

ELF REGELN für Ihre gesunde Ernährung und das richtige Maß an Bewegung

1. Machen Sie keine Diät mehr, sondern stellen Sie Ihre Ernährung um.
2. Hungern Sie nicht, sondern essen Sie sich an den richtigen Dingen satt.
3. Lassen Sie keine Mahlzeit aus, aber verzichten Sie auf Zwischenmahlzeiten.
4. Fangen Sie gleichzeitig moderat mit Sport an, um Ihre Körperwahrnehmung zu verändern. Spüren Sie, wie gut es sich anfühlt, in Bewegung zu sein. Ihr Heißhunger auf Ungesundes wird automatisch viel seltener auftreten.
5. Richtige Bewegung, das heißt eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining, führt zum Muskelaufbau. Mehr Muskeln verbrauchen mehr Energie. Der Jojo-Effekt bleibt garantiert aus.
6. Setzen Sie sich keine Ziele. Der Weg ist das Ziel. Sind Sie wählerisch, genießen Sie vielmehr nur qualitätvolle Speisen und erfreuen Sie sich an den sportlichen Fortschritten ohne in einen Wettbewerb mit anderen zu treten.
7. Essen Sie nie mehr aus Kompensation. Sind Sie müde, schlafen Sie, haben Sie Stress, gönnen Sie sich Ruhepausen. Die müssen regelmäßig sein und bedeuten wertvolle Zuwendung für sich selbst.
8. Nehmen Sie sich für die Mahlzeiten Zeit, essen Sie immer am Tisch und nie nebenbei. Gönnen Sie sich dabei bewusst eine Pause, auch gemeinsam mit Freunden, was sie noch wertvoller macht.
9. Morgens kohlenhydratbetont, mittags frische Mischkost, abends eiweißbetont lautet die Zauberformel. Innerhalb dieses Rahmens: Genießen Sie, was Ihnen schmeckt. Belohnen Sie sich damit regelmäßig. Bevorzugen Sie dabei immer Volumiges vor Kaloriendichtem. So werden Sie satt und nehmen ab.
10. Lernen Sie das Wesentliche über die Nahrungsmittelgruppen wie Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette.
11. Beachten Sie Fitnessirrtümer wie Obst am Abend ist gesund, Fruchtsäfte machen fit oder Nichtrauchen führt zur Gewichtszunahme.

PRAXIS DR. THOMAS MEISER



INTERNIST | PSYCHOTHERAPEUT