

Weil abnehmen zusammen leichterfällt, unterstützen wir uns hier gegenseitig, tauschen Tipps und Anregungen aus. Schreiben Sie uns!

„Nur wer weiß, warum er dick wurde, kann auf Dauer abnehmen“

Ernährungstrainerin und Yoga-Lehrerin Sabine Grohn hilft Frauen beim Abnehmen, indem sie die Seele miteinbezieht. Sie weiß, wovon sie spricht: Die Berlinerin verlor selbst 20 Kilo

Ich möchte abnehmen. Wie fange ich am besten an?

Legen Sie als erstes ein Ziel fest und setzen Sie einen realistischen Zeitrahmen. Formulieren Sie Ihr Ziel ganz konkret, z. B.: „Ich wiege am 30. Juli 65 Kilo mit einem Körperfettanteil von 15 Prozent und trage Größe 38.“ Schreiben Sie diese Affirmation auf einen Zettel und tragen Sie ihn bei sich. Der Satz muss sich in Ihrem Bewusstsein verankern.

Wie geht es dann weiter?

Ganz einfach: Geben Sie Ihrem Körper, was er braucht. Was wir essen, ist oft nicht das, was unser Körper nötig hat. Lernen Sie, auf Ihren Körper zu hören, achten Sie auf Signale wie Hunger und Sättigung. Geben Sie Ihrem Körper viel pflanzliches Protein, wenig Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe und Omega-3-Fettsäuren. Dann funktioniert der Stoffwechsel richtig und Sie nehmen ab.

Wie schaffe ich das am besten?

Beschäftigen Sie sich intensiv mit Ihrer Ernährung. Lesen Sie Zutatenlisten, achten Sie auf die

Nährwerte auf der Verpackung. Gut ist auch, sich einer Abnehmgruppe anzuschließen. Die Verbindlichkeit sorgt dafür, dass Sie länger am Ball bleiben.

Kann die Psyche beim Abnehmen helfen?

Ja. Wer zuviel isst, kompensiert damit oft andere Probleme. Suchen Sie also die Ursache für Ihr Übergewicht. Erst, wenn Sie sich diese bewusst machen, können Sie Gewohnheiten, die Sie dick machen, dauerhaft ändern. Gehen Sie all Ihre Lebensbereiche durch: Arbeit, Freunde, Familie, Hobbys. Was stresst Sie? Was macht Sie glücklich? Versuchen Sie, Stress zu reduzieren, etwa durch Yoga.

Wie halte ich das neue Gewicht?

Indem Sie Ihre Gesundheit und Ihre Ernährung zu Ihrem lebenslangen Projekt machen. Keine Sorge, das macht sogar Spaß! Interessieren Sie sich für das, was auf Ihrem Teller landet. Essen Sie bewusst und achten Sie darauf, nicht in alte Gewohnheiten zurückzufallen. Dann hat der Jojo-Effekt keine Chance.

Unsere Expertin

Sabine Grohn (51) lebt das vor, was sie Frauen in Abnehmkursen vermittelt. Mehr Infos: www.ess-coaching.de.



Nasch-Idee



Almond-Torte Sie haben Gäste zum Kaffee eingeladen? Diese schokoladige Torte können Sie mit gutem Gewissen anbieten: Die schwedische Mandeltorte „Almond Premium“ ist mit dunkler Schokolade überzogen (Kakaogehalt 70 %). Der hohe Kakaogehalt verleiht dem Kuchen aus saftigem Mandelteig und Schokocreme einen so intensiv-schokoladigen Geschmack, dass schon ein winziges Stück glücklich macht. Perfekt für besondere Anlässe! Auch für Gluten-Allergiker geeignet (ca. 5,50 €, im Supermarkt).

QUICK-TIPP DER WOCHE

Saftschorle mixen

Mischen Sie für Schorlen Saft und Wasser im Verhältnis 1:4 statt 1:1. So sparen Sie pro Glas die Hälfte der Kalorien und Zucker ein – und merken geschmacklich garantiert kaum einen Unterschied!

SCHNELLES SCHLANK-REZEPT

Leichte Spargel-Suppe

Nutzen Sie die Spargel-Zeit! Das edle Saison-Gemüse ist ein echter Fatburner, den Sie sich nicht entgehen lassen sollten: Pro 100 g hat er gerade mal 17 kcal. Probieren Sie dieses schnelle Feierabend-Rezept: 300 g geschälte Spargelstücke mit Brühe (Instant) bedecken und in ca. 15 Minuten bissfest garen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken, fein pürieren. 1 EL saure Sahne unterrühren, in eine Suppenschale füllen und nach Wunsch mit gehackter Petersilie bestreuen.



Machen Sie mit!

Haben Sie vielleicht eine Frage oder Anregungen für den Diät-Club? Dann schreiben Sie uns: Redaktion Laura, „Diät-Club“, Brieffach 30836, 20067 Hamburg. Oder per E-Mail: laura@bauermedia.com

Diese Leseraktion wird ganz oder in Teilen in Print und digital veröffentlicht. Zugewandte Fotos und Briefe können leider nicht zurückgeschickt werden.

