

Astrid Schobert

Die 50 besten Kilo- ☞ Killer



TRIAS

1. Welche Rolle spielt das Essen bei Ihnen?

- Bei mir drehen sich die Gedanken ständig ums Essen (C)
- Hauptsache satt – alles andere ist nicht so wichtig (B)
- Gesund soll es sein – aber auch schmecken (A)

2. Hat Ihre Familie Probleme mit dem Gewicht?

- Ja, das liegt bei uns in der Familie (B)
- Teils, teils: Einige sind normal, einige pummelig (C)
- Nein, ich bin die einzige mit Gewichtsproblemen (A)

3. Haben Sie bereits Diäten gemacht?

- Ja, ich probiere jede Diät aus (C)
- Nein, noch nie (B)
- Nicht so richtig, aber ich kämpfe ständig gegen die Pfunde (A)

4. Wie viele Mahlzeiten essen Sie pro Tag?

- Drei: morgens, mittags, abends (C)
- Feste Mahlzeiten gibt es bei mir nicht, ich esse immer, wenn sich der Hunger meldet (A)
- Auf das Frühstück verzichte ich und esse erst abends richtig (B)

5. Wie viel Zeit nehmen Sie sich für Ihre Mahlzeiten?

- Knapp ein halbe Stunde (C)
- Am liebsten ein ganze Stunde oder länger (A)
- Mir reichen 15 Minuten (B)

6. Wie oft essen Sie Selbstgekochtes aus frischen Zutaten?

- Jeden Tag (A)
- Zwei- oder dreimal pro Woche (C)
- Eher selten (B)

7. Was essen Sie zwischen den Mahlzeiten?

- Alles, was ich im Kühlschrank finde (B)
- Süßigkeiten, Chips (A)
- Obst, Müsli oder Milchprodukte (C)

8. Wie stillen Sie Ihren Durst?

- Nur mit Wasser (A)
- Fruchtsaft-Schorle, Kaffee, Tee (B)
- Limonade, Fruchtsaft oder mal ein Bier (C)

9. In welchen Situationen greifen Sie zum Essen?

- Nur, wenn sich der Hunger meldet (C)
- Aus Langeweile oder Gewohnheit (A)
- Immer, wenn ich unter Stress stehe (B)

10. Wann und wie oft knabbern Sie zwischendurch?

- Jeden Abend beim Fernsehen (B)
- Nachmittags bei einer Tasse Kaffee (C)
- Immer wenn ich Lust darauf verspüre (A)

Überwiegend A: Der Knabber-Typ

Zu den Hauptmahlzeiten kommt bei Ihnen meistens etwas Vernünftiges auf den Tisch, daher ist es Ihnen vielleicht ein Rätsel, woher die Pfunde kommen. Vermutlich sind es die kleinen Knabbereien zwischendurch, die Ihr Hüftgold so hartnäckig machen. Versuchen Sie sich an feste Essenszeiten zu gewöhnen. Lassen Sie dabei das Frühstück nicht aus, und wenn es nur ein wenig Obst ist. Ändern Sie Ihre Knabbergewohnheiten ein wenig. Rüsten Sie sich für diese Situationen mit Obstsnacks oder Gemüseschnitzel mit einem Quark-Dipp. Stillen Sie Ihren Durst nur mit Wasser oder zuckerfreiem Fruchtee.

Überwiegend B: Der Sorglos-Typ

Sie lieben eher die schnellen Sattmacher – kann ich gut nachvollziehen, die sind ja auch lecker. Doch so mancher schnelle Snack wie Pommes, Pizza oder Burger hat es so richtig in sich. Wenn Sie öfter gegen Heißhungerattacken ankämpfen müssen, sollten Sie sich an drei feste Mahlzeiten pro Tag gewöhnen. Eine typische Abnehmblockade entwickelt sich, wenn Sie sich durch den Tag hungern und nur abends essen. Auch die besten Abnehmvorsätze haben gegen den abendlichen Heißhunger dann keine Chance. Versuchen Sie sich mehr Zeit zum Essen zu nehmen und essen Sie langsam, denn das Sättigungsgefühl meldet sich erst nach etwa 20 Minuten. Je schneller Sie essen, desto weniger Chancen hat das Sättigungszentrum, Sie auszubremsen.

Überwiegend C: Der Diät-Typ

Sie kämpfen schon seit langer Zeit gegen Ihre Pfunde und saugen jeden Diät-Tipp auf? Trotzdem stellt sich kein langfristiger Erfolg bei Ihnen ein? Wahrscheinlich drehen sich Ihren Gedanken ständig darum, was Sie überhaupt noch essen dürfen. Bedenken Sie, dass viele einseitige Diäten auf Dauer das Übergewicht sogar begünstigen können. Ihr Stoffwechsel stellt sich auf Ihr Diätverhalten ein und kommt schließlich mit immer weniger Kalorien über die Runden. Versuchen Sie, Ihr natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl wieder zu erspüren. Nutzen Sie Gemüse und Obst als Sattmacher. Setzen Sie vor allem auf mehr körperliche Bewegung, um Ihren Stoffwechsel wieder in Schwung zu bringen.



Die 50 besten Kilo-Killer

Auf zur neuen Figur!

Egal, ob Sie nur fünf lästige »Wohlfühlkilos« loswerden möchten oder viel größere Ziele vor Augen haben: Wenn Sie konsequent Kilo-Killer in Ihren Alltag einbauen, wird es Ihnen garantiert gelingen – ohne, dass Sie dabei ein Loch im Bauch haben!

1

Wählen Sie den richtigen Zeitpunkt

Sie scharren schon mit den Hufen und möchten lieber heute als morgen mit Abnehmen beginnen? Prima! Wählen Sie ganz bewusst einen Zeitpunkt für Ihr Projekt »Weg mit dem Speck« und setzen Sie Ihr Vorhaben dann auch ganz konsequent in die Tat um. Schaufeln Sie sich Ihren Terminkalender etwas frei, damit Sie auch reichlich Zeit für Ihr Bewegungsprogramm haben. Betrachten Sie Ihre Abspeckzeit nicht als Verzicht, sondern als eine Art Wellness- und Erholungsphase für Körper und Seele, in der Sie ganz viel gewinnen.

Bestimmte Zeitpunkte in Ihrem Leben sind für ein Abspeckprojekt einfach ungeeignet. Verschieben Sie das Unternehmen, wenn Sie gerade unter großem Stress durch Prüfungen oder berufliche Belastungen stehen. Die Urlaubstage oder Zeiten mit vielen Einladungen und Feiern sollten Sie auch nicht zum Abnehmen wählen. Denn wenn Sie den falschen Zeitpunkt wählen, ist die