

Fitnessdatei 34: Ernährung und Gewichtsmanagement

Im Vordergrund stehen nicht ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse, sondern die praktische Umsetzung von Ernährungsfragen und Sport. Nur die Kombination von Sport und Ernährungsumstellung ermöglicht ein langfristiges erfolgreiches Gewichtsmanagement. Kurzfristige Erfolge sind schön, langfristige Erfolge sind das Ziel.

Insgesamt hat es sich nicht bewährt, langfristig weniger Kalorien zu sich zu nehmen als es dem persönlichen Grundumsatz entspricht. Der Grundumsatz ist das Maß an Energie, die ein Körper bei völliger Ruhe ohne Training und Bewegung verbraucht. Der Grundumsatz ist abhängig von verschiedenen Faktoren wie Gewicht, Körpergröße, Muskelmasse, Geschlecht und Alter. Eine sichere, gezielte Ernährungsumstellung in Verbindung mit Ausdauersport, der Spass macht und Kräftigungsübungen und Kraftausdauertraining verheißen die besten und dauerhaftesten Erfolge für Ihr Gewichtsmanagement.

Dass Ausdauertraining zum Gewichtsmanagement beiträgt, bestätigen viele Untersuchungen und Beispiele anderer Sportler, Teilnehmer und Kunden. Durch Ausdauertraining im Grundlagenbereich trainieren Sie Ihren Fettstoffwechsel. Dann stellen Sie Ihre Ernährung dahingehend um, dass Sie vermehrt gesunde Lebensmittel essen. Essen Sie vor allem Gemüse, Salat und Obst. Ab und zu auch mal ein Müsli. Essen Sie grundsätzlich gesünder als vor Beginn Ihres Trainings. Machen Sie sich erst einmal keine weiteren Gedanken, um das Abnehmen oder Ihre Kalorienzufuhr. Leben Sie gesünder. Steigern Sie Ihre Vitalität durch entsprechende Nahrung und Nahrungsmittel. Essen Sie abwechslungsreich.

Sie regenerieren nachts. Schlafen Sie sich gesund. Während dem Schlaf benötigen Ihr Körper und Geist Proteine zur Erneuerung der Zellen. Essen Sie daher abends eiweißreicher und reduzieren Sie Ihre abendlichen Kohlehydrate.

Hungern Sie nicht dauerhaft über einen längeren Zeitraum. Gehen Sie nicht den Weg des Leidens. Sie sind bereit zu handeln? Streichen Sie die Worte „sollte“ und „müsste“ aus Ihrem Sprachgebrauch. Verlassen Sie Ihren bisherigen Ernährungstrott. Ändern Sie gezielt einige Dinge. Leben Sie bewusst und gehen Sie freudig Ihren Weg. Ihre Energie folgt Ihrer Aufmerksamkeit. Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie erreichen möchten. Formulieren Sie Ihre Ernährungsziele für sich selbst. Formulieren Sie klar und eindeutig.

Konzentrieren Sie sich in den nächsten Monaten in Ihrer Ernährung und in Ihrem Gewichtsmanagement auf drei Punkte:

- a) Essen Sie regelmäßig Gemüse, Salate und Obst.
- b) Bevorzugen Sie abends eiweißreiche Mahlzeiten, die den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen lassen.
- c) Trinken Sie Wasser (Fitnessdatei 35).

Überstehen Sie Krisenzeiten und motivieren Sie sich neu. Gesundere Ernährung und aktives Gewichtsmanagement stehen im Vordergrund. Gehen Sie erst nach einigen Monaten einen Schritt weiter in die Gewichtsreduktion und in den Körperfettabbau. Reduzieren Sie Gewicht phasenweise und kehren immer wieder zurück zu Ihrem aktiven Gewichtsmanagement. Ihre innere Einstellung hat einen großen Einfluß auf ihre Haltung. Geben Sie nicht auf bei Misserfolgen. Schöpfen Sie Kraft aus Erfolgserlebnissen. Nutzen Sie effektive, bewährte und einfache Methoden zum Gewichtsmanagement. Erwarten Sie nicht von anderen, dass Sie sie motivieren. Die Motivation kommt aus Ihnen selbst. Lassen Sie sich nicht hängen bei Misserfolgen. Geben Sie nicht auf. Überwinden Sie Tiefpunkte und Rückschläge. Wenn Sie von sich selbst sprechen, vermeiden Sie den Begriff „man.“ Sprechen Sie von sich selbst in „Ich-“Form. Stärken Sie Ihr Ich und Ihre Selbst- und Eigenverantwortung. Verweilen Sie nur für kurze Zeit bei und an Ihren mentalen und körperlichen Tiefpunkten. Machen Sie sich bildhafte Vorstellungen von Ihrer gesunden Zukunft. Gehen Sie weiter.

Fitnessdatei 34: Eat it!

Fitnessdatei 35: Trinken Sie!

Trinken Sie! Regelmäßig, oft und in kleinen Mengen Wasser. Werden Sie zum Wasser-Trinker! Bevorzugen Sie Stilles Mineralwasser mit einem möglichst hohem Calcium- und Magnesiumanteil. Verzichten Sie auf den Zusatz von Kohlensäure. Kohlensäure ist chemisch gesehen das, was der Name sagt: Eine Säure. Wasser ist Leben. Ihr Körper besteht zu fast 70% aus Wasser. Verdursten Sie nicht! Trinken Sie 2 — 4 Liter Wasser am Tag. Trinken Sie auch Gemüse- und Obstsäfte und Tee. Verlassen Sie Ihre Wüste.

Gerne empfehlen wir Ihnen 3 — 4 Sorten Stilles Mineralwasser, die wir selber trinken. Senden Sie uns eine e-mail an: info@aktiv-training.de mit Ihrer Anfrage.

Tipp für Osteoporosegefährdete: Das Calcium des Mineralwassers ist vom menschlichen Körper besser resorbierbar als Calcium aus der Milch. Milch und Milchprodukte enthalten hohe Anteile an Phosphat. Phosphat wiederum blockiert die Calciumresorption. Bevorzugen Sie calciumreiche Mineralwässer.

Das Trinken von Wasser führt zusätzlich zu einem Anstieg Ihres Energieumsatzes - Wasser „verbrennt“ zusätzliche Kalorien und enthält darüberhinaus selbst keine Kalorien.

Der Konsum von ungefähr zwei Liter Wasser am Tag führt zu einem zusätzlichen Energieumsatz von etwa 100 kcal. Es kann dabei auch zu einem zusätzlichen Sättigungsgefühl kommen. Trinken Sie für ein aktives Gewichtsmanagement und eine effektive Gewichtskontrolle fünf Minuten vor dem Essen ein Glas Wasser. So entsteht beim Essen schneller ein Sättigungsgefühl.

Konzentrieren Sie sich auf konstruktive Gedanken und Lösungen für Ihre Gesundheit und Ihren Wunsch nach Gewichtsmanagement. Glauben Sie an Ihre erfolgreiche und gesunde Zukunft.

Fitnessdatei 35: H₂O macht Ihren Körper froh!