



LEICHTER ABNEHMEN 5 SCHRITTE ZU DEINER WUNSCHFIGUR

CANDY SCHWEDLER
FITNESS- UND GESUNDHEITSCOACH

Die Empfehlung, deine Ernährung dauerhaft umzustellen klingt – und ist – einleuchtend. Wer sich ausgewogen ernährt erhält seine Wunschfigur.

Doch im Hamsterrad des Alltags gelingt es nur wenigen, die eigentlich ganz einfache Regel einzuhalten. Wenn du dich auf diese Vorgabe einlässt, wirst du dein Ziel vielleicht langsamer, dafür aber 100% erreichen.

NIE MEHR DIÄT

Mit einer DIÄT bringst du deinen Körper komplett aus dem Lot. Du verlierst zwar Gewicht durch Kalorienreduktion. Doch das sind meist nur Wasser und Muskeln. Nach einer Diät, wenn du wieder normal isst hat es dein Körper eilig, alle Vorräte aufzufüllen. Aus Angst vor einer „Hungersnot“ füllt er sogar noch mehr Vorräte auf! Das ist der gefürchtete Jojo- Effekt.

NAHRUNG IST EIN GEWINN

Sieh deine ausgewogene Ernährung als Gewinn an und nicht als Verzicht. Die Einstellung zu dem was du isst, ist ganz entscheidend. Eine gesunde Ernährung hat so viel Abwechslung zu bieten!

ENTSCHEIDE DICH FÜR QUALITÄT

Iss viel rohes Obst und Gemüse und ergänze dein Essen mit gesunden Öle, komplexen Kohlenhydraten sowie viel pflanzlichem oder tierischem Eiweiß. Durch eine vollwertige Ernährung bekommst du mehr Energie, deine Stimmung ist positiv, deine Haut strahlt, dein Immunsystem wird stark und deine Figur attraktiver.

DU DARFST!

Ein entscheidender Schritt, um den Abnehmerfolg zu beschleunigen wird häufig übersehen: Du darfst nicht hungern! Wenn du zu wenig isst, schaltet dein Körper in den Notfall-Modus und dein Stoffwechsel wird runtergefahren. Du fühlst dich kraftlos, gereizt und krank, weil dein Körper zu wenig Energie und Nährstoffe bekommt. Darum darfst du nicht hungern! Du darfst ausreichend essen und zwar nicht mehr, aber auch nicht weniger als es der Grundumsatz vorgibt.

STEIGERE DEINEN GRUNDUMSATZ

Das Schöne am Grundumsatz ist, er kann gesteigert werden. Das Minimum sportlicher Aktivität beträgt wenigstens 1 Stunde pro Woche. Der Sport unterstützt die zahlreichen lebensnotwendigen Prozesse im Körper, hilft dabei deinen Stoffwechsel zu aktivieren und ist entscheidend für deine Wunschfigur.

DER GRUNDUMSATZ IST DIE ENERGIE, DIE DEIN KÖRPER IM
RUHEZUSTAND BENÖTIGT. DIE GRUNDUMSATZFORMEL FÜR FRAUEN:
 $1 \text{ KCAL} \times \text{KÖRPERGEWICHT (KG)} \times 24 \text{ STUNDEN}$
EINE FRAU MIT 68 KILOGRAMM HAT EINEN GRUNDUMSATZ VON 1632
KCAL PRO TAG.