



## Weg mit dem Weihnachtsspeck - von Andreas Neichsner, Fitnesstrainer

Von *imc*

Erstellt am 7 Dez 2012 - 11:42

Von Weihnachten bis Neujahr wird im Kreis der Familie für gewöhnlich hemmungslos geschlemmt. Nach den Feiertagen blickt dann der eine oder die andere mit Erschrecken auf die Waage, die mehr Kilos anzeigt, als uns lieb ist. Was also tun, um dieses Ergebnis so schnell wie möglich wieder rückgängig zu machen? Die folgenden Maßnahmen helfen Ihnen dabei, in kürzester Zeit wieder schlank und fit zu werden:

### 1. Ziele setzen

Schreiben Sie sich auf, was Sie erreichen möchten. Bleiben Sie dabei aber unbedingt realistisch – Gewichtsabnahmen zwischen 500 und 1.500 Gramm pro Woche sind gesund. Nicht vergessen: Frauen nehmen leider aufgrund ihres Sexualhormons Östrogen langsamer ab. Eine realistische, präzise Zieldefinition könnte lauten: Ich möchte in vier Wochen vier Kilo Körpergewicht verlieren.

### 2. Aktivitäten planen

Ganz wichtig ist natürlich nicht nur das Ziel, sondern auch der Weg dorthin. Kleinere Gewichtsabnahmen sind bereits durch eine Ernährungsumstellung und mehr Bewegung im Alltag erreichbar, wenn aber eine signifikante Körperfettreduktion erreicht werden soll, dann ist sportliche Betätigung zwingend notwendig. Tragen Sie also Ihre Sportzeiten als unwiderrufliche Termine mit hoher Priorität in Ihren Kalender ein. Abhängig von Ihren individuellen Zielen bietet sich zum Abnehmen insbesondere Ausdauersport an – zwei- bis dreimal wöchentlich 30 bis 60 Minuten Walking, Nordic Walking, Laufen oder Zumba reichen aus.

### 3. Sofort loslegen

Schieben Sie den Beginn Ihrer Ernährungsumstellung und der sportlichen Aktivitäten nicht auf die lange Bank. Erfahrungen haben gezeigt, dass Sie am erfolgreichsten sind, wenn Sie drei bis fünf Tage nach der Festtagsschlemmerei anfangen, sich Ihrem Wohlfühlprogramm zu widmen. Wichtig ist, moderat zu beginnen, um eine Überbeanspruchung und eine damit einhergehende spätere Lustlosigkeit zu verhindern.

### 4. Ernährung – 70 Prozent des Erfolgs

Hier ein kleiner Geheimtipp, um schnell ein gutes Körpergefühl zu bekommen und einen sanften Einstieg in die Ernährungsumstellung zu schaffen: Essen Sie zwei Tage lang nur Gemüsesuppen! Der Körper wird entschlackt und innerhalb kürzester Zeit stellt sich eine gewisse Leichtigkeit ein. Der angenehme Nebeneffekt: eine Gewichtsabnahme von bis zu zwei Kilogramm (zum größten Teil Wasser). Danach stellen Sie einen Ernährungsplan zusammen, der eiweißreich ist, aus mehrfach ungesättigten Fetten (Fisch) und aus Kohlenhydraten besteht, die eine niedrige Ausschüttung von Insulin hervorrufen.

Die Lebensmittel-Hitliste: Putenbrust, Fisch, Magermilchprodukte, Gemüse, Obst (zum Beispiel Äpfel, Birnen, Heidelbeeren), Vollkornbrot, Vollkornreis und -nudeln, viel Wasser oder Tee (zwei bis drei Liter täglich).



## 5. Süßigkeiten und Alkohol

Süßes und Hochprozentiges – ein immer wieder heiß diskutiertes Thema. Wenn Sie Ihre Lebensqualität nachhaltig verbessern möchten, ist der verantwortungsbewusste Umgang mit Schokolade und Wein unerlässlich. Sie können nicht dauerhaft darauf verzichten – das funktioniert in den seltensten Fällen –, aber eine Regel wird Ihnen helfen: Leben Sie unter der Woche enthaltsam und gönnen Sie sich am Wochenende etwas. Lernen Sie, Süßigkeiten und Alkohol wieder zu genießen, und zwar in vertretbaren Mengen. Kaufen Sie bewusst qualitativ hochwertige Genussmittel, um den Wert dieser Produkte schätzen zu lernen.

## 6. Verantwortungsvoller Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln

Anders als häufig angenommen kann der richtige Einsatz von Nahrungsergänzungen mit entscheidend sein, ganz besonders beim Abnehmen. Denken Sie nur an das Thema »eiweißreiche Ernährung«: Ein Molke-Protein-Isolat hat einen hohen Eiweißgehalt mit Fett- und Milchzuckeranteilen von unter einem Prozent. Wer beispielsweise sein Abendbrot zwei- bis dreimal in der Woche gegen ein entsprechendes Produkt austauscht, sorgt auf gesunde und verantwortungsvolle Weise für eine stetige Gewichtsabnahme. Versuchen Sie es mit dem Molke-Protein-Isolat der Firma „private nutrition“ ([www.private-nutrition.de](http://www.private-nutrition.de) [1]).

## 7. Dauerhafte Motivation

Am Anfang ist die Motivation noch hoch, aber im Laufe der Zeit lässt die Lust meistens nach. Ein gutes Mittel, um seine Ziele nicht aus den Augen zu verlieren, sind Belohnungen beim Erreichen von Teilzielen. Wenn Sie zum Beispiel zehn Kilogramm abnehmen wollen und fünf davon geschafft haben, dann gönnen Sie sich etwas. Vielleicht eine Massage oder ein neues Kleidungsstück, in das Sie schon beinahe hineinpassen...

## 8. Das Trainings- und Ernährungstagebuch

Schreiben Sie alles auf, was beim Essen oder Trainieren wichtig war. Das Protokoll hilft Ihnen, Fehler in der Ernährung oder beim Training zu analysieren. Zusätzlich können Sie vergleichen und auf diese Weise neue Motivation entwickeln. Ganz schnell erkennen Sie, was Ihnen hilft und was weniger gut bei Ihnen wirkt.

## 9. Personal Training oder Personal Onlinetraining

Wenn Sie Hilfe brauchen, ist die Zusammenarbeit mit einem guten Personal Trainer sehr zu empfehlen. Da diese Betreuung aber in der Regel nicht ganz preiswert ist, kann möglicherweise ein Personal Onlinetraining ([www.personal-onlinetraining.de](http://www.personal-onlinetraining.de) [2]) für Sie das Richtige sein. Probieren Sie es aus!

Diese Grundsätze werden Ihnen helfen, zügig Ihr Körperfett zu reduzieren. Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, dann empfehle ich Ihnen mein Buch „Schritt für Schritt zur Traumfigur“ (books4success, 2012, 19,90 Euro).

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:54):** <http://www.medkom24.eu/node/17097>



**Links:**

[1] <http://www.private-nutrition.de>

[2] <http://www.personal-onlinetraining.de>