Timo Wagner

ABNEHMEN OHNE KALORIENZÄHLEN

WERKZEUG FÜR DEINEN ALLTAG

Was esse ich jetzt?

Dein Kompass für spontane Essentscheidungen. Zu Hause, unterwegs, im Restaurant oder wenn nur noch der Imbiss offen hat.

Gut genug ist gut genug.

Timo Wagner · Ernährungscoach

coach-timo-wagner.de · @coach.timo.wagner

BEVOR DU LOSLEGST

Ist das gerade dein Thema?

Lies diese Seite zuerst. Danach weißt du, ob sich der Rest für dich lohnt und was du am Ende mitnimmst.

Das hilft dir, wenn …

- du oft spontan entscheiden musst, was du isst
- du eigentlich weißt, wie Abnehmen geht, aber im Moment selbst nicht weißt, was jetzt passt
- du keine Rezepte brauchst, sondern einen Plan für unterwegs, für Abende ohne Lust zu kochen oder für den Imbiss
- du dir Lieblingsessen nicht verbieten willst

Eher nicht dein Thema, wenn …

- du fast immer planst und vorkochst und damit gut zurechtkommst
- es bei dir vor allem kippt, wenn Gefühle im Spiel sind

Im zweiten Fall lohnt sich zuerst „Emotionales Essen".

Nach dieser Unterlage kannst du …

1
in jeder Situation mit vier Fragen entscheiden, was du isst
Seite 3–4

2
aus den Möglichkeiten vor Ort einen Teller bauen, der satt macht
Seite 4

3
die vier Fragen an typischen Situationen durchspielen
Seite 5

4
deine eigenen Standard-Lösungen festhalten
Seite 6

5
nach einer Ausnahme ohne Ausgleichen normal weitermachen
Seite 6

So viel Zeit brauchst du

Lesen: ca. 10 Minuten **Standard-Lösungen: 15 Minuten**

Wenig Zeit? Der Schnellweg

SCHRITT 1
die vier Fragen auf Seite 3 und 4 lesen

SCHRITT 2
die Situation heraussuchen, die bei dir am häufigsten vorkommt

SCHRITT 3
für diese eine Situation deine Lösung auf Seite 6 eintragen

SCHRITT 4
beim nächsten Mal ausprobieren und bei Bedarf anpassen

DER KOMPASS

Vier Fragen für jede Situation

Du musst nicht jedes Mal neu nachdenken. Diese vier Fragen passen überall, ob in der Küche, im Supermarkt oder am Imbiss.

1 Wie hungrig bin ich, und wann esse ich wieder?

Großer Hunger, nächste Mahlzeit lange hin	Iss eine richtige Mahlzeit, keinen Snack. Wer sich mit einer Kleinigkeit durchhungert, isst abends oft doppelt.
Kleiner Hunger oder bald gibt's Essen	Eine Kleinigkeit reicht, am besten mit Eiweiß.
Eigentlich gar kein Hunger	Kurz fragen, was gerade los ist. Langeweile, Stress, Gewohnheit? Dazu mehr in „Emotionales Essen“.

2 Ist das gerade ein Highlight oder ein Anker?

Highlight	Das Essen ist dir wichtig, wegen Genuss, Menschen oder Anlass. Dann iss es so, wie du es willst, und genieß es. Höchstens etwas dazunehmen.
Anker	Du willst vor allem satt werden und weitermachen. Hier lässt sich am leichtesten etwas anpassen.
Irgendwo dazwischen	Behalte das Highlight der Mahlzeit, also den Teil, der dir wichtig ist, und verändere den Rest. Mehr dazu im Abnehmhighlight-Prinzip.

3 Welche Möglichkeiten gibt es hier?

Schau, was in deiner Situation möglich ist, nicht was im perfekten Plan stehen würde. Diese Situationen kommen bei den meisten immer wieder vor:

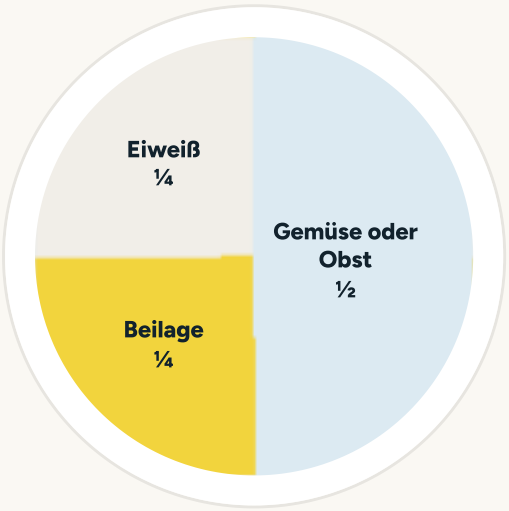
- Imbiss und Fast Food
- Supermarkt spontan
- Unterwegs ohne Auswahl
- Nichts im Haus
- Restaurant
- Bei anderen eingeladen
- Kino
- Weihnachtsmarkt

Für jede davon lohnt sich eine Standard-Lösung, die du dir einmal in Ruhe überlegst (Seite 6). Zu den meisten gibt es eigene Situationskarten, dazu die Karte „Vorbereiten mit wenig Aufwand“.

DER KOMPASS

Frage 4: Wie baue ich daraus einen Teller?

Egal ob Kühlregal, Imbiss oder Restaurant: Such dir aus den Möglichkeiten vor Ort diese Bausteine zusammen. Die Mengen misst du mit der Hand, abwiegen musst du nichts.



Eiweiß zuerst

1–2 HANDFLÄCHEN

Fleisch, Fisch, Ei, Quark, Skyr, Hüttenkäse, Tofu, Hülsenfrüchte.

Gemüse oder Obst dazu

1–2 FÄUSTE

Auch Tiefkühlgemüse, Salat von der Theke, Rohkost oder ein Apfel.

Beilage nach Hunger

1–2 HOHLE HÄNDE

Brot, Reis, Kartoffeln, Nudeln, Bulgur. Brauchst du gerade keine, lass sie weg.

Dein Highlight-Teil

BEWUSST GEWÄHLT

Die Soße, der Käse, das Stück Schokolade danach. Darf dabei sein, in einer Menge, die sich gut anfühlt.

Wenn es keinen ganzen Teller gibt

Unterwegs klappt nicht jeder Baustein. Dann nimm, was geht, und fang beim Eiweiß an. Gemüse oder Obst kannst du oft später am Tag noch dazunehmen.

Gut genug

Du musst nicht die beste Wahl treffen. Eine Wahl, die ganz gut passt und die du wirklich isst, ist mehr wert als der perfekte Plan, der an der Imbissbude scheitert.

Ob es gepasst hat, merkst du danach: Bin ich satt und zufrieden? Bleibt es bis zur nächsten Mahlzeit ruhig? Wenn nicht, passt du beim nächsten Mal einen Baustein an.

SO SIEHT DAS IM ALLTAG AUS

Vier Situationen, vier Fragen

Beispiele, keine Vorschriften. Deine Lösung darf ganz anders aussehen.

Abends unterwegs, nur noch der Döner hat offen

HUNGER
groß, letzte Mahlzeit war mittags

HIGHLIGHT ODER ANKER
eher Anker, du willst satt nach Hause

MÖGLICHKEITEN
Döner, Dönerbox, Dürüm, Salat, Pommes

MEIN TELLER
Döner oder Dönerbox mit viel Salat, erst mal die kleine Größe. Pommes und Cola lässt du heute weg. Hast du danach noch Hunger, darfst du nachholen.

Spät heimgekommen, keine Lust zu kochen

HUNGER
groß

HIGHLIGHT ODER ANKER
Anker

MÖGLICHKEITEN
Eier, Brot, Tiefkühlgemüse, Quark

MEIN TELLER
Rührei mit Tiefkühlgemüse aus der Pfanne, eine Scheibe Brot dazu. Zehn Minuten. Oder ein Fertiggericht aus dem Tiefkühler und Quark dazu.

Mittagspause, nur der Supermarkt in der Nähe

HUNGER
mittel, am Nachmittag wartet noch viel Arbeit

HIGHLIGHT ODER ANKER
Alltagsanker

MÖGLICHKEITEN
Kühlregal, Theke, Obst

MEIN TELLER
Hähnchen oder Hüttenkäse, ein fertiger Salat oder Snackgemüse, ein Vollkornbrötchen, ein Stück Obst. Ohne Kochen.

Freitagabend Pizza mit Freunden

HUNGER
normal

HIGHLIGHT ODER ANKER
Highlight

MÖGLICHKEITEN
die Pizzeria

MEIN TELLER
Die Pizza, die du wirklich willst. Wenn du magst, einen Salat vorweg. Langsam essen, und wenn du satt bist, darf der Rest mit nach Hause. Am nächsten Tag normal weiter, nichts ausgleichen.

DEIN WERKZEUG

Meine Standard-Lösungen

Im Moment selbst fällt dir selten etwas ein. Darum entscheidest du jetzt in Ruhe, was in deinen häufigsten Situationen deine Lösung ist.

Situation	Möglichkeiten dort	Meine Lösung	Mein Highlight-Teil
Abends unterwegs, Imbiss	Döner, Pizza, Burger	kleiner Döner mit viel Salat	die Knoblauchsoße
Imbiss und Fast Food			
Supermarkt spontan			
Unterwegs ohne Auswahl			
Nichts im Haus, keine Lust zu kochen			
Restaurant			
Bei anderen eingeladen			
Kino oder Weihnachtsmarkt			

Ausfüllen geht direkt im PDF (am Handy in der Dateien-App, bei Android mit Google Drive oder Acrobat), in einer Notizen-App oder auf einem Zettel am Kühlschrank.

Und wenn es doch der große Döner mit Pommes wird?

Dann war das eben so. Kein Ausgleichen, kein Fasten am nächsten Tag. Die nächste Mahlzeit ist eine ganz normale. Und frag dich: Was hätte mir vorher geholfen? Trag es oben in deine Standard-Lösungen ein.

Gut genug ist gut genug.

Timo