

## Checkliste gesund abnehmen

### Checkliste Ernährung:

- Keine kurzfristige Diät planen!
- Bewusst essen
- Täglich aufschreiben, was man gegessen hat
- Fast Food meiden
- Zuckerhaltige Getränke meiden (Cola, Eistee, Kakao, Karamell Kaffee etc.)
- Viel Wasser und ungesüßten Tee trinken
- Alkohol vermeiden
- Weißbrot, Frittiertes, Weißen Zucker generell meiden
- Morgens genügend Power für den Tag tanken, also auch genug essen
- Mittags auf die dicken & fettigen Soßen zum Fleisch verzichten
- Abends keine Kohlenhydrate essen, eher Eiweiß, Fleisch, Gemüse
- Süße Zwischensnacks meiden
- Vor dem TV oder im Kino auf Chips, Popcorn und Nachos verzichten, lieber Obststücke oder Trockenfrüchte
- Versteckte Kalorienbomben vermeiden (zuckerhaltiger Joghurt am Abend, Schoko Cornflakes am Morgen)
- Einen Tag in der Woche als „Schlemmertag“ festlegen, aber da nicht für die ganze Woche vollfuttern, sondern eher mal ein Stück Schokolade gönnen etc.
- Aufhören zu essen, wenn man satt ist, nicht erst wenn der Teller leer ist
- Ausreichend essen: Fleisch, Fisch, Gemüse, Hülsenfrüchte, Eier

### Checkliste Sport:

- Erste Regel: nicht übertreiben!
- Regelmäßig über einen langen Zeitraum Sport machen
- Sich stetig steigern
- Alltagssport nutzen: Treppen steigen, Fahrrad statt Auto, Sprint zur U-Bahn,
- Ausdauersport: Joggen, Schwimmen, Fahrradfahren
- Kraftsport: Hanteln für alle Armmuskeln,
- Sit ups bzw. Crunches für die Bauchmuskeln
- Sport, der wirklich Spaß macht finden (Zumba, Kampfsport, Inline Skates)
- Sich nach einem Besuch im Fitnessstudio belohnen, Sauna oder Massage suchen
- Sich schöne Sportkleidung gönnen, damit es Spaß macht und man sich wohl fühlt
- Ca. 20 Minuten Sport am Tag + 3x wöchentlich Ausdauersport

### **Checkliste Einstellung & Drum-Herum:**

- Plausibel beantworten: Warum will ich abnehmen?
- Einen klaren Zeitpunkt für den Start des Abnehmens setzen
- Sich realistische Ziele setzen
- Selbstbewusst und motiviert das Abnehmen angehen
- An sich selbst glauben
- Freunde/ Partner einweihen, um unter Beobachtung zu stehen
- Mitstreiter suchen und gemeinsam abnehmen
- Trotzdem locker bleiben und nicht verkrampfen
- Sich Zeit nehmen
- Ausreichend Schlafen
- Stress vermeiden
- Nicht jeden Tag auf die Waage steigen und sich verrückt machen, 1x in der Woche reicht
- Den Traum Bikini kaufen und darauf hinarbeiten
- Kleine Botschaften verteilen (z.B. am Kühlschrank „In Maßen“, oder am Spiegel „Du schaffst das“ etc. )