

In den ersten drei Einheiten haben wir die Basis für das Selbstcoaching gelegt.

1. Du kennst nun **deine Motivation** und hast sie dir notiert
2. Du hast gelernt: **Erfolg ist kein Glück**, dass es dich Blut, Schweiß und Tränen kosten kann, dass du keine Angst haben musst, dass du nur so viel erntest, wie du gibst und, dass das Leben alles mal zurück zahlt
3. Du weißt nun warum **deine Waage** in deiner Zukunft keine oder nur noch eine äußerst untergeordnete Rolle spielen sollte

Wie du weißt ist Herzfood mehr als Ernährung, aber im Herzfood Konzept steht sie im Mittelpunkt. Also geht es ab heute um die ernährungswissenschaftlichen Grundlagen, schließlich sollst du ja selber zum Experten deiner eigenen Ernährung werden.

Welcher ist der falsche Weg, um abzunehmen? (oder zuzunehmen) Welcher ist der richtige Weg? Gibt es einen falschen Weg? Welche Wege kannst du gehen?

Kalorienzählen vs. intuitive eating

Zwei völlig unterschiedliche Methoden. Beide haben ihre Vor- und Nachteile. Zu beiden Möglichkeiten wird es in den folgenden Einheiten Tipps und Tools geben, wie du das eine oder das andere (oder eine Kombination aus beidem) für dich umsetzen kannst.

Deine Aufgabe ist, für dich individuell zu entscheiden, welcher dein richtiger und welcher dein falscher Weg sind. Um dir bei dieser Entscheidung zu helfen, werden wir heute zunächst über die Vor- und Nachteile vom Kalorienzählen und vom intuitive eating sprechen.

1. Kalorienzählen

Kalorienzählen bedeutet, dass du alles was du zu dir nimmst abwägen, notieren und berechnen (lassen) musst. Das klingt doof, nervig und zugegeben auch ein bisschen abgedroschen. Dennoch ist es die effektivste und genaueste Methode wenn es darum geht kontrolliert ab- oder zuzunehmen. Der Fehlerquotient ist ziemlich niedrig, wenn man das System einmal durchschaut hat und wirklich gewissenhaft anwendet. Kalorienzählen folgt einfachster Biochemie und Physik. Der Nachteil: es besteht die Gefahr sich zu sehr zu verbeißen, alles richtig machen zu wollen, sich alle Freiheiten zu nehmen und das Genießen, den Spaß am Essen zu verlieren.

> um dich mit dem Kalorienzählen vertraut zu machen, schau dir mal Apps wie Myfitnesspal oder fddb.info an.

2. intuitive eating

Intuitiv zu essen ist keine neue Erfindung, sondern ganz im Gegenteil das, was wir früher einmal perfekt beherrscht haben. Auf seinen Körper hören, das Hunger-, Durst- und Sättigungsgefühl spüren und honorieren können heutzutage fast nur

noch Babys. Und denen wird dann irgendwann durch fremdbestimmte Ernährung, Erziehung und falsche Glaubenssätze dieses intuitive Gespür genommen. Weißt du wirklich, wann du Hunger hast? Oder Durst? Hörst du auf zu essen, wenn du satt bist? Spürst du, welche Nährstoffe dein Körper verlangt? All das können wir mit intuitive eating wieder lernen. Du lernst Spaß am Essen zu haben, ganz ohne Zwang. Und wenn du das intuitive Essen dann irgendwann gut beherrschst, kannst du damit fast automatisch dein Idealgewicht erreichen. Da wären wir aber auch schon beim Nachteil. Intuitives Essen will gelernt sein, immer ehrlich zu sich selbst zu sein ist nicht so einfach wie es klingt. Der Fehlerquotient ist hier deutlich höher, weil das System unkontrollierter abläuft.

> wenn du mehr über intuitive eating erfahren willst, empfehle ich dir das Buch [Intuitiv Abnehmen*](#)

Deine Aufgabe ist nun herauszufinden, mit welcher Methode du mehr Erfolg haben wirst. Welche Methode passt besser zu dir? Um dich in dieser ersten Aufgabe selbst coachen zu können, musst du dich selber kennen (lernen). Was sind deine Stärken? Was sind deine Schwächen? Wie können sich die Vor- und Nachteile der beiden Methoden auf dich und dein Leben auswirken?

Am besten machst du dir immer Notizen! Die Macht des geschriebenen Wortes ist nicht zu unterschätzen.

Du musst dich nicht sofort entscheiden, in den nächsten Einheiten werde ich dich anleiten einerseits deinen Kalorienbedarf und alles was dazu gehört zu ermitteln und andererseits wieder mehr auf deinen Körper zu hören. Vielleicht musst du erst beides ausprobieren, um herauszufinden, welche Methode sich besser anfühlt.

Für welche Methode (oder Kombination) du dich im Endeffekt auch entscheiden magst, ehrlich zu sich selbst zu sein ist immer der entscheidende Punkt. Warum das so ist und wie wir uns da weiter entwickeln können habe ich eine Psychologin in diesem Interview gefragt: [Warum Selbstbetrug unsere größte Hürde ist.](#)

Falls du Fragen, Wünsche oder Anregungen hast, freue ich mich sehr von dir zu hören.

Ich wünsche dir einen tollen Start in die neue Woche!

Liebe Grüße,
Bianca

*von mir freiwillig eingefügte Affiliate Links. Wenn dir ein Artikel gefällt und du ihn kaufen willst, kannst du mich mit Kauf des Artikel über meinen Link unterstützen, ohne was dafür zu bezahlen – Ich bekomme eine kleine Provision, du zahlst keinen Cent mehr. Jedes Produkt, das ich empfehle, habe ich vorher ausreichend getestet.