

gewöhnlich verliert der Körper zu Beginn einer Diät eine Menge Wasser. Man ist also im Irrtum, wenn man den Gewichtsverlust als schnellen Diäterfolg wertet. Und anschließend ist man enttäuscht, wenn die Pfunde nur noch langsam schwinden.

ERFOLGSGARANTIE

Wenn Sie sich an die Trainingshinweise halten, wird der Erfolg nicht allzu lang auf sich warten lassen.

Der Weg zur Traumfigur

Schauen Sie also lieber in den Spiegel. Konzentrieren Sie sich darauf, an welchen Körperstellen die Pölsterchen sitzen, die weichen sollen, und innerhalb welcher Zeit Sie Ihr neues Figurziel erreichen möchten.

Ein guter Maßstab dafür ist die Hosengröße. Pauschal lässt sich sagen, dass ein bis zwei Größen weniger in vier bis sechs Monaten ein realistisches Ziel sind. Betrachten Sie immer auch Ihre Proportionen: Passt der Umfang des Oberkörpers zum Unterkörper? Mit einem ausgleichenden Training können Sie hier viel ausrichten.

Dazu ein anschauliches Beispiel: Martina B. hat für Hosen die Kleidergröße 44 und für Oberteile die Größe 40. Sie geht ein- bis zweimal im Monat joggen und besucht etwa dreimal im Monat einen Bauch-Beine-Po-Kurs. Außerdem ernährt sie sich einigermaßen gesund, nascht aber gern Schokolade. Wenn sich Martina B. nun »drei Kilo weniger« wünscht, hungert und ohne Plan trainiert, werden ihre Problemzonen kaum weichen. Im Gegenteil: Das Missverhältnis bei ihren Kleidergrößen

wird sich vielleicht sogar verstärken. Für sie ist wichtig, zum einen durch die richtige Ernährung ihren Körperfettanteil zu senken. Zum anderen braucht Martina B. ein ausgewogenes Sportprogramm, in dem Ausdauertraining eine ebenso wichtige Rolle spielt wie ein gezieltes Problemzonentraining, das auch den Oberkörper einbezieht. Optimal wäre in ihrem Fall der Trainingsplan für ausgewogene Proportionen auf den \geq - \geq .

TIPP

Ein ehrlicher Blick in den Spiegel verrät Ihnen genau, wo Ihre Pölsterchen sitzen.

Motivieren Sie sich!

Bevor Sie also mit einem Übungsprogramm

beginnen, sollten Sie unbedingt klären: Wo stehe ich? Welche Figur habe ich? Wo sitzen meine Problemzonen, wie sehen sie aus und was muss ich tun, um sie zu verändern? Das hilft Ihnen, Ihr Ziel klar festzulegen. Nun müssen Sie den Weg dorthin noch in überschaubare Abschnitte unterteilen. Wenn Sie sich Zwischenziele setzen, hält Sie das nicht nur bei der Stange, sondern hilft Ihnen auch, das Endziel im Auge zu behalten. Sehr motivierend ist es, jedes erreichte Zwischenziel mit einer Belohnung zu verbinden. Achten Sie jedoch darauf, dass Sie Ihre bisherigen Bemühungen damit nicht sabotieren. Ein Eisbecher mit Sahne oder ein Stückchen Schokoladentorte beispielsweise wäre keine gute Idee. Besser ist eine Belohnung, die Sie in Ihrem Vorhaben beflügelt und Ihrem Figurziel näher bringt, wie etwa ein neues

Trainingsoutfit. Aber auch mit einem Besuch beim Friseur oder mit einem Beauty-Wochenende können Sie sich motivieren und sich etwas wirklich Gutes tun. Gerade diese kleinen Tricks und Kniffe sind es, die Ihnen den Erfolg garantieren.

Veränderung tut gut

Wichtig ist nicht zuletzt, dass Sie Ihr Leben konsequent an Ihrem neuen Ziel ausrichten. Wenn Sie sich nur in einzelnen Bereichen umstellen, beispielsweise mit einem Übungsprogramm beginnen, aber die Ernährung außen vor lassen, werden Sie relativ geringe Erfolge verbuchen und für diese vergleichsweise hart arbeiten müssen. Machen Sie es sich stattdessen so leicht wie möglich – auch wenn es Ihnen zu Beginn schwierig erscheint. Eine konsequente, auf alle Lebensbereiche bezogene Veränderung ist nicht nur viel