

Abnehmen – so geht's

- Die erste Voraussetzung ist: Du willst es.
Es reicht nicht: Ich habe nichts dagegen, abzunehmen
und schon gar nicht: ist mir egal.
- Die zweite Voraussetzung ist: Du musst etwas dafür tun.
Dazu stellst du einen Wochenplan auf, in dem du festlegst, wann du was machen willst. Plane vorsichtig so, dass du es auch einhalten kannst. Keine Selbstüberschätzung!
- Die einfache Formel des Abnehmens lautet:
Mehr Energie verbrauchen als aufnehmen.
- Energie verbrauchen geht durch Bewegung/Anstrengung/Schwitzen:
Jeden Tag 30 min Spaziergehen.
Krafttraining z.B. mit Hanteln oder Liegestützen jeden 2. Tag 10 min
oder jede Woche 30 min Training im Fitness-Studio
Joggen jede Woche, bis mindestens aus 3 Poren Schweiß kommt.
- Energie aufnehmen durch Essen:
Viel Obst und Gemüse (macht satt und nicht dick)
Mäßig viel Kohlehydrate (Brot, Kartoffeln, Reis, Nudeln) - 200 g/Tag
Wenig Fleisch - 75 g/Tag (150 g alle 2 Tage)
Sehr wenig Fett/Öl - 25 g/Tag
- Körperfett abbauen
Das geschieht, wenn man Hunger hat, also der Körper Rücklagen angreifen muss. Um das Fett auszuschleiden, braucht aber der Körper Flüssigkeit. Also:
Viel trinken - mindesten 2 L/Tag
- Nach 10 Wochen ist alles vorbei. Dann kannst du wieder essen, was du willst.
Um jedoch den YoYo-Effekt zu vermeiden, solltest du die oben genannte Mischung beibehalten:
Viel Obst und Gemüse
Mäßig viel Kohlehydrate
Nicht zu viel Fleisch
Wenig Fett