

Unsere Gewohnheiten sind entscheidend!

Für unsere Gesundheit spielt ein gesunder Lebensstil eine ganz entscheidende Rolle. Der Lebensstil hängt ab von unseren Gewohnheiten im Bereich Ernährung, Bewegung, Stressmanagement, Nichtrauchen. Unsere Gewohnheiten machen wir uns selbst, positive wie negative. Auch für eine erfolgreiche und nachhaltige Gewichtsreduktion sind positive Gewohnheiten entscheidend. Entwickeln und trainieren Sie günstige Gewohnheiten!

- Iss bewusster, achte auf die Qualität der Lebensmittel. Hochwertige Nahrung ist eine wichtige Quelle für Vitalität und Gesundheit. „Mein Körper besteht zu 100% aus meinem Essen“.
- Tu während des Essens nicht gleichzeitig etwas Anderes.
- Mach beim Essen Pausen. Leg die Gabel zwischen den Bissen hin und kaue gründlich. Achte auf Sättigungssignale. Bei Hunger hilft oft Wasser trinken.
- Vermeide automatisiertes und sog. emotionales Essen. Finde die Auslöser für Dein Essverhalten. Oft essen wir aus Frust, Ärger, Stress, Langeweile oder wir missbrauchen das Essen als Ersatzbefriedigung zur Selbst-Belohnung und als Liebesersatz. Das funktioniert nicht und macht meistens dick und krank.
- Tu andere Dinge anstelle von Essen (Liste mit Alternativen erstellen und ausprobieren). „Nichts schmeckt so gut, wie sich ein schlanker Körper anfühlt!“
- Halte solche Nahrungsmittel außer Sichtweite, die eine Versuchung darstellen. Lass gesunde Nahrungsmittel gut sichtbar liegen. Sei kein Resteverwerter, der alles aufessen muss.
- Mach Dir vorher Gedanken wie Du mit besondere Anlässe umgehen willst (Feste, Einladungen, Urlaub, Kreuzfahrten).
- Geh mit vollem Magen einkaufen. Verwende eine Einkaufsliste anstatt zu improvisieren. Kaufe naturbelassene unverarbeitete Bio-Lebensmittel.
- Achte auf Deine Körpermaße (Taille, Spiegelbild; Kleidergröße). Nicht zu oft wiegen.
- Bewegung ist gut für Seele und Körper. Sport ist die einzige „Diät“ die ewig hält.“
- Stress fördert Übergewicht unabhängig von Kalorien. Sorge für regelmäßige Entspannung, Pausen und ausreichenden Schlaf.
- Ändere die Dinge, die Du ändern kannst und ärgere Dich nicht über Dinge, die (noch) nicht zu ändern sind!
- Arbeite an Deinen Einstellungen und Denkweisen: Sei nicht zu ungeduldig und streng mit Dir selbst. Vermeide zu hohe Erwartungen und Perfektionismus.
- Negative Gefühle machen dick, Glücksgefühle und Lachen macht schlank! Motiviere und lobe Dich und spreche mit Dir selbst mehrheitlich positiv. Glaube an Dich und Deinen Erfolg!
- Orientiere Dich an positiven Beispielen, lese Erfolgsgeschichten, führe ein Erfolgs-Journal oder ein Glückstagebuch. Nutze die Erfahrung anderer Menschen (z.B. im Rahmen der Ernährungs-Gruppenberatung).
- Hol Dir rechtzeitig professionelle Hilfe!

„Jeden Tag treffen wir neu die Entscheidung über unsere Gesundheit, indem wir Nahrung auswählen, Stress zulassen oder vermeiden, für genügend Bewegung und Ruhe sorgen, und darauf achten, wie wir denken.“