

Einseitige Diäten mit einer eingeschränkten Energiezufuhr haben sich langfristig nicht bewährt. Sinnvoll ist vielmehr eine **kontinuierliche Verhaltensumstellung** bei den Essgewohnheiten. Jede Verhaltensänderung braucht allerdings Zeit und muss erst eingeübt werden. Dazu analysieren Sie bitte Ihr bisheriges Essverhalten:

Fragebogen und Erfolgskontrolle

● Warum esse ich?

- Weil ich Hunger habe
- Weil es eine bestimmte Uhrzeit ist, z.B.: 13:00
- Weil noch etwas auf dem Teller ist
- Weil ich Entspannung suche
- Als Begleitung zum Fernsehen
- Weil auch die Anderen essen
- Weil ich die Lebensmittel schon eingekauft habe
- Aus Langeweile
- Sonstige Gründe...

● Meine größten Ernährungsfehler und die für mich geeigneten Lösungen Zum Beispiel:

 Essen kalorienreicher Zwischenmahlzeiten, Snacks (Zucker, Salz, Fett):

 Alternative: Gewürfelte Wassermelone beim Fernsehen essen

 Ich esse zu viel und zu oft Schokolade und andere Süßigkeiten

 ■■■■

 Ich trinke gerne zuckerreiche Getränke (Limonaden, Fertig-Tees, etc.)

 ■■■■

☹️ Meine Mahlzeiten haben oft einen hohen Fettgehalt (deftiges Essen)



☹️ Ich esse gern beim Fernsehen und kann dann einfach nicht aufhören



☹️ Ich esse gerne in Gesellschaft und lasse mich dann mitreißen



☹️ Ich esse, weil ich mich dabei entspanne und dabei Stress und Frust abbauen kann



☹️ Ich esse zu oft



☹️ Wenn ich mal zu essen beginne, kann ich nicht mehr aufhören



☹️ Ich trinke zu viele alkoholische Getränke



● Was könnte ich zu meiner Entspannung, Belohnung statt Essen tun?

- Einen Spaziergang an der frischen Luft
- Ein Buch, auf das ich mich schon lange freue, lesen
- Einen interessanten Film/Video anschauen
- Gute Musik hören
- Trainieren
- Sonstiges...

Ihre Vorlieben und wie Sie sie ausleben können:

Süßigkeiten:

Unmittelbar vor dem Training bringen Sie rasch verfügbare Energie und werden auch gleich verbraucht

Deftige, fettreiche Mahlzeiten können Sie sich gönnen, wenn Sie einen längeren Zeitraum mit Nahrungskarenz (10-12 Stunden Fasten) durchgehalten haben.

Wenn Sie **sehr oft essen** (mehr als 3 x pro Tag) nehmen Sie Snacks (Zwischenmahlzeiten) zu sich, die viel Eiweiß aber wenig Kohlenhydrate und wenig Fett enthalten.

Die größten Problembereiche und ihre Lösungen:

- ✓ Sie lieben Schokolade und andere Süßigkeiten: Vor einem intensiven Training erlaubt.
- ✓ Versuchen Sie in der übrigen Zeit den Geschmack des Haushaltszuckers zu ersetzen durch: süße Gewürze und Lebensmittel die weniger Zucker enthalten: Beeren, (Erdbeeren, Himbeeren, etc.) Zimt, Stevia (ohne Kalorien) oder eventuell Erythrit (Xucker Light), je nach individueller Verträglichkeit.
- ✓ Mahlzeiten mit großen Fettgehalt: Dürfen Sie, wenn es nicht das Abendessen ist und Sie nach der Mahlzeit mindestens 10 Stunden fasten.
- ✓ Alkohol: Hat einen relativ hohen Kaloriengehalt (7 kcal/g) und hemmt die Fettverbrennung. Wenn schon Alkohol, dann Getränke mit einem niedrigen Alkoholgehalt (alkoholfreies oder reduziertes Bier, Bier-Limonade-Mischung, Wein mit Wasser verdünnt).

Erfolgskontrolle durch Vorher-Nachher Fotos (gleiche Position, gleiches Licht), Bauchumfang-Messung, Gewicht (bei stärkeren Übergewicht).

Ihr Weg zum Erfolg und seine Meilensteine

Wir empfehlen, Ihren erfolgreichen Weg zur Wunschfigur mit vier Kriterien zu kontrollieren.

1. Messen Sie Ihren Bauchumfang vor dem Spiegel unbekleidet, er ist ein sicherer Indikator für den Fettabbau. Markieren Sie den gemessenen Wert auf dem Maßband.

Damit die Resultate vergleichbar sind, beachten Sie bitte folgende Punkte:

Die Höhe der Messung

- Legen Sie das Maßband dort an, wo der Bauch den größten Umfang hat (meistens der Nabel)

Zeitpunkt der Messung

- am Morgen
- vor dem Frühstück

Unterschiedliche Messungen

1. Messung: Bauch ganz einziehen und messen.
2. Bauch beim Ausatmen ganz herausstrecken
3. Bauch entspannt in mittlerer Position messen.

Markierung des Zielwertes auf dem Maßband

Aus gesundheitlichen Gründen sollte der so gemessene Bauchumfang bei Frauen weniger als 88 cm und bei Männern weniger als 102 cm liegen.

2. Vorher - Nachher Fotos

Lassen sich unter vergleichbaren Bedingungen fotografieren:

Gleiches Zimmer, Gleiche Beleuchtung, gleiche Haltung.

Sowohl bei der Messung des Bauchumfanges als auch beim Fotografieren gilt: die zeitlichen Abstände der Messungen/Fotos müssen ausreichend lang sein, damit sich ein Erfolg zeigen kann. Realistisch ist es im Abstand von einem Monat zu dokumentieren.

3. Gewicht

Für Figur und Gesundheit ist nicht nur das Gewicht, sondern vor allem die Körperzusammensetzung entscheidend.

Nur bei starkem Übergewicht ist es sinnvoll den Erfolg des Fettabbaus mit der Waage zu dokumentieren. Die Gewichtsabnahme sollte stetig und in kleinen Schritten erfolgen. Wer regelmäßig zwei kg im Monat abnimmt, kommt im Jahr schon auf 24 kg. Vermeiden Sie schnelle und zu hohe Gewichtsabnahme. Sie kann Probleme für das Herz-Kreislauf-System darstellen, führt zu Muskelverlust und auch zu Hautproblemen („die Haut wird zu groß“), und es entstehen Falten und Säcke.

4. Kraftleistung

Unser Krafttraining verhindert einen Muskelabbau bei negativer Energiebilanz. Achten Sie darauf, dass Ihre Kraftleistung, die Sie in Ihrem „DOC-4-Power“ Trainingsplan festhalten gleich bleibt oder sich sogar steigert.

Mit dem „DOC-4-Power“ Krafttraining erhalten Sie ihre Muskulatur auch bei einer Reduktionsdiät, der Stoffwechsel bleibt schnell und Sie schützen sich damit vor einem „Jo-Jo-Effekt“

Beispiel für die Dokumentation eines kontinuierlichen Fettabbaus:

	Datum	Gewicht (kg)	Bauch einziehen (cm)	Bauch rausstrecken (cm)	Bauch in Mittellage (cm)
Ausgangswerte (Beispiel)	1.1.2015	80	90	95	93
Zielwerte (Beispiel)	30.06.2015	70			79

	Datum	Gewicht (kg)	Bauch einziehen (cm)	Bauch rausstrecken (cm)	Bauch in Mittellage (cm)
Ausgangswerte (Beispiel)					
Zielwerte					