

LEICHT *ANDERS*

Hallo du!

Willkommen auf deiner Reise zu einem gesünderen Gewicht. Diesen Weg wollen wir dir mit diesem Büchlein so angenehm wie möglich machen. Es soll dir helfen, deinen Alltag bewusster zu erleben, realistische Ziele zu finden, sie zu erreichen und dabei voll motiviert zu bleiben. Doch vor allem soll es dich dabei unterstützen, dich gesünder zu ernähren.

Was du hier nicht finden wirst, sind Wunderdiäten, Fettweg-Rezepte und erhobene Zeigefinger. Denn wie deine Reise verläuft, bestimmst du allein. In den nächsten Monaten wirst du feststellen, dass es ums Wollen geht und nicht ums Sollen. Ja, du kannst Gewicht verlieren, aber nicht so gleichmäßig wie ein Uhrwerk. Du bist schließlich keine Maschine, sondern ein Mensch. Und das darfst du auch jeden Tag genießen.

Alles Gute auf deinem Weg! ➡➡

ACHTSAMKEIT: ICH SEHE MICH

Kennst du das? Nach einem Konflikt beamt sich das Stück Schokolade wie von selbst in deinen Bauch, weil du glaubst, das hebt die Stimmung. Aber tut es das wirklich? Durch mehr Achtsamkeit kannst du lernen, wieder die Kontrolle über dein Essverhalten zu übernehmen. Dabei geht es weniger darum, was du isst, sondern, wie du isst.

UMGEWÖHNEN: HOLD ON STATT HAURUCK

Eine Woche radikal zu hungern, schaffen zwar viele Menschen, aber nach der Diät kämpfen sie dann nicht selten mit dem Jo-Jo-Effekt, der am Ende sogar zu einem höheren Gewicht führen kann. Unser Vorschlag: Wenn du ein niedrigeres Gewicht dauerhaft halten möchtest, ist eine langfristige Umstellung deiner Ernährungsgewohnheiten der bessere Weg. Das geht nicht von heute auf morgen, aber es geht.

BITTE LÄCHELN: NOCH SO'N SPRUCH

Nichts hört man während des Abnehmens häufiger als Sprüche, die motivieren sollen (und dabei meist genau das Gegenteil erreichen). Darum haben wir für dich einige Exemplare zusammengestellt, die dich nicht irgendwohin pushen wollen, sondern einfach nur ein kleines Lächeln ins Gesicht zaubern.

DEINE NOT-TO-DO-LISTE

Wer abnehmen will, stresst sich oft selbst mit ungesunden Erwartungen und Ansprüchen von anderen. Warum eigentlich? Immerhin kann Stress auch ein Auslöser für ungesundes Essverhalten sein. Deshalb kommen hier die vier wichtigsten Wörter auf deinem Weg zu einem gesünderen Gewicht: Du. Musst. Gar. Nichts. Was du alles nicht musst, erfährst du im Laufe der nächsten Monate.

DANKBARKEIT: DAS IST SCHÖN AN MIR

Du hast dich zwar entschieden, abzunehmen. Aber das heißt nicht, dass dein Körper nicht liebenswert ist. Jeden Tag leistet er Beachtliches. Es gibt tausend Dinge an dir, wofür dich andere bewundern. Und dein Körper kann Dinge, die niemand sonst kann. Wir wollen dir dabei helfen, deinen Körper dafür zu schätzen, wie er ist.

Und jetzt geht es los ➡➡

GESUND ESSEN: CHECK!

Sich gesund ernähren klingt so einfach, aber ist oft ziemlich mühsam. Das lässt sich ändern. Wir präsentieren: eine superpraktische Orga-Hilfe mit Checkboxen zum Abhaken, Abspeichern und Anpacken.

Griffbereite Notfallsnacks

Obst wie Banane, Apfel, Papaya, Beeren
Gekochte Eier
Kürbiskerne/Sonnenblumenkerne
Ungesalzene Nüsse wie Mandeln, Walnüsse, Pistazien
Ungesüßtes Popcorn
Müsliriegel
Ungesüßte Kokoschips
Oliven
Beef Jerky

Basics im Haushalt

Tomaten & Tomatenmark
Rapsöl, Olivenöl, Leinöl
Möhren
Blumenkohl
Brokkoli
Spinat
TK-Obst (Erdbeeren, Himbeeren, Mango)
TK-Gemüse (Erbsen, Sojabohnen)

Vollkornprodukte

Brot und Brötchen aus Vollkornmehl
Pumpernickel
Vollkornnudeln, -reis, -bulgur
Quinoa, Hirse, Haferflocken

Proteinreiche Lebensmittel

Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Erbsen
Kohl
Paprika
Tofu
Thunfisch
Eier
Hühnchen
Fettarmer Joghurt, Magerquark, Hüttenkäse
Soja
Pilze wie Champignons
Kresse

Extras

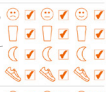
Allgemeine Tipps

Teller in drei Bereiche teilen: $\frac{1}{2}$ Obst & Gemüse,
 $\frac{1}{4}$ Vollkornprodukte, $\frac{1}{4}$ proteinreiche Lebensmittel
Regelmäßige Essenszeiten
Portionen reduzieren

SO FUNKTIONIERT DEIN WOCHENPLAN

Woche 2 **1** 3. bis 9.7.

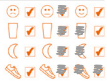
Montag **3** Vollkornbrötchen, Butter, Honig, Apfel, Joghurt, 2 Kinderriegel, Hähnchengeschmeizelles mit Reis, Erbsen, Sahnesauce, 2 Scheiben Vollkornbrot mit Käse, Salat, Joghurt mit Himbeeren



Dienstag **4**



Mittwoch



Donnerstag



Freitag



Samstag



Sonntag



Me **2** o für diese Woche: *Let's dance!*

➔ Wie viel wiegst du? **5** 85




➔ Was lief richtig gut und woran willst du arbeiten?
nicht mehr essen, wenn ich aufgeregt bin
6

➔ Notizen
Vollkornbrötchen schmecken gar nicht so schlecht
Seller backen ausprobieren
7




Das ist schön an mir
 Dafür bin ich meinem Körper dankbar:
8
 Diese Erfahrung mache ich gerade mit meinem Körper:




ERLÄUTERUNGEN

- 1 Hier trägst du das Datum der aktuellen Woche ein.
- 2 Hier gibst mal du der Woche ein inspirierendes Motto und mal wir.
- 3 Schreibe so genau es geht auf, was du gegessen hast.
- 4 Kreuze ehrlich an, wie du dich fühlst:




   *schlecht, mittelmäßig, super*




Bleib flüssig: Male die Gläser aus, je nachdem, wie viele Liter du ungefähr an diesem Tag getrunken hast:

   ein Glas = 1 Liter oder weniger

   alle Gläser = 3 Liter oder mehr




Guter Schlaf ist wichtig. Male die Monde je nach deiner Schlafqualität aus.

   Kein Mond = kein Auge zugemacht

   Alle Monde = traumhaft geschlafen

Bewegung kann dir helfen, dich besser zu fühlen und Stress abzubauen.

Male die Sneaker je nach deiner sportlichen Aktivität aus:

   kein Sneaker = gefaulenzt

   alle Sneaker = viel bewegt

- 5 Hier trägst du dein Gewicht am Ende jeder Woche ein. Damit die Werte vergleichbar sind, wiege dich jedes Mal zur gleichen Tageszeit (morgens ist das Ergebnis am genauesten) und trage konsequent dieselbe Kleidung – oder wiege dich immer nackt.
- 6 Denk mal kurz nach: Wann hast du dich in dieser Woche mega gefühlt? Schreib's auf und erinnere dich an den Moment. Und trage hier auch ein, was du verbessern möchtest.
- 7 Halte hier fest, was dir so in den Sinn kommt.
- 8 An dieser Stelle findest du jede Woche eine neue Inspiration zu Achtsamkeit, Umgewöhnen, Not-to-dos, Lächeln und Dankbarkeit.

GROSSE PLÄNE, KLEINE SCHRITTE

Was willst du in 5 Monaten erreichen? Trag hier deine Vorsätze ein und am Ende der Zeit schauen wir gemeinsam, was dir davon gelungen ist.

Denk dran: Große Pläne sind großartig, aber zu große Pläne sind vielleicht unerreichbar und sorgen dann nur für Frust – immerhin geht es nur um 5 Monate.

Darum unser Tipp: Ziehe von deinem Traumziel 20 % ab – damit erhöhst du deine Chancen um 20 %, dass du dein Ziel auch erreichst.

➤➤ *Mein Ausgangsgewicht:*

➤➤ *Erster Vorsatz:*

.....
.....

➤➤ *Zweiter Vorsatz:*

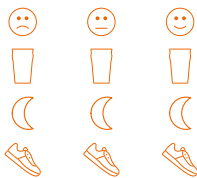
.....
.....

➤➤ *Dritter Vorsatz:*

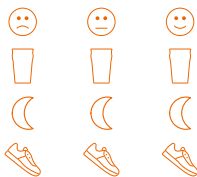
.....
.....

Woche 1

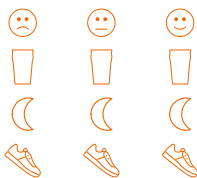
Montag



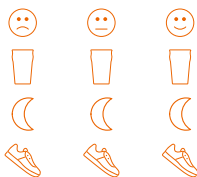
Dienstag



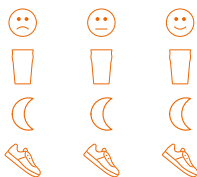
Mittwoch



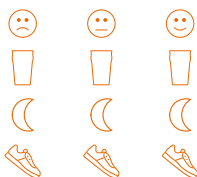
Donnerstag



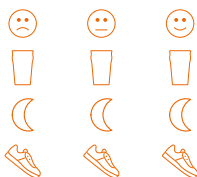
Freitag



Samstag



Sonntag



➔ Wie viel wiegst du?

➔ Was lief richtig gut und woran willst du arbeiten?

.....

.....

.....

.....

➔ Notizen

.....

.....

.....

.....

Schnellreflexion

Ich habe auf meine Bedürfnisse geachtet.

Ich hatte genug Energie für alles, was passiert ist.

Ich habe mich ausgewogen ernährt.

Ich bin zufrieden mit dem, was ich geschafft habe.

Ich habe mein Bewegungsziel erreicht.

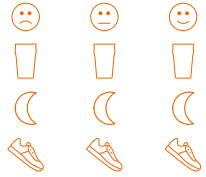
Ich habe gut geschlafen.

Ich war nicht selbstkritisch.

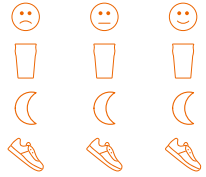
Ich habe ausreichend Wasser getrunken.

Woche 2

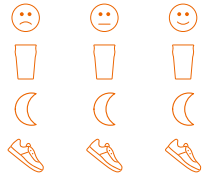
Montag



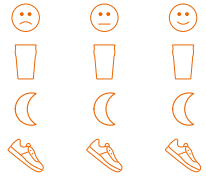
Dienstag



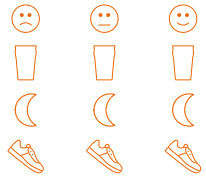
Mittwoch



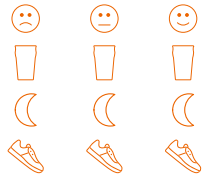
Donnerstag



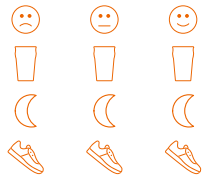
Freitag



Samstag



Sonntag



Mein Motto für diese Woche:

➤➔ Wie viel wiegst du?

➤➔ Was lief richtig gut und woran willst du arbeiten?

.....

.....

.....

.....

➤➔ Notizen

.....

.....

.....

.....

Das ist schön an mir

Dafür bin ich meinem Körper dankbar:

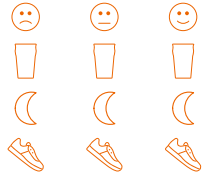
.....

Diese Erfahrung mache ich gerade mit meinem Körper:

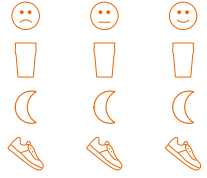
.....

Woche 3

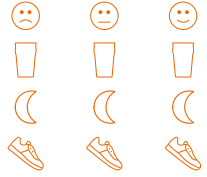
Montag



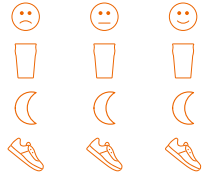
Dienstag



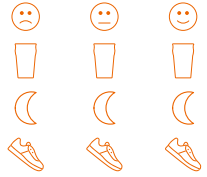
Mittwoch



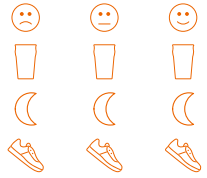
Donnerstag



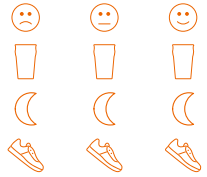
Freitag



Samstag



Sonntag



➔ Wie viel wiegst du?

➔ Was lief richtig gut und woran willst du arbeiten?

.....

.....

.....

.....

➔ Notizen

.....

.....

.....

.....

Schnellreflexion

Ich habe auf meine Bedürfnisse geachtet.

Ich hatte genug Energie für alles, was passiert ist.

Ich habe mich ausgewogen ernährt.

Ich bin zufrieden mit dem, was ich geschafft habe.

Ich habe mein Bewegungsziel erreicht.

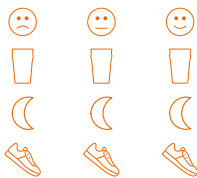
Ich habe gut geschlafen.

Ich war nicht selbstkritisch.

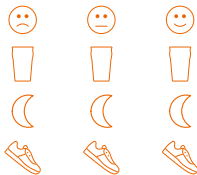
Ich habe ausreichend Wasser getrunken.

Woche 4

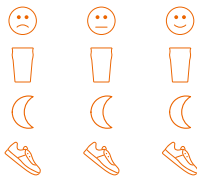
Montag



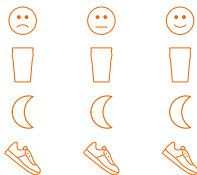
Dienstag



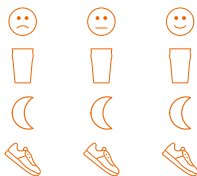
Mittwoch



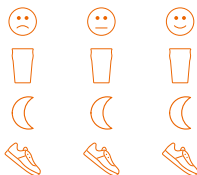
Donnerstag



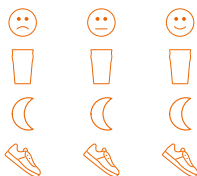
Freitag



Samstag



Sonntag



Mein Motto für diese Woche:

➔ Wie viel wiegst du?

➔ Was lief richtig gut und woran willst du arbeiten?

.....

.....

.....

.....

➔ Notizen

.....

.....

.....

.....

Umgewöhnen: Hold on statt Hauruck

Es ist völlig normal, dass deine Gewichtsabnahme hin und wieder zum Stillstand kommt. Es könnte daran liegen, dass du vielleicht Fett verlierst, aber noch Wasser im Körper behältst, wodurch sich die Zahl auf der Waage nicht ändert.

Versuche dann, weniger salziges Essen und Kohlenhydrate zu dir zu nehmen. Dies kann dazu führen, dass dein Körper weniger Wasser speichert.

Treibe auch weiter Sport, damit der Körper Wasser ausschwitzt.

Erster Rückblick

➤ *Die letzten 4 Wochen waren (in einem Wort)*

.....

➤ *Darauf bin ich stolz*

.....

➤ *Das war schwierig*

.....

➤ *Meine Lieblingsgewohnheit*

.....

➤ *Meine Hassgewohnheit*

.....

Meine Zeit in Punkten

Gesunde Ernährung

Genug getrunken

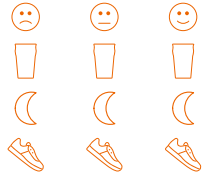
Viel bewegt

Stimmung

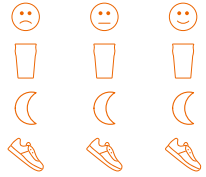
Achtsam gegessen

Woche 5

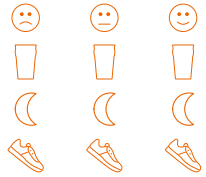
Montag



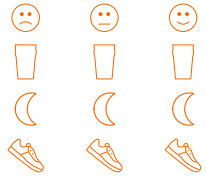
Dienstag



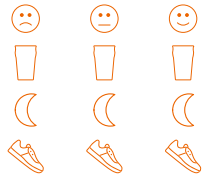
Mittwoch



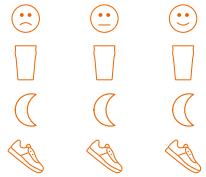
Donnerstag



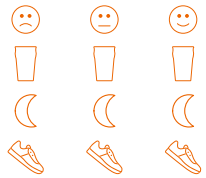
Freitag



Samstag



Sonntag



➔ *Wie viel wiegst du?*

➔ *Was lief richtig gut und woran willst du arbeiten?*

.....

.....

.....

.....

➔ *Notizen*

.....

.....

.....

.....

Schnellreflexion

Ich habe auf meine Bedürfnisse geachtet.

Ich hatte genug Energie für alles, was passiert ist.

Ich habe mich ausgewogen ernährt.

Ich bin zufrieden mit dem, was ich geschafft habe.

Ich habe mein Bewegungsziel erreicht.

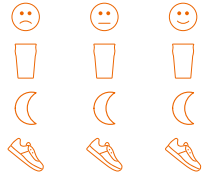
Ich habe gut geschlafen.

Ich war nicht selbstkritisch.

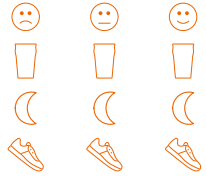
Ich habe ausreichend Wasser getrunken.

Woche 6

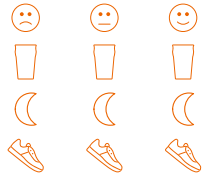
Montag



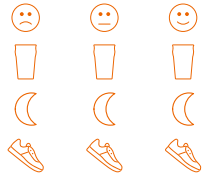
Dienstag



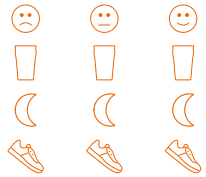
Mittwoch



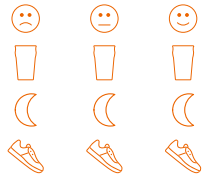
Donnerstag



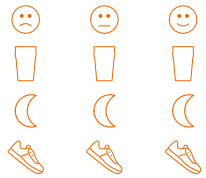
Freitag



Samstag



Sonntag



Mein Motto für diese Woche:

➔ Wie viel wiegst du?

➔ Was lief richtig gut und woran willst du arbeiten?

.....

.....

.....

.....

➔ Notizen

.....

.....

.....

.....

Achtsamkeit: Ich sehe mich

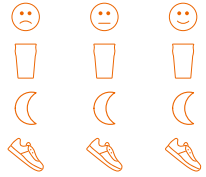
Hinterfrage deinen Hunger.

Frage dich vor dem Essen, wie hungrig du wirklich bist: Hast du wirklich Hunger oder willst du nur etwas essen, weil du dich matt fühlst oder deine Laune im Keller ist (das sogenannte emotionale Essen)? Auch wichtig: Worauf hast du Appetit – was Salziges, was Süßes, was Frittiertes oder was Gesundes?

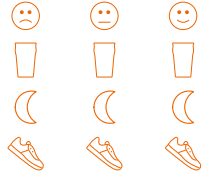
Wenn du deinen Hunger bewusster hinterfragst, kannst du deine ungünstigen Gewohnheiten reduzieren. Frage dich vor allem: Wie kannst du deine Seele auch ohne Essen streicheln oder neue Energie tanken?

Woche 7

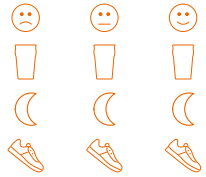
Montag



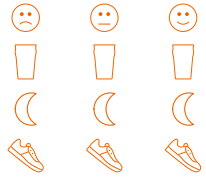
Dienstag



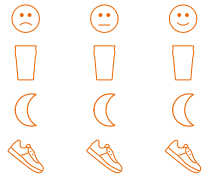
Mittwoch



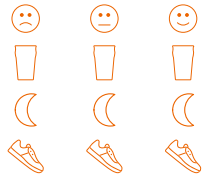
Donnerstag



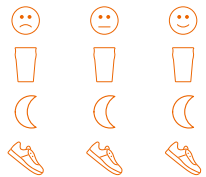
Freitag



Samstag



Sonntag



➔ Wie viel wiegst du?

➔ Was lief richtig gut und woran willst du arbeiten?

.....

.....

.....

.....

➔ Notizen

.....

.....

.....

.....

Schnellreflexion

Ich habe auf meine Bedürfnisse geachtet.

Ich hatte genug Energie für alles, was passiert ist.

Ich habe mich ausgewogen ernährt.

Ich bin zufrieden mit dem, was ich geschafft habe.

Ich habe mein Bewegungsziel erreicht.

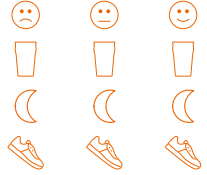
Ich habe gut geschlafen.

Ich war nicht selbstkritisch.

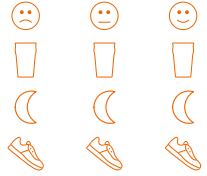
Ich habe ausreichend Wasser getrunken.

Woche 8

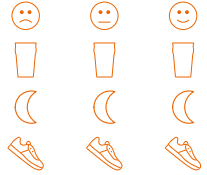
Montag



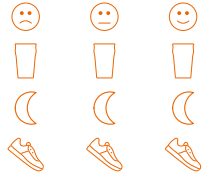
Dienstag



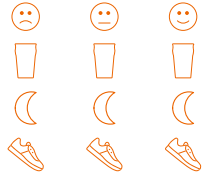
Mittwoch



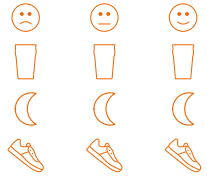
Donnerstag



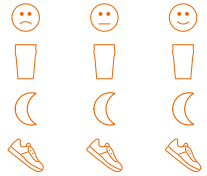
Freitag



Samstag



Sonntag



Mein Motto für diese Woche:

➔ Wie viel wiegst du?

➔ Was lief richtig gut und woran willst du arbeiten?

.....

.....

.....

.....

➔ Notizen

.....

.....

.....

.....

Umgewöhnen: Hold on statt Hauruck

Wenn dein Gewicht trotz deiner Bemühungen nicht weniger wird, könnte das daran liegen, dass du durch dein Training Muskelmasse gewonnen hast. Und weil Muskeln mehr wiegen als Fett, könnte das bedeuten: Obwohl sich die Zahl auf der Waage nicht ändert, hast du in Wirklichkeit Fett verloren.

Zweiter Rückblick.....

➤ Die letzten 4 Wochen waren (in einem Wort)

.....

➤ Darauf bin ich stolz

.....

➤ Das war schwierig

.....

➤ Meine Lieblingsgewohnheit

.....

➤ Meine Hassgewohnheit

.....

Meine Zeit in Punkten

Gesunde Ernährung

Genug getrunken

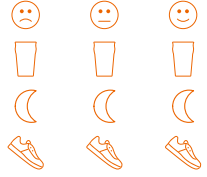
Viel bewegt

Stimmung

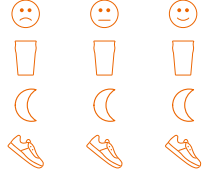
Achtsam gegessen

Woche 9

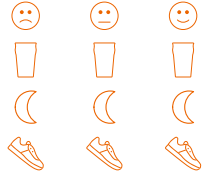
Montag



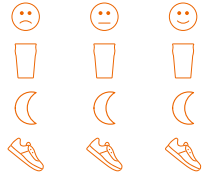
Dienstag



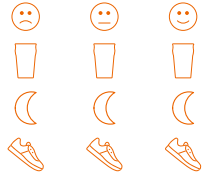
Mittwoch



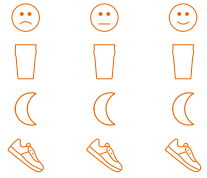
Donnerstag



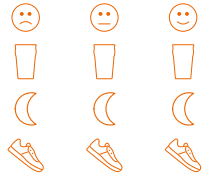
Freitag



Samstag



Sonntag



„Die Fähigkeit, das Wort ‚Nein‘ auszusprechen, ist der erste Schritt zur Freiheit.“ Nicolas Chamfort

➔ Wie viel wiegst du?

➔ Was lief richtig gut und woran willst du arbeiten?

.....

.....

.....

.....

➔ Notizen

.....

.....

.....

.....

Schnellreflexion

Ich habe auf meine Bedürfnisse geachtet.

Ich hatte genug Energie für alles, was passiert ist.

Ich habe mich ausgewogen ernährt.

Ich bin zufrieden mit dem, was ich geschafft habe.

Ich habe mein Bewegungsziel erreicht.

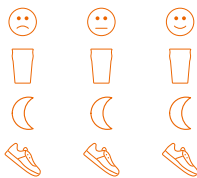
Ich habe gut geschlafen.

Ich war nicht selbstkritisch.

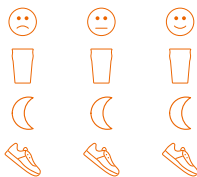
Ich habe ausreichend Wasser getrunken.

Woche 10

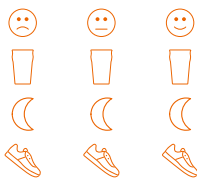
Montag



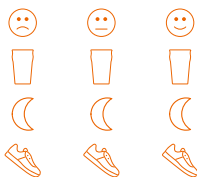
Dienstag



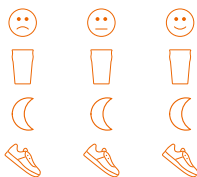
Mittwoch



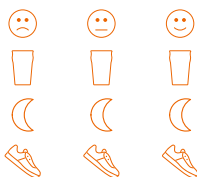
Donnerstag



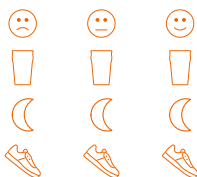
Freitag



Samstag



Sonntag



Mein Motto für diese Woche:

➤ Wie viel wiegst du?

➤ Was lief richtig gut und woran willst du arbeiten?

.....

.....

.....

.....

➤ Notizen

.....

.....

.....

.....

Bitte lächeln: Noch so'n Spruch

Die Straße zum Erfolg ist immer eine Baustelle.
Der erste Schritt ist zu sagen, dass du es schaffst.
Wer nackt baden geht, braucht keine Bikinifigur.

Zum Selberdichten:

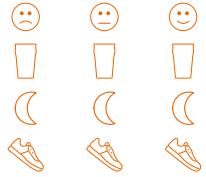
Wie langsam du auch läufst, du bist schneller als alle, die

.....

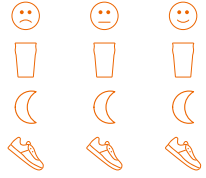
.....

Woche 11

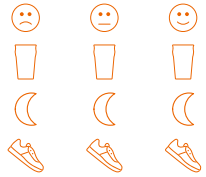
Montag



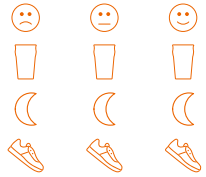
Dienstag



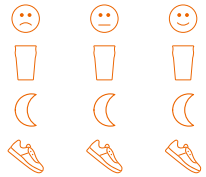
Mittwoch



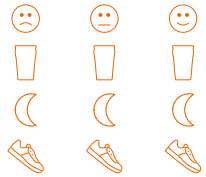
Donnerstag



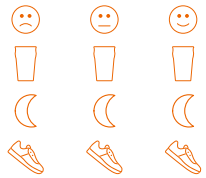
Freitag



Samstag



Sonntag



„Nicht, weil es schwer ist, wagst du es nicht, sondern,
weil du es nicht wagst, ist es schwer.“ Lucius Annaeus Seneca

➔ Wie viel wiegst du?

➔ Was lief richtig gut und woran willst du arbeiten?

.....

.....

.....

.....

➔ Notizen

.....

.....

.....

.....

Schnellreflexion

Ich habe auf meine Bedürfnisse geachtet.

Ich hatte genug Energie für alles, was passiert ist.

Ich habe mich ausgewogen ernährt.

Ich bin zufrieden mit dem, was ich geschafft habe.

Ich habe mein Bewegungsziel erreicht.

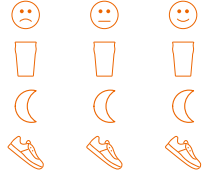
Ich habe gut geschlafen.

Ich war nicht selbstkritisch.

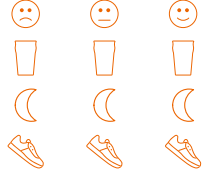
Ich habe ausreichend Wasser getrunken.

Woche 12

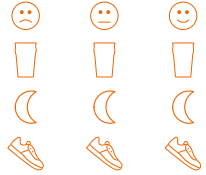
Montag



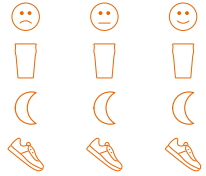
Dienstag



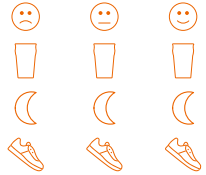
Mittwoch



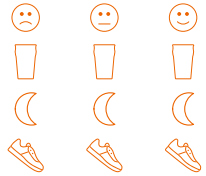
Donnerstag



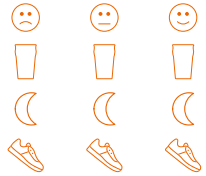
Freitag



Samstag



Sonntag



Mein Motto für diese Woche:

➔ Wie viel wiegst du?

➔ Was lief richtig gut und woran willst du arbeiten?

.....

.....

.....

.....

➔ Notizen

.....

.....

.....

.....

Deine Not-to-do-Liste

Hab kein schlechtes Gewissen, wenn du dir mal was gönnst.

Rechtfertige dich nicht – für gar nichts.

Geh deinen eigenen Weg der Gewichtsabnahme.

Wiege dich nicht jeden Tag.

Zähle nicht bei allen Mahlzeiten die Kalorien.

Versuch, nicht allen zu gefallen – gefalle dir.

Dritter Rückblick

➤ *Die letzten 4 Wochen waren (in einem Wort)*

.....

➤ *Darauf bin ich stolz*

.....

➤ *Das war schwierig*

.....

➤ *Meine Lieblingsgewohnheit*

.....

➤ *Meine Hassgewohnheit*

.....

Meine Zeit in Punkten

Gesunde Ernährung

Genug getrunken

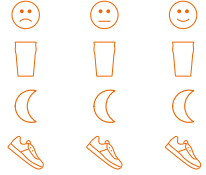
Viel bewegt

Stimmung

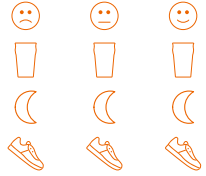
Achtsam gegessen

Woche 13

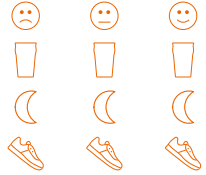
Montag



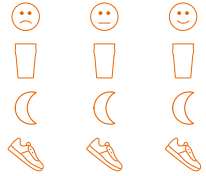
Dienstag



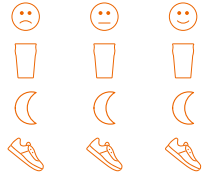
Mittwoch



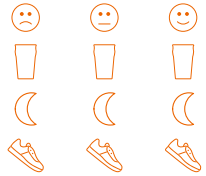
Donnerstag



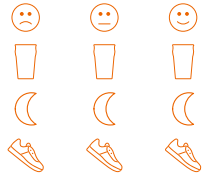
Freitag



Samstag



Sonntag



„Jede schwierige Situation, die du jetzt meisterst,
bleibt dir in der Zukunft erspart.“ Dalai Lama

➔ Wie viel wiegst du?

➔ Was lief richtig gut und woran willst du arbeiten?

.....

.....

.....

.....

➔ Notizen

.....

.....

.....

.....

Schnellreflexion

Ich habe auf meine Bedürfnisse geachtet.

Ich hatte genug Energie für alles, was passiert ist.

Ich habe mich ausgewogen ernährt.

Ich bin zufrieden mit dem, was ich geschafft habe.

Ich habe mein Bewegungsziel erreicht.

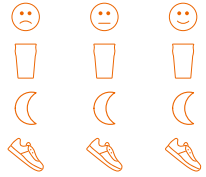
Ich habe gut geschlafen.

Ich war nicht selbstkritisch.

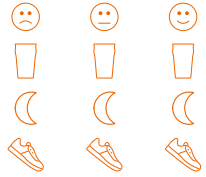
Ich habe ausreichend Wasser getrunken.

Woche 14

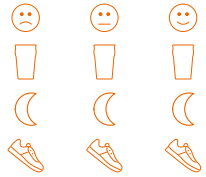
Montag



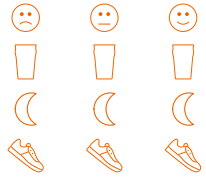
Dienstag



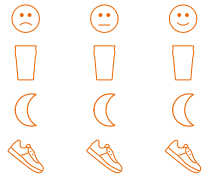
Mittwoch



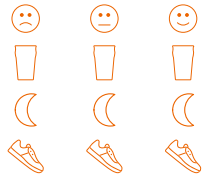
Donnerstag



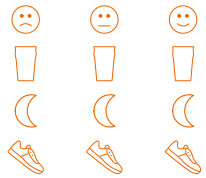
Freitag



Samstag



Sonntag



Mein Motto für diese Woche:

➔ Wie viel wiegst du?

➔ Was lief richtig gut und woran willst du arbeiten?

.....

.....

.....

.....

➔ Notizen

.....

.....

.....

.....

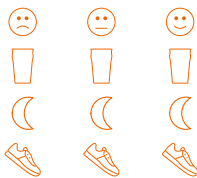
Achtsamkeit: Ich sehe mich

Umgeb dich mit positiven Menschen.

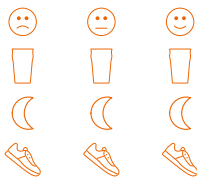
Versuche, dich mit Menschen zu umgeben, die an dich glauben und verstehen, was du erreichen möchtest. Die dich unterstützen können, wenn es schwierig wird, und dir dabei helfen, ein stabiles Fundament für ein nachhaltiges Gewichtsmanagement aufzubauen. Finde Unterstützung im Freundeskreis, in der Familie oder von Menschen online und scheue dich nicht, um Hilfe zu bitten.

Woche 15

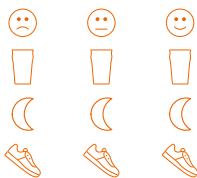
Montag



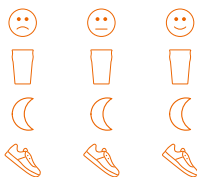
Dienstag



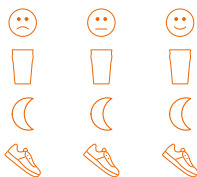
Mittwoch



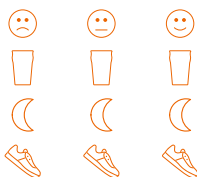
Donnerstag



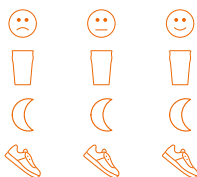
Freitag



Samstag



Sonntag



➔ Wie viel wiegst du?

➔ Was lief richtig gut und woran willst du arbeiten?

.....

.....

.....

.....

➔ Notizen

.....

.....

.....

.....

Schnellreflexion

Ich habe auf meine Bedürfnisse geachtet.

Ich hatte genug Energie für alles, was passiert ist.

Ich habe mich ausgewogen ernährt.

Ich bin zufrieden mit dem, was ich geschafft habe.

Ich habe mein Bewegungsziel erreicht.

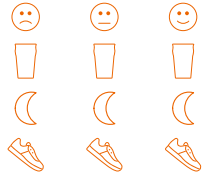
Ich habe gut geschlafen.

Ich war nicht selbstkritisch.

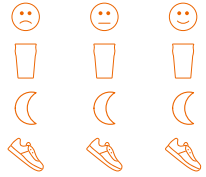
Ich habe ausreichend Wasser getrunken.

Woche 16

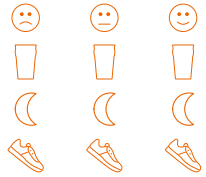
Montag



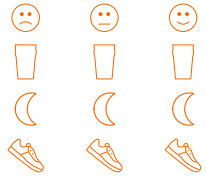
Dienstag



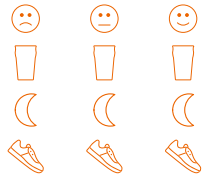
Mittwoch



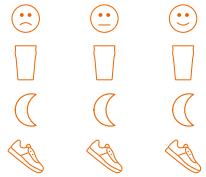
Donnerstag



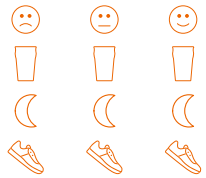
Freitag



Samstag



Sonntag



Mein Motto für diese Woche:

➔ Wie viel wiegst du?

➔ Was lief richtig gut und woran willst du arbeiten?

.....

.....

.....

.....

➔ Notizen

.....

.....

.....

.....

Dankbarkeit: Das ist schön an mir

Das liebe ich an meinem Körper:

.....

Das ist meine Superpower:

.....

Vierter Rückblick

➤ *Die letzten 4 Wochen waren (in einem Wort)*

.....

➤ *Darauf bin ich stolz*

.....

➤ *Das war schwierig*

.....

➤ *Meine Lieblingsgewohnheit*

.....

➤ *Meine Hassgewohnheit*

.....

Meine Zeit in Punkten

Gesunde Ernährung

Genug getrunken

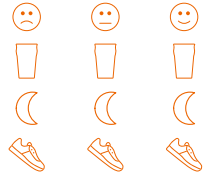
Viel bewegt

Stimmung

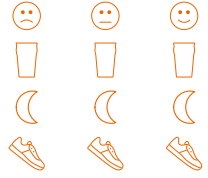
Achtsam gegessen

Woche 17

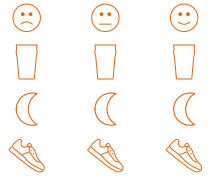
Montag



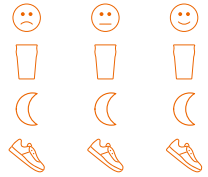
Dienstag



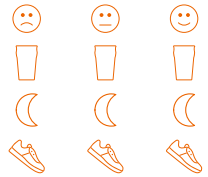
Mittwoch



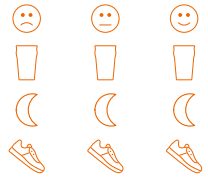
Donnerstag



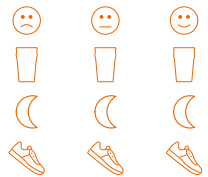
Freitag



Samstag



Sonntag



➔ Wie viel wiegst du?

➔ Was lief richtig gut und woran willst du arbeiten?

.....

.....

.....

.....

➔ Notizen

.....

.....

.....

.....

Schnellreflexion

Ich habe auf meine Bedürfnisse geachtet.

Ich hatte genug Energie für alles, was passiert ist.

Ich habe mich ausgewogen ernährt.

Ich bin zufrieden mit dem, was ich geschafft habe.

Ich habe mein Bewegungsziel erreicht.

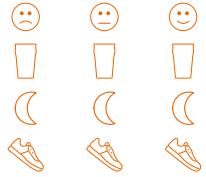
Ich habe gut geschlafen.

Ich war nicht selbstkritisch.

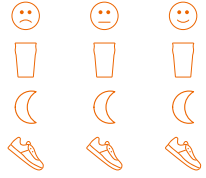
Ich habe ausreichend Wasser getrunken.

Woche 18

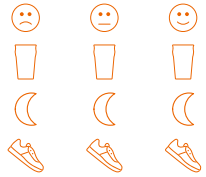
Montag



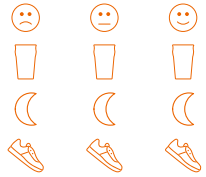
Dienstag



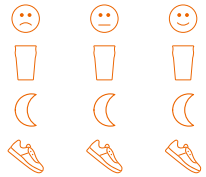
Mittwoch



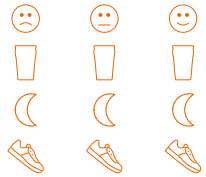
Donnerstag



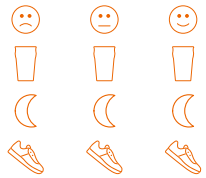
Freitag



Samstag



Sonntag



Mein Motto für diese Woche:

➤ Wie viel wiegst du?

➤ Was lief richtig gut und woran willst du arbeiten?

.....

.....

.....

.....

➤ Notizen

.....

.....

.....

.....

Bitte lächeln: Noch so'n Spruch

Wenn ich könnte, wie ich wollte, dann würde ich.
Wenn dir etwas gefällt, analysiere es nicht, sondern tanze dazu.
Wollen ist wie machen. Nur fauler.

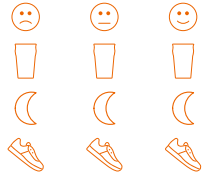
Zum Selberdichten:
Kilos, die sprechen können, sagen mir immer

.....

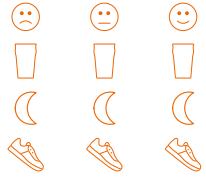
.....

Woche 19

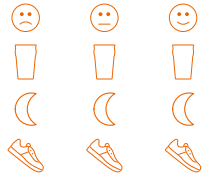
Montag



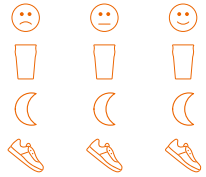
Dienstag



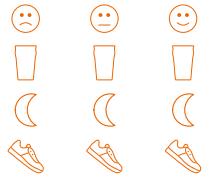
Mittwoch



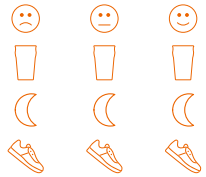
Donnerstag



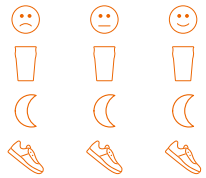
Freitag



Samstag



Sonntag



„Du bist immer dann am besten, wenn's dir eigentlich egal ist.“ Die Ärzte

➔ Wie viel wiegst du?

➔ Was lief richtig gut und woran willst du arbeiten?

.....

.....

.....

.....

➔ Notizen

.....

.....

.....

.....

Schnellreflexion

Ich habe auf meine Bedürfnisse geachtet.

Ich hatte genug Energie für alles, was passiert ist.

Ich habe mich ausgewogen ernährt.

Ich bin zufrieden mit dem, was ich geschafft habe.

Ich habe mein Bewegungsziel erreicht.

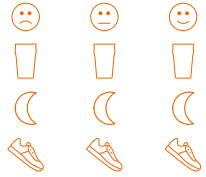
Ich habe gut geschlafen.

Ich war nicht selbstkritisch.

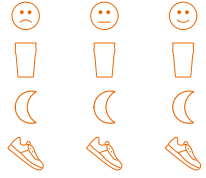
Ich habe ausreichend Wasser getrunken.

Woche 20

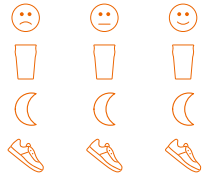
Montag



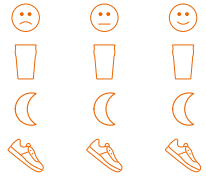
Dienstag



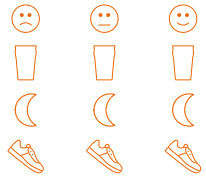
Mittwoch



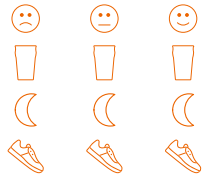
Donnerstag



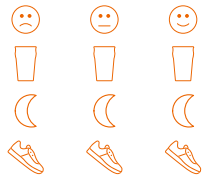
Freitag



Samstag



Sonntag



Mein Motto für diese Woche:

➔ Wie viel wiegst du?

➔ Was lief richtig gut und woran willst du arbeiten?

.....

.....

.....

.....

➔ Notizen

.....

.....

.....

.....

Achtsamkeit: Ich sehe mich

Essen mit allen Sinnen.

Nimm dir vor dem Essen drei Atemzüge Zeit, das Essen anzusehen. Achte auf die Form, die Farbe und wie es auf dem Teller oder in deiner Hand liegt. Berühre danach das Essen mit deinen Fingerspitzen. Wie fühlt es sich an? Versuche dann, Aromen, Gewürze oder Kräuter herauszuriechen. Nimm nun einen Bissen, aber kaue ihn nicht und schluck ihn auch nicht herunter. Erspüre die Konsistenz im Mund. Wenn du den Impuls spürst, ihn hinunterzuschlucken, achte drauf, wann dieser Impuls genau auftritt und wie der Akt des Schluckens abläuft – vom Mund über die Speiseröhre bis in den Magen.

WELCHE VORSÄTZE HAST DU ERREICHT?

Fünf Monate sind rum. Wie fühlst du dich? Spürst du einige Veränderungen an dir, in dir, mit dir? Lass uns nochmal zurückschauen, wo du am Anfang standest. Blätter zurück. Was waren deine Vorsätze?

Hast du sie erreicht? Toll gemacht! Dann immer weiter so. Hast du sie noch nicht erreicht? Auch toll! Du hast es versucht und den richtigen Weg eingeschlagen. Deine Ziele später zu erreichen, ist kein Weltuntergang. Du schaffst das. Frag dich, woran es gelegen hat. Gab es Faktoren, die du beeinflussen kannst oder auf die du keinen Einfluss hast? Dann versuche, diese Faktoren in den nächsten Monaten zu deinen Gunsten zu ändern.

Deine Reise zu einem gesünderen Gewicht hat schließlich gerade erst begonnen.

Viel Erfolg! ➡➔

Fünf Monate im Überblick.....

➤ *Meine Zeit in einem Wort*

.....

➤ *Was alles passiert ist*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meine Zeit in Punkten

Gesunde Ernährung

Genug getrunken

Viel bewegt

Stimmung

Achtsam gegessen

WIE SIEHT DEINE BILANZ AUS?

Du kennst dich und deinen Körper jetzt etwas besser. In den letzten fünf Monaten hast du Veränderungen und für dich Neues umgesetzt. Was nimmst du an Erkenntnissen für deinen weiteren Weg mit?

➔➔ *Mein Ausgangsgewicht:*

➔➔ *Mein derzeitiges Gewicht:*

➔➔ *Mein BMI:*

➔➔ *Was ich mitnehme*

.....

.....

.....

➔➔ *Deine Reise zu einem gesünderen Gewicht hat schließlich gerade erst begonnen.*

REGELMÄSSIGE ÄRZTLICHE KONTROLLEN

Lasse deinen Behandlungsverlauf von deiner Ärztin oder deinem Arzt begleiten. In regelmäßigen Kontrollterminen kann sie oder er deine Fragen kompetent beantworten und individuell auf deine Bedürfnisse eingehen.

WAS DU DEINEN ARZT FRAGEN KÖNNTEST

Wir haben für dich einige Fragen und Themen vorbereitet, die du mit deiner Ärztin bzw. deinem Arzt besprechen könntest. So schaffst du eine optimale Grundlage für deine Behandlung.

- 1 Ich möchte abnehmen. Können wir einen Termin vereinbaren, um einen Behandlungsplan für mich zu entwickeln?
- 2 Gibt es Medikamente zum Abnehmen, die mich zusätzlich zu einer Ernährungsumstellung und mehr Bewegung bei der Gewichtsabnahme unterstützen können?
- 3 Wie viel Gewicht sollte ich abnehmen, damit meine Gesundheit davon profitiert?
- 4 Was sind Ihrer Meinung nach realistische Ziele und wie werden diese Ziele unterstützt? Wie viele Folge-Kontroll-Termine sollten wir ausmachen?
- 5 Beim Kontrolltermin: Haben sich meine Blutwerte schon verbessert?

