

Gesunde Ernährung *leicht gemacht.*



Alexander Klauß
Medizinische Ernährungsberatung

Die 10 häufigsten Abnehmfehler.



Zu streng zu sich selbst

Seien Sie nicht zu streng mit sich selbst, auch wenn mal gesündigt wird. Wer zu streng mit sich selbst ist, neigt eher dazu, alles hinzuschmeißen.



Sich häufig wiegen

Das Körpergewicht schwankt über den Tag z. T. sehr stark. Wer sich häufig wiegt, kann schnell frustriert sein, obwohl alles richtig gemacht wird.



Auf Obst verzichten

Fructose im Obst ist nicht schlimm. Obst hilft sogar beim Abnehmen und gehört zu jeder gesunden Ernährung dazu.



Diätprodukte nutzen

Da Diätprodukte unterbewusst als „gesund“ abgespeichert werden, wird dadurch häufig mehr gegessen. Dies kann dazu führen, dass man mehr Kalorien zu sich nimmt, als es bei der normalen Variante der Fall wäre.



Sport als Muss

Wer abnehmen will, muss weniger Energie aufnehmen, als verbraucht wird. Sport hilft sehr gut beim Abnehmen, ist gesund und verbrennt Energie. Wer keinen Sport macht, kann aber trotzdem abnehmen. Sport ist also kein Muss.



Zu viel Eiweiß nutzen

Eiweißprodukte sind tolle Helfer beim Abnehmen. Wer aber mehr Kalorien aufnimmt als verbraucht, nimmt zu, auch von Eiweiß.



Die 10 häufigsten Abnehmfehler.



Alexander Klauß
Medizinische Ernährungsberatung



Die eigenen Ziele zu hoch stecken

Schnell Gewicht zuzulegen fällt deutlich leichter, als das Gewicht schnell wieder zu verlieren. Wer seine Ziele zu hoch steckt und viel Gewicht in kurzer Zeit verlieren möchte, wird häufig enttäuscht und gibt auf. Setzen Sie sich realistische Ziele und geben Sie nicht auf, auch wenn es mal nicht ganz so schnell geht, wie man es gerne möchte.



Sich selbst mit Essen belohnen

Essen wird häufig als Belohnung genutzt. Wer sich aber zu häufig belohnt oder für Dinge belohnt, die getan wurden, um das Gewicht zu reduzieren, wie z. B. joggen, der wird es schwer haben, sein Gewicht nachhaltig zu reduzieren. Ein Trick ist es, sich immer erst einmal selbst zu fragen, ob man denn jemand anderen für das Geleistete belohnen würde.



Ernährungspläne erstellen lassen

Ernährungspläne können einen Überblick verschaffen, wie eine Ernährung zum Abnehmen aussehen kann. Langfristig würden diese aber zu einer einseitigen Ernährung führen oder dazu, dass immer neue Pläne gekauft werden müssten. Wenn Sie verstehen, wie sich Ihre Ernährung auf den eigenen Körper auswirkt, brauchen Sie keine Ernährungspläne.



Vorratshaltung betreiben.

Wer immer einen gut gefüllten Süßigkeitenschrank zu Hause hat, dem kann es sehr schwerfallen, diesem jeden Tag aufs Neue widerstehen zu müssen. Versuchen Sie doch mal keine Süßigkeiten zu Hause zu haben und nur die Süßigkeiten zu kaufen, die am gleichen Tag noch gegessen werden sollen.