WERKZEUG · FÜR DEN MORGEN DANACH

Der Morgen-Danach-Check

Gestern war es mehr als geplant? Dann ist heute der wichtigere Tag. Mit diesem Check wird aus einem Abend nicht drei Tage Strenge und danach der nächste Kontrollverlust.

Nicht der gestrige Abend ist das Problem, sondern was du heute daraus machst. Du bist nicht schwach. Du steckst in einem Muster, und heute fütterst du es einfach nicht.

Heute machst du

- [ ] **Nicht auf die Waage**
  Sie zeigt heute vor allem Wasser und Essen, das noch verdaut wird, kein Fett. Nach einem ungewohnten Abend sind schnell mal ein bis zwei Kilo mehr drauf. Gib deinem Körper zwei, drei Tage normale Routine.

- [ ] **Ganz normal essen**
  Drei bis vier ausgewogene Mahlzeiten mit Eiweiß, Gemüse und auch Kohlenhydraten. Nichts auslassen, nichts ausgleichen. Wer heute hungert, kippt morgen umso stärker.

- [ ] **Kein Strafsport**
  Ein Spaziergang tut gut und darf sein. Bewegung als Wiedergutmachung lässt du heute weg.

- [ ] **Mit dir reden wie mit einer guten Freundin**
  „Es ist passiert. Ich muss nicht härter werden, ich mach einfach normal weiter."

HEUTE LÄSST DU SEIN

Fasten · Mahlzeiten streichen · „ab morgen perfekt" · dich fertigmachen · heute schon die große Lösung finden und erzwingen wollen

WERKZEUG · FÜR DEN MORGEN DANACH

Die ehrliche Frage

Nicht um dich zu bewerten, sondern um zu verstehen, was gestern los war. Der Auslöser war eher …

- [ ] **körperlich:** zu wenig oder zu spät gegessen, mit großem Hunger angekommen
- [ ] **emotional:** Stress, Frust, Erschöpfung, Langeweile
- [ ] **Gewohnheit:** „Der süße Abschluss gehört halt dazu."
- [ ] **tagsüber zu streng gewesen,** vorher gespart, „heute darf ich ja"
- [ ] **der Anlass:** Feier, Buffet, Familie, alles stand da und es war schön
- [ ] **„Jetzt ist es eh egal":** nach dem ersten Stück war der Abend gefühlt gelaufen

Mein kleiner Ausstieg aus dem Muster

Eine einzige Sache, die ich heute oder beim nächsten Mal anders mache:

Passend im Paket

Wenn es beim Essen auswärts passiert ist: RestaurantKompass, Seite 9 und 10. Wenn es abends zu Hause war: „Satt und trotzdem".

Kommt das öfter vor?

Dann ist es kein Ausrutscher, sondern ein Muster, und Muster kann man verstehen und verändern, ganz ohne die nächste Diät. Genau das machen wir im Essmuster-Check.

WhatsApp: ESSMUSTER

Bewusstsein statt Verzicht.

Timo