

43 Tipps und Tricks für ein gesünderes Leben mit



Wir kennen es alle: „Ich sollte wieder mal Sport machen. Ich sollte mich gesünder ernähren. Ich sollte weniger Süsses essen.“ Meist bleibt es bei der Absicht. Der Wille zum Durchhalten fehlt.

get-free stellt Ihnen untenstehend einfache Tricks und Tipps, wie Sie sich im Alltag mehr bewegen und leichter ernähren können. Und vielleicht heften Sie das Ganze an Ihren Kühlschrank? Ein Spickzettel kann nie schaden.

Ernährung



1 Sparen Sie

Mit Salz, aber nicht mit frischen Kräutern.

2 Naschen Sie

Eine Portion Salat oder ein Apfel vor dem Essen stillt den grössten Hunger.

3 Lust statt Frust

Genussvolles Essen entspannt.

4 Seien Sie masslos

Beim Trinken von ungesüssten, nicht-alkoholischen Getränken. Mindestens zwei Liter am Tag.

5 Essen Sie nicht zu raffiniert

Also keine weissen Teigwaren. Vollkornprodukte enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern.

6 Greifen Sie zu

Bei Früchten und Gemüse, am besten fünfmal täglich.

7 Angeln Sie einen fetten Fisch

Ein- bis zweimal pro Woche. Fisch enthält wertvolle Fettsäuren.

8 Weder Fisch noch Vogel

Schalten Sie zwischendurch vegetarische Tage ein.

9 Sagen Sie ruhig mal Nein

- an zwei Tagen pro Woche oder häufiger - zu Alkohol.

10 Nehmen Sie sich Zeit zum Essen

Geniessen Sie Ihre Mahlzeit bewusst. Kauen Sie langsam und ausreichend.

11 Hören Sie auf Ihren Bauch

Wenn Sie langsam essen, gibt der Magen Ihnen Bescheid, sobald Sie genug gegessen haben. Beenden Sie dann Ihre Mahlzeit. Achten Sie immer auf Ihr Hungergefühl. Nur weil noch etwas auf dem Teller übrig ist, müssen Sie nicht weiteressen.

12 Das Auge isst mit

Benutzen Sie kleine Teller, dann sieht die Mahlzeit grösser aus.

13 Kaufen Sie immer ohne Hunger ein

So werden Sie nicht so leicht von Ungesundem verführt.

Bewegung



1 Schalten Sie generell ab

Ihren Fernseher. Ihre rasenden Gedanken. Die Musik. Geniessen Sie die Ruhe, gehen Sie mit Ihrem Hund Gassi oder unternehmen Sie einen lockeren Spaziergang.

2 Tauchen Sie unter

Ein warmes Bad mit duftendem Badeöl und schöner Musik bringt wohlige Entspannung.

3 Ziehen Sie Kreise

Gehen Sie beim Briefkastenleeren gleich noch eine Runde zügig ums Haus.

4 Schlafen Sie ein

Einmal pro Woche eine Stunde früher als sonst.

5 Steigen Sie auf

Aber über die Treppe und nicht mit dem Lift.

6 Bleiben Sie stehen

Beim Telefonieren.

7 Erweitern Sie Ihren Horizont

Betrachten Sie abends den Sternenhimmel bei einem kurzen Spaziergang.

8 Gehen Sie

Einkäufe in der Nähe können Sie zu Fuss erledigen.

9 Bleiben Sie aufrecht

Arbeiten am Stehpult ist gesund für den Rücken.

10 Augen zu

Legen Sie die Hände auf Ihre geschlossenen Augen und lassen Sie die Wärme fließen. Eine kleine Körperreise entspannt und spendet neue Energie.

11 Suchen Sie das Weite

Gehen Sie in den Wald spazieren. Das entspannt und macht den Kopf frei.

12 Gehen Sie baden

Schwimmen bewegt und entspannt.

13 Es muss nicht immer Koffein sein

Auch ein Spaziergang weckt müde Köpfe.

14 Hängen Sie ab

Nehmen Sie sich täglich 15 Minuten Auszeit bei Ihrer Lieblingsmusik.

15 Steigen Sie aus

Zwei Stationen früher. Bewegung entspannt.

16 Schauen Sie fern

Geniessen Sie die Aussicht.

17 Treten Sie nicht an Ort

Sondern in die Pedale.

18 Suchen Sie nicht zu weit

Nehmen Sie den erstbesten Parkplatz. Und gehen Sie den etwas längeren Weg zu Fuss.

19 Auch in der längsten Warteschlange können Sie tief ein- und ausatmen

Dies macht die Warterei zur entspannenden Pause.

20 Entdecken Sie die Langsamkeit und die ungeahnten Schönheiten an Umwegen, Seitenwegen, Waldstrassen, in Flussbecken

- das senkt nicht nur den Stresspegel, sondern macht Lust auf weitere Aktivitäten in der Natur.



Psyche

1 Seien Sie fair zu sich selbst

Zwei Frauen nehmen genau fünf Kilo ab. Doch die eine wollte vier, die andere sechs Kilo abnehmen. Die erste Frau jubelt und ist glücklich, die zweite verzagt und zweifelt an ihrer Willensstärke. Die beiden Frauen waren unterschiedlich fair zu sich. Die zweite hat sich überfordert, ihr Ziel zu hoch gesteckt und damit ihren Misserfolg programmiert. So macht man sich selbst Stress! Nur in kleinen Schritten und mit dosierten Zielen kann man sein Verhalten ändern und den Erfolg erleben. Seien Sie fair zu sich und überfordern Sie sich nicht.

2 Bedarf und Bedürfnisse

Der Nährstoffbedarf lenkt nicht das Essverhalten! Es sind Ihre Bedürfnisse. Klären Sie darum in einem Selbstgespräch Ihre Essbedürfnisse, damit Sie wissen, was auf Ihr Essverhalten einwirkt. Gestehen Sie sich Ihre Bedürfnisse zu. Wer sich bedarfsorientiert ernährt (z.B. Vollkornbrot mit Magerquark zum Geburtstagsfest) verpasst die Chancen, die Essen bietet.

3 Seien Sie flexibel statt rigide

Unterwerfen Sie sich nicht mehr rigiden Vorsätzen. Der sicher gut gemeinte Vorsatz „Ich esse nie mehr Schokolade“ bricht total in sich zusammen, wenn Sie auch nur ein einziges Stückchen Schokolade verzehren. „Jetzt ist es auch egal“, denkt dann der Kopf und die Tafel ist gegessen. Flexibel sein heisst, einen Vorsatz auf eine begrenzte Zeitspanne zu beziehen

und Raum für Korrekturen zuzulassen: „Ich versuche, in der kommenden Woche ist zwei Tafeln Schokolade auszukommen.“ Da können wir „Guthaben“ bilden und „Kredite“ zwischen den Tagen aufnehmen.

4 Die Waage bestimmt über Glück oder Unglück

Oft entscheidet die Ziffer auf der Waage darüber, ob der Tag unglücklich oder glücklich wird. Diese „Zahlenabhängigkeit“ stört unser Lebensgefühl. Das Gewicht unterliegt Schwankungen, die keine Bedeutung haben. Darum: Höchstens einmal in der Woche wiegen, z.B. am Sonntag nach der Toilette. Besser noch: das Gewicht fühlen. Damit Sie von den Ziffern auf dem Display der Waage nicht irritiert werden.

5 Heisshungerattacke am Abend

Was überhaupt nicht hilft: der Versuch, standhaft zu bleiben. Besser ist, Sie legen sich für solche Heisshungeranfälle energiearme Lebensmittel bereit und verzehren die dann mit gutem Gewissen. Schuldgefühle sind oft der Motor, der uns zu zweiten Tafel Schokolade greifen lässt. Gut ist auch, die Situation am Abend zu verändern. Im Kino, im Restaurant mit anderen gibt es keine Heisshungerattacken.

6 Verbote sind verboten

Wenn Sie sich irgendein Lebensmittel verbieten, steigern Sie seine Attraktivität grenzenlos. Sie denken nur noch an das Verbot – bis Sie genau dieses Lebensmittel (mit Schuldgefühlen) gegessen haben. Dagegen hilft nur eines: Zeitspanne und Menge festlegen und nach dem Prinzip der flexiblen Verhaltenskontrolle (siehe oben) verfahren.

7 Stillstand statt Misserfolg

Jede Gewichtsabnahme verläuft in Schwankungen. Darum ist eine Zunahme kein Misserfolg. Streichen Sie den Begriff „Misserfolg“ aus Ihrem Wortschatz und sprechen Sie höchstens von einem „Trainingsstillstand“. Wer fünf Kilo abgenommen hat, ist erfolgreich, auch wenn für ein paar Tage wieder nur „vier Kilogramm minus“ auf der Waage sichtbar sind.

8 Das Wohlfühlgewicht

Überlegen Sie in aller Ruhe, welches Gewicht Sie gerne haben möchten. Klären Sie auch, warum Sie dieses Gewicht wünschen. Das Wohlfühlgewicht haben Sie, wenn Sie mit Ihrem Spiegelbild einverstanden sind und Ihr Essgenuss bei Tisch nicht gemindert ist. Sie sind nicht auf der Welt, um so auszusehen wie die Models in Film und Fernsehen!

9 Bewegung sozial erleben

Zugegeben, mehr körperliche Aktivität ist lästig, ungewohnt und unbequem. Man muss ein paar Wochen durchhalten, damit aus Frust wirklich Lust wird. Hier können Ihre Freunde und Bekannten Ihnen helfen, denn gemeinsam macht Radfahren oder Walking Spaß! Das Geld für ein langweiliges Standfahrrad im Keller können Sie sich sparen.

10 Küche bietet Lebensqualität

Freuen Sie sich auf ein Erlebniskochen, am besten zusammen mit Freunden. Da lässt sich kreativ probieren, wie das Essen mit weniger Fett gelingt und gut schmeckt. Für die Stimmung sorgt ein Gläschen trockener Wein. Gönnen Sie sich das Ambiente des Erlebniskochens vor allem, wenn Sie bislang nur zum Versorgungskochen in der Küche waren.