Timo Wagner
ABNEHMEN OHNE KALORIENZÄHLEN

STARTE HIER

Weihnachten ohne Neustart

Durch die Weihnachtszeit, ohne Neustart im Januar.
Entspannt durch die Feiertage, mit Plätzchen, Weihnachtsfeier und Familienessen. Und im Januar machst du einfach weiter, statt wieder bei null anzufangen.

Kein Neustart nötig.

WILLKOMMEN

So nutzt du dein Paket

Schön, dass du dabei bist! Du musst nicht alles auf einmal durcharbeiten. Nimm dir zuerst das vor, was als Nächstes bei dir ansteht. Hier ist ein Vorschlag für die Reihenfolge.

1

JETZT · 5 MINUTEN

Dieses Heft lesen

Hier steht, was im Paket ist, wofür du welche Datei brauchst und was die Begriffe bedeuten, die dir überall begegnen.

2

DIESE WOCHE · CA. 50 MINUTEN

Video „Weihnachtszeit ohne Plus“ mit Begleitheft

Das Herzstück. Hier geht es darum, wie du an die Feiertage rangehst: ohne Alles-oder-nichts, ohne vorher zu hungern und ohne den Januar als Neustart einzuplanen.

3

VOR DER ERSTEN FEIER · 15 MINUTEN

„Was esse ich jetzt?“ und die Situationskarten

Dein Kompass für spontane Entscheidungen. Lies die vier Fragen und such dir die Karten raus, die zu deinem Dezember passen, zum Beispiel Weihnachtsmarkt oder Restaurant. Trag dir deine Standard-Lösungen ein.

4

VOR DEM NÄCHSTEN ESSEN AUSWÄRTS · CA. 50 MINUTEN

Video „RestaurantKompass“ mit Begleitheft

Weihnachtsfeier, Restaurant, Buffet, Essen bei der Familie. Was du vorher, währenddessen und danach tun kannst, und wie du die Waage am Tag danach einordnest.

5

ZWISCHEN DEN FEIERTAGEN UND IM JANUAR · CA. 40 MINUTEN

Video „Essupgrade“ mit Begleitheft

Für die ganz normalen Tage dazwischen. Wie du dein Frühstück, Mittag- und Abendessen so veränderst, dass du satt wirst und trotzdem leichter abnimmst. Genau das trägt dich in den Januar.

> Der Morgen-Danach-Check und der Gewohnheitstracker sind deine Begleiter für zwischendurch: für den Tag nach einem großen Essen und um zu sehen, was sich schon eingespielt hat.

DAMIT KEINE FRAGEN OFFEN BLEIBEN

Die wichtigsten Begriffe

Diese Wörter tauchen in den Videos, Heften und Karten immer wieder auf. Hier steht einmal kurz, was ich damit meine.

Highlight

Ein Essen, das dir wichtig ist, wegen Genuss, Menschen oder Anlass. Omas Braten, die Plätzchen, der Glühwein mit Freunden. Das isst du so, wie du es willst, und genießt es.

Anker

Ein Essen, bei dem du vor allem satt werden und weitermachen willst. Das schnelle Mittagessen, der Snack im Büro. Hier lässt sich am leichtesten etwas anpassen.

Highlight-Teil

Bei vielen Mahlzeiten ist nur ein Teil das Highlight, zum Beispiel die Soße oder das Dessert. Den behältst du und veränderst den Rest.

Ausnahme oder Routine

Ausnahmen sind selten, die genießt du einfach. Routine ist das, was jede Woche passiert. Dort lohnt sich Anpassen, weil es viel mehr ausmacht.

Sollbruchstelle

Eine Situation, in der es bei dir immer wieder kippt. Im Dezember sind das zum Beispiel die Weihnachtsfeier, die Plätzchendose im Büro oder der Abend, an dem du denkst: Jetzt ist es eh egal.

„Jetzt ist es eh egal“

Der Gedanke nach dem ersten Stück zu viel, der aus einem Abend drei Tage macht. Ihn zu erkennen ist der erste Schritt, um rauszukommen.

Standard-Lösung

Deine vorher überlegte Antwort auf eine Situation, die immer wieder kommt. Einmal in Ruhe festgelegt, musst du im Moment nicht mehr nachdenken.

Gut genug

Du musst nicht die beste Wahl treffen. Eine Wahl, die ganz gut passt und die du wirklich umsetzt, bringt mehr als der perfekte Plan.

Mengen mit der Hand

Abwiegen musst du nichts. Deine Hand ist immer dabei und passt zu deiner Größe.

Handfläche	Faust	Hohle Hand	Daumen
Eiweiß, z. B. Fleisch, Fisch, Tofu	Gemüse oder Obst	Beilage, z. B. Reis, Kartoffeln, Nudeln	Fett, z. B. Öl, Butter, Nussmus

ALLES AUF EINEN BLICK

Was in deinem Paket steckt

INHALT	WOFÜR	WANN
Die drei Videos		
VIDEO **Weihnachtszeit ohne Plus**	Wie du an die Feiertage rangehst, ohne Alles-oder-nichts und ohne Neustart im Januar. Mit Begleitheft.	**zuerst**
VIDEO **RestaurantKompass**	Weihnachtsfeier, Restaurant, Buffet und Essen bei Familie oder Freunden. Mit Begleitheft.	**vor dem nächsten Essen auswärts**
VIDEO **Essupgrade**	Satt werden und trotzdem leichter abnehmen, Mahlzeit für Mahlzeit. Mit Begleitheft.	**für die Tage dazwischen und den Januar**
Werkzeuge für spontane Entscheidungen		
HEFT **Was esse ich jetzt?**	Vier Fragen für jede Situation, Highlight oder Anker, Teller mit der Hand gebaut, deine Standard-Lösungen.	**vor der ersten Feier**
KARTE **Weihnachtsmarkt**	Genießen, worauf du Lust hast, ohne dich durch alle Stände zu essen. Mit Glühwein-Grenze.	**vor dem Weihnachtsmarkt**
KARTE **Restaurant**	Die Kurzfassung zum RestaurantKompass für die Handtasche.	**im Restaurant**
HEFT **Fast-Food-Kompass**	Was du an Imbiss und Fast-Food-Kette bestellen kannst, wenn du einfach satt werden willst.	**unterwegs**
Für den Alltag und die Tage danach		
HEFT **Satt und trotzdem**	Wenn du satt bist und trotzdem weiter isst, besonders abends.	**wenn es abends kippt**
WERKZEUG **Morgen-Danach-Check**	Was du am Tag nach einem großen Essen tust, statt auszugleichen.	**am Morgen danach**
WERKZEUG **Gewohnheitstracker**	Sehen, was sich schon eingespielt hat, ohne Kalorien und ohne Waage.	**jede Woche**

Fragen oder mehr Unterstützung?

Wenn es bei dir an einer Stelle immer wieder hakt, schauen wir uns im Essmuster-Check gemeinsam an, was dahintersteckt. Schreib mir einfach per WhatsApp.

WhatsApp: ESSMUSTER