



7 Schritte zum Diät-Erfolg

ERFOLG HAT KEIN GEHEIMNIS - SONDERN EINE STRATEGIE

Wer mit seiner Diät nachhaltig erfolgreich ist, hat definitiv etwas richtig gemacht. Aber was genau? Die Antwort gibt eine Langzeitstudie der Hochschule für angewandte Wissenschaften in Hamburg.

Unter der Leitung des Ernährungs- und Gesundheitspsychologen Prof. Dr. Joachim Westenhöfer wurden mehr als 8.000 Teilnehmer der Precon Diät drei Jahre lang begleitet.

VON DEN BESTEN LERNEN

Bei der Studie stellte sich heraus: Es gibt sieben Verhaltensweisen, die sich positiv auf eine nachhaltige Stabilisierung des Gewichts auswirken. Und je mehr die Teilnehmer davon in ihrem Alltag umsetzten, desto grösser war der Diät-Erfolg – auch über drei Jahre hinweg.

Es lohnt sich also, diese Verhaltensweisen genauer zu betrachten. Und sie für Ihre persönliche Erfolgsstrategie zu nutzen.



SCHRITT 1

ESSEN SIE SICH SATT - DREIMAL AM TAG



Für ein vernünftiges Gewichtsmanagement ist nicht nur entscheidend, was Sie essen, sondern auch, wann Sie essen. Drei Mahlzeiten täglich haben sich in der Praxis bestens bewährt – morgens, mittags und abends. Dazwischen sollten Sie jeweils 4 bis 6 Stunden Essenspause einlegen. Aus gutem Grund.

GEZIELT FETT ABBAUEN

Schon kleine Zwischenmahlzeiten – auch ein Apfel oder ein Glas Saft – lassen den Insulinspiegel steigen und wieder sinken. Dieses ständige Auf und Ab hemmt die Fettverbrennung im Körper, denn Fett wird nur bei niedrigem Insulinspiegel optimal abgebaut. Und genau das ist wichtig für vernünftiges Abnehmen. Deshalb ist das Drei-Mahlzeiten-Prinzip fester Bestandteil der Precon Diät.

GENUSS MIT VERSTAND

Freuen Sie sich auf jede Mahlzeit und essen Sie sich satt (siehe Schritt 2). Und berücksichtigen Sie dabei auch die Bedürfnisse Ihres Körpers: In der Regel benötigt er tagsüber die meiste Energie, während er nachts auf Sparflamme schaltet. Deshalb ist es sinnvoll, ausgiebig zu frühstücken – und abends nicht gerade die grösste Energiemenge des Tages zu sich zu nehmen.



SCHRITT 2

GENIESSEN SIE IHR ESSEN IN ALLER RUHE



Essen sollte keine Nebensache sein, sondern ein Genuss. Nehmen Sie sich deshalb für jede Mahlzeit ausreichend Zeit. Dann können Sie auch spüren, wann Sie wirklich satt sind.

Denn wenn Sie Ihr Essen schnell hinunterschlingen, nebenher noch fernsehen oder vielleicht ein Buch lesen, hat das eine unerwünschte psychologische Nebenwirkung: Im Bewusstsein kommt gar nicht richtig an, dass Sie gegessen haben – deshalb spüren Sie das natürliche Sättigungsgefühl nicht. So verlieren Sie schnell die Kontrolle darüber, wie viel Sie zu sich nehmen.

ZEIT BREMST DEN HUNGER AUS

Essen Sie ganz bewusst und machen Sie aus jeder Mahlzeit ein kleines Ritual. Suchen Sie sich am besten einen festen Platz aus, den Sie schön herrichten. Und dann: Nehmen Sie sich Zeit. Denn Ihr Magen braucht 20 Minuten, bevor er „Ich bin satt“ meldet. Deshalb kauen Sie möglichst jeden Bissen sehr gut, bevor Sie ihn hinunterschlucken. Damit tun Sie übrigens auch Ihrem Magen einen Gefallen – er hat es viel leichter, das Essen zu verdauen.



SCHRITT 3

WÄHLEN SIE LEBENSMITTEL RICHTIG AUS

Gesundes Essen fängt beim Einkauf an – legen Sie also Wert auf Qualität statt auf Quantität. Der Precon Tellercheck hilft Ihnen dabei, Mahlzeiten sinnvoll zusammenzustellen: Er zeigt Ihnen einfach und übersichtlich, wo Sie zugreifen können und wo Sie zurückhaltender sein sollten. Teilen Sie dazu den Teller gedanklich in eine Hälfte und zwei Viertel.

GUT KOMBINIERT

Gemüse, Salat und Obst gehören täglich auf den Tisch und sollten die Hälfte des Tellers einnehmen. Ein Viertel können Sie mit Beilagen wie Reis und Nudeln – am besten aus Vollkorn – sowie Kartoffeln füllen. Das letzte Viertel ist für Fleisch, Fisch, Milchprodukte oder Tofu reserviert.

Milchprodukte und Käse kaufen Sie am besten in der fettreduzierten Variante; auch bei Fleisch und Wurst empfiehlt es sich, magere Sorten zu bevorzugen. So können Sie ganz nebenbei viele Kalorien einsparen: Eine Scheibe Salami hat zum Beispiel etwa 10 Gramm Fett und 115 Kalorien, die gleiche Menge gekochter Schinken nur 1 Gramm Fett und 40 Kalorien.

Auch Süßigkeiten und Knabbereien dürfen Sie sich schon mal gönnen – allerdings in kleineren Portionen. Planen Sie sie in vernünftiger Menge in Ihren Speiseplan ein und genießen Sie sie bewusst.



IMMER GENUG TRINKEN

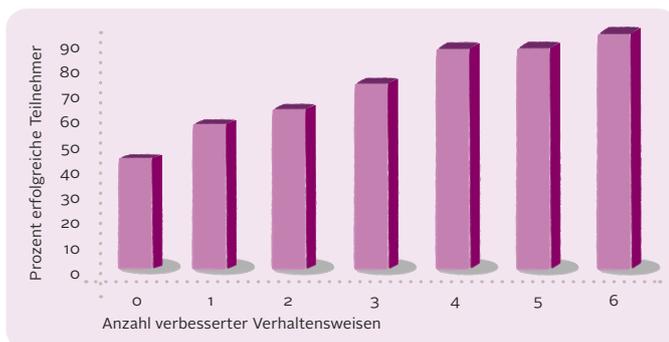
2 bis 3 Liter Flüssigkeit am Tag sind empfehlenswert, vor allem kalorienfreie Getränke wie Mineralwasser und Kräuter- oder Früchtetee. Alkohol, Limonaden und gezuckerte Säfte sollten Sie eher meiden.



VERBOTE SIND VERBOTEN



Ein wesentliches Ergebnis der Hamburger Studie zeigt: Strenge, absolute Verbote und die Einteilung in „gute“ und „böse“ Lebensmittel haben sich nicht bewährt. Denn wer hält so strenge Regeln schon durch? Schlägt man dann doch mal über die Stränge, fühlt man sich als Versager. Und das endet oft mit einem „Jetzt ist doch sowieso alles egal“-Mechanismus: unkontrolliert essen und dann die Diät komplett aufgeben. Bis zum nächsten Versuch ...



DAS ZAUBERWORT: FLEXIBLE KONTROLLE

Eine flexible Kontrolle hingegen lässt Luft zum Atmen. Denn hier kommt es weniger auf den Moment an als vielmehr auf das langfristige Ziel. Studienteilnehmer, die flexibel auf Ausreisser reagierten, ohne ihr Ziel dabei aus den Augen zu verlieren, waren auf Dauer wesentlich erfolgreicher als jene, die sich mit Gewalt zum Erfolg zwingen wollten.

SCHLEMMEN ERLAUBT

Sie dürfen ruhig mal fünf gerade sein lassen. Gleichen Sie dann einfach das Mehr an Kalorien bei der nächsten Mahlzeit oder an den darauffolgenden Tagen aus. Diät-Fallen wie Familienfeste oder Urlaub haben Sie auf diese Weise wunderbar im Griff.



SCHRITT 5

AUF DIE RICHTIGE MENGE KOMMT ES AN

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen gemütlich am schön gedeckten Tisch und essen. Es schmeckt Ihnen so gut, dass Sie mehrmals zugreifen, obwohl Sie schon lange keinen Hunger mehr haben. Und nach dem Essen sind Sie dann mehr als satt.

Aber was wäre, wenn Sie keinen Nachschlag nehmen? Würde Ihnen das Essen dann weniger gut schmecken, würde Ihnen vielleicht sogar etwas fehlen? Die Ergebnisse der Hamburger Studie zeigen das Gegenteil: Gerade die Teilnehmer, die bewusst gegessen und auf ihr natürliches Sättigungsgefühl geachtet haben, konnten ihr Gewicht erfolgreich stabilisieren.

IHRE PERFEKTE PORTION

- Fragen Sie sich vor dem Essen, wie hungrig Sie sind.
- Wählen Sie die Portion, die Ihrem Hunger entspricht.
- Nehmen Sie sich Ruhe und Zeit zum Essen.
- Essen Sie bewusst und hören Sie auf, wenn Sie eigentlich schon satt sind.
- Essen Sie immer nur eine Portion, Ausnahmen: Gemüse und Salat.
- Essen Sie Reste nicht, nur damit sie weg sind.
- Lassen Sie im Restaurant ruhig etwas auf dem Teller zurück.



SCHRITT 6

HALTEN SIE SICH DURCH BEWEGUNG FIT

Durch die zunehmende Technisierung haben sich unsere Lebensumstände so verändert, dass wir uns immer weniger bewegen. Die Folge: Die Muskulatur wird vernachlässigt. Aber ausgerechnet sie verbraucht im Körper am meisten Energie.

Stark vereinfacht könnte man sagen: Wer sich weniger bewegt, muss weniger essen. Und wer das nicht beherzigt, wird zwangsläufig zunehmen. Für ein erfolgreiches Gewichtsmanagement ist mehr Bewegung deshalb äusserst wichtig.

AKTIV SEIN KANN MAN ÜBERALL

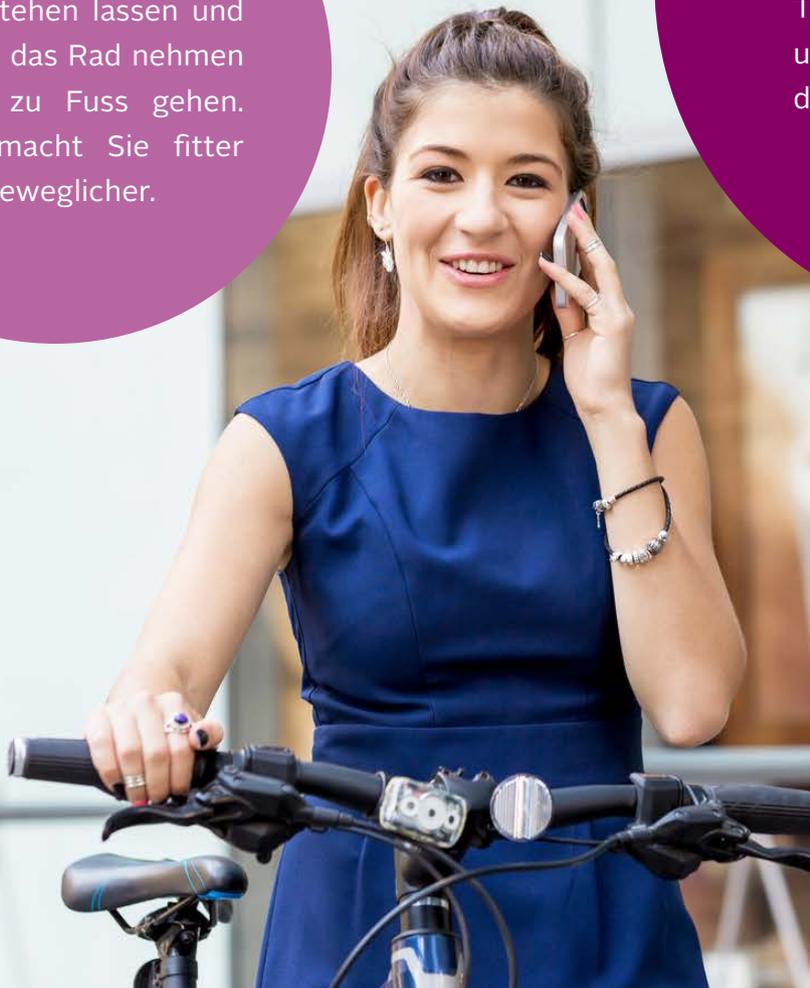
Das heisst aber nicht, dass Sie gleich Hochleistungssport treiben oder ins nächste Fitnessstudio gehen müssen. Denn Sie können auch einfach im Alltag ohne allzu grossen Aufwand aktiver werden und so die Muskulatur stärken. Zudem verbraucht jede Bewegung Kalorien – das hilft, die Energiebilanz auszugleichen.

MEHR BEWEGUNG IM ALLTAG

Wer auf den Fahrstuhl verzichtet und stattdessen konsequent die Treppe benutzt, hat nach einem Jahr umgerechnet die Energie verbrannt, die in 2 bis 3 Kilogramm Fett steckt.

Einfach das Auto öfter mal stehen lassen und lieber das Rad nehmen oder zu Fuss gehen. Das macht Sie fitter und beweglicher.

Ein 20-minütiger zügiger Spaziergang vier bis fünf Mal die Woche kurbelt die Fettverbrennung an und stärkt das Herz-Kreislauf-System.



SCHRITT 7

NEUE WEGE GEGEN LANGEWEILE UND STRESS

Neigen Sie dazu, eine Pizza in den Ofen zu schieben, wenn Sie sich allein fühlen? Muss eine Tafel Schokolade herhalten, wenn Sie Stress am Arbeitsplatz haben? Sie sind nicht allein. Viele essen aus Langeweile oder Frust, obwohl sie eigentlich gar keinen Hunger haben. Doch dagegen kann man etwas tun.

FRUSTESSEN ADE

Machen Sie sich erst einmal bewusst, wann Sie Essen zur Kompensation anderer Gefühle benutzen: Kommen Sie Ihrem persönlichen Stressverhalten auf die Spur. Das geht am einfachsten, indem Sie die Situationen auflisten, in denen Sie sich gestresst fühlen. Je genauer diese Liste ist, desto besser können Sie gegensteuern.

Im Anschluss sollten Sie sich überlegen, wie Sie Ihren Stressfallen begegnen können. Statt sofort zum Essen zu greifen, atmen Sie tief durch und warten Sie ein paar Minuten. Oft ist dann der erste starke Ess-Impuls schon vorbei. Und nun tun Sie etwas anderes, das Sie entspannend finden. Sie werden sehen: Es gibt viele Möglichkeiten, um Stress und Langeweile auszuweichen – ohne zu essen.



ENTSPANNTE ALTERNATIVEN

- Spaziergang statt Schokolade
- Entspannungsbad statt Pizza
- Musik hören statt Torte essen
- Ein Buch lesen statt Naschen
- Kino mit Freunden statt Chips



IHRE PERSÖNLICHE CHECKLISTE

1 DREI MAHLZEITEN AM TAG

- Morgens, mittags und abends
- Jeweils 4 bis 6 Stunden Esspause
- Zwischendurch nur kalorienfreie Getränke

2 IN RUHE ESSEN UND GENIESSEN

- Am Tisch essen
- Zeit zum Essen nehmen
- Jeden Bissen bewusst geniessen

3 LEBENSMITTEL CLEVER WÄHLEN

- Täglich 2 bis 3 Liter Wasser, Kräuter- oder Früchtetee
- Obst und Gemüse nach Belieben
- Kartoffeln sowie Vollkornnudeln und -reis zum Sattwerden
- Milchprodukte, Käse, Fleisch und Wurst mit wenig Fett
- Süsses und Knabbereien geplant und in kleinen Mengen

4 VERBOTE SIND VERBOTEN

- Regeln beachten, aber flexibel sein
- Ausreisser einfach ausgleichen
- Das Ziel immer vor Augen haben
- Feste und Urlaub geniessen

5 DIE RICHTIGE MENGE

- Portionen dem Hunger anpassen
- Nur essen, bis Sie satt sind
- Als zweite Portion höchstens Salat und Gemüse
- Ruhig etwas auf dem Teller zurücklassen

6 FIT DURCH BEWEGUNG

- Regelmässig mehr bewegen
- Treppen nehmen statt Lift fahren
- Das Auto auch mal stehen lassen
- Zügig zu Fuss gehen und öfter Rad fahren

7 WEG MIT DEM STRESS

- Erkennen, wann Sie aus Frust essen
- Persönliche Stressfaktoren auflisten
- Alternativen zum Essen überlegen:
Entspannungsbad, Spaziergang, lesen oder Musik hören,
Kino mit Freunden und, und, und



Checkliste einfach ausdrucken,
aufhängen – und Sie haben Ihre
Erfolgsstrategie immer im Blick.



IMPRESSUM

Expertenberatung:
00800 2500 3500 (kostenlos)

E-Mail:
team@precon.info

Website:
www.precon.info

BILDNACHWEIS

| | |
|----------------|-----------------|
| Cover | iStock |
| Seite 02 | pixabay |
| Seite 04 | fotolia, iStock |
| Seite 05 | fotolia |
| Seite 06 | fotolia |
| Seite 07 | pixabay |
| Seite 08 | fotolia |
| Seite 09 | shotshop |
| Seite 10 | pixabay |
| Seite 11 | f1 |

precon
DIÄT