

## Abnehmen ist einfach, aber nicht leicht - Teil 4

Wir wissen nun, dass wir ein tägliches Kaloriendefizit von 500 kcal benötigen, Hungerkuren und mörderische Sportprogramm nicht der richtige Weg sind, um dauerhaft erfolgreich zu sein. Doch wie sieht nun der richtige Weg aus?

Die Wahrheit liegt in der Mitte.

Natürlich macht es Sinn, die Ernährung umzustellen und sich regelmäßig zu bewegen. In beiden Fällen gilt es jedoch mit Augenmaß und Verstand heranzugehen, damit sich die Erfolge dauerhaft einstellen und die Motivation langfristig erhalten bleibt. Zugegeben, am Anfang braucht man etwas mehr Geduld. Aber das langfristig bessere Körpergefühl, höhere Leistungsfähigkeit und ein Blick in den Spiegel, der wieder Spaß macht, sind es wert.

## Ernährung

Zuerst sollte man sich die Mühe machen, über einen Zeitraum von einer Woche alles aufzuschreiben, was man isst und trinkt. Natürlich müssen dabei neben den Hauptmahlzeiten auch die Zwischenmahlzeiten, Naschereien, Knabbereien und Getränke auch aufgeschrieben werden. In den meisten Fällen werden dabei die kleinen und großen Ernährungssünden deutlich und man weiß selbst, wo man ansetzen muss.

Diese Sünden müssen nun ausgeglichen werden. Zum Beispiel Vollkorn- oder Roggenbrötchen anstelle von Weißmehlbrötchen essen. Sie enthalten deutlich mehr Mineralstoffe als Weißmehlbrötchen und die Verdauung dauert länger. Dadurch wird ein besseres Sättigungsgefühl bei gleichzeitig verbesserter Nährstoffaufnahme erreicht.

Tipp: Man kann alles essen, wenn man es in der richtigen Menge zu sich nimmt!

## Training

2-3 intensive Trainingseinheiten pro Woche reichen aus, um Fortschritte zu erzielen und gleichzeitig die demotivierenden Folgen und das Übertraining eines 7-Tage-Hardcore Programms zu vermeiden. Wer etwas mehr tun kann und möchte, sollte leichte oder spielerische Bewegung in seinen Alltag bringen und die Intensitäten gut aufeinander abstimmen. Außerdem ist auf die gezielte Kombination von Kraftund Ausdauertraining zu achten, um langfristig und dauerhaft abzunehmen.

Beispiel einer Trainingswoche:

Montag: Kraft- und Ausdauertraining

(Dienstag: Pilates)

(Mittwoch: Step-Aerobic)

(Donnerstag: Kraft- und Ausdauertraining) (Freitag: Feierabend-Spaziergang oder Sauna)

Samstag: Kraft- und Ausdauertraining (oder Volleyball mit Freunden)

(Sonntag: Fahrradtour)



Die in Klammern gesetzten Tage sind Vorschläge, falls trainiert werden soll. Ansonsten sind die Tage trainingsfrei.

Tipp: Ein abendlicher Spaziergang sorgt jedoch in jedem Fall dafür, ein paar Kalorien zu verbrauchen, das Herz-Kreislauf-System und das Immunsystem zu stärken, sowie den Berufsstress zu vergessen. Wer seine sozialen Kontakte in sein Bewegungsprogramm mit einbezieht, kann diese pflegen und gleichzeitig etwas für seine Gesundheit tun.