



CHECKKLISTE – Das kann man falsch machen bei KK

Wie wir alle wissen gibt es zwischendrin irgendwann eine Plateau-Phase, in der sich der Körper von der Fettverbrennung erholt.

Wenn sich auf der Waage nichts Nennenswertes bewegt, kann das demotivierend wirken.

Und - zumindest finde ich das - auch verunsichern.

Man fragt sich: "Mache ich alles richtig? Oder mache ich etwas falsch?"

Aber - würde man einen Fehler machen, und deswegen der Erfolg ausbleiben, dann sind die 10 Wochen doch sehr kurz, um den Folgen möglicherweise noch entgegen zu steuern.

Deshalb habe ich eine Liste zusammengefasst von allen Fehlern, die einem so unterlaufen können. **Eine Checkliste, die man bei ausbleibendem Erfolg durchgehen kann, damit man entspannter mit der Plateau-Phase umgehen kann:**

Ausnahmen

Bei einigen habe ich gelesen, sie würden sich selbst Ausnahmen genehmigen.

Ich selbst bin vor allem in der Abnehmphase standhaft geblieben, und habe auf diese verzichtet.

Ausnahmen sind vor allem dann ein echter Fehler, wenn man eine Regelmässigkeit drin hat.

Trinkt man seine geliebte Tasse Milchkaffee weiter wie bisher oder genießt "das eine kleine Stückchen Schokolade ab und zu", am schlechtesten noch ein paar davon über den Tag verteilt, dann erhält der Körper nie die Chance, den Zustand des Fettverbrennens überhaupt zu erreichen. Der Erfolg MUSS also ausbleiben.

Schwach werden

In gewisser Weise habe ich Verständnis für jene, die während der Abnahmephase einmal oder gelegentlich schwach werden. Ich denke, das ist eine Frage der Selbstdisziplin. Es wird niemand da sein, der einem auf die Finger haut. (Es sei denn, man hat seinen Mann überredet, gegen seinen Willen bei dem Programm mitzumachen und wird unglücklicherweise nachts am Kühlschrank mit dem Joghurtlöffel im Mund erwischt ^^)

Der einzige, den man dabei übers Ohr haut, ist man selbst. Deshalb muss jeder wissen, ob er sich das antun will. Wer sich selbst als jemand kennt, der gerne mal schwach wird, sollte sich auf jeden Fall Alternativen suchen, wie er das umgehen kann - (Vanille riechen bei Süssjieper, oder eine Essigurke essen).

Frühstück

Viele Leute haben Problem mit dem Frühstück. Morgens schon was essen... Es gibt auch genügend Studien, dass die Kinder heute in beträchtlicher Zahl "ungefrühstückt" in die Schule gehen, und - soweit ich erinnere - war das bei mir schon so. Ich war auch kein Frühstückser. Ausser vielleicht am Wochenende in Form eines Brunchs. Das Frühstück ist aber ein wichtiger Baustein des Programms, denn der Körper muss gleich auf Touren kommen. Die Faustregel besagt, man solle spätestens eine halbe Stunde nach dem Aufstehen etwas essen. Bei einigen (Schichtdienst) ist das natürlich schwierig. Ich selbst habe mir bisher so beholfen, dass ich eine Tüte unbehandelte Cashew-Kerne



CHECKKLISTE – Das kann man falsch machen bei KK

neben dem Bett stehen habe und das erste was ich mache, ist eine Handvoll davon zu essen. Andere Nüsse gehen natürlich auch, aber ich mag die am Liebsten. Und dann - wann immer es irgendwie möglich ist - hau ich mir innerhalb dieser halben Stunde 2 Eier in die Pfanne und mach mir ein Rührei. Gemäss dem Focusbericht, sind Eier zum Frühstück eine wissenschaftlich nachgewiesene Hilfe beim Abnehmen.

http://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/abnehmen/tid-14682/diaet-schlankmacher-fruehstuecksei_aid_411457.html

Abendessen

Besonders wichtig ist, dass man am Abend unbedingt Eiweiss/Proteine zu sich nimmt.

Wer meint, dass nur Gemüse reicht, wird weniger Erfolg haben. Der Grund dafür ist, dass der Körper das Eiweiss quasi als eine Art Schlüssel braucht, um nachts im Schlaf die Fettzellen "aufzuschliessen" und zu verbrennen.

Zutatenliste

Ein weiterer typischer Fehler, der mir selbst am Anfang mehrmals unterlaufen ist, ist die Zutatenliste beim Einkauf nicht anzuschauen. Es ist unglaublich, in welchen Lebensmitteln heutzutage Zucker eingebaut ist. Und dann wird er noch getarnt unter Begriffen wie Dextrose, etc. Mein Tipp: Schaut ALLE Produkte an. Ich hätte z.B. niemals erwartet, dass im Katenschinken oder in Senf Zucker ist...

Hülsenfrüchte

Ich persönlich hatte gelegentlich Schwierigkeiten, einmal am Tag die empfohlene Ration von 5 EL Hülsenfrüchten zu essen. Nicht, dass ich sie nicht mag. Ok, einige mag ich tatsächlich nicht. Aber die übrig gebliebenen sorgen mit der Zeit für Eintönigkeit. Deshalb empfehle ich Euch, gerade zum Thema Hülsenfrüchte möglichst viele Rezeptvarianten zu suchen. Denn auch dieser Baustein ist elementar für den Erfolg. Und immer dran denken, morgens oder mittags ok, abends besser nicht.

Wiegen

Wie wir wissen sollten wir uns am Morgen des Paustages wiegen, und das regelmässig.

Aber wollte mir einer erzählen, dass er sich nicht in den anderen 6 Tagen neugierig auf die Waage schleicht... ich würde ihm nicht glauben. Eigentlich ist ja auch nichts auszusetzen gegen die Kontrolle des Erfolgs. Eigentlich. Denn tatsächlich schwankt das Gewicht über die Woche immens. Soweit ich gelesen habe bei Frauen noch viel mehr, vor allem um die Tage herum. Das können sogar teilweise bis zu 1,5 Kg Schwankungen sein.

Doch diese Praxis birgt eine Gefahr: Man kann sich damit unglaublich demotivieren.

Denn wenn gerade am Anfang das Gewicht wieder über das Ausgangsgewicht geht oder der schon erreichte Erfolg wieder "aufgefressen" wird durch diese Schwankungen, beginnt man zu überlegen, ob man aufgeben soll und wieder in den alten Trott fallen soll. Meine Empfehlung: Ich weiss, Ihr werdet es kaum schaffen, nicht zwischendurch mal die Waage zu besuchen, ich kann das auch nicht. Aber - wenn ihr es tut - habt im Kopf, dass die Schwankungen normal sind, und dass dieses Zwischenwiegen absolut kein zuverlässiges Mittel ist, den Erfolg zu messen.



CHECKKLISTE – Das kann man falsch machen bei KK

Hungern

Einige denken: "Wenn ich weniger esse, dann steigere ich den Erfolg."

Das ist ein fataler Irrtum! Erstens macht man sich anfällig für das Süßgespenst oder Demotivation, und zweitens passiert im Körper noch etwas anderes: Er "lernt": Scheisse, Hungersnot. Und anstatt in den Fettverbrennungsmodus zu gelangen geht er in den Notfallmodus. In dem kann man nicht abnehmen. Und man fühlt sich absolut Mist. Kopfweg, Schwäche etc sind die Folgen.

Zu wenig Mahlzeiten

In Anlehnung an den Fehler "Hungern" ist auch das Auslassen von Mahlzeiten ein Fehler.

Man sollte sich dringend an die Vorgaben halten: Mindestens 3 Mal, wenn man Hunger verspürt 4 Mal am Tag. Punkt. Sonst kommt es zu den gleichen Problemen wie "Hungern".

Nicht genug Trinken

Eine eiweisslastige Ernährung entzieht dem Körper Wasser. Das sind u.a. die Kilos, die am Anfang so schnell verloren gehen. Und die uns so viel öfter aufs Häusschen mit dem Herz treiben. Ein dehydrierter Körper schaltet ebenfalls in den Notfallmodus. Abgesehen von der Tatsache, dass er es einem mit Kopfweg, Schwäche, Unwohlsein dankt hindert das den Erfolg sehr und ist auch schlecht für die Gesundheit. Als Faustformel gilt: 3 Liter am Tag. In Form von z.B. Tee, Wasser, Suppe.

Zu hohe Ziele

Das ist bisher sehr selten irgendwo aufgetaucht, aber tatsächlich ein Problem.

Wenn man sich an alles hält, und auch genügend Sport über die Workouts macht, dann kann man am ENDE des Programms in etwa mit 1 Kilo per Woche rechnen.

Wer ein hohes Ausgangsgewicht hat, und einen hohen BMI kann sich eventuell über mehr freuen. Aber man sollte keine Wunder darüber hinaus erwarten sondern realistisch bleiben.

Niedriges Ausgangsgewicht

Das geht jetzt vor allem an die "andere Seite" der Menschheit:

Liebe Frauen! Der liebe Gott hat Euch, warum auch immer, einen Knick in die Pupille gezaubert.

Der hindert Euch nicht am normalen Leben, aber sobald Ihr Euer eigenes Spiegelbild betrachtet....

Zack! Es gibt wissenschaftliche Studien die belegen, dass Frauen in Bezug auf ihre

Selbstwahrnehmung ein echtes Problem haben. Ob das angeboren ist, ob es angelehrt ist oder die ständigen Vergleiche mit den retouchierten Bildern in den Hochglanzmagazinen zusammen hängt

weiss man nicht. Vermutlich ist es eine Mischung aus allem. Deshalb: Ladies! - Vergesst Euer

Spiegelbild! Es LÜGT! Punkt. Um zu erfahren, ob Ihr Abnehmen überhaupt nötig habt, oder wo ihr

tatsächlich steht, haltet Euch lieber an handfeste Werte wie z.B. den BMI. Ihr könnt zum Beispiel in meinem Offline-Erfolgstool unter "Was ist BMI - kann man das Essen?" nachlesen, wie die Werte einzuschätzen sind. Und wenn Ihr nun mal um das Idealgewicht herum anfangt, dann ist auch das Kilo

per Woche unrealistisch. Und gefährlich, wenn man das versucht, zu erzwingen!

Schlaf

Eines meiner Probleme. Ich arbeite gerne nachts und wache aus meiner Arbeitswut schon mal gelegentlich auf, wenn es hell wird. Der Körper braucht den Schlaf. Man sollte diesen Faktor nicht unterschätzen. Ein guter, ruhiger und regelmässiger Schlaf steigert den Erfolg.



CHECKKLISTE – Das kann man falsch machen bei KK

Das Richtige zur rechten Zeit essen

Die ideale Kombination in Bezug auf was man wann isst, habe ich selbst erst nach einer ganzen Weile herausgefunden.

Die Kurzform is(s)t:

Morgens ein Eiergericht, evtl kombiniert mit Hülsenfrüchte, Mittags Hülsenfrüchte mit anderen Dingen und abends möglichst reine Proteine, und keine Hülsenfrüchte mehr.

Hungrig einkaufen gehen

Hunger ist ein schlechter Einkaufsberater. Erstens neigt man dazu, mehr zu kaufen als man eigentlich braucht und die frischen Sachen gehen nach ein paar Tagen kaputt und zweitens wird man viel anfälliger für die Auslagen im Süßigkeiten-Sektor und die sonstigen verbotenen Lebensmittel. Deshalb mein Tipp: Esst noch etwas, bevor Ihr mit dem Einkaufszettel bewaffnet das Haus verlasst.

Den Pausetag auslassen oder nicht ausgiebig genießen

Es ist falscher Ehrgeiz, den Pausetag auszulassen oder am Pausetag nicht auf die Gelüste zu achten.

Erstens gibt Dir das "Sich-selbst-Belohnen" mit den "verbotenen Dingen" mehr Motivation und zweitens kannst Du damit für eine verlängerte Plateau-Phase sorgen.

Das klingt paradox, ich weiss, aber wenn Dein Körper in die Notfallphase gelangt kann es sein, dass Du wochenlang auf dem gleichen Gewicht herum geigst...

Also, am Loadtag schön Schlemmen und vor allem Essen, worauf Du wirklich Lust hast!

Viel Erfolg wünsche ich Dir, alles wird gut. Und leichter...

Bis später

Nico DaVinci