



Abnehmen online *Ohne Hungern und Diät*

Unser eBook abnehmen online in einfachen kleinen Schritten soll Ihnen einen Leitfaden an die Hand geben, wie Sie Ihr Ziel abnehmen durch gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung näher kommen.

Dieses eBook dient dabei als Begleitmaterial zu unserem Programm abnehmen online auf unserer Webseite

<http://www.die-abnehm-seite.de>

Mit dem Herunterladen dieses eBooks haben Sie das Recht erworben dieses eBook kostenlos zu verteilen. Eine kommerzielle Nutzung des eBooks ist nicht erlaubt.

- Bieten Sie das eBook auf Ihrer Webseite zum download an
- Geben Sie Kopien des eBooks an Ihre Freunde
- Senden Sie das eBook als Bonus an Ihre Newsletter Abonnenten als Dankeschön für das Anmelden.

Einzige Voraussetzung für die Verwendung ist, sie lassen das eBook unverändert. Die Verwendung des Textes direkt auf einer Webseite ist nicht gestattet.

Bei unserem Programm abnehmen online kann jeder mitmachen, egal ob man 5, 10 oder mehr Kilogramm abnehmen möchte. Sie sollten gesund sein, bei krankhaftbedingten Übergewicht, Schwangerschaft oder einer Essstörung ist die Diät nicht geeignet. Das Programm ist nicht für Kinder und Jugendliche geeignet. Fragen Sie im Zweifel Ihren Arzt.

Haftungsausschluss

Ich habe mein Bestes getan um Ihnen in diesem eBook eine Vielzahl von Anregungen, Informationen und Tipps zu geben. Der Autor übernimmt keine Gewährleistung für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität für die zu Verfügung gestellten Daten und Angaben.

Haftungsansprüche, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen, bzw. durch die Nutzung fehlerhafter oder unvollständiger Informationen, verursacht worden sind, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens des Autors kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt.

Trotz sorgfältiger Kontrolle übernimmt der Autor keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für die Inhalte der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Die in diesem eBook dargestellten und ggf. geschützten Marken- und Warenzeichen unterliegen uneingeschränkt den Bestimmungen des jeweils gültigen Kennzeichnungsrechts und den Besitzrechten des jeweiligen Eigentümers.

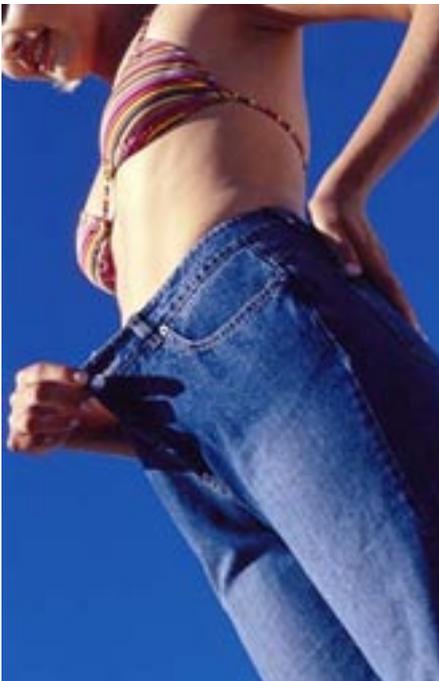
So das musste ich jetzt einfach mal loswerden, damit wäre das auch geschafft

Inhaltsverzeichnis

Erfolgreich und gesund abnehmen in 14 Schritten	3
Abnehmen online in kleinen Schritten Woche 1	5
Abnehmen online in kleinen Schritten Woche 2	8
Abnehmen online in kleinen Schritten Woche 3	11
Abnehmen online in kleinen Schritten Woche 4	14
Abnehmen online in kleinen Schritten Woche 5	16
Abnehmen online in kleinen Schritten Woche 6	19
Abnehmen online in kleinen Schritten Woche 7	21
Abnehmen online in kleinen Schritten Woche 8	23
Abnehmen online in kleinen Schritten Woche 9	26
Abnehmen online in kleinen Schritten Woche 10	28
Abnehmen online in kleinen Schritten Woche 11	30
Abnehmen online in kleinen Schritten Woche 12	32
Abnehmen online in kleinen Schritten Woche 13	34
Abnehmen online in kleinen Schritten Woche 14	36

Erfolgreich und gesund abnehmen in 14 Schritten

Unser Ziel ist durch eine veränderte Ernährung, Sport und die Änderung der Essgewohnheiten abzunehmen und das Gewicht zu halten. Das möchten viele und es geht auch nicht von heute auf morgen. Die meisten Übergewichtigen haben die Erfahrung gemacht, dass eine Diät eine gute Möglichkeit ist kurzfristig ein paar Pfund abzunehmen, doch meist ist das Gewicht nicht von Dauer. Sie sollen Schritt für Schritt Ihr Ziel erreichen. Jede Woche kommt eine Trainingsaufgabe und Tipps hinzu und am Ende der 14 Wochen sollten Sie nicht nur abgenommen haben sondern auch regelmäßig Sport treiben und Ihr Essverhalten verändert haben. Zu viele Veränderungen sind schwierig durchzuhalten, deshalb nicht alles auf einmal ändern sondern Schritt für Schritt. Am Ende der 14 Wochen werden wir unser Augenmerk auf das Gewicht halten legen. Das sollte diesmal nicht so schwierig werden.



Wir arbeiten in unserer Onlinediät nicht mit Kalorien zählen. Das wird seit 50 Jahren gemacht und hat sich meiner Meinung nach nicht bewährt. Denn die Bevölkerung wird immer dicker statt schlanker, obwohl seit 50 Jahren Kalorien gezählt wird.

Was spricht dagegen?

Das Kalorien zählen geht den meisten auf die Nerven und wird nach kurzer Zeit eingestellt, die Erfolge sind nur von kurzer Dauer, kein Mensch kann ein Leben lang sein Essen zählen.

Durch das ständige zählen der Nahrung beschäftigen wir uns viel zu viel mit unserem Essen und unsere Gedanken kreisen ständig um unsere Nahrung. Das verursacht zusätzlichen Appetit. Stattdessen sollten wir versuchen das Essen aus unseren Gedanken zu verbannen und zu essen wenn wir Hunger haben, das Essen worauf wir Appetit haben, essen bis wir satt sind. Alles andere funktioniert nicht.

Wir werden euch hier auch Empfehlungen geben was ihr essen sollt, wann ihr essen sollt und wie viel. Aber ihr müsst euch nicht sklavisch daran halten, wichtig ist die Richtung. Jeder Mensch ist verschieden und hat unterschiedliche Bedürfnisse und auf die müssen wir bei der Nahrung eingehen.

Wir haben mit unserem Programm bereits große Erfolge und hoffen auch online damit helfen zu können, ist etwas unklar oder Sie kommen nicht zurecht einfach die Frage ins Forum schreiben, und ein wenig Geduld wenn es am Anfang nicht sofort riesige Gewichtsverluste gibt, manchmal muss der Körper sich erst umstellen. Seien Sie sicher die Geduld lohnt sich.

Mit unserem Programm wollen wir Schritt für Schritt Gewohnheiten ändern. Zu Beginn sollten Sie sehen, wo Sie gewichtsmäßig stehen und was Sie erreichen wollen. Wichtig ist auch das warum. Warum wollen Sie eigentlich abnehmen? Warum sind Sie zu dick oder fühlen Sie sich nur so?

Wenn Sie Ihr aktuelles Gewicht einordnen möchten, sollten Sie Ihren BMI ausrechnen. Hier sehen Sie, ob Ihr Gewicht gesundheitsgefährdend sein kann oder im Normalbereich liegt.

Bei unserer **kostenlosen Online Diät** kann jeder mitmachen, egal ob man 5, 10 oder mehr Kilogramm abnehmen möchte. Sie sollten gesund sein, bei krankhaftbedingtem Übergewicht, Schwangerschaft oder einer Essstörung ist die Diät nicht geeignet. Das Programm ist nicht für Kinder und Jugendliche geeignet. Fragen Sie im Zweifel Ihren Arzt.

Abnehmen online in kleinen Schritten Woche 1



Nehmen Sie sich nicht zu viel vor, schnell abnehmen und dauerhaft schlank bleiben passen nicht zusammen. Bei Abnehmen online wollen wir Ihnen Anregungen und Tipps geben wie Sie gesund abnehmen und erfolgreich abnehmen können, ohne dabei allzu große Einschränkungen im täglichen Leben zu haben.

Sie sind motiviert und wollen jetzt gesund abnehmen. Dann kann es ja losgehen

Ziele beim Abnehmen sind wichtig



Jeder hat sein persönliches Ziel. Vielleicht möchten Sie 10 Kilogramm oder mehr abnehmen, vielleicht wollen Sie zwei Kleidergrößen weniger tragen. Überlegen Sie genau was Sie erreichen möchten. Halten Sie Ihr Ziel schriftlich fest und legen es in Sichtweite, sodass Sie häufig daran erinnert werden. Sie können es z. B. auf einen kleinen Zettel schreiben und ins Portemonnai oder in den Terminplaner legen.

Dazu schreiben Sie warum Sie abnehmen wollen und was Sie davon haben, weniger zu wiegen. Da reichen ein paar Stichworte oder ein kurzer Satz, es muss Sie ständig daran erinnern – Ich will abnehmen - .

Schreiben Sie Ihr Startgewicht auf und wiegen Sie sich ab jetzt wöchentlich. Tägliches wiegen bringt nicht viel und kann verunsichern, wenn es mal nicht nach unten geht. Notieren Sie dann wöchentlich Ihr Gewicht und Sie sehen wie es Woche für Woche nach unten geht, das motiviert und hilft beim Durchhalten.

Gesund ernähren ist einer der Grundpfeiler den Sie beachten müssen.

Ernährungsempfehlung

Viele Menschen werden nicht von ihren normalen Mahlzeiten dick, sondern von dem was sie zwischen den Mahlzeiten essen. Gerade Frauen mögen das Naschen zwischen den Mahlzeiten. Dabei wird oft eine Menge süßer und fetter Nahrung konsumiert aber bei den eigentlichen Mahlzeiten wird nicht richtig gegessen. Die erste Aufgabe wird deshalb sein regelmäßig und ohne naschen zu essen. Nehmen Sie sich vor, 3 Mahlzeiten am Tag zu sich zu nehmen. Starten Sie mit dem Frühstück und essen Sie mittags und abends. Verzichten Sie auf alle Naschereien, egal ob süß oder herzhaft und trinken Sie keinen Alkohol.

Wenn Sie ohne Zwischenmahlzeiten nicht auskommen, können Sie zweimal am Tag etwas Obst, Rohkost, ein paar Nüsse oder ein mageres Milchprodukt mit Obst wählen. Verzichten Sie aber auf alle Fertigjoghurts oder ähnliches, sie enthalten meist zu viel Zucker.



Verzichten Sie nicht auf das Frühstück. Immer wieder wird festgestellt, wer auf das Frühstück verzichtet isst später mehr. Essen Sie spätestens eine Stunde nach dem Aufstehen, fällt Ihnen das Frühstück dann schwer, nehmen Sie eine der Zwischenmahlzeiten und frühstücken Sie dann später.

Als Trinkempfehlung empfehlen wir 1,5 – 3 Liter Wasser. Wenn Ihnen das Schwierigkeiten bereitet versuchen Sie sich langsam daran zu gewöhnen und steigern Sie die Menge. Wir kommen später noch einmal ausführlich darauf zurück.

Denken Sie daran, wir wollen uns die neuen Gewohnheiten Schritt für Schritt erarbeiten. Das wirkt nachhaltig und ist einfacher als gleich das ganze Leben zu ändern. Nach einer Woche haben Sie sich an die drei Mahlzeiten gewöhnt und wir machen mit der Basisernährung weiter.

Zielformulierung

Wer abnehmen will, muss wissen warum und wie viel. Formulieren Sie Ihr Ziel schriftlich und schreiben Sie auf warum Sie abnehmen möchten. Dann notieren Sie Ihre Startdaten.

Startdaten:

Gewicht:

BMI:

Zielgewicht:

Wiegen Sie sich während der Diät nicht täglich sondern wöchentlich. Sie können Ihr Gewicht in der unten stehenden Tabelle festhalten.

Gewichtsentwicklung

Datum	Gewicht	Veränderung	neues Gewicht	Veränderung gesamt

Neben der Reduzierung des Gewichtes ist es gut seine Maße zu nehmen und zu vergleichen. Gerade wer Sport treibt bleibt schon mal beim Gewicht stehen, verliert aber gleichzeitig an Umfang. Während Sie sich wöchentlich wiegen können, ist das Festhalten der Umfänge nur alle vier Wochen sinnvoll.

Umfangmessung

Datum:	
Oberarm rechts	
Oberarm links	
Bauch	
Taille	
Gesäß	
Oberschenkel re.	
Oberschenkel li.	
Gesamt	

Abnehmen online in kleinen Schritten Woche 2



Basisernährung nach dem Baukastensystem

In dieser Woche starten wir mit der Basisernährung für die online Diät. Das Ziel ist fettarm, zuckerarm und gesund zu essen. Wir essen weiterhin drei Mahlzeiten am Tag. Diese Mahlzeiten sollen aus den unten stehenden Komponenten zusammengesetzt werden.

Baukasten für gesunde Ernährung

Frischkost	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fette
Gemüse Salat Obst	mageres Fleisch Fisch Soja magere Milchprodukte	Vollkornprodukte, z. B. Brot, Nudeln, Müsli, Naturreis	kaltgepresstes Öl, Nüsse, Avocado
Essen Sie viel Gemüse und Salat zu den Mahlzeiten, Obst in Maßen, z. B. als Nachtsch	Als mageres Fleisch kommt Geflügel, Rind und Schwein in Betracht, Milchprodukte am Besten die 1,5 % Variante, noch fettärmer schmeckt meist nicht. Wenn Sie gerne Käse essen, kein Problem, essen Sie eine kleine Portion.	Essen Sie nach Möglichkeit die Vollkornvariante, wenn Ihnen das hin und wieder z. B. bei Nudeln schwer fällt, dann dürfen Sie auch mal Weißmehl nehmen. Manche vertragen keine Vollkornprodukte und reagieren mit Beschwerden, essen Sie weniger davon oder verzichten Sie ganz darauf.	Wir essen fettarm aber nicht fettlos, kleine Mengen Fett müssen sein, nehmen Sie 2 Teelöffel Öl am Tag, oder eine Handvoll Nüsse.



Zu jeder Mahlzeit kombinieren Sie die vier Bestandteile der Basisernährung. Mit diesen drei Mahlzeiten müssten Sie gut und satt über den Tag kommen. Im Zug der Low Carb Bewegung verzichten viele auf Kohlenhydrate. Wenn Sie den Eindruck haben, dass Sie dann besser abnehmen, können Sie am Abend darauf verzichten. Lassen Sie aber nicht alle Kohlenhydrate weg, gerade am Morgen erhalten wir die Energie für den Tag. Zu wenige Kohlenhydrate machen uns müde und unkonzentriert.

Wenn Sie weiterhin Zwischenmahlzeiten brauchen essen Sie zweimal am Tag etwas Obst, Rohkost, eine Handvoll Nüsse oder Joghurt mit Obst. Gerade Joghurt mit Obst hat einen guten Sättigungseffekt. Vermeiden Sie weiterhin Süßigkeiten, Alkohol und Fertigprodukte. Wer Heißhunger darauf hat kann mit eingelegtem Gemüse und sauren Gurken dagegen wirken.

Immer wichtig und nicht nur beim Abnehmen ist ausreichend trinken. 1,5 bis 3 Liter Wasser sollten es sein. Zum Thema „Trinken“ kommen wir in der nächsten Woche ausführlich.

Bitte weiterhin keine Kalorien zählen. Die Gedanken müssen weg vom Essen und hin zu gesunden, normalen Mahlzeiten.

Zur besseren Orientierung mal ein Beispieltag:



Morgens:

Vollkornbrot mit magerem Käse oder Quark, Tomate oder Gurke, dazu ein Stück Obst



Mittags:

Vollkornnudeln mit Hackfleischsoße, dazu Tatar mit Zwiebel anbraten, ordentlich würzen, Tomaten (ausnahmsweise aus Dose) dazugeben. Als Nachtisch ein Obstteil.



Abends:

Salat mit Putenstreifen, dazu verschiedene Salate, Putenstreifen in wenig Öl anbraten und Vollkorntoast. (Vollkorntoast kann ich allen Vollkornmuffeln empfehlen, schmeckt prima und macht satt) Als Nachtisch ein Obstteil.

Zwischenmahlzeiten wenn's sein muss, ein paar Nüsse, saure Gurken, Joghurt mit Obst.

Erfolgreich abnehmen beginnt beim Einkauf

Wer seine Ernährung umstellen möchte braucht die richtigen Lebensmittel zu Hause. Kaufen Sie all das was Sie nicht essen möchten auch nicht ein. Wenn Sie noch etwas zu Hause haben - entsorgen Sie es. Süßigkeiten können Sie vielleicht an Nachbars Kinder, die es sich noch leisten können, verschenken, Fertigprodukte wegräumen, Alkohol möglichst weit weg stellen. Der Kühlschrank und Vorratsschrank sollte vor allem folgende Produkte enthalten:

Milchprodukte:

Magerquark, Milch 1,5 %, Joghurt 1,5 %, Buttermilch, Kefir, Hüttenkäse,

Käse:

Mozarella, mageren Käse, Harzer Roller

Fleisch und Wurst:

mageren gekochten oder rohen Schinken, Corned Beef, Putenaufschnitt, mageres Rind- und Schweinefleisch, Geflügel,

Fisch:

Fisch können Sie in allen Varianten essen, auch die fettreicheren Varianten wie Lachs. Als Vorrat ist besonders der Thunfisch im eigenen Saft geeignet.

Getreideprodukte:

Vollkornbrot, auch Vollkorntoast, Haferflocken, Müslimischungen ohne Zuckerzusatz und Trockenfrüchte, Naturreis, Cornflakes natur.

Fette

kaltgepresste Öle, z. B. Olivenöl, Distelöl, Oliven Nüsse ohne Salz, Mandeln,

Obst:

Alle Sorten Obst, auch Bananen,

Gemüse und Salat:

Alle Sorten Gemüse und Salat.

Abnehmen online in kleinen Schritten Woche 3



Trinken – Trinken – Trinken



Viele unserer Teilnehmer der Online Diät haben bestimmt schon die Erfahrung gemacht, dass viel Trinken bei einer Diät hilft. Doch nicht nur bei einer Diät ist es wichtig viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Etwa 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit sollte man am Tag trinken. Während einer Diät darf es 3 Liter sein. Wer viel Sport treibt hat einen erhöhten Bedarf an Flüssigkeit, bei Krankheit und heißem Wetter sollte ebenfalls mehr getrunken werden.

Wer während einer Diät viel trinkt nimmt besser ab. Der Appetit wird gedämpft, die Verdauung kommt in Schwung und auch der Hunger kommt durch viel Flüssigkeit oft später. Manchmal verwechselt man die Signale Hunger und Durst und isst statt zu trinken. Versuchen Sie die Signale Ihres Körpers richtig zu deuten, handelt es sich um Hunger oder Durst. Manchmal kann

man den kleinen Hunger oder Appetit mit einem Glas Wasser oder einer Tasse Tee bekämpfen.

Wie schaffe ich die Trinkmenge?

Für viele Menschen ist es eine echte Herausforderung auf die empfohlene Trinkmenge zu kommen. Wenn wir von drei Litern Flüssigkeit während der Diät ausgehen, muss geplant werden wann wir trinken, was wir trinken und wie viel wir trinken. Die Voraussetzungen der Teilnehmer sind unterschiedlich.

Wer immer wenig getrunken hat, wird nicht auf einmal drei Liter schaffen. Starten Sie mit einem Liter Flüssigkeit über den Tag verteilt. Das sind 5 Gläser à 0,2 Liter. An diese Menge kann man sich schnell gewöhnen. Schrittweise steigern Sie auf 2 Liter, dann jeden Tag ein Glas mehr bis Sie 2,5 – 3 Liter schaffen.

Wer regelmäßig, aber nicht besonders viel trinkt, startet mit 1,5 Liter und steigert auf 3 Liter. Versuchen Sie dabei zu bleiben,

Wer bisher immer viel getrunken hat hält jetzt nach, ob es 3 Liter sind. Während der Diät sollten Sie dabei bleiben, manche Diätprogramme empfehlen bis zu 5 Liter, doch das muss nicht sein.

Was darf ich trinken?

Die gute Nachricht – Kaffee darf mitgerechnet werden, aber nur bis zu 3 Tassen am Tag. Der altbekannte Satz – Kaffee entwässert – gilt nicht mehr. Mittlerweile konnte diese These nicht bestätigt werden. Es gilt jedoch nach wie vor die Empfehlung nicht mehr als drei Tassen Kaffee am Tag zu

trinken. Das gleiche gilt für schwarzen Tee.

Das beste Mittel um den Durst zu löschen ist Wasser. Egal ob mit oder ohne Kohlensäure, Leitungswasser oder Wasser aus der Flasche. Leitungswasser wird immer wieder angepriesen, Mineralwasser aus der Flasche hat je nach Sorte viele Mineralstoffe.

Neben Wasser ist Früchtetee und Rotbuschtee eine gute Wahl. Diese beiden Teesorten sind nicht anregend wie Schwarzer oder Grüner Tee, und ist in vielen verschiedenen Geschmacksrichtungen zu finden. Es gibt den Rotbuschtee z. B. mit Caramel/Sahne- oder Marzipanaroma oder fruchtige Varianten.

Verzichten Sie auf alle Wellness- und Sportgetränke, sie erhalten häufig eine Menge Zucker und Kalorien. Fruchtsäfte enthalten viel Fruchtzucker, ab und zu ein Glas ist ok, aber besser Sie essen die Früchte. Auf Saftschorlen sollten Sie ebenfalls besser verzichten. Limonaden und Cola am Besten komplett streichen, egal ob mit oder ohne Zucker. Der in den Getränken enthaltene Süßstoff regt den Appetit auf Süßes an und es gibt viele Zusatzstoffe, wie Konservierungsstoffe, Säuerungsmittel Stabilisatoren. Darauf können wir besser verzichten.

Flüssigkeitsmangel und ihre Auswirkungen

Auch ohne Diät kann man zu wenig trinken. Das macht sich durch eine schlechte Verdauung, trockene Haut, einen dunklen Urin oder Kopfschmerzen bemerkbar. Auch Müdigkeit, Schwindel und Konzentrationsmängel können durch zu wenig Flüssigkeit verursacht werden.

Die Leistungsfähigkeit und Reaktion kann beeinträchtigt werden, vorzeitige Ermüdung ist die Folge. Bei heißem Wetter kann der Wärmehaushalt nur mit ausreichend Flüssigkeit richtig geregelt werden.

Einige Krankheiten können durch Flüssigkeitsmangel begünstigt werden, wie Nieren- und Blasenleiden, Verstopfung und Magenbeschwerden, das Blut kann eindicken.

Eine Reihe von Aspekten ausreichend zu trinken.



Praktische Trinktipps

Um auf die ausreichende Menge zu kommen kann man sich an folgende Punkte halten.

Gewöhnen Sie sich an vor- und nach jeder Mahlzeit ein großes Glas zu trinken.

Wenn Sie Sport treiben, trinken Sie vor- und nach dem Sport

Nach dem Aufstehen und vor dem ersten Kaffee sollten Sie ein Glas Wasser, eventuell heiß wenn Sie mögen, trinken,

das ist gut für die Verdauung.

Halten Sie nach, wie viel Sie getrunken haben, dazu einfach die leeren Flaschen sammeln, und abends überprüfen, wie viel Sie konsumiert haben.

Trinken Sie neben Wasser zur Abwechslung auch Früchte- und Rotbuschtee.

Ingwerwasser soll gut für den Stoffwechsel und für die Abwehrkräfte sein. Dazu einfach in eine Tasse heißes Wasser ein kleines Stück Ingwer in Scheiben geschnitten geben.

Zu Wasser und Tee können Sie ein wenig Zitronensaft geben.

Eine Suppe kann zur Flüssigkeit gezählt werden. Ab und zu eine Brühe aus Gemüsebrühe, eine Portion TK-Gemüse dazu und fertig ist die Suppe.

Abnehmen online in kleinen Schritten Woche 4



In dieser Woche beschäftigen wir uns nur mit Sport. Alle machen mit der Ernährung so weiter und bauen Sport in das Programm ein. Der Zeitaufwand liegt bei 2-3 Stunden in der Woche. Das müsste fast jeder schaffen.

Noch mal zur Erinnerung und Motivation – warum Sport zum abnehmen?

Es gibt immer wieder Berechnungen, nach dem man stundenlang joggen muss um eine Tafel Schokolade abzuarbeiten. Das entmutigt und man denkt, dass kann man sich ja gleich sparen. Doch Sport bringt mehr als ein paar Kalorien zusätzlich zu verbrennen. Sport ist gut für die Gesundheit und hält fit. Sport kann Spaß machen und eine prima Freizeitbeschäftigung sein. Das schwierige ist oft den richtigen Sport für sich zu finden. Wir möchten alle Teilnehmer, die bisher noch keinen Sport treiben, ermuntern neben unserem Programm eine Sportart zu suchen, die auf Dauer viel Spaß macht. Das kann z. B. Tanzen sein, Tennis, Fußball oder Klettern. Das hängt von den persönlichen Vorstellungen oder Vorlieben ab. Viele sind gerne in der Gemeinschaft, andere joggen gerne allein durch den Wald.



Sport hilft beim Abbau von Übergewicht in dreifacher Hinsicht. Während der sportlichen Aktivität verbrauchen wir Kalorien. Nach dem Sport läuft unser Stoffwechsel bis zu 24 Stunden auf höheren Touren. Und als Langzeiteffekt baut der Körper durch regelmäßige Beanspruchung der Muskeln mehr Muskulatur auf. Ein höherer Anteil an Muskeln im Körper erhöht unseren Stoffwechsel und wir verbrauchen in Ruhe mehr Energie.

In dieser Woche starten wir mit unserem Sportprogramm. Einige von euch werden bestimmt schon Sport treiben und diesen regelmäßig durchführen. Unser Programm ist für Einsteiger oder als Ergänzung zu einem anderen Sport geeignet. Wer z. B. Tennis spielt, kann mit unserem Programm zusätzlich trainieren. Wir wollen etwas für die Kraft und die Ausdauer tun.

Wer bereits in ein Fitnessstudio geht ist ja schon eingedeckt und achtet darauf regelmäßig 2 – 3 mal in der Woche zu trainieren.

Ausdauertraining

Das Ausdauertraining sollte 2 – 3 mal in der Woche durchgeführt werden. Es reicht einfach 30 Minuten walken oder anders ausgedrückt, stramm spazieren gehen. Das ganze auf 45 Minuten steigern. Wer joggen möchte, sollte 20 – 30 Minuten joggen, abwechselnd gehen und joggen, bis man durchlaufen kann. Einen Joggen Trainingsplan gibt es auf unserer Seite.

Krafttraining

Das Krafttraining sollte ebenso 2 – 3 mal die Woche durchgeführt werden. Entweder an einem ausdauerfreien Tag, oder Ausdauer und Kraft am gleichen Tag, dann immer ein Tag Pause dazwischen. Wir beginnen dann mit dem Krafttraining.

Für das Krafttraining könne wir mit Hanteln trainieren oder Gymnastik durchführen. Es sollte der ganze Körper trainiert werden. Wer eine Anleitung zu Hause hat oder eine Videokassette kann danach trainieren. Wer nichts dergleichen hat, der kann passende Trainingsübungen zur Gymanstik auf unserer Webseite finden.

Gymnastik Training

Abnehmen online in kleinen Schritten Woche 5



Eiweiß – wichtig für den Körper



Immer wieder wird uns gesagt, dass Gemüse, Salat und Obst wichtig für unsere Ernährung sind. Fünf mal am Tag sollen wir eine Portion essen. Und da es kalorienarm ist, essen wir es gerne auch mal zwischendurch. Die Vielfalt des Angebotes ist groß und fast jeder findet für sich das richtige Gemüse oder den richtigen Salat. Obst hat zwar Fruchtzucker und damit mehr Kalorien als Gemüse, aber auch viele Vitamine und Mineralstoffe. Und so viele Kalorien hat es auch nicht. Allemal besser als Schokolade.

Leider wird oft vergessen, dass Eiweiß ebenso wichtig in unserer Ernährung ist. Eiweiß ist ein wichtiger Baustein für unseren Körper ist. Er sorgt für Aufmerksamkeit und Konzentration und ist Baustein für unsere Muskulatur. Um Sie aufzubauen oder zu erhalten brauchen wir das Eiweiß. Gerade Frauen verzichten gerne auf Fleisch, sie essen lieber Nudeln, Kartoffeln oder Brot. Doch wenn wir zu wenig Eiweiß mit der Nahrung zuführen, baut der Körper seine eigenen Eiweißreserven ab, seine Muskulatur. Als Faustregel sollte man 1 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht mit der Nahrung aufnehmen.

Wer nicht gerne Fleisch isst oder Vegetarier ist kann seinen Bedarf an Eiweiß durch andere Lebensmittel decken. Andere Quellen sind Fisch, Sojaprodukte, Milchprodukte und Hülsenfrüchte.

Da wir hier abnehmen möchten, sollten wir auf fettarme Lebensmittel achten. Neben tierischem Eiweiß sollte man auch pflanzliches Eiweiß essen.

Hier eine Liste mit fettarmen Eiweißquellen:

Pflanz. Eiweiß	Fleisch	Fisch	Milchprodukte	Eiweißshakes
Soja	mageres Rind	alle Sorten	Joghurt	kann man
Bohnen	mageres Schwein	auch die	Milch	verwenden,
Linsen	Geflügel	fettreichern	Quark	muss aber nicht
Weizen	mageres Wild		1,5 % Fett ist	
			empfehlenswert	
			mageren Käse	

Eiweißshakes

Immer wieder werden Formuladiäten angeboten. Man hat den Vorteil, dass man nicht kochen muss, man kann es überall mit hinnehmen und es macht satt. Doch die Eintönigkeit holt einen schnell ein. Deshalb, wenn man die Shakes verwenden möchte, nur ab und zu mal eine Mahlzeit dadurch ersetzen. Ich stehe auf dem Standpunkt, lieber etwas richtiges essen, als einen Eiweißdrink trinken.

Milchprodukte

Bitte keine Fertigjoghurts und dergleichen verwenden. Sie enthalten viel zu viel Zucker und etliche andere Zusatzstoffe. Wer gerne Obstjoghurt isst, kann Früchte in den Joghurt geben, frisch, tiefgekühltes Obst oder auch Dosenobst, immer noch besser als Fruchtjoghurt.

Fettarmer Käse

Auch hier gilt bei mir die Devise – nichts essen was nicht schmeckt. Wenn ihr den fettarmen Käse nicht mögt, dann lieber den fettreicheren. Es lohnt nicht, was zu essen, was nicht schmeckt. Notfalls eben etwas weniger essen.

Fisch

Hier ist jede Sorte erlaubt, auch die fettreichen Fische. Sie liefern die wertvollen Omega 3 Fettsäuren, wichtig für unsere Gesundheit.

Auch in Getreide und Kartoffeln ist Eiweiß enthalten. Doch die Mengen sind gering. Es muss jetzt keiner genau nachzählen, ob er auf die 1 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht kommt, man muss es nicht grammgau nachhalten. Wenn Sie 2 – 3 mal am Tag etwas eiweißhaltiges essen, werden Sie den Bedarf decken.

Aufgabe für die nächste Woche:

Bereits in der 2. Woche regte ich an, ab und zu mal die Kohlenhydrate am Abend wegzulassen. In dieser Woche sollte es 3 – 4 mal am Abend kein Brot, Nudeln, Kartoffeln oder Reis geben. Ein Obstteil darf es als Nachtisch oder als Bestandteil geben. Wer abends nicht darauf verzichten kann, verzichtet am Mittag darauf.

Als Anregung hier einige Rezepte für ein Abendessen:

Joghurt mit Obst

250 g – 500 g Joghurt, Obst rein fertig. Mein persönlicher Favorit ist mit Ananas aus der Dose. Schmeckt super und ist einfach. Keine frische Ananas verwenden, die wird in Kombination mit Joghurt bitter.

Tomaten – Mozzarella

Die italienische Vorspeise eignet sich prima. Dazu Tomaten nach Bedarf in Scheiben schneiden, eine Kugel Mozzarella, wer mag auch den fettarmen, in Scheiben schneiden und darauf legen. Aus 1 Teelöffel Knoblauchöl oder Olivenöl und 1 Esslöffel Balsamicoessig, Salz und Pfeffer ein Dressing mischen, darüber geben. Basilikum und wer mag ein wenig Parmesankäse darüber geben. 20 – 30 Minuten durchziehen lassen.

Spargelrollen

Drei Scheiben mageren gekochten Schinken, 1 Glas Spargel, 1 Teelöffel Miracel Whip o. Remoulade o. Mayonnaise. Den Spargel im Schinken aufrollen, etwas Remoulade oder dergleichen darüber streichen – fertig. Wer mag, kann noch ein paar Tomatenscheiben dazulegen.

Salat

Jede Sorte Salat ist erlaubt. Dazu Möhren, Gurken, Bohnen, Zwiebeln, Paprika und dergl. Die Menge nach Hunger wählen. Das Dressing wieder 1 Teelöffel Öl, am besten kaltgepresst, 1 Esslöffel Essig. Wer möchte kann auch einen fettarmen Joghurt zu Dressing verarbeiten. Dazu gibt es entweder

1 – 2 Eier
120 – 150 g mageres Fleisch
90 g Schafskäse
Fisch,
Meeresfrüchte, z. B. Krabben

Wer mag kann noch etwas Obst dazu geben.

Fleisch mit Gemüse oder Salat

Ein Stück mageres Fleisch braten, ca. 120 – 150 g, Gemüse dazu, es geht auch TK-Gemüse, gibt es in vielen Sorten und erleichtert die Arbeit, etwas Gemüsebrühe dazu. Zum Würzen kann man Tomatenmark, Sojasaße (nicht süß-sauer), 1 Teelöffel saure Sahne dazugeben.

Gefüllte Paprikaschote

Rezept für 2 Personen, kann man prima warm machen

2 große, rote Paprikaschoten
200 g Tatar
100 g Magerquark
1 Ei
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 g Möhren, gerieben oder klein gehackt
100 ml Gemüsebrühe
250 g passierte Tomaten, Dose oder Pack

Abnehmen online in kleinen Schritten Woche 6



Abnehmen mit Genuss

Langsam essen und bewusst genießen



In dieser Woche wollen wir bewusst langsam essen und das Essen dabei genießen. Um das Essen genießen zu können sollten wir nichts essen, was nicht schmeckt. Auch wenn ein Lebensmittel als sehr gesund gilt oder angeblich schlank machen soll, lassen wir es weg, wenn wir es nicht mögen. Auf der anderen Seite können wir ruhig mal etwas essen, was wir gerne essen aber nicht so recht in den Diätplan passt, Voraussetzung ist das wir langsam essen und genießen. Zu starker Verzicht auf längere Zeit macht unzufrieden und der Appetit wird immer größer auf das verbotene Nahrungsmittel.

Wer langsam isst, nimmt insgesamt weniger Energie bis zum Sättigungspunkt auf als Schnelleser. Das hat man bereits in verschiedenen Studien nachgewiesen. Das Sättigungsgefühl im Körper braucht ca. 15 Minuten bis es sich bemerkbar macht. Um das langsame Essen zu üben und bewusst durchzuführen schlage ich für diese Woche folgende Übungen vor:

1. *Länger Kauen als normalerweise*

Es muss nicht dreißig mal gekaut werden, das geht nur bei besonders fester Nahrung. Aber einfach mal jeden Bissen lange kauen und den Geschmack bewusst genießen.

2. *Verwenden Sie kleinere Teller und kleinere Bestecke*

Wenn Sie kleinere Teller verwenden haben Sie kleinere Portionen darauf. Ein leerer Teller gibt einem das Gefühl genug gegessen zu haben. Wenn es nicht reicht können Sie ja nachnehmen. Mit den kleineren Bestecken essen Sie weniger. Viele Teilnehmer werden das Gefühl haben es sieht albern aus mit Kinderbestecken zu essen aber es reicht wenn Sie zu Hause mit dem Kinderbesteck essen.

3. *Legen Sie während der Mahlzeiten das Besteck aus der Hand*

Wenn Sie während der Mahlzeiten das Besteck aus der Hand legen essen Sie automatisch langsamer. Machen Sie eine kurze Pause, trinken Sie etwas und unterhalten Sie sich bewusst wenn Sie in Gemeinschaft essen.

Machen Sie diese Übungen in dieser Woche nach Möglichkeit bei jeder Mahlzeit. Wenn Sie eine Woche konsequent geübt haben essen Sie automatisch ohne darüber nachzudenken langsamer.

Sollte das nicht der Fall sein müssen Sie noch eine weitere Woche üben.

Um das Essen besser zu genießen sollten alle Störungen während des Essens ausgeblendet werden. Schaffen Sie sich einen ruhigen und schönen Rahmen für Ihre Mahlzeiten. Beachten Sie dabei folgende Hinweise:

1. Essen Sie immer an Ihrem Esstisch. Essen Sie nichts im stehen einfach mal zwischendurch. Zu jedem Essen, auch wenn es nur eine Möhre ist, hinsetzen und bewusst essen.
2. Schalten Sie alle Störungen wie Radio, Fernsehen und lesen aus. In diesem Moment konzentrieren Sie sich nur auf Ihr Essen und Ihre Gespräche während des Essens. Wenn Sie sich unterhalten machen Sie eine kurze Esspause (Besteck weglegen).
3. Essen Sie mal an einem schönen, dekorierten Tisch. Das macht Spaß und hebt selbst die einfachste Mahlzeit.

Es ist normal, dass man nicht bei allen Mahlzeiten alles perfekt umsetzen kann. Wenn es mal nicht klappt, einfach bei der nächsten Mahlzeit versuchen. Wer häufiger diesen Hinweisen folgt, verinnerlicht die neuen Verhaltensweisen auf Dauer. Man kann davon ausgehen, dass man nach 1-2 Wochen bewusster Veränderung eine neue Verhaltensweise erlernt hat.

Abnehmen online in kleinen Schritten Woche 7



Hunger oder Appetit

Der Antrieb in uns etwas zu essen ist meist Hunger oder Appetit. Wenn man Übergewichtige fragt ob sie mehr aus Hunger oder Appetit essen können sie es oft nicht beantworten. Die natürliche Regulation des Körpers ist vielen von uns verloren gegangen.

In verschiedenen Untersuchungen mit Kindern hat man festgestellt, dass ein natürliches Hungergefühl angeboren ist und man instinktiv die richtigen Nahrungsmittel isst. Kinder, die ohne Einfluss ihre Nahrung und die Nahrungsmenge frei wählen durften essen nicht nur Süßigkeiten und auch nicht zu viel, sie essen gesunde Nahrung in angemessener Menge. Durch die vielen Einflüsse ist uns oft die Regulation des Hungergefühls abhanden gekommen.

Hunger

Der Hunger wird meist nach einer gewissen Zeit ohne Nahrung oder auch großen körperlichen Belastungen ausgelöst. Er macht sich körperlich bemerkbar, ein deutlich leeres Gefühl im Magen, ein flaues Gefühl, Magenschmerzen, eine gewisse körperliche Mattigkeit. Das Hungergefühl wird durch sehr fett- und zuckerhaltige Speisen gestört, das Hungergefühl wird durch die Werbung und zu viel Fast Food beeinflusst. Regelmäßiges essen von großen Portionen lässt den Magen weiten und der Körper fordert mehr Nahrung aufzunehmen.

Wenn wir Hunger haben müssen wir essen, das ist klar. Aber durch die bewusste Aufnahme von gesunden Lebensmitteln und kleineren Portionen werden wir früher satt. Langsames Essen lässt uns mit weniger Nahrung satt werden.

Appetit

Wir werden übergewichtig, weil wir zu viel auf unseren Appetit hören. Wir sollten natürlich das essen worauf wir Appetit haben, aber nicht nur aus Appetit. Oft fällt uns schwer Hunger und Appetit zu unterscheiden. Appetit ist ein Wohlgefühl für die Seele, nicht die Befriedigung des Körpers. Wir essen in Stresssituationen, aus Langeweile, Frust und Ärger. Äußere Einflüsse wie Fernsehsendungen, Werbung und die Lebensmittelmärkte steigern unseren Appetit. In den Wintermonaten haben wir durch Lichtmangel einen größeren Appetit auf Süßes, werden die Tage wieder länger, lässt der Süßhunger nach.

Es ist verblüffend aber es ist so. Manchmal essen wir obwohl wir Durst haben. Die körperlichen Anzeichen sind bei Hunger und Durst manchmal ähnlich. Wer nicht ausreichend trinkt, isst oft mehr.

Wenn wir dauerhaft abnehmen und schlank bleiben möchten, müssen wir den Appetit unter Kon-

trolle bringen. Das ist einfacher gesagt als getan, das ist klar. Deshalb folgende Hinweise und Übung für diese Woche:

Jedes Mal, wenn wir etwas essen möchten, stellen wir uns die Frage ist es Hunger oder Appetit. Bevor wir essen trinken wir erst 1 – 2 Gläser Wasser. Danach noch einmal überlegen ob Hunger oder Appetit uns antreibt zu essen. Wenn wir mehrere Stunden nichts gegessen haben ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass wir Hunger haben. Ist die letzte Mahlzeit noch nicht so lange her, haben wir wahrscheinlich Durst oder Appetit. Das langsame, genussvolle Essen hält den Appetit in Grenzen, unbedingt weiter langsam essen. Wer meint er hat Appetit sollte sich ablenken irgendetwas tun, vielleicht mal in das Forum schreiben oder dort lesen, das bringt einen auf andere Gedanken.

Die Aufgabe, Hunger und Appetit zu unterscheiden und danach zu essen, ist wahrscheinlich für viele die schwerste Aufgabe. Nicht verzweifeln, wenn man doch aus Appetit gegessen hat, das kommt immer wieder vor, und man muss auch mal seinem Trieb nachgeben. Nur immer unkontrolliert essen bringt uns nicht die schlanke Figur auf Dauer.

Abnehmen online in kleinen Schritten Woche 8



Abnehmen mit einem Schlemmertag

Wer bisher aktiv bei unserer Online Diät mitgemacht hat, sollte inzwischen ein paar Pfund leichter sein. Die Erfahrung hat gezeigt, dass konsequentes Einhalten von strengen Regeln auf Dauer schief geht. Doch allzu große Ausnahmen kann man sich auch nicht leisten, da wird es nichts mit abnehmen. Um das Abnehmen leichter zu machen ohne gleich aufzuhören wollen wir ab jetzt einen Schlemmertag einrichten.



Wer sich gut an das Programm gehalten hat und regelmäßig abends ohne Kohlenhydrate isst, darf sich einmal in der Woche etwas leisten, was normalerweise nicht auf dem Programm steht. Das soll jetzt nicht heißen, dass man den ganzen Tag alles isst ohne nachzudenken. Aber zu einer Mahlzeit kann man sich zum Beispiel eine Pizza leisten, ein Stück Kuchen oder wie wäre es mit ein oder zwei Gläsern Sekt?

Bitte weiterhin darauf achten bei drei Mahlzeiten zu bleiben und nichts zwischendurch zu essen, wer gerne Süßigkeiten am Schlemmertag essen möchte sollte es zu einer Mahlzeit essen. Wer doch ab und zu was dazwischen braucht, sollte auf Rohkost, Gewürzgurken, fettarmen Joghurt oder mal ein hartgekochtes Ei zurückgreifen. Bitte keine Süßigkeiten oder Obst, die nur zu einer Mahlzeit.

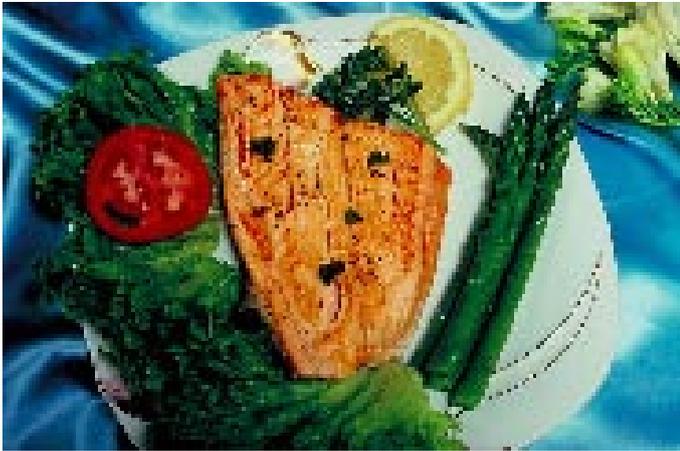
Der Schlemmertag soll den Spaß an der Umstellung der Gewohnheiten erhöhen und eine Belohnung für konsequentes Verfolgen der Diät sein. Restaurantbesuche und Einladungen werden so keine Rückschläge sondern geplante Mahlzeiten.

Hier noch ein paar Rezepte jeweils für 2 Personen:

Thunfisch überbacken

- 2 Thunfisch Steaks a 200 g (TK vorher auftauen)
- 1 kl. Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2 rote Paprikaschoten
- 200 g Champignons
- 250 g Tomatenstücke aus der Packung
- 50 g Parmesan
- Salz
- Pfeffer

Paprika
Olivenöl
gekörnte Brühe/Gemüsebrühe



Pilze und Paprika waschen und in kleine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch in kleine Würfel schneiden.

Die Thunfisch-Steaks mit Salz und Pfeffer würzen und in etwas Öl in der Pfanne von beiden Seiten ca. 2 Minuten braten, herausnehmen und zur Seite stellen.

Noch etwas Öl hinzufügen wenn notwendig, Zwiebel, Knoblauch, Paprika anbraten und die Champignons anschließend dazugeben, das ganze noch 3 Minuten braten. Etwa 80 ml ge-

körnte Brühe/Gemüsebrühe dazu geben. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Den Fisch auf das Gemüse legen und zugedeckt etwas 12 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen. |

Inzwischen den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Den Fisch vom Gemüse nehmen und in feuerfeste Form legen, die Tomatenstücke unter das Gemüse rühren, Gemüse auf den Fisch legen, mit Parmesan bestreuen und kurz überbacken.

Rohkost mit Avocadocreme

Für die Avocadocreme:

1 Avocado (ist reif wenn sie weich ist)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer,
Zitronensaft
50 g Joghurt

Die Avocado entkernen und schälen, das Fruchtfleisch klein schneiden und mit der Gabel zerdrücken. Etwas Zitronensaft darüber geben, mit Zwiebel, Knoblauch, Salz Pfeffer würzen und etwas Joghurt nach Geschmack und Konsistenz darunter geben.

Zu dieser Creme können alle möglichen Rohkostsorten gegessen werden, z. B. Salatgurke, Möhren, Radieschen, Kohlrabi.

Fettarmer Cheeseburger

250-300 g Tatar

1 Zwiebel, Salz, Pfeffer, Paprika

rotes Pesto oder Ketchup

2 Scheiben Käse 30 % Fett i. Tr. zum überbacken

2 Scheiben Vollkorntoast

Tatar, klein geschnittener Zwiebel, Salz, Pfeffer, Paprika mischen und zwei Frikadellen formen, in der Pfanne mit wenig Öl braten.

2 Vollkorntoast tosten, die Frikadellen darauf legen, Käse drauf und überbacken, Pesto oder Ketchup dazu essen, passt noch gut ein Salat dazu.

Abnehmen online in kleinen Schritten Woche 9



Abnehmen - entspannen Sie Körper und Seele

Da haben wir uns gerade so prima auf unserer Diät eingestellt und mit der gesunden Ernährung klappt es auch. Die Waage zeigt auch schon die ersten Kilos weniger an, das klappt so richtig super mit dem Abnehmen. Dann kracht es im Büro, der Chef ist mit nichts zufrieden, die Kunden mosern auch nur rum, die Kinder nerven und mit dem Partner läuft auch nicht alles rund. Da ist die Diät schnell vergessen, aus Frust und Stress, greift man zur Tafel Schokolade und schon sind alle guten Vorsätze wie weggeblasen.

Nicht nur die Schokolade behindert das Abnehmen, auch die Hormone machen uns bei Stress das Leben schwer. Das Abnehmen wird zusätzlich durch das Stresshormon Cortisol erschwert. Sobald der Stress das Hormon ausschüttet wird es schwieriger abzunehmen und der Körper möchte Fett einlagern.

Um das zu verhindern, möchten wir eine Alternative für Süßigkeiten vorschlagen. Es ist natürlich klar, dass Ärger immer spontan kommt und nicht immer sofort abgebaut werden kann. Aber allein die Aussicht auf einen Wellness Tag hilft die Krise zu überbrücken. Versuchen Sie sich nach hektischen Wochen und Tagen zu entspannen, das schaffen Sie mit einem Wellness Tag.



Der Wellness Tag

Suchen Sie sich zunächst dafür einen Tag aus an dem Sie viel Ruhe haben und schalten Sie Ihr Telefon ab. Nun stellen Sie sich auf Wellness ein dekorieren Sie ihr Bad mit Kerzen und ein paar frischen Blumen und dimmen Sie das Licht. Legen Sie nun noch eine CD mit ihrer Lieblingsmusik auf und beginnen Ihren Wellness Tag.

Hier ein Vorschlag für einen Wellness- und Entspannungstag. Sie können natürlich davon abweichen und ein anderes Pflegeprogramm

durchführen. Es kommt darauf an, sich ein wenig Zeit für sich zu nehmen und etwas für sich zu tun.

Ihr Wellnessprogramm beginnen Sie zunächst mit einem Gesichtsdampfbad für etwa 10 Minuten. Das Dampfbad öffnet die Poren und reinigt die Haut. Bei Haut, die zu Rötungen neigt, geben Sie ein paar Tropfen Kamillenblütenöl in das Wasser. Für verstopfte Poren nehmen Sie Zitrusöl.

Nachdem Sie nun Ihre Haut auf die weitere Pflege vorbereitet haben legen Sie eine Gesichtsmaske auf. Wenn Ihre Haut müde aussieht nehmen Sie eine Feuchtigkeitsmaske. Für reife Haut sind Masken mit Rosenblütenextrakten und Rosenöl geeignet. Während Ihre Maske einzieht legen Sie

sich in die Wanne denn in der feuchten Atmosphäre des Badezimmers zieht die Maske ideal ein.

Zum Baden ist es ideal, wenn sie in Ihr Badewasser einen Badezusatz geben in dem ätherische Öle wie Zitrus, Lavendel oder Rosmarin enthalten sind. Diese Düfte helfen Ihnen beim Entspannen. Sie können jedoch auch Sprudeltabs verwenden, dann fühlen Sie sich wie in einem Champagnerbad. Ihr Badewasser sollte höchstens eine Temperatur von 38 Grad haben, besonders wenn Sie Kreislaufprobleme oder Bluthochdruck haben. Spätestens nach 20 Minuten sollten Sie Ihr Badewasser verlassen und sich mit einem vorgewärmten Handtuch abtrocknen.

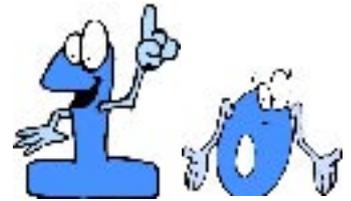
Nach dem Baden lassen sich abgestorbene Hautschuppen besonders gut entfernen. Wenden Sie nun ein Körperpeeling an, beispielsweise mit Peelings aus Seesand, Mandelkleie oder Salz aus dem Toten Meer.

Nach dem Peeling kann Ihre Haut nun Pflegestoffe besonders gut aufnehmen. Cremen Sie Ihre Haut nun gut ein, z. B. mit einem Körperöl oder einer Creme die ihrer Haut entspricht.

Zum Schluss ihres Wellnessstags schenken Sie Ihren Füßen die richtige Aufmerksamkeit. Zunächst entfernen Sie mit einem Bimsstein vorsichtig überschüssige Hornhaut und schneiden Sie Ihre Fußnägel möglichst gerade. Cremen Sie nun Ihre Füße gut ein.

Jetzt genießen Sie ein Glas Sekt und ruhen Sie sich aus.

Abnehmen online in kleinen Schritten Woche 10



Abnehmen mit einem Power Tag



Während einer Diät kommt es immer wieder zu kleinen und großen Ausrutschern. Da gibt es Feiern, späte Abendessen, Kuchenschlachten, Cocktaileinladungen oder man gibt einfach mal der Schokoladensucht nach. Um diese Ausrutscher auszugleichen, kann man hin und wieder einen strengen Diät Tag einlegen.

Diese Tage haben die Aufgabe, Ausrutscher auszugleichen und uns gleichzeitig wieder auf den richtigen Weg zu bringen. Diese Tage sollten keineswegs zur normalen Ernährung werden, sie

können uns aber helfen wieder motiviert auf die Basisernährung mit den drei Mahlzeiten zurück zu kommen.

Hier drei Tagesvorschläge, alle Mahlzeiten können untereinander ausgetauscht werden, aber bitte nur einmal am Tag Eier. Die Kohlenhydrate werden an diesem Tag stark reduziert, das ist für einen Tag kein Problem.

Abnehmen Power Tag 1

Frühstück

150 – 250 g Magermilchjoghurt, 1,5 % Fett oder weniger,
1 Obstteil z. B. Apfel, Orange, Birne, 150 g Beerenobst

Mittag

200 g Gemüse, eventuell Tiefkühlgemüse, 1 Zwiebel, 150 g Fischfilet

Die Zwiebel klein schneiden und in 1 Teelöffel Öl in der Pfanne anbraten, das Gemüse hinzufügen und mit 100 ml Gemüsebrühe dünsten, das Fischfilet oben auflegen und ca. 5-8 Minuten dünsten. Als Nachtisch ein Obstteil.

Abend

TK-Spinat auftauen. In der Pfanne ein Zwiebel in etwas Öl andünsten, Knoblauch dazu und den Spinat darin dünsten, 1 – 2 Eier dazu, gekocht, gebraten oder als Rührei.

Abnehmen Power Tag 2

Frühstück

250 g Magerquark mit Orangensaft mischen und einen Apfel klein schneiden und darunter geben

Mittag

120 g Rinderfilet oder anderes mageres Rindfleisch in kleine Scheiben schneiden und in 1 Teelöffel Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. 1 Bund Frühlingszwiebeln, 1 Möhre und Sprossen in das restliche Fett geben, anbraten, etwa 5 Minuten dünsten, das Fleisch wieder unterheben und eventuell mit Sojasauce würzen. Als Nachtisch ein Obstteil.

Abend

Salat nach Wahl, dazu Dressing aus 1 Teelöffel Öl und etwas Essig, dazu ein Ei.

Abnehmen Power Tag 3

Frühstück

1 – 2 Eier, als gekochte Eier oder Rührei, dazu ein paar Möhren. Die Möhren können geraspelt und untergerührt werden, oder einfach roh knabbern. Als Alternative auch Champignons mit gebraten werden. Wenig Öl verwenden. Dazu noch 1 Obstteil

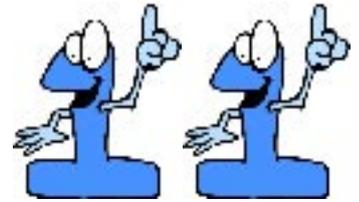
Mittag

Hähnchenbrustfilet klein schneiden, braten, herausnehmen und 200 g Gemüse nach Wahl dazu essen.

Abend

Salat nach Wahl, dazu Dressing aus 1 Teelöffel Öl und etwas Essig, 1 Scheibe gekochten Schinken klein schneiden und darüber geben

Abnehmen online in kleinen Schritten Woche 11



Abnehmen im Urlaub



Abnehmen im Urlaub ist schön, gestaltet sich aber schwierig. Es sei denn, man quartiert sich in einem Diät-Camp ein. Doch das ist nicht die Vorstellung von Urlaub die die meisten von uns haben. Urlaub hat auch immer ein wenig mit gutem Essen und sich gut gehen lassen zu tun. Wer in Urlaub fährt, sollte als Ziel haben gut zu essen und das Gewicht zu halten. Kommt nach zwei Wochen Urlaub eine Zunahme von einem Kilo zum Vorschein, ist das ok, das Kilo ist schnell wieder runter. Wer drei Kilo zugenommen hat, sollte beim nächsten mal etwas anders machen.

Hier eine Strategie, wie der Urlaub mit Restaurantessen und Bufetts ohne große Zunahmen verlaufen kann. Wer selber kocht hat sein Schicksal in der Hand und kann die Tipps in der eigenen Küche umsetzen.

Bufetts

Hier ist es am einfachsten, die Auswahl ist am größten. Viele sagen, dass Angebot ist so verlockend, da kann ich mich nicht entscheiden und geh immer wieder hin, alles muss probiert werden. Stimmt, aber immer daran denken, das ist morgen auch noch da. Meist wiederholen sich die Speisen. Klar, am Anfang kann man sich kaum bremsen, aber ich habe die Erfahrung gemacht, dass sich das legt. Ich habe mit folgender Strategie gute Erfahrungen gemacht. Vielleicht probieren Sie es auch mal.

1. Zuerst gehe ich durch das Bufett und schaue was mich heute besonders interessiert. Meist sehe ich da so 2-3 Sachen, die besonders lecker sind. Dann fülle ich meinen Teller mit viel Salat und Gemüse, lege dann etwas von der besonders leckeren Vorspeise darauf. Das war der erste Gang.
2. Die Hauptspeise ist einfach, meist gibt es mageres Fleisch oder Fisch, dazu kommt gegebenen falls etwas Kartoffel, Reis, Nudeln, alles was so schmeckt. Manchmal verzichte ich auch darauf und nehmen noch mal Vorspeise. Das ganze wird wieder mit Salat und Gemüse ergänzen.
3. Das Dessert wird nicht vergessen. Ich nehme immer Nachspeise, aber immer in Kombination mit Obst.

Das Ziel ist, viel von den mageren Sattmachern zu essen, aber auch etwas von dem, was besonders gut aussieht und man unbedingt probieren möchte. Auf Alkohol wird tagsüber komplett verzichtet, macht nur müde. Abends sind 2-3 Gläser erlaubt. Ist ja Urlaub. Zu jedem Essen viel Wasser trinken.



Restaurant

Wer in ein Restaurant geht, hat es auch nicht so schwer. Fleisch, Fisch, Salat und Gemüse bestellen, Kartoffeln und Reis dazu, möglichst keine Pommes, wenn nur hin und wieder eine kleine Portion. Eine gute Vorspeise und ein Dessert kann man dazu nehmen, muss vielleicht nicht jeden Tag sein. Dazu viel Wasser und wenig Wein. Wer mal eine Pizza essen möchte, auch gut, sollte aber die Ausnahme bleiben. Diese Tipps können auch zu Hause umgesetzt werden, In der deutschen Küche gibt es viel

Soße, schmeckt gut, hat aber viele Kalorien. Die Soße möglichst sparsam verwenden. Gibt es als Vorspeise Brot und Butter, liegen lassen oder auf die Butter verzichten.

Tellergerichte

Wer im Urlaub keine Auswahl beim Essen hat und nehmen muss, was vorgesetzt wird, hat es schwer. Ist das Essen fett und besteht vor allem aus fetten Nudelgerichten und Pommes kann kaum etwas tun. Da hilft nur den Ausgleich bei anderen Mahlzeiten zu finden. Aber auf keinen Fall auf das Frühstück verzichten. Bei Halbpension mittags etwas leichtes, z. B. Joghurt, Obst und Rohkost.

Den Sport sollten wir im Urlaub nicht vergessen. Zwar kann man im Urlaub nicht das nachholen, was man das Jahr über versäumt hat, aber man hat endlich Zeit sich zu bewegen und Sportarten auszuprobieren. Jede Möglichkeit nutzen.

Hält man sich an diese Regeln, wird die Zunahme nicht so groß sein und man ist trotzdem zufrieden und hat nicht das Gefühl im Urlaub verzichtet zu haben.

Abnehmen online in kleinen Schritten Woche 12



Kohlenhydrate – Freund oder Feind

In unserer Online Diät haben wir empfohlen, nicht zu viele Kohlenhydrate zu essen, vor allem am Abend. Die Empfehlung, abends auf Kohlenhydrate zumindest drei mal in der Woche zu verzichten, hilft vielen beim Abnehmen.

In vielen Diäten wird Fett reduziert und Kohlenhydrate sind in großen Mengen erlaubt, brauchen nicht gezählt zu werden. Das führt oft zu Beginn der Diät zu einem guten Erfolg. Doch wenn zu viele Kohlenhydrate gegessen werden, stagniert die Abnahme oder es kommt sogar zu einer Zunahme. Dabei spielt es keine Rolle ob die Kohlenhydrate aus Obst, Kuchen oder Brot stammen, zu viele Kohlenhydrate machen dick.

Man kann natürlich nicht vollständig auf die Kohlenhydrate verzichten. Bereits die Atkins Diät hat die Kohlenhydrate gestrichen. Der Diäterfolg war nur von kurzer Dauer und Ärzte warnen vor gesundheitlichen Schäden. Die modernen Low Carb Diäten schränken die Kohlenhydrate ein. Diese Ernährung entspricht mehr der natürlichen Ernährung. Der Schokoriegel zwischendurch, die vielen hellen Brötchen, ein Sandwich als Snack, alles keine natürliche gesunde Ernährung. Obst, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte sind bessere Lieferanten des Energiespenders. Low Carb hört sich nach Einschränkung an, entspricht aber den Bedürfnissen des Körpers.

Die Kohlenhydrate liefern dem Körper schnell Energie. Sie regulieren die Darmtätigkeit, bilden Bindegewebssubstanzen und Zellmembranen. Grundsätzlich kann man zwischen kurzkettige Kohlenhydrate, Bonbons, Schokolade Zucker, und langkettige Kohlenhydrate, Getreideprodukte, Hülsenfrüchte, unterscheiden.

Für die Praxis unterscheiden wir drei Arten:



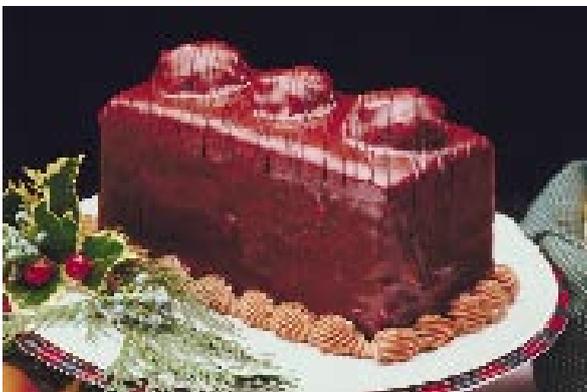
Sehr gute Kohlenhydrate

Müsli ohne Zucker, Vollkornbrot, Pumpernickel, Vollkornnudeln, Naturreis, Hülsenfrüchte, Obst, Apfelschorle, Salat, Gemüse
Joghurt, Quark, Käse



Gute Kohlenhydrate

Weizenvollkornbrot, Reiscracker
Nudeln, Reis, Kartoffeln,
Rosinen, Bananen, Ananas, Orangensaft, Apelsaft
alkoholfreies Bier, Sportgetränke
Fruchtjoghurt



Schlechte Kohlenhydrate

Müsli mit Zucker, Cornflakes
Weißbrot,
Pommes Frites,
alle Süßigkeiten mit viel Zucker, wie Gummibärchen,
Bonbons, Schokolade,
Limonaden wie Cola, Fanta
Nuss-Nuogat Cremes

Wir wollen es nicht zu kompliziert machen. Im Alltag sollte man vor allem von den guten und sehr guten Kohlenhydrate essen. Viel Gemüse, Salat, Obst und Vollkornprodukte, wenig Zucker und Weißmehl ist die einfache Formel. Wer gerne Kartoffeln isst, kann er machen, lassen Sie aber Pommes weg. Wer Hunger auf Süßes hat, isst Trockenobst mit Nüssen, aber kleine Menge. Essen Sie keine fertigen Fruchtjoghurts, nehmen Sie Naturjoghurt und geben Sie Früchte nach Wahl hinein.

Zucker und Weißmehlprodukte gehen schnell ins Blut und machen schnell wieder Hunger. Vollkornprodukte halten den Blutzuckerspiegel stabil und halten lange satt. Essen Sie nur Vollkornprodukte bleiben Heißhungerattacken aus. Sehen Sie diese Ernährung nicht als kurzfristige Diät sondern als lebenslanges Ernährungskonzept.

Abnehmen online in kleinen Schritten Woche 13



Sommerzeit – Grillzeit



Wenn im Sommer die ersten Sonnenstrahlen die Menschen nach draußen locken, holen viele ihren Grill hervor. Das Grillen draußen ist nicht nur Nahrungszubereitung sondern auch ein gesellschaftliches Ereignis. Freunde, Nachbarn und Bekannte treffen sich spontan oder auch von langer Hand geplant zum Grillen und freuen sich über einen schönen Abend. Grillen ist gesellig und keiner sollte darauf verzichten, weil er abnehmen möchte und an unserer Online Diät teilnimmt.

Wer spontan grillen möchte und ein paar Würstchen an der Tankstelle kauft hat es schwer sich fettarm zu ernähren. Mit ein wenig Planung kriegen wir einen fettarmen Grillabend ohne spätere Reue hin.

Für einen Grillabend brauchen wir Fleisch, Fisch, Salat, Gemüse, Brot und Soßen. Bei Fleisch wählen Sie die fettarmen Sorten. Lassen Sie Bratwurst, Bauchfleisch, Steaks und Koteletts mit sichtbarem Fett und Frikadellen weg. Dafür bevorzugen Sie mageres

- Putenfleisch
- Hähnchen
- Rindfleisch
- Frikadellen aus Tatar

Fisch lässt sich super grillen. Legen Sie den Fisch auf Alufolie oder eine Alu-Grillschale, Gewürze dazu. Sie können alle Sorten verwenden, besonders gerne werden Lachs, Garnelen und Forelle genommen. Wenn Sie unsicher sind fragen Sie im Fischgeschäft nach.

Wenn Sie gerne Spieße essen, nehmen Sie Putenfleisch und Gemüse für den Spieß. Sie spießen im Wechsel das Fleisch mit Gemüse und Zwiebel auf. Es gibt fertige Tiefkühlgarnelenspieße, die lassen sich auch sehr gut grillen. Vorher kurz antauen und dann auf die Alufolie legen.

Gemüse lässt sich auch gut grillen. Sehr gut eignet sich Paprikaschote, Pilze, Tomaten, Auberginen, Zucchini und Zwiebeln. Sie können sie einzeln auf die Alufolie legen, etwas Öl dazu und würzen, oder aufspießen.

Natürlich dürfen die Beilagen nicht fehlen. Meine persönliche Lieblingsbeilage ist Kartoffeln. Dazu

koche ich die Kartoffeln in Schale vor, bis sie gar sind. Zum Grillabend werden sie in Alufolie gewickelt und auf dem Grill wieder erwärmt. Dazu kann man Butter, Quark, saure Sahne, Tzatziki essen, wer es besonders fettarm möchte, isst Magerquark. Dafür lasse ich jeden Kartoffelsalat stehen.

Brot wird immer angeboten und wer lange warten muss isst Brot mit Butter. Versuchen Sie das zu verhindern, indem Sie einen Salat vorher essen. Meiden Sie Weißbrot, wenn Sie Vollkornbrot oder Brötchen haben nehmen Sie davon.

Auch der Salat gehört immer zum Grillvergnügen. Vermeiden Sie alle Nudel- und Kartoffelsalate. Grüner Salat mit Rohkost und Essig-Öl-Dressing ist besser.

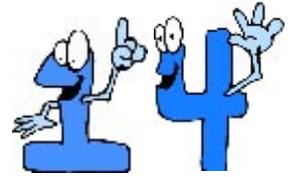
Eine große Anzahl an Soßen machen einem das Leben schwer. Die roten Soßen enthalten meist viel Zucker, die hellen Soßen meist viel Fett. Wirklich empfehlen kann ich keine Soße, nehmen Sie wenig davon und versuchen Sie es mal mit Senf.

Wer gut über den Grillabend gekommen ist, kann sich auch einen Nachtisch leisten. Die einfachste Variante ist eine gebackene Banane. Dazu öffnen Sie die Banane an der Seite und legen sie mit Schale auf den Grill. Einen Teelöffel Honig passt prima dazu.

Planen Sie vor einem Grillabend, was Sie essen möchten und halten Sie sich daran. Eine weitere Falle ist der Alkohol. Trinken Sie kein Bier, passt zwar super, aber schnell hat man zwei Flaschen getrunken. Wenn Sie gerne etwas anderes als Wasser trinken möchten versuchen Sie es mit alkoholfreiem Bier, ein Glas Wein oder Sekt.

Wenn trotz guter Planung und den besten Vorsätzen der Abend nicht so läuft wie er sollte und doch zu viel gegessen und getrunken wurde, machen Sie anschließend einen Power Tag aus Woche 10.

Abnehmen online in kleinen Schritten Woche 14



Gewicht halten

Fast jeder kennt das Problem, man hat abgenommen, alles ist prima, und dann kommt die Gewichtszunahme. Manchmal kommt sie ganz schnell, schon eine Woche nach Ende der Diät sind die ersten drei Kilos wieder auf den Hüften, manchmal kommt sie langsam und schleichend. Im ersten Monat ist ein Kilo drauf, im zweiten Monat noch eins und dann geht es so weiter. Spätestens, wenn das Ausgangsgewicht wieder da ist, fragt man sich wofür die Diät eigentlich gut war. Wenn es ganz schlimm kommt, nimmt man mehr zu als man abgenommen hat.



Für die Gewichtszunahme nach einer Diät gibt es verschiedene Gründe. Diese Gründe sollte man kennen, um gegensteuern zu können.

1. Die Ernährungsgewohnheiten vor der Diät werden wieder aufgenommen. Es ist klar, wenn wir vor der Diät mit unserer Ernährung zugenommen haben, werden wir auch nachher zunehmen.

2. Der Grundumsatz sinkt während der Diät. Unser Grundumsatz ist von unserem Gewicht und dem Muskel/Fettverhältnis in unserem

Körper abhängig. Wenn wir abnehmen und Gewicht verlieren sinkt automatisch der Grundumsatz. Essen wir die gleichen Mengen wie vor der Diät, ist das zuviel und wir nehmen zu.

3. Der Setpoint. Nach der Theorie rund um den Setpoint strebt jeder Mensch nach einem für ihn idealen Gewicht. Nimmt der Körper mehrmals ab und anschließend wieder zu, verlagert sich der Setpoint immer weiter nach oben.

Um trotzdem das Gewicht nach der Diät zu halten schlagen wir folgende Strategie vor:

1. Um den Setpoint auf ein niedrigeres Gewicht zu stabilisieren, sollte das Gewicht 9 –12 Monate gehalten werden. In dieser Zeit hat der Körper sich an das neue Gewicht gewöhnt, und strebt anschließend nicht so stark nach einer Zunahme. In diesem Jahr müssen wir das Gewicht besonders intensiv im Auge behalten.

2. Die neuen Ernährungsgewohnheiten sollten beibehalten werden. Man muss sich nicht so streng daran halten, aber die Grundsätze sollten bestehen bleiben. Das Gewicht sollte regelmäßig, einmal in der Woche kontrolliert werden. Wenn man eine Zunahme feststellt, sollte sofort wieder die Online Diät gestartet werden. Wer bereits im Vorfeld weiß, dass eine größere Feier, Feiertage oder Urlaub ansteht, kann die Power Tage anschließend direkt einplanen.

3. Sport verbessert den Grundumsatz. Bereits während der Online Diät empfehlen wir Sport um

die Muskulatur zu stärken und zu erhalten. Nach der Diät darf der Sport nicht aufgegeben werden. Muskeln sind stoffwechselaktiv und je mehr Muskeln wir haben, je mehr Energie verbrennt der Körper. Das heißt nicht, dass wir eine Bodybuildingfigur brauchen um schlank zu bleiben.

Je mehr wir uns an die neuen Ernährungsgewohnheiten und an den Sport gewöhnen, um so leichter fällt das Gewicht halten. Crash Diäten machen uns das Leben nach der Diät besonders schwer, weil der Körper danach besonders stark nach seinem alten Gewicht strebt. Machen Sie Sport und gesunde Ernährung zu Ihrem Lebensstil.

Copy Right Die-Abnehm-Seite 2008
Ute Zumbrink
Tippelstr. 49
45 529 Hattingen
Tel: 0049 (0)2324 - 945760
E-Mail: webmaster@die-abnehm-seite.de

Dieses eBook darf zur nicht kommerziellen Nutzung frei verwendet und kopiert werden, wenn keine Änderungen vorgenommen werden. Wird das eBook auf Webseiten zum download angeboten, muss ein Link auf www.die-abnehm-seite.de gesetzt werden.

(Fotos Quelle www.pixelio.de und www.fotolia.de)
Wir danken folgenden Fotografen für die Überlassung der Bilder
© Ana Blazic - Fotolia.com