

So legen Sie Gewohnheiten ab

Tauschen statt verzichten

Wenn Sie viele ungünstige Essgewohnheiten haben, werde Sie sie nicht von heute auf morgen los. Schreiben Sie die Gewohnheiten auf und überlegen Sie sich Strategien, diese zu ändern. Nach der Arbeit nicht gleich an den Kühlschrank, sondern erst mal einen Tee kochen und entspannen. Zum Fernsehen braucht man nicht immer die Tüte Chips, zum Kaffee nicht immer etwas Süßes.

Andere Regeln einführen

Führen Sie mal andere richtig gute Gewohnheiten ein. Ein Salat oder Gemüse zum Mittagessen, einen Salat mit Thunfisch zum Abendbrot. Planen Sie Ihr Trinken, Tee, Wasser auf den Tag verteilt trinken, nicht alles auf einmal. Wer etwas neues verankern will, muss es in den nächsten 72 Stunden den ersten Schritt tun, damit es erfolgreich wird.

Gute Planung, kleine Portionen

Sie kaufen im Supermarkt immer zu viel ein weil Sie hungrig sind. Vorher eine Kleinigkeit essen und schon zu Hause planen, was auf dem Speiseplan der kommenden Tage steht. Achten Sie darauf keine Mahlzeit aus zu lassen, um den großen Hungerattacken zu entgehen. Nehmen Sie immer kleine Portionen und genießen Sie Ihr Essen langsam, so kann die Sättigung auch eintreten.

Weniger Fernsehen

Sie kennen die ständige Werbung, sie macht durstig und hungrig und dazu kommt der Nachahmeffekt. Ein Viertel der gezeigten Lebensmittel sind süße und fettige Snacks und Alkohol.

Routine durchbrechen

Einfach mal andere Wege beschreiten, um aus dem Alltagstrott auszubrechen. Mit neuen Freunden treffen. Andere Wege gehen, neue Rezepte probieren.



Jana Müller Schmidt

Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin
Ernährungsberaterin



Turnverein

Bremen-Walle 1875 e.V.

☞ mueller-schmidt@gmx.de

homepage

www.jms-figurinform.de

Essgewohnheiten



Gewohnheiten sind
erst dünne Fäden und
später dicke Drahtseile

Mut für etwas Neues haben

Welche Essgewohnheiten haben Sie?

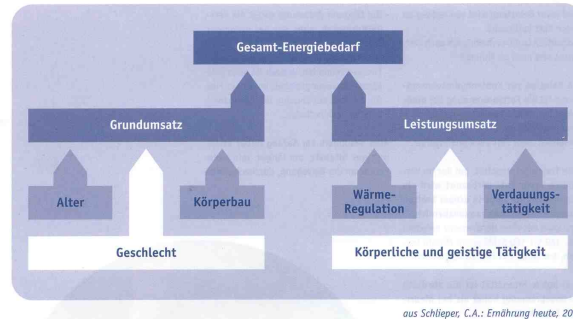
Kreuzen Sie Antworten an, die häufig auf Sie zutreffen

- Wenn ich nach Hause komme, esse ich erst mal was
- Ich esse immer meinen Teller leer, auch wenn ich schon satt bin
- Ich esse in der Küche immer Reste auf Kuchenteig, Soße
- Ich habe gern große Portionen auf dem Teller
- Nachtsch gehört für mich zum richtigen Essen
- Ich Supermarkt kaufe ich mehr ein, als ich eigentlich wollte
- Beim Essen lese ich gerne oder lese Zeitung
- Ich war als Kind oder in der Pubertät dick
- In meinem Elternhaus wurde immer viel gegessen
- Ich esse, dass was meine Kinder oder mein Partner auf dem Teller lassen, auf
- Ich pflege Rituale wie nachmittags Kaffee trinken, das Sonntagsessen, das abendliche Glas Rotwein
- Ich koche, wie ich es von zu Hause gewohnt bin, kalorienreich, mit Sahne und Butter
- direkt vor dem Schlafengehen brauche ich noch meint Betthupferl

Auswertung

0-4 Punkte Gute Gewohnheiten, Sie wissen was Sie essen und was für Sie gut ist. 5-7 Punkte Überflüssige Gewohnheiten, bei Ihnen haben sich Gewohnheiten eingeschlichen, die Ihr Gewicht unnötig erhöhen können

8-13 Punkte Feste Gewohnheiten, Ihr Leben ist von



Gewohnheiten geprägt und es fällt Ihnen schwer etwas zu ändern

Kennen Sie Ihren Gesamtenergiebedarf?

Er ist Grundlage für ausgeglichene Ernährung.

Essen Sie zu viel, auch nur 100kcal täglich nehmen Sie zu.

Essen Sie genauso viel wie Ihr Gesamtenergiebedarf, bleibt Ihr Gewicht gleich.

Essen Sie weniger, nehmen Sie ab.

Können Sie den Gesamtenergiebedarf beeinflussen?

Grundumsatz

Körperbau, verändern Sie die Körperzusammensetzung Fett und Muskulatur, zu Gunsten der Muskulatur

Leistungsumsatz

Körperliche Tätigkeit, planen Sie Bewegung in Ihr Leben ein. Auch hier gibt es Unterschiede, ob Sie Spazieren oder Joggen.

Ein Anfang, mit Essgewohnheiten zu brechen, sich mit der Zusammensetzung zu beschäftigen, denn das Auge ist gewöhnlich mit.



Ein voller Teller signalisiert, ich werde satt, ein übersichtlich angeordneter Teller signalisiert Hunger.



Sie entscheiden durch Ihre Essgewohnheiten Ihr Aussehen!

