auf ein gekochtes Ei bzw. überwiegend das Eiweiß (wer möchte gerne mit etwas Salz, Senf oder Maggi), ein Proteinshake (oder Proteinriegel), Gemüsesticks (egal ob Gurke, Karotte, Sellerie etc.) mit fettreduziertem Frischkäse, Reis- oder Linsenwaffeln oder einen fettreduzierten Quark mit Obst aus.

4. Tipp: Genehmige dir Alkohol wirklich nur dann, wenn es einen besonderen Anlass dazu gibt. Sei mal ehrlich: Wie oft brauchst du WIRKLICH Alkohol? Ist es eher, weil dein Umfeld es regelmäßig macht und du deswegen dazu verleitet wirst? Oder schreit dein Körper innerlich nach Alkohol? Ich vermute eher ersteres. Auch wenn du dir vor allem in der

Weihnachtszeit hin und wieder den ein oder anderen Glühwein oder zum Jahreswechsel das ein oder andere Glas Champagner gegönnt hast, solltest du dir immer wieder vor Augen führen, dass Alkohol immer noch ein Nervengift ist und unnötige Kalorien wie Cola oder Orangensaft hat. Teile dir hier einfach gut ein, wann und zu welchem Zeitpunkt du alkoholische Getränke trinken möchtest. Die Dosis macht hier das Gift. Zudem freust du dich viel mehr auf das nächste Glas Wein, das nächste Bier oder den nächsten Cocktail, weil es etwas besonderes ist, anstatt jeden Abend vor einem Glas Wein zu sitzen. Alternativ dazu kannst du auch mal ein alkoholfreies Bier oder einen alkoholfreien Cocktail wählen.

5. Tipp: Plane gezielt Ausnahmen ein. Achte vor allem darauf, wann, was und wie viel du dir gönnst. Ein ebenso sehr wichtiger Tipp ist die gezielte Planung von Ausnahmen. Da du dir vermutlich sowieso deine ganzen Termine in deinen Kalender einträgst, darfst du dir auch gerne private oder auch geschäftliche Feierlichkeiten, Geburtstage, Ausflüge etc. in deinen Kalender eintragen. So hast du bestens den Überblick und weißt, wann du dir eventuell mal etwas Ungesünderes gönnst oder Alkohol konsumierst. Meine Empfehlung hier an der Stelle für dich: An jedem Tag, an dem du weniger Kalorien zu dir genommen hast, kann deine Lieblingsspeise (egal ob Haupt- oder Nachspeise oder Snack) oder eine andere Mahlzeit gerne etwas größer ausfallen.

6. Tipp: Baue bei Schlafmangel regelmäßig Meditationen oder Spaziergänge ein. Gerade Unternehmer mit stressigem Alltag kennen es nur zu gut: voller Alltag, Hektik, Stress und kaum Pausen oder Zeit, um mal zu verschnauften. Aber sei mal ehrlich zu dir selbst: schaffst du es wirklich, 10, 12 oder gar 14 Stunden am Tag durchgehend produktiv zu arbeiten? Dein Körper ist keine Maschine und deine mentale Leistungsfähigkeit kann gar nicht so mithalten, wie du dir das gerne vorstellst. Plane dir stattdessen stündlich oder alle 2 Stunden eine Pause von 5 oder 10 Minuten ein, in der du entweder kurz an die frische Luft gehst oder dir ein ruhiges Plätzchen zum durchatmen und meditieren suchst. In beiden Fällen sollte es ein Ort sein, an dem dich keiner stört und du fast nur für dich bist. Gerne kannst du dir dabei entspannte Musik anmachen. Dadurch wird Cortisol abgebaut und reduziert und Heißhunger eliminiert. Du suchst also somit keine Snacks, die dir gerade in die Hände fallen und stopfst dich nicht mit „leeren“ Kalorien voll, um irgendwie deinen Stress zu kompensieren.

7. Tipp: Iss nur das, was dir wirklich gut bekommt und du auch wirklich gut verdauen und verwerten kannst. Vermutlich kennst du auch das ein oder andere Lebensmittel, welches du sehr schlecht oder sehr gut verdaust. Achte auf Lebensmittel, die du sehr gut verdauen kannst. Alles – andere entzieht deinem Körper wichtige Energie für viel Performance im Alltag - keine gute Kombination. Gut verdauliche Lebensmittel sind in der Regel all die, die unter Punkt 2 aufgeführt sind. Es sei denn, du leidest an Intoleranzen oder kannst aufgrund von Erkrankungen gewisse Lebensmittel nicht zu dir nehmen. Wie dem auch sei, orientiere dich an ballaststoffreichen (Gemüse, Obst, Haferflocken), proteinreichen (Fleisch und Fisch oder pflanzliche (Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Quinoa, Tofu, Lupine etc.) und gut verwertbaren und verdaulichen Kohlenhydraten (Reis, Vollkornprodukte, Hirse, Buchweizen, Kartoffeln, Kürbis, Couscous, Bulgur etc.).

8. Tipp: Iss Gemüse, Kartoffeln oder etwas proteinhaltiges, bevor du aus dem Haus gehst. Wenn eine Feierlichkeit oder ein Restaurantbesuch ansteht, ist es eine wunderbare Möglichkeit, davor bereits etwas zuhause oder unterwegs zu essen. Das mag für den ein oder anderen Unternehmer vielleicht etwas unpassend klingen, dürfte für viele jedoch sehr hilfreich sein. Dabei muss es nicht viel sein. Eine Portion Gemüse, Proteine oder ein Proteinshake reichen aus. Das sorgt dafür, dass du schon etwas im Magen und dann bspw. im Restaurant nicht mehr so viel Appetit hast. Dadurch sparst du dir enorm viele Kalorien ein und weichst je nach Restaurant auch mal nur auf die Vorspeise aus.