

## Allgemeine Empfehlungen



80% Milchprodukte, Ei  
heimischer Fisch 2x/Wo  
Putenfleisch/Hühnerfleisch  
max. 200g rotes Fleisch/Woche  
20% Wurst, Gebackenes,  
industriell verarbeitetes Fleisch

### 80:20 Regel

80% der Mahlzeiten nach diesem  
Vorbild - 20% Cheatmeals

80% Vollkorn, Rollgerste, Quinoa,  
Hafer, Hirse, Hülsenfrüchte  
(Bohnen, Kichererbsen)  
20% weißes Mehl (Nudeln,  
Kuchen, Weißbrot, Kekse), Zucker -  
„was sehr süß schmeckt, hat  
meist viel Zucker“ - Säfte meiden!



mind. 3x Sport pro Woche

Warum?

Weil die Muskulatur die Kalorienverbrennung und damit unseren Stoffwechsel ankurbelt, besonders wenn sie beansprucht wird. Durch Sport und ausreichende Proteinzufuhr beim Abnehmen wird die Muskulatur vor übermäßigem Abbau geschützt und so können ein Jojo Effekt vermieden und langfristiges Abnehmen erleichtert werden!



Und natürlich auf mich selbst beachten!

- Routine ist eingelerntes Verhalten, gemütlich und vorhersehbar
- Umstellungen strengen besonders in der Anfangsphase an, bis sie Routine werden (ca 4 Wo)
- Diese brauchen viel Energie, Positivität und Geduld, da sie als stressig und unangenehm empfunden werden
- Psychologische Hilfestellungen:
  - ✓ Individuelles und realistisches Ziel setzen
  - ✓ Persönlichen Nutzen erkennen
  - ✓ Wissen beschaffen
  - ✓ Vorbilder finden
  - ✓ Gruppen, Kurse oder Apps nutzen
  - ✓ Kleinere Teller kaufen
  - ✓ Belohnen von kleinen Fortschritten = Teilziele (immer bezogen auf gesundheitlich positives Verhalten, nie auf die Gewichtsreduktion selbst)
  - ✓ Familie/Partner miteinbeziehen
  - ✓ Mit Rückschlägen und einem Plateaueffekt rechnen, Strategien dafür vorbereiten
  - ✓ Korrekter Umgang mit Heißhungerattacken (1. Auslöser und Verhalten in dieser Situation analysieren, 2. Wie geht es mir danach? 3. Kann ich das nächste Mal schon besser darauf reagieren? Zum Beispiel: Unterstützung holen, ablenken, Distanz, Atemübungen machen, vorher keine generellen Essverbote erstellen)
  - ✓ Ausreichend Schlaf!