

Dein Körperkompass

10 Wochen für Ernährung, Kraft & nachhaltiges Gewichtsmanagement.



Inhalt

PHASE 1 - EINSTIEG & BEWUSSTWERDEN	1
PHASE 2 - STRUKTUR & ROUTINEAUFBAU	7
PHASE 3 - UMSETZUNG & ANPASSUNG	19
PHASE 4 - VERTIEFUNG & SELBSTSTEUERUNG	27
PHASE 5 - ZUKUNFT & STABILISIERUNG	33



PHASE 1

Einstieg & Bewusstwerden.

Verstehe deinen Körper und starte bewusst!

Herzlichen Glückwunsch zum Start deines Ernährungs- & Trainingsprogramms! Diese ersten zwei Wochen sind entscheidend, um dein Fundament für nachhaltigen Erfolg zu legen. Du lernst, wie sich dein Körper zusammensetzt, wie er Energie nutzt und warum ein Kaloriendefizit der Schlüssel zur Gewichtsreduktion ist. Außerdem zeige ich dir, wie wichtig Proteine und ausreichend Flüssigkeit für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden sind.

Dein Ernährungs- & Trainingsprogramm besteht aus zwei Säulen:

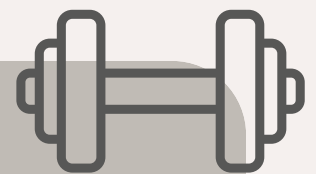
Im 1:1-Ernährungscoaching tauschen wir uns wöchentlich über deine individuelle Ernährung, mögliche Hürden etc. aus. Ergänzend führst du an 1-2 Tagen/Woche dein Krafttraining durch. Achte auch auf eine ausreichende Alltagsbewegung: das kannst du z.B. mit kleinen Spaziergängen abdecken.

ERNÄHRUNG...



legt die Grundlage für eine Gewichtsreduktion und sorgt für Energie und Sättigung.

TRAINING...



verstärkt den Effekt, erhält die Muskelmasse und verbessert Stoffwechsel und Gesundheit.

Nur die Kombination aus beidem führt uns zum langfristigen Erfolg!

KÖRPERKOMPOSITION

Mehr als nur eine Zahl auf der Waage.

Dein Gewicht allein zeigt dir nicht alles. Viel entscheidender ist, wie sich dein Körper zusammensetzt:

- **Fettmasse:** Ein Energiespeicher, den du gezielt reduzieren möchtest.
- **Muskelmasse:** Aktiv und stoffwechselintensiv – Muskeln helfen beim Verbrennen von Kalorien und sorgen für eine straffe Figur.
- **Wasseranteil:** Schwankt je nach Flüssigkeitszufuhr und beeinflusst dein Gewicht kurzfristig.

Das Ziel ist, Fett abzubauen und gleichzeitig Muskelmasse zu erhalten oder sogar aufzubauen. Mit deiner BIA-Messung im Ersttermin hast du genau erfahren, wie sich dein Körper zusammensetzt. Fotos helfen dir, deinen Fortschritt auch optisch wahrzunehmen. Mache dies gerne zuhause in körperbetonter Kleidung oder Unterwäsche – von vorne, hinten und seitlich.



ENERGIEHAUSHALT

Dein Körper braucht Energie für alles, was du tust – vom Atmen bis zur Bewegung. Dein Gesamtenergiebedarf ist die Summe aller Energieverbräuche. Dieses Wissen hilft dir zu verstehen, wie viel du essen solltest, um deine Ziele zu erreichen und wie du deinen Energiebedarf beeinflussen kannst.

GESAMTENERGIEBEDARF

- **Grundumsatz:** Energieverbrauch in Ruhe für lebenswichtige Funktionen.
- **Leistungsumsatz:** Energieverbrauch durch Bewegung und Aktivität.
- **Thermischer Effekt der Nahrung:** Energie, die dein Körper für die Verdauung aufwendet.

KALORIENDEFIZIT

Der Weg zu deinem Wunschgewicht.

Kaloriendefizit bedeutet, weniger Energie aufzunehmen als man verbraucht. Das langfristige Ergebnis ist dann der Gewichts- und Körperfettverlust.

- ein moderates Defizit von ca. 300 – 500 kcal täglich ist optimal, um nachhaltig das Körpergewicht zu reduzieren
- zu große Defizite können Muskelabbau und Stoffwechselverlangsamung begünstigen.
- darum achten wir auf eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Protein, um Muskeln zu schützen und die Sättigung zu fördern.



PROTEINE

Deine Verbündeten für Sättigung & Muskelerhalt.

Proteine sind die Bausteine unseres Körpers – sie bestehen aus Aminosäuren, die für den Aufbau und Erhalt von Muskeln, Haut, Haaren und vielen anderen Geweben unerlässlich sind. Gerade beim Abnehmen spielen Proteine eine besonders wichtige Rolle.

Darum sind Proteine so wichtig für dich:

- **Muskelaufbau und Muskelerhalt:** Wenn du Gewicht verlierst, möchtest du vor allem Fett abbauen und deine Muskulatur erhalten. Protein unterstützt diesen Prozess, denn dein Körper braucht es, um Muskeln zu reparieren und aufzubauen.
- **Sättigung:** Proteinreiche Lebensmittel sättigen länger als Kohlenhydrate oder Fette. So fühlst du dich zufriedener und kontrollierst besser, wie viel du isst.
- **Stoffwechsel:** Der Körper verbraucht mehr Energie bei der Verdauung von Proteinen als bei anderen Nährstoffen. Das fördert deinen Stoffwechsel und unterstützt die Fettverbrennung.
- **Hungerhappen vermeiden:** Protein hilft, Heißhungerattacken vorzubeugen, weil es den Blutzucker stabiler hält.





TRINKVERHALTEN

Wichtiger Baustein für deine Gesundheit.

Genügend Wasser zu trinken unterstützt deinen Stoffwechsel, macht das Abnehmen leichter und hilft dir, dich insgesamt besser zu fühlen.

- Trinke täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser.
- Beginne den Tag mit einem großen Glas Wasser.
- Vermeide zuckerhaltige Getränke, da sie unnötige Kalorien liefern.
- Verteile deine Flüssigkeitsaufnahme über den Tag für eine gleichmäßige Hydratation.

MINI-ÜBUNG

Achte heute und morgen ganz bewusst darauf, deine Wassermenge zu erreichen.

Notiere, wie du dich fühlst.

Wissenssnack!

Wie funktioniert Gewichtsreduktion wirklich?



Gewichtsreduktion klingt oft kompliziert, aber im Kern ist es ganz einfach: Du musst deinem Körper weniger Energie zuführen, als er verbraucht. Dann nutzt er seine gespeicherten Fettreserven als Energiequelle – und dein Körpergewicht sinkt.

Das Prinzip der Kalorienbilanz

Kalorienaufnahme: Alles, was du isst und trinkst, liefert deinem Körper Energie in Form von Kalorien.

Kalorienverbrauch: Dein Körper verbraucht Energie für lebenswichtige Funktionen (Grundumsatz), Bewegung (Leistungsumsatz) und die Verdauung (thermischer Effekt der Nahrung).

Wenn du mehr Kalorien verbrauchst als du aufnimmst, entsteht ein Kaloriendefizit. Dieses Defizit ist der Schlüssel zur Gewichtsabnahme.

Warum ist das nicht immer so leicht?

Dein Körper ist schlau und passt sich an:

- Bei zu großem Kaloriendefizit kann sich dein Stoffwechsel verlangsamen, damit du Energie sparst.
- Hormone wie Insulin und Leptin steuern Hunger, Sättigung und Fettabbau.
- Muskelmasse beeinflusst, wie viele Kalorien du im Ruhezustand verbrennst – mehr Muskeln bedeuten mehr Kalorienverbrauch.
- Auch Stress, Schlaf und Gewohnheiten spielen eine wichtige Rolle.

PHASE 2

Struktur & Routineaufbau

Finde deine Balance mit flexibler Ernährung!

Du hast in den ersten Wochen ein gutes Grundwissen aufgebaut und deinen Körper besser kennengelernt. Jetzt geht es darum, eine nachhaltige Struktur und Routine zu entwickeln, die zu deinem Alltag passt – ohne Verbote und mit Genuss.

Freiheit mit Struktur für nachhaltigen Erfolg

Flexible Ernährung bedeutet, dass du dich nicht strikt an starre Regeln oder Verbote hältst, sondern eine ausgewogene Balance zwischen gesunden Lebensmitteln und Genussmomenten findest. Dieses Konzept wird auch als „80/20-Prinzip“ bezeichnet und ist wissenschaftlich anerkannt als nachhaltige Strategie zur Gewichtsreduktion und -erhaltung.

Warum funktioniert flexible Ernährung so gut?

- **Psychologische Entlastung:** Wenn du dir erlaubst, 20 % deiner Ernährung mit Lieblingsspeisen zu füllen, vermeidest du das Gefühl von Verzicht und Frust, was die Motivation langfristig stärkt.
- **Erhöhte Nachhaltigkeit:** Strenge Diäten führen oft zu Jo-Jo-Effekten. Flexible Ernährung fördert eine dauerhafte Umstellung der Essgewohnheiten.
- **Kalorienkontrolle:** Trotz Genussmomenten bleibt das Kaloriendefizit durch die überwiegende Aufnahme nährstoffreicher Lebensmittel erhalten.

Praktisch umgesetzt.

-
- A circular collage of various food items. The top-left quadrant, which is shaded grey, contains a slice of pizza, a glass of red wine, a chocolate ice cream cone, a slice of chocolate cake, a bag of french fries, and a pile of potato chips. The top-right quadrant features a carton of milk labeled 'MILK', a glass of water, a bottle of water, a wedge of Swiss cheese, a glass of yogurt with berries, and a round loaf of braided bread. The bottom half of the circle is filled with a variety of fresh produce and other items: a whole egg, two pieces of salmon, a bottle of olive oil, a piece of shrimp, a piece of salmon fillet, a head of broccoli, a bunch of carrots, a yellow squash, a bunch of cherry tomatoes, a bunch of blueberries, a bunch of bananas, a slice of watermelon, a kiwi fruit, a bunch of almonds, a bunch of walnuts, a bunch of potatoes, and a bunch of mushrooms.



GEMÜSE

Dein täglicher Gesundheitsbooster.

Gemüse ist ein zentraler Baustein einer gesunden Ernährung – besonders bei der Gewichtsreduktion. Es liefert viele wichtige Nährstoffe, die dein Körper braucht, und unterstützt dich auf vielfältige Weise beim Erreichen deiner Ziele.

Warum ist Gemüse so wichtig?

- **Nährstoffdichte:** Gemüse ist reich an Vitaminen (z. B. Vitamin C, Folsäure), Mineralstoffen (z. B. Kalium, Magnesium) und sekundären Pflanzenstoffen, die antioxidativ wirken und Entzündungen im Körper reduzieren können.
- **Ballaststoffe:** Gemüse enthält viele Ballaststoffe, die deine Verdauung fördern, die Darmgesundheit unterstützen und das Sättigungsgefühl verlängern. Das hilft dir, weniger zu essen und Heißhungerattacken vorzubeugen.
- **Kalorienarm:** Gemüse hat eine sehr geringe Energiedichte, das heißt, du kannst große Mengen essen, ohne viele Kalorien aufzunehmen. So füllst du deinen Teller und deinen Magen, ohne dein Kaloriendefizit zu gefährden.
- **Blutzuckerregulation:** Ballaststoffe und komplexe Kohlenhydrate aus Gemüse helfen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten, was Heißhunger und Energieeinbrüche reduziert.
- **Herzgesundheit:** Regelmäßiger Gemüseverzehr senkt nachweislich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und unterstützt den Blutdruck und Cholesterinspiegel.
- **Langfristige Gesundheit:** Studien zeigen, dass eine hohe Gemüsezufuhr mit einem geringeren Risiko für chronische Krankheiten wie Diabetes, Krebs und Übergewicht verbunden ist.



Eat your Greens!

- ✓ Mindestens **3 Portionen Gemüse pro Tag** (je ca. 150 g), idealerweise bunt und abwechslungsreich.
- ✓ Variiere die Zubereitungsarten: roh als Salat, gedünstet, gebraten oder als Suppe, um unterschiedliche Nährstoffe optimal aufzunehmen.
- ✓ Nutze Gemüse als Hauptbestandteil deiner Mahlzeiten, um diese sättigender und nährstoffreicher zu machen.

PRAKTISCHER TIPP

Fülle mindestens die Hälfte deines Tellers mit Gemüse – so erreichst du automatisch eine hohe Gemüsezufuhr und kannst gleichzeitig deine Kalorienzufuhr kontrollieren.

BALLASTSTOFFE

Unverzichtbar für Gesundheit und Wohlbefinden.

Ballaststoffe sind pflanzliche Bestandteile der Nahrung, die vom Körper nicht verdaut werden können, aber eine zentrale Rolle für deine Gesundheit spielen – besonders bei der Gewichtsreduktion und einem gesunden Stoffwechsel

Welche Funktionen haben Ballaststoffe?

- **Förderung der Verdauung:** Ballaststoffe erhöhen das Stuhlvolumen und unterstützen die Darmbewegung, was Verstopfung vorbeugt und die Darmgesundheit fördert.
- **Sättigung und Gewichtskontrolle:** Durch ihre Quellwirkung im Magen sorgen Ballaststoffe für ein längeres Sättigungsgefühl, sodass du weniger isst und dein Kaloriendefizit leichter einhalten kannst.
- **Blutzuckerregulation:** Ballaststoffe verlangsamen die Aufnahme von Zucker aus der Nahrung, was zu stabileren Blutzuckerwerten und weniger Heißhungerattacken führt.
- **Förderung einer gesunden Darmflora:** Ballaststoffe dienen als Nahrung für die guten Darmbakterien, die wichtige Stoffwechselprodukte produzieren und das Immunsystem stärken.
- **Langfristige Gesundheitsvorteile:** Eine ballaststoffreiche Ernährung ist mit einem geringeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und bestimmten Krebsarten verbunden.

Mindestens 30 g
Ballaststoffe täglich
werden empfohlen.

Steigere die Ballaststoffzufuhr
langsam und trinke ausreichend,
um Verdauungsbeschwerden zu
vermeiden.



ROUTINE

Umsetzung leicht gemacht.

Um dein Wissen jetzt bestmöglich in deinen Alltag zu integrieren, braucht es eine gute Routine. Denn: Die Meisten scheitern bei gesunder Ernährung langfristig nicht am Wissen, sondern an ihren Gewohnheiten und der Routine.

Der einfachste Weg ist, dir einmal pro Woche Zeit für deine Essensplanung und den Wocheneinkauf zu nehmen. Das hilft dir nicht nur dabei dich gesünder zu ernähren, sondern auch noch zwei weitere tolle Nebeneffekte: Du sparst Zeit und Geld.



Choosy

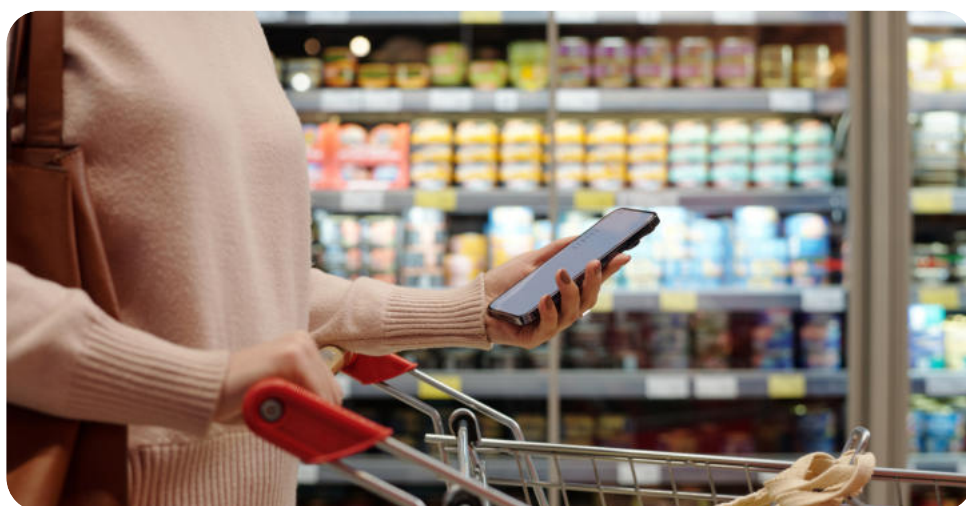
Choosy hilft dir dabei, deine Woche ausgewogen zu planen. Choosy kennt dabei alle Nährwerte von Lebensmitteln und achtet darauf, dass deine Woche ausgewogen ist. Ganz nach dem Prinzip der 80/20-Regel plant Choosy für dich auch mal Pfannkuchen ein, achtet aber auch darauf, dass du deine Nährwerte über die gesamte Woche abdeckst. Das Beste: Wenn noch andere Menschen in deinem Haushalt wohnen, achtet die App auf jeden von euch. Um die Details zu eurer Wochenplanung einzusehen, kannst du einfach auf den Gesundheitsscore oben links klicken und bekommst dann einfache Tipps zur Verbesserung, wie z. B. "mehr Nüsse und Samen".

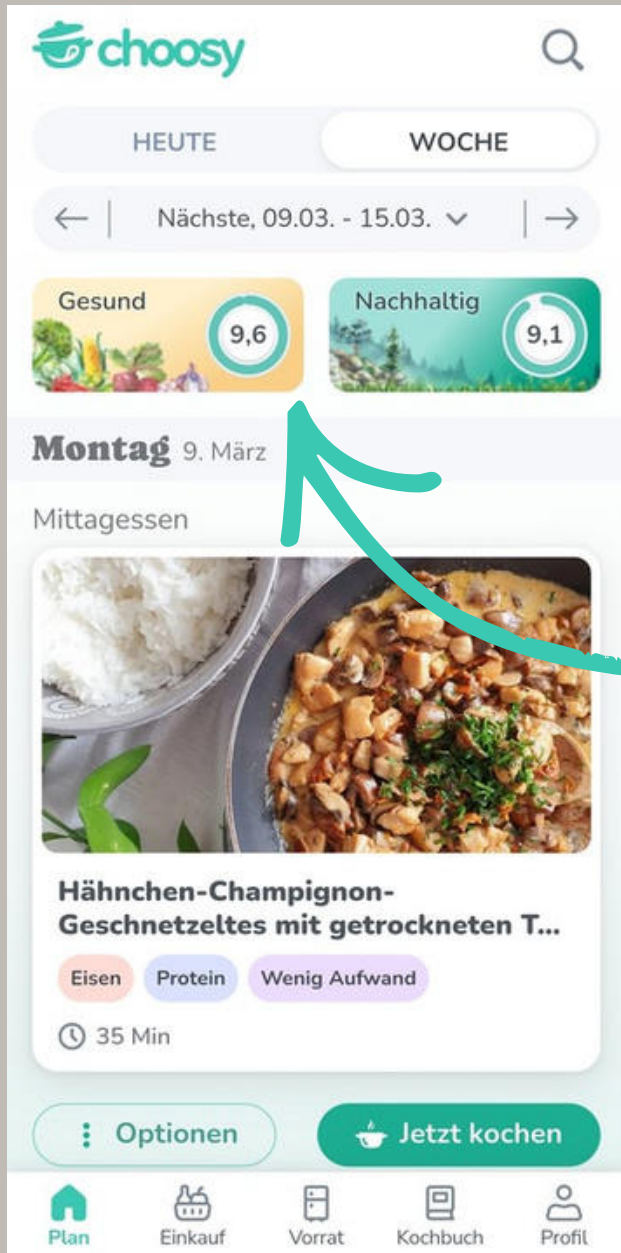
Die App selbst hat eine umfangreiche Rezeptdatenbank und auch unsere Rezepte findest du bei Choosy - scanne einfach den QR-Code!



Du kannst auch alle deine Lieblingsrezepte in die App importieren - ganz egal ob aus Kochbüchern, Notizen oder von Instagram & Co. Dann hast du alle Rezepte übersichtlich an einem Ort.

Choosy schreibt dir dann aus deinem Essensplan eine Einkaufsliste. Das spart zusätzlich Zeit und hilft dir dabei, deinen Einkauf noch besser zu organisieren. Die Einkaufsliste kannst du natürlich ganz einfach ergänzen. Und wenn du zusätzlich noch Zeit sparen möchtest, kannst du den Abhol- und Bestellservice von Rewe nutzen. Choosy befüllt deinen Warenkorb ganz automatisch vor.





BONUSWISSEN

Choosy optimiert deinen Plan nach mehreren Dimensionen. Die App lernt euren Geschmack, berücksichtigt das Budget, was ihr eingegeben habt, weiß, was aktuell Saison hat und wie lange sich die jeweiligen Lebensmittel halten.

Aber das Wichtigste für euch: Sie optimiert den Plan passend zu eurem Nährwertbedarf mithilfe des Gesundheitsscores. Dabei fließen über 70 verschiedene Datenpunkte von jedem Lebensmittel in die Berechnung ein - von Makronährstoffen bis Mikronährstoffen. Basierend auf den Gesundheitsangaben in eurem Profil optimiert Choosy den Essensplan dann so, dass er genau euren Bedarf abdeckt und zeigt dir auch, wo du vielleicht noch umplanen und verbessern darfst, wenn du möchtest.

PS:

Schreibe eine Mail an support@choosy.de mit dem Betreff "Strieth-Rabatt", dann bekommst du 20% Rabatt auf das Jahresabo und zahlst statt 49,99 Euro nur 39,99 Euro.

Wissenssnack!

Makronährstoffe verstehen.



Unsere Ernährung besteht aus drei Hauptnährstoffgruppen, den sogenannten Makronährstoffen. Jeder von ihnen hat eine wichtige Funktion im Körper und trägt auf unterschiedliche Weise zu Gesundheit, Energie und Wohlbefinden bei.

Eiweiß - Baustein der Muskeln.

- **Funktion:** Eiweiß ist essenziell für den Aufbau und Erhalt von Muskelmasse, die Reparatur von Gewebe sowie die Produktion von Enzymen und Hormonen.
- **Wichtigkeit bei Gewichtsreduktion:** Protein hilft, Muskelabbau während eines Kaloriendefizits zu verhindern und fördert die Sättigung, sodass du weniger isst.
- **Empfehlung:** Etwa 1,2–1,6 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht täglich sind ideal, besonders bei Gewichtsreduktion und Sport

Kohlenhydrate - Hauptenergiequelle für den Körper.

- **Funktion:** Kohlenhydrate liefern schnell verfügbare Energie, besonders fürs Gehirn und die Muskeln.
- **Wichtigkeit:** Komplexe Kohlenhydrate aus Vollkorn, Gemüse und Hülsenfrüchten sorgen für langanhaltende Energie und stabilen Blutzucker.
- **Empfehlung:** Kohlenhydrate sollten etwa 45–55 % der täglichen Energiezufuhr ausmachen, wobei der Fokus auf ballaststoffreichen, unverarbeiteten Quellen liegt.

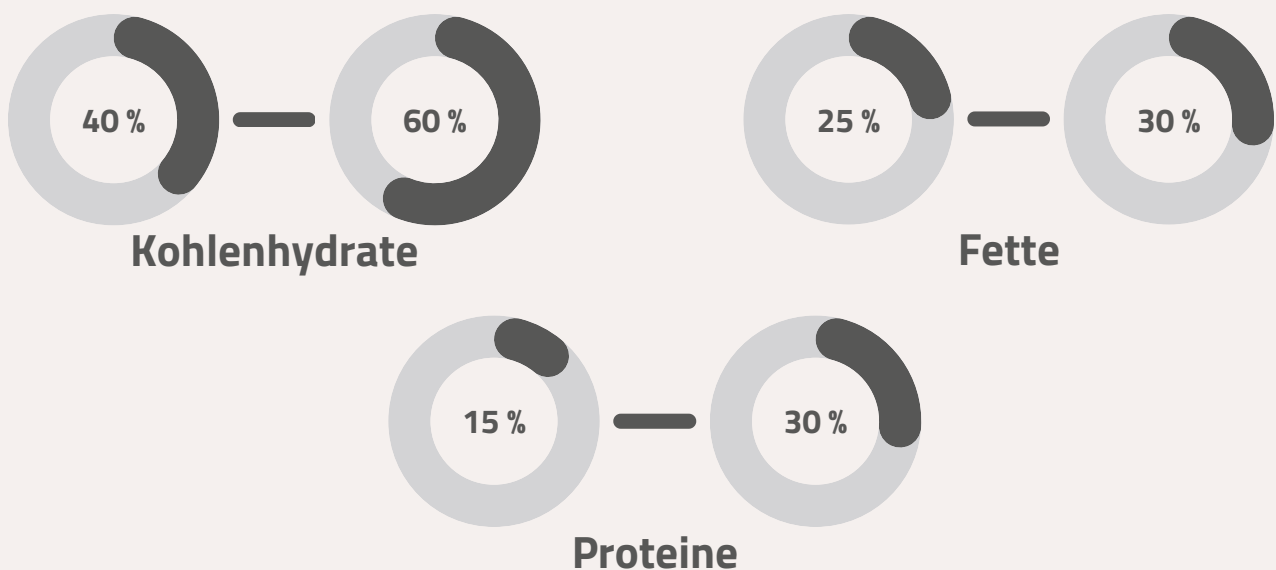
Wissenssnack!

Makronährstoffe verstehen.

Fette - Wichtige Helfer für Körperfunktionen.

- **Funktion:** Fette sind notwendig für die Aufnahme fettlöslicher Vitamine (A, D, E, K), die Hormonproduktion und als Energiespeicher.
- **Wichtigkeit:** Gesunde Fette unterstützen Herzgesundheit, Gehirnfunktion und Entzündungshemmung.
- **Empfehlung:** Etwa 25–35 % der täglichen Energie sollten aus Fetten stammen, wobei der Fokus auf ungesättigten Fettsäuren liegt.

Makronährstoffverteilung



FAZIT

Eine ausgewogene Ernährung mit der richtigen Balance aus Eiweiß, Kohlenhydraten und Fetten unterstützt deine Gesundheit, fördert den Muskelaufbau und hilft dir, dein Gewicht nachhaltig zu reduzieren.

Makronährstoffquellen

KOHLLENHYDRATE

(pro 100 g)



Kartoffeln
15 g



Nudeln
70 g



Reis
78 g



Vollkornbrot
41 g



Paprika
6 g



Banane
23 g



Rote Linsen
55 g



Himbeeren
12 g



Süßkartoffeln
26 g



Dinkelmehl
69 g



Ananas
12 g



Rosinen
79 g

PROTEINE

tierisch (pro 100 g)



Hähnchen
27 g



Lachs
20 g



Rind
26 g



Magerquark
14 g



Parmesan
38 g



Hühnerei
13 g



Schwein
27 g



Feta
14 g



Thunfisch
29 g

FETTE

(pro 100 g)



Avocado
24 g



Lachs
14 g



Kürbiskerne
19 g



Olivenöl
100 g



Walnüsse
65 g



Leinöl
100 g



Gouda
27 g



Chiasamen
31 g



Kürbiskernöl
100 g



Aal
25 g



Cashews
42 g



Parmesan
29 g

pflanzlich (pro 100 g)



Linzen
26 g



Kidneybohnen
24 g



Tofu
15 g



Mandeln
21 g



Kichererbsen
19 g



Haferflocken
14 g



Edamame
11 g



Walnüsse
15 g



Quinoa
14 g

PHASE 3

Umsetzung & Anpassung

Routinen festigen und Flexibilität fördern!

Du hast nun eine gute Basis gelegt und erste Routinen aufgebaut. In dieser Phase geht es darum, diese zu festigen und gleichzeitig flexibel zu bleiben – denn ein nachhaltiger Lebensstil lebt von Balance und Achtsamkeit.

Achtsames Essen - bewusst genießen und wahrnehmen

Achtsames Essen bedeutet, deine Mahlzeiten mit voller Aufmerksamkeit zu genießen und auf die Signale deines Körpers zu hören. Studien zeigen, dass achtsames Essen das Essverhalten verbessert, Überessen reduziert und das Sättigungsgefühl stärkt



So gelingt achtsames Essen:

- Iss langsam und kaue gründlich.
- Vermeide Ablenkungen wie Fernsehen oder Smartphone während der Mahlzeit.
- Konzentriere dich auf Geschmack, Geruch und Textur deiner Speisen.
- Höre bewusst auf dein Hungergefühl und iss nur so viel, bis du satt bist, nicht voll.

HUNGER-SÄTTIGUNGS-SKALA

Dein innerer Kompass.

Die Hunger-Sättigungs-Skala hilft dir, dein Essverhalten besser wahrzunehmen und zu steuern. Sie zeigt dir, wie hungrig oder satt du gerade bist, und unterstützt dich dabei, genau im richtigen Moment zu essen – weder zu früh aus Langeweile noch zu spät mit zu viel Hunger.

Die Skala von 1-10

	Gefühl	Beschreibung	Empfehlung
1	starker Hunger	Magen knurrt, Schwindel, Konzentrationsprobleme	sofort essen, um Unterzuckerung zu vermeiden
2	sehr hungrig	Magen zieht, Unruhe	Bald essen, um Überessen zu vermeiden
3	leichter Hunger	Angenehmes Hungergefühl, bereit zu essen	Guter Zeitpunkt zum Essen
4-6	neutral	Weder Hunger noch Völle	Essen nach Bedarf, achtsam bleiben
7	zufrieden	Satt, aber nicht voll	Idealer Sättigungsgrad
8	fast voll	Magen fühlt sich voll an	Langsam essen, evtl. Pause machen
9	Völlerei	Unangenehm voll, träge	Aufhören zu essen
10	übertoll	Bauch schmerzt, Unwohlsein	Nicht mehr essen

SO NUTZT DU DIE SKALA IM ALLTAG

- **Iss, wenn du bei 3–4 bist:** Das ist der optimale Zeitpunkt, um zu essen – dein Körper signalisiert, dass er Energie braucht, aber du bist noch nicht so hungrig, dass du zu viel isst.
- **Höre auf bei 7:** Dann bist du zufrieden satt, ohne dich überfüllt zu fühlen.
- **Vermeide Essen bei 1–2 aus Langeweile oder Stress:** Das kann zu Überessen führen.
- **Achtsamkeit üben:** Nimm dir Zeit beim Essen, um deine Signale besser wahrzunehmen.

UMGANG MIT WOCHENENDEN UND BESONDEREN ANLÄSSEN

Routinen bewahren und flexibel bleiben.

Wochenenden, Feiertage und besondere Anlässe sind oft Zeiten, in denen unsere gewohnten Ess- und Bewegungsroutinen durcheinandergeraten. Das ist ganz normal und gehört zum Leben dazu. Wichtig ist, dass du lernst, diese Zeiten bewusst zu gestalten, ohne deine Fortschritte zu gefährden oder dich danach schlecht zu fühlen.



Warum Routinen gerade am Wochenende so wichtig sind:

- Routinen geben deinem Körper und Geist Sicherheit und helfen, gesunde Gewohnheiten zu festigen.
- Sie unterstützen die Aufrechterhaltung eines stabilen Energiehaushalts und verhindern unkontrolliertes Essen.
- Eine feste Struktur erleichtert es, auch in entspannten Zeiten achtsam zu bleiben.

ROUTINEN AM WOCHENENDE FREI GESTALTEN

- **Plane deine Mahlzeiten:** Versuche, auch am Wochenende ähnliche Essenszeiten einzuhalten wie unter der Woche. Das hilft, Heißhunger zu vermeiden und den Stoffwechsel stabil zu halten.
- **Integriere Genuss bewusst:** Erlaube dir gezielt Genussmomente, z. B. ein Lieblingsessen oder ein Stück Kuchen, ohne das ganze Wochenende zu „entschuldigen“. So bleibt das 80/20-Prinzip lebendig.
- **Bewege dich regelmäßig:** Auch wenn der Tagesablauf anders ist, plane kleine Bewegungseinheiten ein – Spaziergänge, Fahrradfahren oder eine Yoga-Session. Bewegung unterstützt den Energieverbrauch und das Wohlbefinden.
- **Achte auf dein Hungergefühl:** Nutze die Hunger-Sättigungs-Skala, um auch an besonderen Tagen bewusst zu essen und Überessen zu vermeiden.
- **Reflektiere ohne Schuldgefühle:** Wenn du mal mehr genießt oder vom Plan abweichst, akzeptiere das als Teil des Prozesses. Wichtig ist, danach wieder zur Routine zurückzukehren.

Wissenssnack!

Hunger, Heißhunger & Essverhalten.



Hunger und Heißhunger sind wichtige Signale deines Körpers, die dir helfen, deinen Energiebedarf zu regulieren. Wenn du sie besser verstehst, kannst du dein Essverhalten bewusster steuern und gesunde Gewohnheiten entwickeln.

Was ist Hunger?

Hunger ist das natürliche Signal deines Körpers, dass er Energie braucht. Es gibt zwei Arten:

- **Physiologischer Hunger:** Ein echtes Bedürfnis nach Nahrung, das langsam aufkommt und mit körperlichen Symptomen wie leichtem Magenknurren einhergeht.
- **Psychologischer Hunger:** Entsteht durch äußere Reize wie Stress, Langeweile oder bestimmte Situationen und ist oft plötzlich und intensiv.

Was ist Heißhunger?

Heißhunger ist ein starkes, oft plötzliches Verlangen nach bestimmten Lebensmitteln, meist süß, salzig oder fettig. Er kann durch verschiedene Faktoren ausgelöst werden:

- **Blutzuckerschwankungen:** Nach zuckerreichen Mahlzeiten sinkt der Blutzuckerspiegel schnell, was Heißhunger auslöst.
- **Stress und Emotionen:** Viele Menschen essen aus emotionalen Gründen, um sich besser zu fühlen.
- **Gewohnheiten und Umwelt:** Werbung, Gerüche oder bestimmte Situationen können Heißhunger triggern.

Wissenssnack!

Hunger, Heißhunger & Essverhalten.



TIPPS ZUM UMGANG MIT HEISSHUNGER

Heißhunger kann jede*n treffen – wichtig ist, wie du damit umgehst. Mit diesen Strategien behältst du die Kontrolle und vermeidest unbewusstes Überessen:

Achtsamkeit üben.

Nimm Heißhunger bewusst wahr, ohne dich sofort davon steuern zu lassen. Frage dich: „Bin ich wirklich hungrig oder ist das ein emotionales Verlangen?“

Kleine Portionen genießen.

Wenn du Heißhunger hast, gönne dir bewusst eine kleine Menge deines Lieblingsessens. So kannst du das Verlangen stillen, ohne zu viel zu essen.

Regelmäßige Mahlzeiten.

Halte dich an regelmäßige Essenszeiten mit ausgewogenen Mahlzeiten, die Proteine, Ballaststoffe und gesunde Fette enthalten. Das stabilisiert deinen Blutzucker und reduziert Heißhungerattacken.

Alternativen finden.

Lenke dich ab, wenn Heißhunger aufkommt – z. B. mit einem Spaziergang, einer kurzen Entspannungsübung oder einem Hobby.

Ausreichend trinken.

Manchmal wird Durst mit Hunger verwechselt. Trinke ein Glas Wasser und warte kurz, bevor du isst.

Stressmanagement.

Stress ist ein häufiger Auslöser für Heißhunger. Nutze Entspannungstechniken wie Atemübungen, Meditation oder Yoga, um Stress abzubauen.

Gesunde Snacks bereitstellen.

Habe immer gesunde Snacks wie Nüsse, Obst oder Gemüsesticks griffbereit, um Heißhunger auf nährstoffreiche Weise zu stillen.

Schlafqualität verbessern.

Schlafmangel kann Heißhunger verstärken. Achte auf ausreichend und erholsamen Schlaf.



Essverhalten - mehr als nur das, was du isst.

Essverhalten beschreibt, **wie, wann, warum und was** wir essen. Es umfasst nicht nur die Auswahl der Lebensmittel, sondern auch die Gewohnheiten, Gefühle und Umstände rund ums Essen.

WICHTIGE ASPEKTE DES ESSVERHALTENS

- **Essgewohnheiten:** Wie regelmäßig und in welchen Mengen du isst, ob du Mahlzeiten bewusst planst oder oft zwischendurch snackst.
- **Essmotivation:** Warum du isst – aus echtem Hunger, Appetit, Stress, Langeweile oder aus sozialen Gründen.
- **Achtsamkeit:** Wie bewusst du deine Hunger- und Sättigungssignale wahrnimmst und ob du langsam und genussvoll isst.
- **Emotionale Einflüsse:** Essen kann auch eine Reaktion auf Gefühle wie Stress, Traurigkeit oder Freude sein. Emotionales Essen kann das Essverhalten durcheinanderbringen.
- **Soziale und kulturelle Faktoren:** Traditionen, Umfeld, Werbung und gesellschaftliche Normen prägen, was und wie wir essen.

Warum ist Essverhalten wichtig für deinen Erfolg?

Dein Essverhalten beeinflusst maßgeblich, ob du deine Ziele erreichst und langfristig hältst. Bewusstes und achtsames Essen hilft dir, echte Hungersignale zu erkennen, Überessen zu vermeiden und den Umgang mit Heißhunger besser zu steuern. Gleichzeitig unterstützt es, emotionale Essmuster zu durchbrechen und gesunde Routinen zu etablieren.

DEINE AUFGABE FÜR DIE NÄCHSTEN WOCHEN

Essverhalten bewusst gestalten.

In den kommenden Wochen geht es darum, dein Essverhalten achtsam zu beobachten und Schritt für Schritt positiv zu verändern. So legst du den Grundstein für nachhaltige, gesunde Gewohnheiten.

SO GEHST DU VOR

Achtsam essen:

Nimm dir bei jeder Mahlzeit bewusst Zeit, iss langsam und ohne Ablenkung. Versuche, deine Sinne wahrzunehmen: Wie schmeckt das Essen? Wie fühlt sich dein Körper an?

Hunger- und Sättigungssignale beobachten:

Vor und während des Essens halte kurz inne und frage dich: „Wie hungrig bin ich gerade?“ und „Bin ich schon satt?“ Versuche, zwischen 3 (leichter Hunger) und 7 (zufrieden satt) zu essen.

Emotionale Essmomente erkennen:

Schreibe auf, wann du aus Stress, Langeweile oder anderen Gefühlen isst. Überlege dir alternative Strategien, z. B. einen kurzen Spaziergang, Atemübungen oder ein Gespräch mit einer vertrauten Person.

Regelmäßige Mahlzeiten planen:

Versuche, feste Essenszeiten einzuhalten, um Heißhunger vorzubeugen. Plane deine Mahlzeiten so, dass sie Proteine, Ballaststoffe und gesunde Fette enthalten.

Reflektiere deine Fortschritte:

Am Ende jeder Woche nimm dir 5 Minuten Zeit, um zu überlegen: Was hat gut geklappt? Wo gab es Herausforderungen? Wie fühlst du dich dabei?

Tipp

Sei geduldig mit dir selbst und erwarte keine Perfektion. Kleine Veränderungen führen langfristig zu großen Erfolgen!

PHASE 4

Vertiefung & Selbststeuerung

Eigenständigkeit stärken und individuelle Anpassungen umsetzen.

Du hast nun eine solide Basis geschaffen und erste Routinen etabliert. In dieser Phase geht es darum, selbstbewusst mit Herausforderungen umzugehen und deinen Weg individuell anzupassen – für langfristigen Erfolg und Wohlbefinden.

Gewichtsplateaus verstehen und meistern

Ein Gewichtsplateau ist eine natürliche Phase, in der die Waage trotz konsequenter Ernährung und Bewegung stagniert. Das passiert, weil sich dein Stoffwechsel anpasst und dein Körper effizienter wird.

Was kannst du tun?

- Überprüfe deine Kalorienzufuhr und passe sie ggf. moderat an.
- Variiere dein Training, z. B. intensiviere oder ändere die Sportart.
- Achte auf ausreichende Proteinzufuhr, um Muskelmasse zu erhalten.
- Bleibe geduldig und fokussiert – Plateaus sind normal und kein Rückschritt.





SCHLAF

Die Grundlage für Erholung und Erfolg.

Guter Schlaf ist essenziell für Gewichtsreduktion, Regeneration und mentale Gesundheit. Während des Schlafs reguliert dein Körper Hormone, die Hunger und Sättigung steuern (Leptin, Ghrelin). Schlafmangel kann Heißhunger und Gewichtszunahme fördern.

Tipps für besseren Schlaf

- Halte regelmäßige Schlafzeiten ein.
- Vermeide Bildschirmzeit mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen.
- Sorge für eine angenehme, dunkle und kühle Schlafumgebung.
- Entspanne dich vor dem Schlafen z. B. mit Atemübungen oder Meditation.



STRESS UND REGENERATION

Balance für Körper und Geist.

Chronischer Stress wirkt sich negativ auf deinen Stoffwechsel und dein Essverhalten aus. Stresshormone wie Cortisol können die Fettablagerung fördern und Heißhunger auslösen.

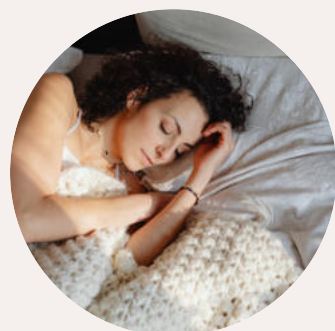
SO UNTERSTÜTZT DU DEINE REGENERATION

- Integriere Entspannungstechniken wie Yoga, progressive Muskelentspannung oder Achtsamkeitsübungen in deinen Alltag.
- Plane bewusste Pausen und Erholungsphasen ein, um deinem Körper Zeit zur Regeneration zu geben.
- Achte auf eine ausgewogene Work-Life-Balance, um Stress dauerhaft zu reduzieren.
- Nutze Bewegung als Stressabbau – auch moderate Aktivitäten wie Spaziergänge helfen.

Besonders wichtig!

Gönne deinem Körper nach dem Training ausreichend Regenerationszeit. Muskelaufbau und Fettabbau gelingen nur, wenn sich dein Körper zwischen den Trainingseinheiten erholen kann. Schlaf, Ernährung und aktive Erholung unterstützen diesen Prozess.

Achte bei der Planung deines Krafttrainings auf jeden Fall darauf, dieselbe Muskelgruppe nicht zwei Tage hintereinander zu trainieren, sondern baue bewusst Pausentage ein! Halte deine allgemeine Aktivität an diesen Tagen trotzdem hoch, z.B. durch Spaziergänge.



Wissenssnack!

Was beeinflusst den Stoffwechsel?



Was ist der Stoffwechsel?

Der Stoffwechsel (Metabolismus) umfasst alle biochemischen Prozesse in deinem Körper, die Energie aus der Nahrung gewinnen, um lebenswichtige Funktionen aufrechtzuerhalten – wie Atmen, Herzschlag, Bewegung und Zellaufbau. Er bestimmt, wie viele Kalorien dein Körper im Ruhezustand und bei Aktivität verbrennt.

Kann man einen langsamen Stoffwechsel haben?

Viele Menschen glauben, sie hätten einen „langsamen Stoffwechsel“, der das Abnehmen erschwert. Tatsächlich ist der Grundumsatz (die Kalorienmenge, die dein Körper in Ruhe verbraucht) bei den meisten Menschen relativ ähnlich und wird vor allem durch Faktoren wie Körpergröße, Muskelmasse und Alter bestimmt. Ein extrem langsamer Stoffwechsel ist selten und meist durch gesundheitliche Probleme bedingt.

Oft sind andere Faktoren wie Essverhalten, Bewegungsmangel oder hormonelle Einflüsse die Ursache für Schwierigkeiten beim Abnehmen, nicht ein grundsätzlich langsamer Stoffwechsel.



Was beeinflusst den Stoffwechsel?

Muskelmasse:

Mehr Muskelmasse erhöht den Grundumsatz, da Muskeln auch in Ruhe mehr Energie verbrauchen als Fettgewebe.

Alter:

Mit zunehmendem Alter sinkt der Stoffwechsel, hauptsächlich durch Muskelabbau und hormonelle Veränderungen.

Körpergröße und -zusammensetzung:

Größere Menschen und solche mit mehr Muskelmasse verbrennen mehr Kalorien.

Genetik:

Die genetische Veranlagung beeinflusst den Stoffwechsel, aber sie ist nur ein Teil des Gesamtbildes.

Hormone:

Schilddrüsenhormone, Insulin, Cortisol und andere Hormone steuern den Stoffwechsel und können ihn beschleunigen oder verlangsamen.

Bewegung und Aktivität:

Regelmäßige körperliche Aktivität, besonders Krafttraining, steigert den Kalorienverbrauch und den Stoffwechsel.

Ernährung:

Die Thermogenese (Energieverbrauch für Verdauung) variiert je nach Nährstoffzusammensetzung. Proteinreiche Mahlzeiten erhöhen den Stoffwechsel stärker als fettreiche oder kohlenhydratreiche.

Schlaf und Stress:

Schlafmangel und chronischer Stress können den Stoffwechsel negativ beeinflussen und das Abnehmen erschweren.

FAZIT

Der Stoffwechsel ist ein komplexes Zusammenspiel vieler Faktoren. Einen „langsamen Stoffwechsel“ als alleinige Ursache für Gewichtszunahme gibt es selten. Mit Muskelaufbau, ausgewogener Ernährung, ausreichend Bewegung und gutem Schlaf kannst du deinen Stoffwechsel positiv beeinflussen.

PHASE 5

Zukunft & Stabilisierung

Gewohnheiten festigen & Erfolge sichern.

Du hast in den vergangenen Wochen viel erreicht und wichtige Veränderungen in deinem Leben etabliert. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass es im Durchschnitt etwa 66 Tage dauert, bis eine neue Gewohnheit fest verankert ist. Mit diesem 10-Wochen-Programm hast du genau diesen Zeitraum erfolgreich gemeistert – darauf kannst du stolz sein!

In dieser letzten Phase geht es nun darum, deine Erfolge zu festigen, Rückfälle vorzubeugen und eine nachhaltige Ernährung für die Zukunft zu gestalten.



Erhaltung & Reverse Diet

Behutsam zurück zur Energiebalance.

Nach einer erfolgreichen Gewichtsreduktion ist die Erhaltungsphase entscheidend, um das neue Gewicht zu stabilisieren. Eine bewährte Methode ist die sogenannte **Reverse Diet**:

- ➔ Dabei erhöhst du deine Kalorienzufuhr langsam und kontrolliert, um deinen Stoffwechsel wieder anzupassen und Gewichtszunahme zu vermeiden.
- ➔ Ziel ist es, den Energiebedarf schrittweise zu steigern, ohne die Fettmasse zu erhöhen, und gleichzeitig die Muskelmasse zu erhalten.
- ➔ Diese Phase erfordert Geduld und Achtsamkeit, um ein gesundes Gleichgewicht zwischen Energieaufnahme und -verbrauch zu finden.

Nachhaltige Ernährung nach der Betreuung

Dein neuer Alltag.

Eine nachhaltige Ernährung bedeutet, dass du deine Essgewohnheiten so gestaltest, dass sie langfristig zu deinem Leben passen und dir Freude bereiten:

- Setze weiterhin auf ausgewogene Mahlzeiten mit viel Gemüse, hochwertigen Proteinen, gesunden Fetten und komplexen Kohlenhydraten.
- Behalte flexible Prinzipien wie das 80/20-Modell bei, um Genuss und Gesundheit in Einklang zu bringen.
- Höre auf deinen Körper und passe deine Ernährung an deine aktuellen Bedürfnisse, Aktivitäten und Lebensumstände an.
- Pflege deine neu gewonnenen Routinen und bleibe offen für Anpassungen, um Rückfälle zu vermeiden.

Fazit

Mit dem erfolgreichen Abschluss dieses 10-Wochen-Programms hast du eine wichtige Grundlage geschaffen, um deine neuen, gesunden Gewohnheiten dauerhaft zu leben. Nutze die Erhaltungsphase und eine flexible, ausgewogene Ernährung, um deine Erfolge zu sichern und dein Wohlbefinden langfristig zu steigern. Du hast Großartiges geleistet – mach weiter so!

Deine Reise geht weiter!

Herzlichen Glückwunsch zu deinem Erfolg!

Du hast gesunde Gewohnheiten aufgebaut, die dich langfristig stärken. Veränderungen brauchen Zeit – und du hast bewiesen, dass du es schaffen kannst. Bleib geduldig, flexibel und liebevoll mit dir selbst. Jeder Schritt zählt auf deinem Weg zu mehr Wohlbefinden.

Du bist auf einem großartigen Kurs – mach weiter so!

