

Dauerhafter Gewichtsverlust – deine erfolgreiche Diät

Vielen Menschen fällt das Abnehmen leichter als das Halten des Idealgewichts. Wenn ich mein Zielgewicht erreicht habe, beginnt die wahre Arbeit. Ob aufgrund der mangelnden Motivation oder einfach durch den Rückfall in alte Gewohnheiten: Viele von uns legen nach einer erfolgreichen Diät die verlorenen Pfunde rasch wieder zu. Unser Problem besteht darin, dass wir unvorsichtig werden, sobald wir unser Diätziel erreicht haben.

Gewicht halten

Das Halten eines gesunden Gewichts hat nichts mit der neuesten Diätmasche oder dem deprimierenden Anpeilen unerreichbarer Vorbilder zu tun. Ein gesundes Gewicht beruht vielmehr auf einem gesunden Lebensstil. Ich spreche hier aus Erfahrung!

Bei einem gesunden Lebensstil ist die Ernährung, die Aktivitäten, die Menschen, mit denen wir unsere Zeit verbringen, und meine allgemeine Einstellung positive und produktive Kräfte. Dadurch erhöhen sich die Aussichten auf einen dauerhaften Gewichtsverlust natürlich. Negative Menschen rauben mir und auch euch ganz viel Energie.

Eine Diät ist stets auf ein bestimmtes Zielgewicht ausgerichtet und umfasst in der Regel die genaue Planung aller Mahlzeiten, während es beim gesunden Lebensstil mehr um die Grundlagen meines Verhaltens als um spezifische Vorschriften geht. Ich könnte mich beispielsweise zu drei Stunden täglich im Fitnessstudio zwingen, um mein Gewicht zu halten, aber das könnte langfristig negative Auswirkungen haben. Wenn ich das Training an Maschinen hasse oder wenn mir dadurch zu viel Zeit mit der Familie entgeht, werde ich trotz der gesunden körperlichen Betätigung über kurz oder lang mit aufkeimenden

negativen Emotionen zu kämpfen haben, die zu Fressanfällen oder zu einem solchen Ausmaß an Wut und Frust führen, dass der gesamte gesunde Lebensstil verworfen wird. Das gilt auch für die Ernährung.

Ausgewogenheit ist das Merkmal des gesunden Lebensstils. Dazu zählen eine ausgewogene Ernährung und die regelmäßige körperliche Betätigung. Wenn ich es jedoch gerade in den Anfangsphasen zu weit treibe, fühlen ich mich überfordert und frustriert.

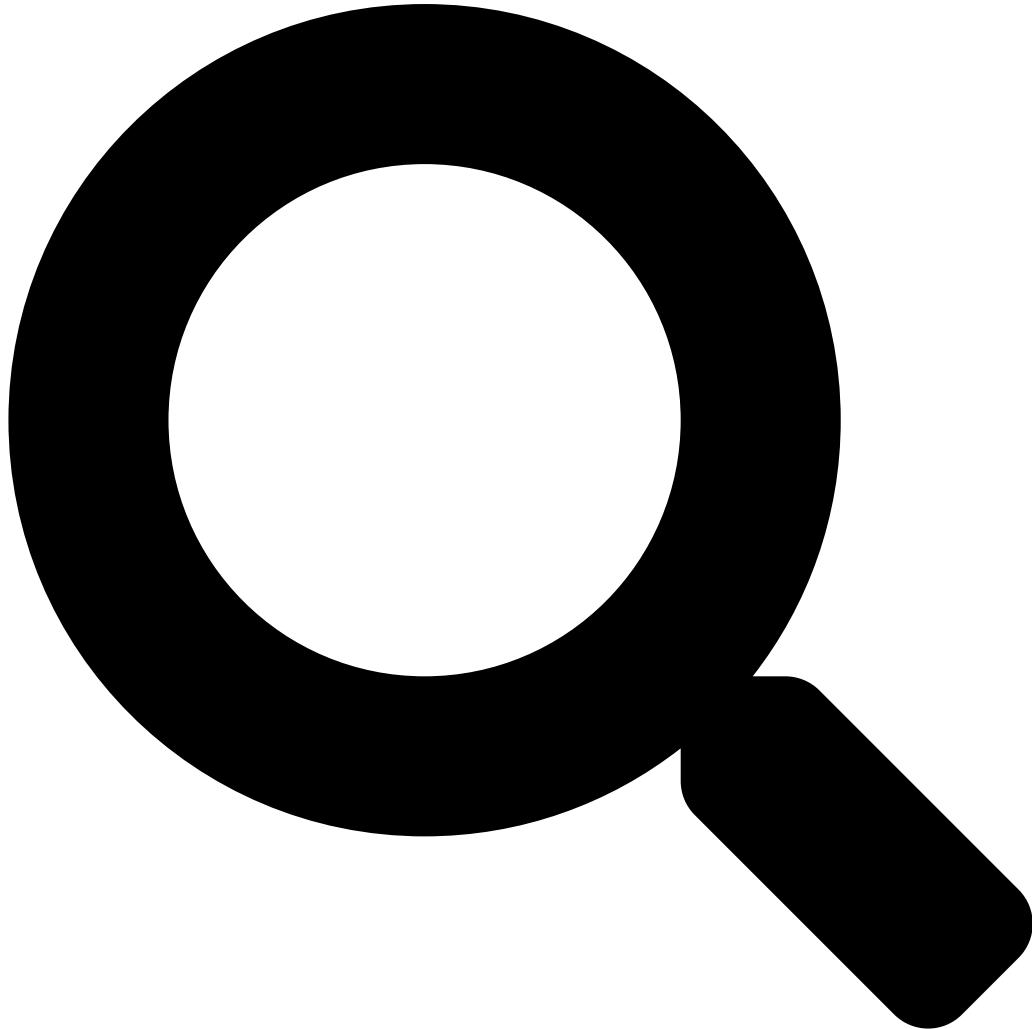
Ich kann diesen negativen Emotionen vorbeugen, indem ich beim Essen, beim Fitnesstraining und bei meinen Aktivitäten ganz bewusst das auswähle, was mir gefällt. Körperliche Betätigung und eine gesunde Ernährung dürfen keine Herausforderung darstellen, sondern müssen ein ganz normaler Bestandteil meines Lebens sein, den ich als selbstverständlich erachten. Wenn ich schon immer zum Trost und nicht im Interesse der Gesundheit esse oder wenn ich mich bislang nicht körperlich betätigt habe, muss ich im Interesse des langfristigen Erfolgs meine Angewohnheiten ändern. Und wenn ich nicht von Anfang an überlegt und entschlossen vorgehe, brauchen ich gar nicht erst anzufangen.

Haltet euch die Vorteile vor Augen und freut euch über eure Entscheidung zu etwas, das euch wirklich gut tun wird.

Letztendlich kommt es auch meiner Familie und meinen Freunden zugute, wenn ich ein ganz neuer, positiver Mensch werde. Und das ist ein weiterer Grund zur Freude für mich. Es dauert rund einen Monat der ständigen Wiederholung, bis ein neues Verhalten zur Angewohnheit wird. Der erste Monat des gesunden Lebensstils ist daher der schwierigste.

Wenn dieses neue Verhalten erst einmal zum normalen Teil deines Lebens geworden ist, wirst du dich nicht nur besser fühlen, sondern du wirst auch feststellen, dass deine Motivation zum Beibehalten des gesunden Lebensstils weiter

ansteigt.



Du bist, was du isst.

Körperliche Aktivitäten

Wenn du bei der Auswahl von Aktivitäten und Ernährung deine Vorlieben berücksichtigst, stehen die Chancen auf ein dauerhaft gesundes Gewicht weitaus besser. Es hat wenig Sinn, sich zum Joggen zu zwingen, wenn es dir einfach keinen Spaß macht. Wenn du gerne schwimmst, solltest du das Joggen aufgeben und lieber regelmäßig schwimmen gehen. Wenn du lieber Rad fährst als im Fitnessstudio zu trainieren, ist das völlig in Ordnung. Das mag simpel klingen, doch wir neigen alle dazu, stets zu tun, was wir für richtig halten oder was andere Leute tun, anstatt herauszufinden, was für uns richtig ist. Wichtig ist, dass wir etwas finden, was uns gefällt, und das dann einfach konsequent tun. Das gilt besonders für Modediäten oder

für Fitnessgeräte mit Prominentenwerbung. Wir glauben Empfehlungen und zwingen uns, etwas zu tun, ohne zu überlegen, ob es uns gefallen oder auch nur helfen wird. Wenn ich mich auf die körperliche Betätigung freue, anstatt ihr mit Schrecken entgegenzusehen, stehen die Aussichten auf das langfristige Beibehalten weitaus besser.

Auch Abwechslung ist gerade im Hinblick auf eine gesunde Ernährung sehr hilfreich. Diäten scheitern oft daran, dass sie aufgrund der begrenzten Anzahl an Rezepten schnell eintönig werden. Ich achte daher auf abwechslungsreiche Zutaten und Zubereitungen.

Abwechslung bei der Ernährung und bei der körperlichen Betätigung beugt der Langeweile und der Eintönigkeit vor. Abwechslung wirkt anregend. Tagtäglich dieselbe eintönige Routine zu leben, schadet dem Hirn. Zu Beginn kann Wiederholung jedoch hilfreich bei der Schaffung einer neuen Routine sein. Beobachten dich kritisch. Achte auf positive Veränderungen bei deinen körperlichen Fähigkeiten und bei deiner Lebenseinstellung. Ständig neue Herausforderungen und Erlebnisse regen das Hirn an.

Zum gesunden Lebensstil gehören gesunde Freunde. Untersuchungen belegen, dass wir in der Regel den Lebensstil der Menschen teilen, mit denen wir die meiste Zeit verbringen. Wenn du Zeit mit gesundheitsbewussten Menschen verbringst, wirst auch du gesundheitsbewusster. Das gilt auch andersherum. Wenn du Zeit mit Menschen verbringst, denen ihre Gesundheit herzlich egal ist, wirst auch du schnell in einen ungesunden Lebensstil verfallen.

All das klingt zunächst sehr anstrengend, aber ein wesentlicher Faktor wird es dir leichter machen. Du wirst dich von Anfang an besser fühlen. Bei gesunder Ernährung fühlen wir uns wohler, und unser Körper funktioniert besser. Bei ausreichender körperlicher Betätigung werden Endorphine ausgeschüttet. Diese natürlichen Wohlfühlchemikalien des

Körpers geben einen echten Anreiz zur Beibehaltung des aktiven Lebensstils,

Besseres Schlafen, mehr Energie, erhöhtes Konzentrationsvermögen bei der Arbeit, besserer Sex, verbesserte geistige Gesundheit, Genugtuung über deine Erfolge – die Vorteile des dauerhaften Gewichtsverlusts gehen weit über das attraktive Aussehen hinaus. Er ist ein weiterer wichtiger Aspekt der Kunst des Jüngerwerdens.