

Abnehmen – warum alles im Kopf beginnt!

PR

23. Dezember 2022



Die Gründe, weshalb Menschen sich mit dem Gedanken tragen, Gewicht zu reduzieren, sind sehr verschieden. In den meisten Fällen geht es darum, ein besseres Körpergefühl zu entwickeln und sich deutlich fitter zu fühlen. Der Wunsch nach weniger Gewicht allein genügt jedoch nicht, um erfolgreich abzunehmen. Es muss ein fester Entschluss gefasst werden. Warum es daher so wichtig ist, das Projekt Abnehmen im Kopf zu manifestieren, zeigt sich schnell, wenn es um Erfolge geht.

Realistische Ziele setzen ist das A und O

Früher oder später wird ein jeder mit dem Gedanken konfrontiert, abnehmen zu wollen. Zunächst einmal jedoch ist es enorm wichtig, sich im Kopf klar zu werden, was das im Endeffekt bedeutet. Denn einfach wird es nicht. Dessen sollte man sich durchaus bewusst sein. Es spielen viele Faktoren eine entscheidende Rolle, diese gilt es zu bedenken. Allen voran sind es die kleinen Ziele, die gesteckt werden müssen, um einen Anreiz zu bekommen. Der Mensch wächst erst dann über sich hinaus, wenn er immer und immer wieder kleine Ziele erreicht. Experten raten von irrwitzigen Ideen à là 10 Kg in 4 Wochen ab. Das ist komplett unrealistisch und führt im schlimmsten Fall lediglich zu dem gefürchteten Jo-Jo-Effekt. Grundsätzlich ist es hilfreich, sich an den drei Säulen zu orientieren: Ernährung, Bewegung und Entspannung. Diese sind essenziell, wenn es um das bewusste Abnehmen geht. Bei jedem dieser Punkte ist es möglich, kleine Ziele zu stecken, die bereits nach wenigen Tagen erreichbar, beziehungsweise sofort umsetzbar sind.

Mit anderen Worten, zunächst in der Theorie die Ziele abstecken und dann mit Elan und Willenskraft das Projekt starten. Wer im Kopf nicht nur den Wunsch hat, sondern den festen Entschluss, hat die beste Grundlage geschaffen. Wille versetzt bekanntlich Berge.

Die Ernährung: Böses Essen – gutes Essen?

Gibt es das überhaupt? Nun, in der Tat finden sich auf den Speisekarten einigrecht ungesunde Lebensmittel wieder, die leider im Überfluss genossen werden. Generell ist der komplette Verzicht nicht zwingend vielversprechend. Vielmehr geht es um die Reduzierung und das bewusste Essen. Vielen vertrauen in diesem Zusammenhang auf Nahrungsergänzungsmittel, welche beim Abnehmen helfen können.

Mit Sicherheit ist es ratsam, auf übermäßigen Genuss von Weißweizenprodukten, zuckerhaltiger Nahrung und fettigen Nahrungsmitteln zu verzichten. Nachweislich setzen gerade diese Lebensmittel schnell an und sorgen dafür, dass die unschönen Fettpolster entstehen. Ballaststoffreich heißt das Zauberwort. Das macht nicht nur lange satt, sondern versorgt den Körper über einen langen Zeitraum mit ausreichend Energie.

Die gefürchteten Heißhungerattacken bleiben aus und das ist wichtig, wenn man gesund abnehmen möchte.

Ernährung bewusst umstellen

Viele vergessen das Trinken. Ausreichend Flüssigkeit sollte über den Tag verteilt regelmäßig zugeführt werden. Viele verkennen die Notwendigkeit. Ausreichend Wasser sorgt nämlich dafür, dass der Stoffwechsel aktiv bleibt und das sorgt natürlich im Umkehrschluss dafür, dass die Verbrennung von überschüssiger Energie im Körper effektiver vonstattengeht. Wem Wasser zu fad schmeckt, kann es gern mit etwas Fruchtsaft strecken oder auf die Alternativen, wie AirUp zurückgreifen.

Unlängst belegen Studien, den positiven Einfluss auf die Gewichtsreduzierung, wenn ausreichend getrunken wird.

Wer sich bewusst macht, was auf den Teller kommt, lebt nicht nur gesünder, sondern nimmt einfacher ab. Vielen hilft es, einen Speiseplan aufzustellen. Dabei stehen Obst und Gemüse, sowie Vollkornprodukte und ballaststoffreiche Nahrungsmittel ganz weit oben auf der Liste. Nicht zu vergessen ist Fisch. Seine Omega-3-Fettsäuren sind gut für einen gesunden Stoffwechsel. Eine kleine Sünde darf zwischendurch stattfinden. Wichtig ist, dass man es nicht übertreibt und seine Grenzen kennt. Übrigens macht Alkohol auch dick. Daher besser das tägliche Glas Bier oder Wein weglassen. Das ist am Ende nicht nur gesünder, sondern unterstützt die Gewichtsreduzierung.

Bewegung und Entspannung im Gleichgewicht

Die Umstellung der Ernährung ist der eine Part. Auf der anderen Seite steht die Bewegung und Entspannung. Warum das ebenfalls so wichtig ist, sollten sich einige erst einmal bewusst machen. Der Körper verbrennt ständig Energie. Wer den ganzen Tag über hoch konzentriert arbeiten muss, verbrennt viel Energie. Einigen ist das nicht bewusst. Jedoch stärkt das nicht den Körper. Wer Gewicht verliert, muss

auf der anderen Seite dafür sorgen, dass der Körper eine gewisse Spannung aufbaut. Nicht nur für die Optik, sondern für ein besseres Wohlbefinden. Leichte Sporteinheiten lassen sich durchaus in den Alltag integrieren. Radfahren, Laufen oder Schwimmen gelten nach wie vor als gut geeignet, um Energie zu verbrauchen und sich gesünder zu fühlen.

Darüber hinaus ist die Entspannung nicht zu unterschätzen. Der Körper benötigt regelmäßig eine Regenerationsphase und das nicht nur über den nächtlichen Schlaf. Mit anderen Worten, ist nicht nur ein kleines Fitnessprogramm entscheidend, sondern ebenso die kleinen Momente der Ruhe und Erholung. Eine gelungene Mischung, nicht nur für ein besseres Lebensgefühl, sondern hilfreich beim Projekt Gewichtsreduzierung.