

Trink mehr Wasser

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist nicht nur beim Abnehmen wichtig, sondern auch für unsere Gesundheit. Wenn es dir schwerfällt, Wasser pur zu trinken, dann kannst du es ja auch mit Kräutertee oder Basenwasser versuchen. Abwechslung ist wichtig!

Steig auf Vollkornprodukte um

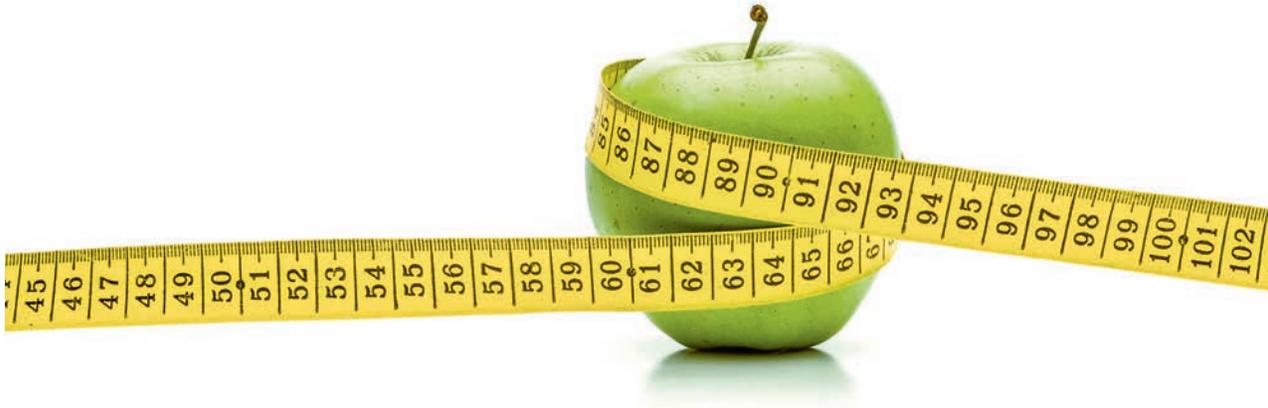
Wenn du dich nur abends Low Carb ernähren willst, solltest du bei den restlichen Mahlzeiten das Weizenmehl und Weizenmehlprodukte einfach durch Dinkel- oder noch besser Dinkelvollkornmehl bzw. -produkte ersetzen. Das gilt nicht nur für Brot, sondern auch für Nudeln und Co.!

Iss langsam

Die meisten von uns nehmen sich nicht genug Zeit zum Essen. Alles wird im Rekordtempo verschlungen, damit man sich schnell wieder anderen Dingen widmen kann. Wenn du das Tempo beim Essen verringerst, also auch während des Essens immer mal wieder die Gabel beiseitelegst, merkst du eher, wenn du satt bist. Höre mit dem Essen auf, wenn das Sättigungsgefühl einsetzt, aber erst dann!

Plane Ausnahmen ein

Ein Cheat Day, ein sogenannter Schummeltag, hilft dir beim Durchhalten. Er kurbelt deinen Stoffwechsel sogar noch an. Suche dir einfach einen Tag aus, an dem du all das essen kannst, auf das du sonst verzichtest. Also auch Kohlenhydrate am Abend, Fast Food oder Süßigkeiten – ganz ohne schlechtes Gewissen. Allerdings solltest du es bei der Menge nicht übertreiben!



Maßband statt Waage

Viele Menschen, die abnehmen wollen, steigen ständig auf die Waage – manche sogar mehrmals pro Woche. Das ist keine gute Idee, sondern ein Stressfaktor. Wenn du zu den Menschen gehörst, die sich andauernd wiegen, dann rate ich dir: Schmeiß die Waage weg! Klar kann es motivieren, wenn sie weniger anzeigt als in der Woche davor, aber meist tut sie das nicht. Gerade bei Frauen kommt es häufig zu Wassereinlagerungen und der Zeiger der Waage zeigt keine Veränderung, obwohl sie vielleicht sogar abgenommen haben. Greif lieber zum Maßband, wenn du wissen willst, ob sich dein Umfang reduziert hat. Oder du orientierst dich daran, dass die Hose lockerer sitzt oder du den Gürtel ein Loch enger schnallen kannst. Aber auch hier gilt: Es reicht aus, wenn du dich einmal im Monat misst, sonst erzeugt das Messen Stress und der verhindert oft das Abnehmen.

No an Extratipp

Sei nicht zu streng mit dir! Wenn es an einem Tag oder auch an mehreren Tagen nicht so klappt, wie du es dir wünschst, dann gib nicht auf! Fang am nächsten Tag einfach von vorne an. Es wird immer wieder Tage geben, an denen du dich nicht Low Carb bzw. gesund ernähren kannst. Manchmal ist der Alltag einfach zu stressig oder der Kühlschrank leer und du isst abends schnell ein paar Nudeln. Manchmal bist du – außerhalb deines Cheat Days – eingeladen oder gehst mit Freunden etwas essen. Nicht überall werden Gerichte mit wenig Kohlenhydraten angeboten. Mach dir einfach nichts draus! Genieße es und versuche, es am nächsten Tag einfach wieder besser zu machen. Nur wenn du das Abnehmen nicht verbissen angeht, kannst du deine Wohlfühlfigur erreichen und dauerhaft halten.

Cheat Day – der Schummeltag

Wie schon gesagt, so ein Schummeltag hilft beim Durchhalten. An diesem Tag darfst du ohne schlechtes Gewissen deinen Gelüsten nachgeben und sündigen. Gönn dir die Dinge, auf die du sonst verzichtest, also einen großen Teller Nudeln oder ein Stück Torte – auch abends.

Ich plane diesen Cheat Day seit dem Beginn meiner Ernährungsumstellung einmal in der Woche ein. Allerdings heißt das für mich nicht, dass ich mich an diesem einen Tag von morgens bis abends mit Fast Food vollstopfe. Ich genieße einfach die Pizza oder den Kuchen, auf den ich mich die ganze Woche über gefreut habe. Bei den restlichen Mahlzeiten achte ich trotzdem auf gesunde Gerichte bzw. Kohlenhydrate. Falls das nicht möglich ist, mache ich mich aber nicht verrückt.



Was bringt ein Cheat Day?

Nur wenige Menschen schaffen es, eine strenge Diät über einen langen Zeitraum durchzuhalten. Irgendwann überkommt fast jeden der Hunger auf Süßes, Junkfood und Co.

Wenn du diesen Gelüsten ein- oder zweimal nachgegeben hast, hast du ein megaschlechtes Gewissen und spielst mit dem Gedanken, alles hinzuschmeißen. Dann kommt wieder der berühmte Satz: „Jetzt bringt es ja eh alles nichts mehr, da kann ich es auch gleich lassen.“ Und schon ist es wieder passiert: Eine erfolglose Diät, die dich deinem Wohlfühlgewicht kein Stück nähergebracht hat.

Aber so weit muss und wird es erst gar nicht kommen, wenn du dir einmal in der Woche einen Cheat Day genehmigst. Denn dann kannst du die

restlichen sechs Tage viel leichter auf Süßigkeiten und ähnliche Dinge verzichten. Du weißt ja, wann du deinen Gelüsten nachgeben kannst.

Ohne Schummeltag, der dich mit deiner Ernährungsumstellung versöhnt, passiert das oben Beschriebene und du hältst die Umstellung nicht lange durch.

- Der Cheat Day hilft dir, auf Dauer dein Wohlfühlgewicht zu erreichen.
- Er ist super gut für die Psyche, da du weißt, dass du nicht für immer und ewig auf deine geliebten, jetzt aber „verbotenen“ Speisen verzichten musst und dein Wunschgewicht trotzdem erreichen kannst.
- Er hilft dir dabei, dein soziales Leben aufrechtzuerhalten. Du musst nicht jedes Mal krampfhaft etwas anderes bestellen, wenn du mit Freunden essen gehst. Oder Einladungen absagen, weil du nicht die oder der einzige sein willst, die bzw. der beim Essen zuguckt. An solchen Tagen legst du einfach einen Cheat Day ein und kannst ohne Ausrede oder Verzicht alles essen.
- Darüber hinaus bringt dieser Tag erfahrungsgemäß deinen Stoffwechsel in Schwung und sorgt dafür, dass dein Körper sich nicht auf ein Leben auf Sparflamme einstellt.

Der Cheat Day ist das kleine Geheimnis für eine lang anhaltende Wohlfühlfigur. Mit ihm musst du nie wieder mies gelaunt und mit Heißhunger durch die Welt gehen. Diese Zeiten sind vorbei.

Natürlich könntest du anstelle eines Schummeltages auch mehrmals in der Woche kleine Ausnahmen in deinen Ernährungsplan einbauen. Erfahrungsgemäß verlieren viele dabei aber den Überblick und sündigen mehr, als für das Abnehmen gut ist. Aus diesem Grund ist ein einziger Cheat Day die bessere Variante.



Der Low-Carb- Ernährungsplan

Die Frage, wie so eine Low-Carb-Ernährung eigentlich aussieht, ist ganz einfach zu beantworten. Bei der moderaten Form greifst du untertags auf gesunde, langkettige Kohlenhydrate zurück, die lange satt machen. Also zum Beispiel auf Haferflocken, Quinoa, Hirse, Süßkartoffeln, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte ...

Weizenprodukte und Zucker solltest du hingegen vermeiden. Weizen lässt sich ganz einfach durch Dinkel – oder noch besser Dinkelvollkorn – ersetzen und deinen Zuckerkonsum kannst du langsam immer weiter reduzieren, bis du ohne Zucker auskommst. Keine Sorge, das heißt nicht, dass du nie wieder Süßes essen darfst.

Wenn du diese beiden Dinge beherzigst, dann hast du schon einen großen Schritt in Richtung Wohlfühlfigur bzw. Gesundheit gemacht.



Was kommt am Abend auf den Tisch?

Auf den abendlichen Speiseplan gehören:

- Gemüse
- Nüsse
- Fisch und Fleisch
- Milch und Milchprodukte
- Eier
- gesunde ungehärtete Fette (z. B. Olivenöl, Avocadoöl, Leinsamenöl, Rapsöl, Hanföl, Traubenkernöl, Kokosöl ...)