

3 FRAGEN RUND UM DIE FIGUR



Personal Trainer und Life Coach Nicole Quast aus Kiel bietet Rat und Tat in den Bereichen Sport, Fitness, Psychologie und Ernährung.

Wenn auch Sie eine Frage an die Wellnessexpertin haben, mailen sie uns unter info@mehrmagazinverlag.de, Stichwort: „Wellness“

1 HEISSHUNGER?

TABEA, 32, SOZIALPÄDAGOGIN AUS ALTENHOLZ: ICH MÖCHTE SO GERN ABNEHMEN, ABER ICH BEKOMME MEINEN HEISSHUNGER NICHT IN DEN GRIFF!

Wer kennt ihn nicht, den gefürchteten Heißhunger! Er ist wahrscheinlich der Hauptgrund für jeden Diätabbruch. Niemand ist gefeit vor ihm. Es gibt 3 Hauptursachen: 1. Emotionale Kompensation, 2. Gewohnheit und 3. Kalorien- oder Nährstoffunterversorgung. Richtig gelesen, da steht auch: Kalorienunterversorgung. Es ist so offensichtlich, dass der Körper nach mehr schreit, wenn er nicht genug Energie bekommen hat. Heißhunger hat u.a. auch die Funktion, uns vor dem Verhungern zu schützen. Natürlich verhungern wir nicht, wenn wir eine Mahlzeit auslassen, aber das weiß der Körper ja nicht. Eine Diät möchte eine Kalorienunterversorgung auslösen, damit Fett abgebaut wird. Am Anfang funktioniert das auch. Doch braucht der Körper genug Energie, um morgens aus dem Bett zu kommen. Nach einer gewissen Zeit schreit der Körper dann nach mehr: (Gute) Fette, Vitamine, Mineralien und Protein. Dafür sucht er sich Nahrungsmittel, die viel davon enthalten. Unser Körper hat über die Jahre einen Index über Nahrungsmittel angelegt und weiß daher, welche Nahrungsmittel schnell viele Kalorien liefern. Da wären z.B. in Fett frittiertes Gemüse (Kartoffeln), Kuchen, Fleisch, Chips - fettig, süß und salzig. Es könnte also sein, dass du einfach mehr essen musst (von den gesunden Nahrungsmitteln natürlich), um deinen Körper richtig zu versorgen und nicht hungern zu lassen. So kannst du gesunde Fette von Avocados bekommen, gesunde Süße von Früchten und gesundes Protein durch Vollkorngetreide und viel grünes Gemüse. Daran kannst du dich satt essen.

2 GUTE VORSÄTZE

ROSI, 50, REALSCHULLEHRERIN AUS KIEL: WENN ICH ALLEINE BIN, ESSE ICH VIEL OBST UND GEMÜSE UND DAS ABNEHMEN KLAPPT GANZ GUT. LEIDER NEHME ICH REGELMÄSSIG WIEDER ZU, WENN ICH MIT FREUNDEN ABENDS ESSEN ODER MORGENS BRUNCHEN GEHE. WIE KANN ICH DAS VERHINDERN?

Es ist verständlich, dass eine gesunde, kalorienarme Ernährungsumstellung schwierig einzuhalten ist, wenn man auswärts isst. Die Verführungen und der Gruppenzwang sind manchmal sehr groß. Das Angebot lockt mit schmackhaftem Anblick und verführerischem Duft. Es ist gut, für solche Fälle eine Strategie zu haben: Am besten umgehst Du das Problem, in dem du vor einer Dinnereinladung Ballaststoffreiches ohne viele Kalorien isst. Das unterstützt außerdem noch die Verdauung auf positive Weise. Da wären z.B. Selleriestangen, Paprika, Äpfel oder auch ein Glas Flohsamen. Diese enthalten Ballaststoffe, die in Verbindung mit Wasser aufquellen. Das füllt den Magen und ruft ein Sättigungsgefühl hervor. Dadurch hast Du dann im Restaurant oder an der Frühstücksbar weniger Hunger und es fällt dir bestimmt leichter, kleinere Portionen auf den Teller zu tun. Iss dann langsam und genüsslich.

WWW.VITALPOTENTIAL.DE

3 MOTIVATION

WIEBKE, JURASTUDENTIN AUS KIEL: HALLO NICOLE, ICH TRAINIERE NUN SCHON SEIT MONATEN, ABER ES PASSIERT NICHTS. ICH MÖCHTE GERN, DASS MEIN KÖRPER DEFINIERTER IST, ABER IRGENDWIE KLAPPT DAS NICHT.

Um einen definierten Körper zu bekommen, müssen eine entsprechende Ernährung und intensives Training Hand in Hand gehen. Das Training muss hart genug sein, um den Muskeln einen Reiz zu geben, dass sie sich verändern. Außerdem solltest du auf Zucker, Weißmehl und Salz verzichten und den Eiweißgehalt in der Ernährung erhöhen. Einen definierten Körper zu bekommen ist harte Arbeit. Sehr wichtig ist es auch, dass du motiviert bleibst. Nur die wirklich Motivierten werden ihre Ziele erreichen. Wieso solltest du weiter trainieren, wenn sich auf der Waage nichts bewegt oder der Körper sich Zeit damit lässt, seine definierten Muskeln zu zeigen? Wenn du nur kleine oder gar keine Verbesserungen siehst? Wenn du wirklich ernsthaft dein Ziel erreichen möchtest, ist die Motivation der einzige Weg, dich kontinuierlich an der Stange zu halten. Du musst ein starkes Motiv haben, Training und Ernährung über einen langen Zeitraum beizubehalten. Setz dir ein Ziel. Stell dir vor, wie du gern aussehen möchtest und halte dieses Bild in dir präsent. Je näher du diesem Ziel kommst, desto mehr wird das deine Motivation anfangen.