

Aufgaben für diesen Schritt:

1. Iss einen Tag lang maximal 3 Mahlzeiten am Tag.

Wann du diese Mahlzeiten zu dir nimmst, ist ganz dir überlassen. Versuche auf deinen Körper zu hören. Und versuche mit den Mahlzeiten so lange zu warten, bis du wirklich Hunger verspürst.

Wenn du beispielsweise morgens keinen Hunger hast, dann iss auch nichts! Spare dir diese Mahlzeit dann lieber für einen späteren Zeitpunkt auf, an dem du mehr Hunger verspürst.

Wichtig ist, dass du zwischen den Mahlzeiten gar nichts isst! Nicht mal eine klitzekleine Kleinigkeit, keinen Bissen von irgendetwas und auch keine kalorienhaltigen Getränke, wie Kaffee mit Milch oder Softgetränke. Ungesüßter Tee und Wasser ist das Einzige, was erlaubt ist. Und wenn es unbedingt sein muss, auch Kaugummis oder Bonbons ohne Zucker. Aber auch diese in Maßen!

Außerdem ist es extrem wichtig, dass du normal große Mahlzeiten zu dir nimmst. Denk bitte nicht, "wenn ich jetzt zwischendrin nichts bekomme, muss ich extra reinhauen". Das musst du nämlich nicht! Du wirst sehen, du wirst auch so satt. Wenn du das Gefühl hast, nicht satt zu werden, trink zum Essen mindestens einen halben Liter Wasser.

2. Gab es in deinem Ernährungstagebuch Getränke oder Speisen, die sich täglich mehrfach wiederholten?

Zum Beispiel öfters eine Cola oder einen Latte Macchiato oder jeden Abend ein paar Chips oder Schokolade? Oder jeden Morgen eine große Portion Cornflakes, etc.? Falls solche wiederkehrende Speisen oder Getränke aufgetaucht sind, verzichte für einen Tag auf diese oder finde einen kalorienarmen Ersatz dafür (z. B. Cola Light, Kaffee ohne Milch und Zucker oder einfach nur etwas Obst oder eine leckere Scheibe Brot zum Frühstück).

3. Versuche einen Abend auf Kohlenhydrate zu verzichten.

Das heißt keine Nudeln, kein Reis, kein Brot, keine Kartoffeln etc. Informiere dich dabei gerne im Internet und finde passende Rezepte.

Das ist etwas, was ich dir in diesem Programm auch näherbringen möchte: Nutze das Internet für Inspirationen. Es versteckt sich so viel Wissen und Erfahrung darin.

Wir selbst sind manchmal so festgefahren, dass es von Zeit zu Zeit einfach neuer Impulse von außen benötigt.

Die Zeit, die du investierst, zahlt sich aus!

Auch wenn du auswärts essen gehst, gibt es immer eine Möglichkeit, weniger Kohlenhydrate zu dir zu nehmen. Vielleicht einen leckeren Salat, ein Steak mit Gemüse oder eine Suppe. Auch zu diesem Thema findest du viele Inspirationen im Internet.

Keine Angst, es handelt sich hier nicht um ein Low Carb-Programm! Ich möchte nur, dass du zunächst einmal die verschiedensten Methoden ausprobierst. Am Ende ergibt alles einen Sinn, versprochen!

4. Lies die nächsten 3 Abende vor dem Einschlafen noch einmal deinen Zielsatz durch.
Stelle dir jeden einzelnen Punkt lebhaft vor. Träume davon, wie deine Zukunft aussehen wird!

Das gleiche machst du die nächsten 3 Tage gleich nach dem Aufstehen. Du kannst dir dafür den Wecker 5 Minuten früher stellen als sonst oder alternativ die Zeit unter der Dusche oder bei deinem Kaffee/Tee nutzen.

Nimm dieses To-Do wie immer wichtig. Denn es ist extrem wichtig!
Visualisierung verankert das Gelernte tief in deinem Unterbewusstsein und vereinfacht dir damit den Weg zu deinem neuen schlanken Lifestyle!

5. Bewege dich während dieses Schrittes 40 Minuten mehr als sonst.
Das kann alles sein: Sport, Spazieren gehen, Fahrrad fahren statt Autofahren etc...

6. Notiere alle Ausreden
die dir in den Sinn kommen, um dich von der Umsetzung der Bewegung oder den Food Challenges abzuhalten.

7. Setz dir niemals ein Ziel, ohne sofort den ersten Schritt zu gehen.
Such dir deshalb jetzt einen der Schritte aus, die du während des Audios definiert hast, und leite diesen Schritt heute noch ein oder setze ihn wenn möglich sogar sofort um.
Beispiel: Ein Schritt auf deinem Weg könnte sein, mehr Sport zu machen. Dann machst du bis morgen das erste Mal Sport.

- Oder du hast gesehen, wie du dich auf deinem Weg besser ernährt hast. Dann geh heute einkaufen und koche dir etwas, das dich auch zu deinem Ziel führt.

- Oder du hast dir vorgenommen, wieder mehr zu unternehmen. Dann gehst du heute noch vor die Tür.

- Oder du hast gesehen, dass du mehr Schlaf brauchst, dann gehst du heute noch früher schlafen oder machst einen Power Nap.

- Oder du hast gesehen, dass du dir einen neuen Job wünschst, dann schreibst du heute eine E-Mail, tätigst einen Anruf, überarbeitest deinen Lebenslauf oder schaust die Stellenanzeigen durch usw.

8. Höre dir von nun an die Audio-Übung ‚Zielvorstellung entwickeln‘ mindestens 2x die Woche vor dem Schlafengehen an.

Wie immer, bleibt es dir überlassen, wie du die Aufgaben innerhalb der Woche aufteilst.

Podcast-Empfehlungen für diesen Schritt:

Die nachstehenden Folgen des Podcast ‚Lifestyle Schlank‘ passen zu diesem Schritt:

- 04 Wie du dein Selbstvertrauen stärkst
- 23 Der Schlüssel zu einem glücklicheren Leben
- 43 Wie manifestieren beim Abnehmen hilft

© Julia Sahm 2022