



Wohlfühlgewicht erreichen und erhalten

- ☺ *Bleiben Sie in Bewegung!* Regelmäßige körperliche Betätigung (2 – 3 x/Woche) sollte Grundbestandteil jedes Gewichtsreduktionsprogramms sein, z.B. Schwimmen, Walken, Radfahren, Krafttraining, etc. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt des Vertrauens über eine geeignete Sportart für Sie.
- ☺ Wählen Sie einen guten *Zeitpunkt, um mit dem Abnehmen zu starten*. Stressige Situationen oder Weihnachten vor der Tür sind dafür nicht optimal.
- ☺ Erstellen Sie ein *Ernährungsprotokoll*. Schreiben Sie genau auf, was Sie essen und trinken – auch den kleinsten Snack. So können Sie erkennen, wie viele „versteckte Kalorien“ Sie zu sich nehmen.
- ☺ *Achten Sie auf Ihre Körpergefühle* und unterscheiden Sie zwischen Hunger und Gusto.
- ☺ *Nehmen Sie sich Zeit und genießen Sie Ihr Essen!* Langsam Essen und gut Kauen hilft, richtig und weniger zu essen. Essen in *angenehmer Atmosphäre* und ein *fixer Essplatz* beugt Essanfällen vor.
- ☺ Achten Sie auf *regelmäßige Mahlzeiten* und vermeiden Sie zu spätes Essen am Abend, besonders vor dem Fernseher. Kalorienfreie Getränke, ein Glas Buttermilch natur oder ein Stück Obst helfen gegen den kleinen Hunger zwischendurch. Rohes Gemüse kann nach Belieben zu jeder Tageszeit geknabbert werden.
- ☺ *Verzichten Sie auf gezuckerte Getränke* wie z.B. Cola oder Eistee. Fruchtsäfte können ab und zu stark verdünnt als Abwechslung dienen.
- ☺ *Weniger Fleisch und Wurst, dafür mehr Gemüse/Salat und Obst*. Achten Sie darauf, dass die Beilagen den größeren Platz am Teller einnehmen.
- ☺ Erstellen Sie eine *Einkaufsliste* und gehen Sie nicht mit leerem Magen einkaufen.
- ☺ Beachten Sie die *Farbvielfalt des Regenbogens bei der Auswahl von Gemüse und Obst!* Das regionale und saisonale Angebot im Supermarkt lässt Ihren Speiseplan bunt und vielseitig werden!
- ☺ *Meiden Sie (einseitige) Diäten*, sie führen zu Heißhungerattacken. Die Wunderpille oder -diät gegen Übergewicht gibt es nicht.
- ☺ Einmal pro Woche ist ein „Junk-Food“-Tag erlaubt, wenn die restliche Woche gesund und abwechslungsreich gestaltet ist.
- ☺ Wenn Sie Ihr Gewicht „belastet“, wird empfohlen diätologische und/oder psychologische Beratung in Anspruch zu nehmen.
- ☺ Eine langfristige Gewichtsabnahme ist dann erfolgreich, wenn Sie das Gewicht *langsam* reduzieren (ca. 1 – 2 kg pro Monat). Seien Sie nicht zu streng und vor allem geduldig mit sich selbst, wenn die Kilos auf der Waage stagnieren. Es ist auch wichtig das neue Gewicht zu halten.