

WORK BOOK

Ernährungscoaching



www.gleichgewicht-coaching.de



moni@gleichgewicht-coaching.de



Herzlich willkommen

Einführung

Herzlich willkommen zu deinem Ernährungs-Workbook! Dieses Workbook begleitet dich durch den gesamten Videokurs und die Beratungen. Es dient als Leitfaden, Reflexionshilfe und Notizbuch, damit du alle Inhalte besser verinnerlichen und auf deinen Alltag übertragen kannst. Auf der nächsten Seite des Workbooks findest du eine konkrete Anleitung, wie du den begleitenden Videokurs ansehen kannst.

Sollten Fragen auftauchen bitte kontaktiere mich immer gerne – warte auch gar nicht lange damit, so kann ich dich schnell und optimal unterstützen.

Ich danke Dir für Dein Vertrauen!

Moni





Videokurs & Workbook

So greifst du auf deinen Videokurs und das Workbook im Mitgliederbereich zu

1. Öffne unsere Homepage

Besuche unsere Website und gehe zu dem Link:

<https://gleichgewicht-coaching.de/mitgliederbereich/>

2. Zugang mit Passwort

Du gelangst in einen passwortgeschützten Mitgliederbereich. Das benötigte Passwort erhältst du direkt von mir. Gib es dort ein, um Zugriff auf den Videokurs und das Workbook zu bekommen.

3. Workbook herunterladen

Das begleitende Workbook kannst du dir auf der Homepage herunterladen:

<https://gleichgewicht-coaching.de/workbook/>

Es empfiehlt sich, das Workbook immer griffbereit zu haben – unter jedem Video findest du die passende Seite im Workbook verlinkt.

Wichtig: Einige Seiten kannst (und solltest) du auch *ohne* Video bearbeiten.

4. Starte den Kurs

Nach dem Login und der Freischaltung findest du die einzelnen Module und kannst sie in deinem eigenen Tempo durcharbeiten.

Starten wir die Reise

Zu Beginn...

... unseres Ernährungs-Coachings ist es wichtig, dass Du Dich mit dem Setzen deiner Ziele beschäftigst. Was möchtest du bis wann und vor allem WIE erreichen?

Nur wer das Ziel kennt, weiß, welchen Weg er nehmen muss – darum ist die klare Zielformulieren für unser Coaching der Schritt Nummer 1

Bitte beantworte die Aufgaben gewissenhaft und ausführlich.

Aufgabe:

Warum hast du dich für ein Coaching entschieden?

Was möchtest du mit diesem Coaching erreichen?

Bitte starte nun mit einer 7-tägigen Dokumentation deiner Ernährung. Notiere jedes Gericht, jeden Snack und Aktivitäten so genau wie möglich – über App oder via WhatsApp möglich.



WORKBOOK

Mindset



Dein Mindset...

...beeinflusst, wie du Ernährung wahrnimmst. Perfektionismus oder Schuldgefühle können hinderlich sein. Finde heraus, wie du eine Balance in deinem Alltag schaffst.
Bearbeite hierzu folgende Fragen:

Aufgabe:

Ernährung ist für mich:

Mit Ernährung verbinde ich

Vervollständige die Sätze (in Bezug auf Ernährung):

Ich darf _____

Ich darf nicht _____

ich muss _____

Vorerfahrungen

Vergangene Erlebnisse...

...Gewohnheiten und in der frühen Kindheit Gelerntes, prägen dein Essverhalten. Überlege, welche Regeln und Rituale aus deiner Kindheit du übernommen hast und wie sie dich noch heute beeinflussen.

Aufgabe:

So habe ich Ernährung in meiner Kindheit erlebt:

Diese Grundsätze wurden mir über Ernährung vermittelt:

Meine größte Versuchung war: (bitte auch begründen)

Gesund vs. ungesund

Wie denkst du?

Oftmals kategorisieren wir Lebensmittel in gesund und ungesund. Dies macht es für viele meist einfacher, wird aber einzelnen Lebensmittel-Gruppen nicht ganz gerecht. Bitte beantworte folgende Fragen und lasse mich daran teilhaben.

Aufgabe:

Das, oder diese Lebensmittel sind für mich „gesund“

Das, oder diese Lebensmittel sind für mich „ungesund“

Aus diesem Grund habe ich oben stehenden Lebensmittel zu gesund oder ungesund einsortiert:



WORKBOOK

Basics



Grund- bausteine

Die absoluten Basics

Hier erfährst du die Grundlagen zu den Grundbausteinen unserer Ernährung, den sogenannten Makronährstoffen. Hierzu zählen Proteine, Kohlenhydrate und Fette.

Trage in folgender Aufgabe ein, was du bereits schon über die Grundbausteine weißt.

Aufgabe:

Über Kohlenhydrate weiß ich:

Über Proteine weiß ich:

Über Fette weiß ich:

Kohlenhydrate

6



Kohlenhydrate sind eine der Hauptnährstoffgruppen und eine wichtige Energiequelle für den menschlichen Körper. Sie bestehen aus Zuckermolekülen und sind in Lebensmitteln wie Obst, Gemüse, Getreide und Milchprodukten enthalten.

Funktion

Energiequelle: Kohlenhydrate werden im Körper in Glukose umgewandelt und liefern sofortige Energie.

Speicherung von Energie: Überschüssige Glukose wird als Glykogen in Leber und Muskeln gespeichert.

Darmgesundheit: Ballaststoffe, eine Form von Kohlenhydraten, unterstützen die Verdauung und fördern die Darmgesundheit.

Kohlenhydrate sind essenziell für:

Gehirnfunktion: Das Gehirn nutzt Glukose als primäre Energiequelle.

Physische Aktivität: Muskeln benötigen Glukose, um während der Bewegung effizient zu arbeiten.

Stoffwechsel: Kohlenhydrate spielen eine Rolle im Stoffwechsel und in der Synthese von Aminosäuren und Fettsäuren.

Tagesbedarf

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, dass Kohlenhydrate etwa 50-60% der täglichen Energiezufuhr ausmachen sollten. Dabei sollten Vollkornprodukte und ballaststoffreiche Lebensmittel bevorzugt werden.

Tipps für eine gute Kohlenhydrataufnahme



- Wähle vorwiegend Vollkornprodukte
- Bevorzuge Ballaststoffreiche Lebensmittel
- Decke Kohlenhydrate auch über Obst und Gemüse ab
- Begrenze den Konsum von zuckerhaltigen Getränken und Snacks

Kohlenhydrate

Diese Lebensmittel enthalten komplexe Kohlenhydrate, die langsam verdaut werden und somit einen stabilen Blutzuckerspiegel fördern. Sie sind auch reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen.

HÜLSENFRÜCHTE

- Linsen
- Kichererbsen
- Schwarze Bohnen
- Kidney Bohnen

FRÜCHTE

- Beeren
- Äpfel
- Bananen
- Birnen

GEMÜSE

- Süßkartoffeln
- Kartoffeln
- Mais
- Karotten

VOLLKORNPRODUKTE

- Vollkorn – Brot / -Nudeln
- Haferflocken
- Quinoa
- Brauner Naturreis

Meine Lieblings-Kohlenhydratquellen:

Proteine

8



Proteine, auch Eiweiße genannt, sind komplexe Moleküle, die aus Aminosäuren bestehen. Sie sind essenzielle Bausteine des Körpers und erfüllen zahlreiche lebenswichtige Funktionen.



Funktion

Körperaufbau: Proteine helfen beim Aufbau und Reparieren von Muskeln, Haut und Knochen.

Enzyme: Sie unterstützen als Enzyme viele wichtige Prozesse im Körper, wie die Verdauung.

Hormone: Einige Proteine wirken als Hormone, die wichtige Vorgänge im Körper steuern, wie den Blutzucker.

Immunsystem: Proteine sind Teil der Abwehrkräfte und helfen, den Körper vor Krankheiten zu schützen.

Transport: Sie transportieren wichtige Stoffe, wie Sauerstoff, im Körper.

Struktur: Proteine geben unseren Zellen und Geweben Halt und Stabilität.

Energie: In Notfällen können Proteine auch als Energiequelle genutzt werden, wenn andere Energiequellen fehlen

Essentielle Aminosäuren

Der Körper benötigt 20 Aminosäuren, von denen 9 als essenziell gelten, da sie nicht vom Körper selbst hergestellt werden können und über die Nahrung aufgenommen werden müssen

Tagesbedarf

tägliche Proteinbedarf liegt für die meisten Menschen bei etwa 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht, während er für Kraftsportler und Personen, die Muskelaufbau betreiben, bis zu 2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht betragen kann.

Biologische Wertigkeit: Die biologische Wertigkeit gibt an, wie effizient ein Nahrungsprotein in körpereigenes Protein umgewandelt werden kann. Sie hängt von der Menge und dem Verhältnis der enthaltenen essenziellen Aminosäuren ab.



Beispiele für hohe biologische Wertigkeit:

Hühnerei (Referenzwert 100)
Fleisch (Rind, Schwein, Huhn)

Fisch
Milchprodukte (Quark, Joghurt)

Diese Tabelle bietet eine Übersicht über verschiedene Proteinquellen, die du in deine Ernährung einbauen kannst. Beide Kategorien enthalten wertvolle Proteine, die zur Deckung des täglichen Bedarfs beitragen können.

PFLANZLICHE PROTEINQUELLEN

- Linsen
- Kichererbsen
- Schwarze Bohnen
- Kidney Bohnen
- Quinoa
- Tofu
- Erbsen
- Chiasamen

TIERISCHE PROTEINQUELLEN

- Hühnerbrust
- Rindfleisch
- Fisch
- Eier
- Milch
- Joghurt
- Skyr
- Meeresfrüchte

Meine Lieblings-Proteinquellen:

Fette

10



Gute Fette sind essentiell für unsere Gesundheit und kommen hauptsächlich in pflanzlichen Quellen sowie fettreichen Fischen vor.

Funktion

Energieförderer: Fette liefern mehr Energie als Kohlenhydrate oder Proteine (9 kcal pro Gramm).

Nährstoffaufnahme: Sie helfen bei der Aufnahme fettlöslicher Vitamine (A, D, E, K).

Zellfunktionen: Fette sind Bestandteil von Zellmembranen und spielen eine Rolle bei Zellfunktionen.

Schutz und Isolation: Fette schützen Organe und bieten Isolation gegen Kälte.

Hormone: Fette sind wichtig für die Produktion bestimmter Hormone, einschließlich der Sexualhormone.

ungesättigte Fettsäuren: ✓

- Avocados
- Nüsse (z.B. Mandeln, Walnüsse)
- Olivenöl
- Erdnüsse und Erdnussbutter
- Fischöl und fettreiche Fische (z.B. Lachs, Makrele, Hering)
- Leinsamen und Leinsamenöl
- Walnüsse und Walnussöl
- Chiasamen

Gesättigte Fette ✗

- Palmöl
- Fettiges Fleisch (z.B. Rindfleisch, Schweinefleisch)

- Vollfett-Milchprodukte (z.B. Käse, Sahne)

Transfette sind die ungesündesten Fette und sollten möglichst vermieden werden, da sie das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen stark erhöhen können. (Streichfette, frittiertes, bestimmte Backwaren)

Tagesbedarf

Die empfohlene Menge an Fetten für Erwachsene variiert je nach individuellen Bedürfnissen, körperlicher Aktivität und Gesundheitszielen. Generell sollte etwa 20-35% der täglichen Kalorienzufuhr aus Fetten bestehen.

Den geringsten Teil von bis zu maximal 1% bilden hierbei die Transfette.



Diese Tabelle bietet Dir einen Überblick über gute und förderliche Fette. Bestimmt nutzt du schon einige davon. Bitte notiere auch deine bevorzugten Fettquellen. Bedenke immer „Fett macht NICHT fett“.

EINFACH UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN

- Avocado
- Olivenöl
- Mandeln & Cashew-Kerne
- Erdnüsse, Haselnüsse-
Macadamia-Nüsse

MEHRFACH UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN

- Fische (Lachs, Makrele, Hering)
- Chiasamen
- Leinsamen (-Öl)
- Sonnenblumen -Kerne, -Öl

OMEGA 3 FETTSÄUREN

- Fischöl
- Leinsamen
- Hanfsamen

OMEGA 6 FETTSÄUREN

- Maisöl
- Kürbiskerne
- Sonnenblumenkerne

Meine Lieblings-Fettquellen:

Ballaststoffe

12



Ballaststoffe sind unverdauliche Bestandteile pflanzlicher Lebensmittel, die für eine gesunde Verdauung unerlässlich sind. Sie kommen hauptsächlich in Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen vor.

Vorteile von Ballaststoffen

Förderung der Verdauung: Ballaststoffe unterstützen eine gesunde Darmbewegung und fördern die Darmgesundheit

Gewichtsmangement: Ballaststoffreiche Lebensmittel sind sättigen und helfen, den Appetit zu kontrollieren.

Blutzuckerregulation: Ballaststoffe verlangsamen die Aufnahme von Zucker und können somit den Blutzuckerspiegel stabilisieren.

Herzgesundheit: Eine ballaststoffreiche Ernährung kann den Cholesterinspiegel senken und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern.

Lösliche Ballaststoffe:

Diese Ballaststoffe lösen sich in Wasser auf und bilden eine gelartige Substanz. Sie helfen, den Blutzuckerspiegel zu regulieren und das LDL-Cholesterin zu senken. Beispiele sind Pektin (in Äpfeln und Zitrusfrüchten) und Beta-Glucan (in Hafer).

Unlösliche Ballaststoffe

Diese Ballaststoffe lösen sich nicht in Wasser auf. Sie erhöhen das Volumen des Stuhls und fördern eine regelmäßige Darmbewegung. Beispiele sind Zellulose (in Vollkornprodukten und Gemüse) und Lignin (in Leinsamen und Karotten).

Tagesbedarf

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine tägliche Aufnahme von mindestens 30 Gramm Ballaststoffen für Erwachsene. Für eine optimale Gesundheit ist es wichtig, eine Kombination beider Arten von Ballaststoffen in die Ernährung einzubauen. Zum Beispiel kannst du durch den Verzehr von Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen eine ausgewogene Ballaststoffzufuhr sicherstellen.



Diese Tabelle zeigt lösliche und unlösliche Ballaststoffe und ihre gesundheitlichen Vorteile. Notiere auch deine bevorzugten Ballaststoffquellen. Denk dran: „Ballaststoffe sind der Schlüssel zu einer gesunden Verdauung!“

LÖSLICHE BALLASTSTOFFE

- Obst: Äpfel, Orangen, Birnen, Beeren
- Gemüse: Karotten, Brokkoli, Artischocken
- Hülsenfrüchte: Bohnen, Linsen, Kichererbsen
- Vollkornprodukte: Haferflocken, Gerste
- Nüsse und Samen: Chiasamen, Leinsamen, Flohsamen

UNLÖSLICHE BALLASTSTOFFE

- Obst: Äpfel (Schale), Birnen (Schale)
- Gemüse: Grünkohl, Spinat, Blumenkohl
- Vollkornprodukte: Vollkornbrot, brauner Reis, Weizenkleie
- Nüsse und Samen: Mandeln, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne

Meine Lieblings-Ballaststoffquellen:



WORKBOOK

Gewichts- management

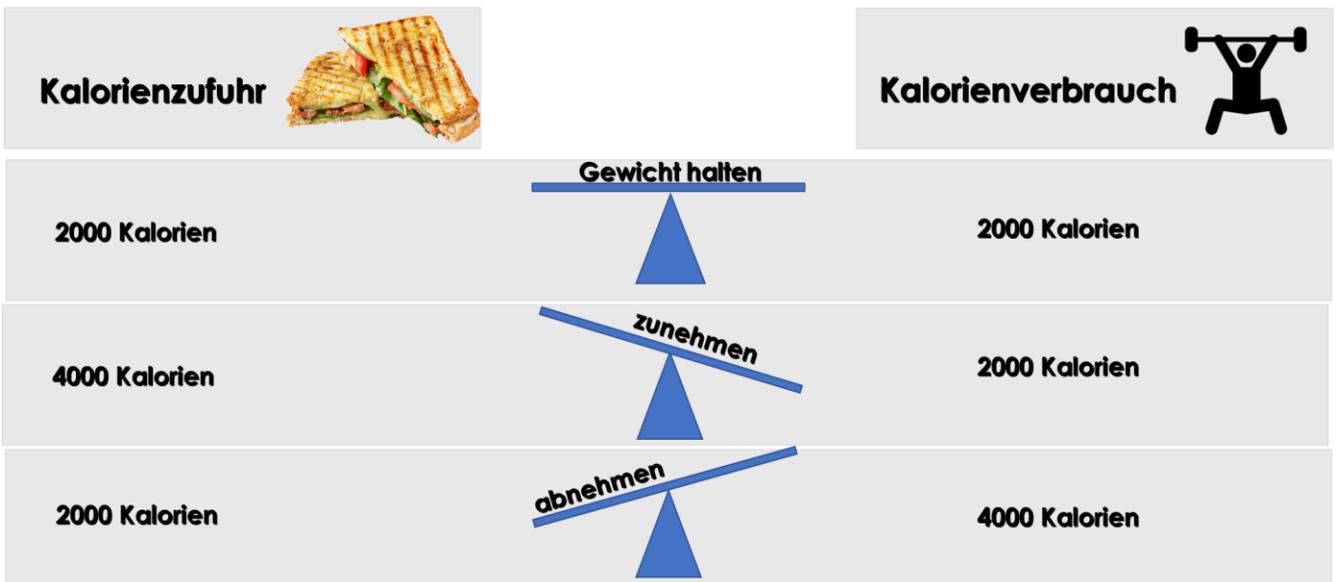


Gewichtsmanagement

So simpel kann es sein:

Zunächst benötigen wir die Basis des Gewichtsmanagements – die Energiebilanz.

Einfach gesagt: Nimmst du mehr Kalorien zu dir als du verbrennst, nimmst du zu. Nimmst du weniger Kalorien zu dir als du verbrennst, nimmst du ab.



Individueller Energieumsatz

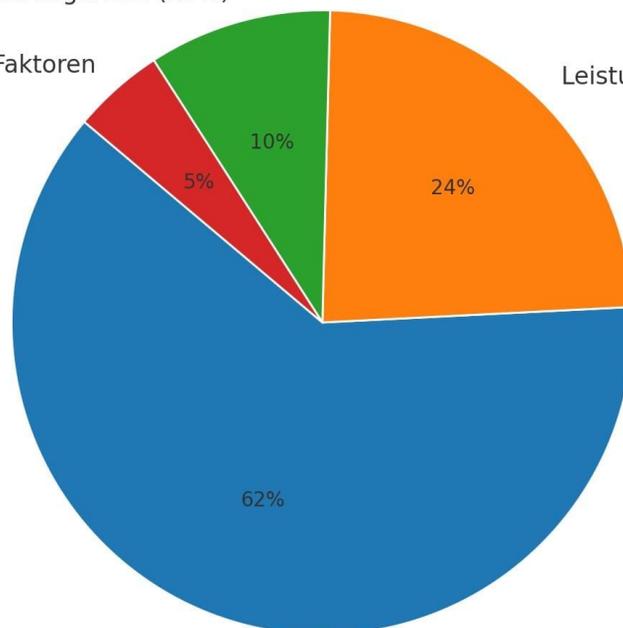
Unser Energieumsatz, also wie viel Energie der Körper benötigt und verbrennt, setzt sich aus verschiedenen Komponenten zusammen. Hier erfährst du, was der **Grundumsatz** sowie der **Leistungsumsatz** sind und **welche weiteren Faktoren** sich auf deinen **Gesamtenergiehaushalt** auswirken.

Zusammensetzung des Energiebedarfs eines Menschen

Nahrungsinduzierte Thermogenese (10%)

Sonstige Faktoren

Leistungsumsatz (20-30%)



Grundumsatz (60-70%)

Gewichts- management

16



Der Grundumsatz

Der Grundumsatz (Basal Metabolic Rate, BMR) ist die Menge an Energie, die dein Körper in Ruhe benötigt, um lebenswichtige Funktionen wie Atmung, Herzschlag und Körpertemperaturregulation aufrechtzuerhalten. Er macht den größten Anteil deines täglichen Energiebedarfs aus.



Der Leistungsumsatz

Der Leistungsumsatz ist die Energie, die du für alle körperlichen Aktivitäten benötigst. Er setzt sich aus zwei Komponenten zusammen:

Arbeitsumsatz: Energiebedarf für berufliche Tätigkeiten.

Freizeitumsatz: Energiebedarf für Aktivitäten in der Freizeit, wie Sport und Bewegung.



TEF – Thermic effect of food

Der TEF ist die Energiemenge, die dein Körper für die Verdauung, Aufnahme und Verarbeitung von Nahrungsmitteln benötigt. Er macht etwa 10% deines täglichen Energiebedarfs aus.



Sonstige Faktoren

NEAT: Alltagsbewegungen, welche nicht durch gezielte sportliche Aktivität zu Stande kommen

Individueller Energieumsatz

Mit der Maßeinheit Kilokalorien wissen wir nun, wie Je nach Zielsetzung können wir an verschiedenen Punkten arbeiten, um unserem gewünschten Zustand näher zu kommen. Wenn wir wissen, wie viele Kilokalorien wir täglich benötigen, können wir unsere Ernährung entsprechend anpassen

WICHTIG:

Die Kalorienangabe des Grundumsatzes sollte in keiner langfristigen Ernährungsform unterschritten werden. Er stellt die absolute Grundmenge an Energie und Kalorien dar, welche unserer Körper auf jeden Fall benötigt.

Gewichts- management

17

Beispielrechnung



Sehen wir uns das alles anhand eines Rechenbeispiels, verpackt in einer anschaulichen Geschichte an:

Ausgangssituation

Susi ist 35 Jahre alt, 1,68 m groß und wiegt 83 kg. Sie arbeitet in einer überwiegend sitzenden Tätigkeit und möchte abnehmen.

Ihre Ernährungsberatung rechnet ihr einen Grundbedarf von 1580 kcal aus.

Aufgrund ihres eher geringen Aktivitätslevels können sie einen maximalen Gesamtumsatz von 1908 kcal pro Tag errechnen.

Wie geht Susi jetzt vor?

- 1. Kalorien pro Tag reduzieren, die Beratung empfiehlt ihr ein maximales Defizit von minus 300 – 500 kcal.**
(mit diesem Defizit ist es ihr in der Theorie möglich, bis zu 0,5 kg pro Woche abzunehmen)
- 2. Bewegung erhöhen, Alltagsbewegungen (Schritte sammeln) und gezielter Kraftsport hilft, weiter Kalorien zu verbrennen und den Stoffwechsel hochzuhalten**
- 3. Proteinaufnahme erhöhen – auf Proteinzufuhr achten, um Muskelmasse zu erhalten**

Aufgabe:

Lasse Dir heute den Kalorienbedarf von **MIR** ausrechnen. Melde dich gerne per WhatsApp bei mir, gib deine Körpergröße, dein Alter, dein Gewicht und dein Aktivitätslevel an. Ich melde mich dann mit dem passenden Kalorienziel bei dir zurück:

Kalorien zählen, ja oder nein?

Kalorien zählen...

... kann für Viele ein guter Kontrollmechanismus sein, um die Aufnahme der Kalorien zu überwachen, doch nicht für alle!

Wie du auch ohne Kalorien zu zählen an deinem Wunschgewicht arbeiten kannst, erfährst du hier.



Ausgewogene Mahlzeiten Planen

Plane deine Mahlzeiten im Voraus und stelle sicher, dass sie eine gute Mischung aus Proteinen, Kohlenhydraten und gesunden Fetten enthalten. Ein ausgewogener Teller sollte etwa zur Hälfte aus Gemüse und Obst, zu einem Viertel aus Proteinen und zu einem Viertel aus Kohlenhydraten bestehen. Eine gute Methode kann hierzu das „Tellermodell“ sein. (Dazu kommen wir später)



Achtsam essen

Nimm dir Zeit für deine Mahlzeiten und genieße jeden Bissen. Achtsames Essen hilft dir, besser auf die Signale deines Körpers zu hören, wann du hungrig und wann du satt bist.



Mehr Gemüse und Obst integrieren

Fülle deinen Teller mit einer Vielzahl von buntem Obst und Gemüse. Sie sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen, die für eine gesunde Ernährung unerlässlich sind. Außerdem hat das meiste Gemüse vor allem wenige Kohlenhydrate, was uns maßgeblich beim Gewichtsmanagement unterstützt. Auch als gesunder Snack ein Game changer!



Reduzieren stark verarbeiteter Lebensmittel

Versuche, den Konsum von stark verarbeiteten Lebensmitteln zu reduzieren. Diese enthalten oft viele ungesunde Fette, Zucker und Salz. Setze stattdessen auf frische, unverarbeitete Lebensmittel.



Regelmäßige Mahlzeiten

Iss regelmäßige Mahlzeiten, um deinen Stoffwechsel aufrechtzuerhalten und Heißhungerattacken zu vermeiden. Drei Hauptmahlzeiten und zwei kleine Snacks pro Tag sind eine gute Struktur.



Bewegung erhöhen!

Bewegung erhöhen! Dies hilft dir, spielerisch mehr Kalorien zu verbrennen

Das Tellermodell

Das Tellermodell ist ein visuelles Werkzeug, das hilft, ausgewogene Mahlzeiten zu planen. Der Teller wird, je nach Zielsetzung, in verschiedene Bereiche unterteilt.

MEHRWERT DES TELLERMODELLS

- ✓ Sicherstellen ausgewogener Ernährung
- ✓ Simpel und effektiv in der Umsetzung
- ✓ Portionskontrolle
- ✓ Planbarkeit der Ernährung

GRUNDSÄTZLICHE UNTERTEILUNG

**Gemüse-
komponente**



**Protein-
komponente**



**Stärke-
komponente**



Fette



Das Tellermodell

20

Kalorien reduziertes Modell

Gemüsekomponente



Eiweißkomponente



Stärkehaltige
Komponente
Kohlenhydrate



WORKBOOK

Der Alltag



Heißhunger...

...beschreibt das plötzliche und intensive Verlangen nach bestimmten Lebensmitteln, oft nach ungesunden Snacks oder Süßigkeiten. Dieses Phänomen kann verschiedene Ursachen haben und ist für viele Menschen ein bekanntes Problem. Hier ist eine kurze Übersicht



Blutzuckerschwankung

Unregelmäßige Mahlzeiten oder der Konsum von stark zuckerhaltigen Lebensmitteln können zu Schwankungen im Blutzuckerspiegel führen. Sinkt der Blutzuckerspiegel plötzlich ab, kann dies Heißhunger auslösen.



Hormonelle Schwankungen

Hormone wie Insulin, Ghrelin und Leptin spielen eine wichtige Rolle bei der Regulation von Hunger und Sättigung. Hormonelle Schwankungen, z.B. während des Menstruationszyklus, können Heißhunger verursachen.



Stress und Emotionen

Viele Menschen greifen in stressigen oder emotional belastenden Situationen zu Komfortnahrung. Dies kann eine vorübergehende Linderung verschaffen, führt jedoch oft zu Heißhungerattacken



Schlafmangel

Zu wenig Schlaf kann das Hunger- und Sättigungsgefühl beeinflussen und zu einem gesteigerten Verlangen nach kalorienreichen Lebensmitteln führen



Mangelernährung

Eine unausgewogene Ernährung, die nicht ausreichend Nährstoffe wie Proteine, Ballaststoffe und gesunde Fette enthält, kann Heißhunger begünstigen.



Konditionierung

Heißhunger kann auch durch das Verknüpfen von Verhaltensweisen entstehen. Zum Beispiel kann der regelmäßige Konsum von Schokolade beim Fernsehen dazu führen, dass allein das Fernsehen das Verlangen nach Schokolade auslöst.

Heißhunger Verhaltens Check-Liste

22

Regelmäßige Mahlzeiten: Iss regelmäßig, um deinen Blutzuckerspiegel stabil zu halten.

Ausgewogene Ernährung: Achte darauf, dass deine Mahlzeiten Protein, Ballaststoffe und gesunde Fette enthalten.

Hydratation: Trinke ausreichend Wasser, um Durst nicht mit Hunger zu verwechseln.

Pause einlegen: Warte 10-15 Minuten, bevor du etwas isst, um zu sehen, ob das Verlangen nachlässt.

Ablenkung: Beschäftige dich mit einer Aktivität, wie z.B. einem Spaziergang, Lesen oder einem Hobby.

Gesunde Alternativen: Wähle gesunde Snacks wie Nüsse, Obst oder Joghurt statt ungesunder Optionen.

Stressmanagement: Praktiziere Entspannungstechniken wie Meditation, tiefes Atmen.

Emotionen erkennen: Führe ein Tagebuch, um deine Emotionen und Auslöser zu identifizieren und zu verstehen.

Schlafroutine: Achte auf ausreichenden und erholsamen Schlaf.

Regelmäßige Bewegung

Essen unterwegs

Das Essen in Restaurants oder unterwegs kann eine Herausforderung darstellen, wenn man auf eine gesunde Ernährung achten möchte. Hier sind einige Tipps, wie du auch auswärts gesunde Entscheidungen treffen kannst:

VOR DEM RESTAURANT



Planen

Sieh dir vor dem Restaurantbesuch schon die Speisekarte an. So kannst du gesunde Optionen im Vorfeld auswählen.



gesund snacken

Iss einen kleinen, gesunden Snack, bevor du das Restaurant besuchst, um übermäßigen Hunger zu vermeiden und bessere Entscheidungen zu treffen.

WÄHREND DES RESTAURANTBESUCHES



Getränke

Wähle Wasser, ungesüßten Tee oder Kaffee anstelle von zuckerhaltigen Getränken oder Alkohol.



Vorspeisen

Entscheide dich für leichte Vorspeisen wie Salat, Gemüse oder eine klare Suppe. Vermeide frittierte oder fettreiche Optionen.



Hauptgerichte

Suche nach Gerichten, die gegrillt, gebraten oder gedünstet sind, anstatt frittierten oder in Sahnesoßen getränkten Speisen. Wähle mageres Protein wie Huhn, Fisch oder pflanzliche Alternativen.



Beilagen

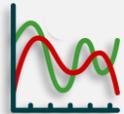
Wähle gesunde Beilagen wie gedünstetes Gemüse, Salat oder Vollkornprodukte. Kartoffelpüree, Pommes frites oder andere frittierte Beilagen können durch gesündere Alternativen ersetzt werden.

Wiegen und messen

Das regelmäßige Wiegen und Messen deines Körpers kann eine wertvolle Methode sein, um deine Fortschritte bei einer Ernährungsumstellung oder einem Fitnessprogramm zu verfolgen. Hier sind einige Gründe, warum es positiv ist, sich eher mehr als zu wenig zu messen:

Erkennen von Trends

Anstatt auf eine gerade Kurve zu hoffen, erkennst du durch häufige Messungen die natürlichen Schwankungen deines Körpers. Diese Schwankungen sind völlig normal und können dir helfen, den allgemeinen Trend zu sehen..



Schneller ausrichten

Je mehr Daten du sammelst, desto genauer kannst du den Erfolg deiner Ernährungsumstellung oder deines Trainingsprogramms bewerten. So kannst du fundierte Entscheidungen treffen und gegebenenfalls Anpassungen vornehmen.



HOW TO – WIEGEN

1 gleiche Uhrzeit

Am besten Morgens nach dem ersten Toilettengang

2 gleicher Ort

Wo du die Waage platzierst und welche Waage du benutzt, kann Schwankungen aufzeigen

3 konstant

wiege dich am besten mehrmals pro Woche

Angst vor der Waage?

Habe keine Angst vor der Waage und deinem Gewicht. Es ist wichtig zu verstehen, dass das Gewicht täglich schwanken kann und diese Schwankungen normal sind. Das Ziel ist es, über einen längeren Zeitraum einen positiven Trend zu erkennen und nicht von einzelnen Messwerten entmutigt zu werden.



Messen als Grundlage

Regelmäßiges Wiegen und Messen hilft dir, deinen Fortschritt präzise zu verfolgen und den Erfolg deiner Ernährungsumstellung oder deines Trainingsprogramms zu bewerten. Die gesammelten Daten sind wertvoll, um fundierte Entscheidungen zu treffen und dein Programm bei Bedarf anzupassen.

Schlaf ist ein oft unterschätzter Faktor, wenn es um ein gesundes Gewichtsmanagement und eine ausgewogene Lebensweise geht. Eine ausreichende Menge an qualitativ hochwertigem Schlaf kann den Unterschied ausmachen, wenn du versuchst, dein Gewicht zu halten oder zu regulieren.

WIE SCHLAF DEN STOFFWECHSEL BEEINFLUSST

Hormonaushalt

Schlaf beeinflusst die Produktion von Hormonen wie Leptin und Ghrelin, die den Appetit regulieren. Während Leptin das Sättigungsgefühl steigert, erhöht Ghrelin das Hungergefühl. Zu wenig Schlaf kann zu einem Ungleichgewicht dieser Hormone führen und damit den Appetit ankurbeln.

Insulinsensitivität

Ausreichend Schlaf verbessert die Insulinsensitivität, wodurch der Körper Zucker effizienter verarbeitet. Schlafmangel kann zu einer Insulinresistenz führen, was das Risiko für Übergewicht und Typ-2-Diabetes erhöht.

VORTEILE VON AUSREICHENDEM SCHLAF

1 Energie & Motivation
Guter Schlaf sorgt für mehr Energie und Motivation, um tagsüber aktiv zu sein und regelmäßige Bewegung in den Alltag zu integrieren.

2 Stressreduktion
Schlaf unterstützt die Stressbewältigung. Chronischer Stress kann zu einer Gewichtszunahme führen, da der Körper vermehrt das Stresshormon Cortisol produziert, welches die Fettspeicherung fördert.

3 Muskelregeneration
Während des Schlafs regenerieren sich die Muskeln. Dies ist besonders wichtig, wenn du regelmäßig Sport treibst, da gut erholte Muskeln leistungsfähiger sind und mehr Kalorien verbrennen.

Schlaf CHECK-Liste



Regelmäßiger Schlafrhythmus

Versuche, jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und aufzustehen.



Schlafumgebung optimieren

Sorge für eine ruhige, dunkle und kühle Umgebung. Investiere in eine bequeme Matratze und Kissen.



Bildschirmzeit reduzieren

Vermeide Bildschirme mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen, da das blaue Licht den Schlaf-Wach-Rhythmus stören kann.



Entspannungs- techniken

Praktiziere Entspannungstechniken wie Meditation oder Atemübungen vor dem Schlafengehen, um den Geist zu beruhigen und die Schlafqualität zu verbessern.



Nicht zu viel trinken

Vermeide es, kurz vor dem Schlafengehen zu viel zu trinken, um nächtliche Toilettengänge zu minimieren.



Kamillentee

Eine Tasse Kamillentee vor dem Schlafengehen kann beruhigend wirken und den Schlaf fördern.



Schlafritual entwickeln

Entwickle ein persönliches Ritual vor dem Schlafengehen, wie zum Beispiel das Lesen eines Buches, das Hören beruhigender Musik oder das Schreiben in ein Tagebuch, um den Tag abzuschließen.

Einfluss von Sport



Kalorienverbrennung

Jede Bewegung verbrennt Kalorien. Um abzunehmen, musst du mehr Kalorien verbrennen, als du zu dir nimmst. Sport hilft dir, dieses Kaloriendefizit zu erreichen und dadurch Gewicht zu verlieren..



Stoffwechselsteigerung

Sport steigert deinen Stoffwechsel, sodass du auch in Ruhephasen mehr Kalorien verbrennst, und besonders Krafttraining erhöht den Energieverbrauch durch Muskelaufbau..



Fettverbrennung

Regelmäßige Bewegung hilft deinem Körper, Fett als Energiequelle zu nutzen, insbesondere bei Ausdauersportarten wie Laufen, Radfahren und Schwimmen.



Erhöhung Muskelmasse

Mehr Muskeln durch Krafttraining und Bewegung verbrennen mehr Kalorien als Fettgewebe, auch im Alltag.



Insulinsensitivität

Sport verbessert die Insulinsensitivität - Kohlenhydrate werden effizienter verarbeitet und der Blutzucker stabiler gehalten.



Appetit regulieren

Sport kann auch dabei helfen, das Hunger- und Sättigungsgefühl besser zu regulieren und das Verlangen nach ungesunden Lebensmitteln zu reduzieren..



Stressabbau

Sport hilft, Stress abzubauen und fördert die Ausschüttung von Endorphinen, den sogenannten „Glückshormonen“. Dadurch sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass du aus emotionalen Gründen zu ungesunden Lebensmitteln greifst. Außerdem reduzierst du so deinen Cortisolspiegel im Blut - Cortisol als Stresshormon beeinflusst und hemmt die Gewichtsreduktion ebenfalls.

ERNÄHRUNG VOR DEM TRAINING

1 – 2 Stunden vor dem Training zur optimalen Energiebereitstellung empfehlen sich;

KOHLLENHYDRATE



PROTEINE



LEICHTE FETTE



**Beispielnahrung*

ERNÄHRUNG NACH DEM TRAINING

Die nächsten Stunden nach dem Training füllst du deine Körperspeicher wieder auf und unterstützt deine Regeneration:

KOHLLENHYDRATE



PROTEINE



LEICHTE FETTE



**Beispielnahrung*

initiale Gewichtszunahme

Viele starten mit Sport, um abzunehmen, sind aber frustriert, wenn die Waage erstmal gleich bleibt oder steigt. Keine Sorge – das ist ein gutes Zeichen!

Warum nimmt man am Anfang zu?

- 1 Muskeln speichern Wasser**
Durch Sport speichert dein Körper mehr Wasser in den Muskeln, weil Glykogen (Energiespeicher) mit Wasser gebunden wird. Das kann 1–3 kg mehr auf der Waage ausmachen – kein Fett, nur Wasser!
- 2 Muskelaufbau vs. Fettabbau**
Muskeln sind schwerer als Fett. Anfangs baust du Muskeln auf, während Fett schwindet – dein Körper verändert sich positiv, auch wenn die Waage es nicht sofort zeigt.
- 3 Entzündungsreaktion nach dem Training**
Nach intensivem Training kann dein Körper durch Mikrorisse in den Muskeln Wasser einlagern, um die Regeneration zu fördern. Das ist völlig normal und geht nach ein paar Tagen zurück.

WAS BEDEUTET DAS FÜR DICH?



- ✓ **Nicht nur die Waage zählt!**
Messen, Spiegelbild und Kleidung sind bessere Indikatoren für Fortschritt.
- ✓ **Dranbleiben!**
Nach einigen Wochen gleicht sich das Gewicht aus und du siehst echte Veränderungen.
- ✓ **Gesunde Ernährung + Sport = langfristiger Erfolg**
Bitte wende dich jederzeit an mich – gerne prüfen wir deine Kalorienanzahl in Relation zur Bewegung und passen das Kalorienziel bei Bedarf an!



WORKBOOK

Diäten



Diäten – Sinnvoll oder Qual?

Diäten...

Versprechen uns, durch bestimmte Verhaltensweisen oder mit Hilfe verschiedensten Lebensmitteln unser Gewicht schnell reduzieren zu können. Oft scheitern sie aber, weil sie zu restriktiv sind.

Welche Vorerfahrungen hast du mit Diäten bisher gemacht?

Aufgabe:

Das ist mein Wissensstand bezüglich Diäten.

Diese Diäten habe ich bereits getestet:

Mein Ergebnis bzw. meine Erkenntnisse aus den Diäten:

Darum funktionieren Diäten nicht!

Mache KEINE (Crash-)Diät, weil...



... meist nur kurzfristig Erfolge zu verzeichnen sind

Strenge Diäten führen meist zu schnellen Gewichtsverlusten, die jedoch oft nur vorübergehend sind. Sobald die Diät beendet ist, neigen viele Menschen dazu, zu ihren alten Essgewohnheiten zurückzukehren und das verlorene Gewicht wieder zuzunehmen.



... ein Mangel an Nährstoffen entstehen kann

Extrem kalorienarme Diäten schränken oft die Zufuhr wichtiger Nährstoffe ein, was zu Mangelerscheinungen und gesundheitlichen Problemen führen kann.



... Muskulatur ebenfalls abgebaut wird

Bei strengen Diäten kann es auch zu einem Verlust von Muskelmasse kommen. Muskeln sind wichtig für die Gesundheit und den Stoffwechsel. Ein Verlust an Muskelmasse kann dazu führen, dass der Körper weniger Kalorien verbrennt, was das Abnehmen langfristig erschwert.



... Heißhunger-Attacken vermehrt auftreten können

Durch den drastischen Kalorienentzug kann es zu starken Heißhungerattacken kommen, die es schwer machen, die Diät durchzuhalten und den Gewichtsverlust aufrechtzuerhalten.



... der Jo-Jo-Effekt schon vorprogrammiert ist

Nach Beendigung einer strengen Diät nimmt man oft schnell wieder zu, da der Stoffwechsel während der Restriktion verlangsamt wird und der Körper sich an die reduzierte Kalorienzufuhr anpasst. Essen wir dann wieder normal, sichert sich der Körper sein Überleben durch das Ansparen neuer Depots - in Form von Körperfett.



... Verlust von Energie und Konzentration

Strenge Diäten können zu einem Verlust von Energie und Konzentration führen. Da der Körper nicht ausreichend mit Nährstoffen versorgt wird, kann es schwerfallen, den Alltag mit voller Energie und Aufmerksamkeit zu bewältigen. Auch körperliche Betätigungen wie Sport und Bewegung im Allgemeinen werden (un-)bewusst zurückgehalten und reduziert – Doch gerade die positiven Eigenschaften von gezieltem Sport helfen uns nicht nur während der Ernährungsumstellung, sondern unser gesamtes System profitiert von Schmerzreduktion, besserem Körpergefühl und erhöhter Ausdauer.



WORKBOOK

Mythen





gleichgewicht
fitness & ernährung

WORKBOOK

Notizen



