

Der Mensch ist frei geboren, und überall liegt er in Ketten.

- Jean-Jacques Rousseau

"Ich bin so diszipliniert und nehme trotzdem nicht ab" - kennst du das?
Vielleicht schränkst du dich schon total ein und fragst dich, warum das gar nichts (mehr) bringt?

Selbst wenn du glaubst das treffe nicht auf dich zu, lohnt es sich weiter zu lesen!

Ich sehe es überall. Im Internet, bei Freundinnen, aber vor allem auch bei meinen Klientinnen. Ich schätze mindestens 95% essen zu wenig. Die Gedanken sind inzwischen so verkehrt, dass diese Frauen tatsächlich glauben 1500kcal seien viel. Dass damit häufig gerade mal der Grundumsatz abgedeckt ist (wenn überhaupt) und das bedeutet, dass unser Körper damit gerade mal in ABSOLUTER RUHE (dauerhaft liegend!) schaffen würde alle Organe, das Herz-Kreislaufsystem, den Stoffwechsel zu versorgen, ist vielen gar nicht bewusst.

Natürlich kann unser Körper Phasen mit einer sehr niedrigen Kalorienzufuhr gut ertragen. Zum Beispiel beim Fasten, was sogar sehr gesundheitsfördernd sein kann. Aber nicht zum dauerhaften abnehmen geeignet ist. Und natürlich ist eine viel zu hohe Kalorienzufuhr auch nicht gut!

Aber kannst du dir vorstellen, was du deinem Körper antust, wenn du über mehrere Wochen, Monate oder gar Jahre (keine Seltenheit) so wenig isst?

- du enthälst deinem Körper wichtige Energie vor, er weiß nicht, dass der Kühlschrank voll und der Supermarkt nicht weit ist, das bedeutet er glaubt, dass du dich in einer Hungersituation befindest
- deswegen greift er auf Reserven zurück um trotzdem alle Körperfunktionen (so weit wie nötig) am Laufen zu halten
- da Muskeln mehr Kalorien als Fett verbrauchen, wird er zuerst Muskelmasse abschmeißen, indem er sich am Proteindepot bedient. Erst im absoluten Notfall geht er ans Fett, bis dahin sind deine Problemzonen nicht schöner, sondern dank der fehlenden Muskulatur schwabbeliger geworden
- du enthälst deinem Körper lebenswichtige Nährstoffe vor: eine zu geringe Kalorienzufuhr bedeutet auch eine zu geringe Nährstoffzufuhr!
- Wenn du jetzt noch Sport machst (als Sportler haben wir einen erhöhten Nährstoffbedarf) entsteht noch schneller ein Nährstoffmangel, welcher eine Fettreduktion noch schwieriger macht
- nicht zuletzt schlägt eine zu geringe Energiezufuhr auch auf deine Laune. Du fühlst dich schlapp, unmotiviert, bist oft müde und irgendwann kommt der Frust, warum

die ganze Quälerei gar nichts bringt, dann kommt der Heißhunger, weil dein Körper nur so danach schreit endlich die wichtigen Nährstoffe zugeführt zu bekommen, aber statt ihm mehr sinnvolle Kalorien zu geben, greifen wir in diesen Fällen oft zu leeren Kalorien wie Chips und Süßigkeiten

Es ist an der Zeit dein Denkmuster zu verändern!

Ernährung

Selbst wenn du jetzt glaubst, du gehörst nicht zu diesen vielen Menschen, die zu wenig essen, weil du schließlich nicht hungerst, sondern isst, bis du satt bist, lohnt es sich einmal genauer hinzusehen. Mit der Zeit gewöhnt sich dein Körper und damit auch dein Hunger- und Sättigungsgefühl an die geringe Energiezufuhr, setzt den Grundumsatz und im schlimmsten Fall den Stoffwechsel runter.

Es ist also in jedem Fall sinnvoll mal ein Ernährungstagebuch (zum Beispiel mit Myfitnesspal) zu führen und zu überprüfen, wie deine Energie- und Nährstoffversorgung eigentlich aussieht. Bevor du auf eigene Faust loslegst oder dich sogar an die (wirklich absolut schrecklichen) Empfehlungen einer App wie Myfitnesspal hältst (die ansonsten sehr empfehlenswert ist), lies dir bitte Selbstcoaching Einheit Nr. 5 durch oder wende dich bei Fragen direkt an mich.

Wenn du eine individuelle Ernährungsanalyse und anschließend Empfehlungen für dein Ziel wünschst, mache ich dir gerne ein Angebot.

Fitness

Du wirst sehen, sobald du wieder mehr Energie und Nährstoffe zuführst, wirst du dich fitter, motivierter und leistungsfähiger fühlen. Du wirst deine sportliche Leistung steigern können, vielleicht mehr als je zuvor. Du wirst wesentlich mehr Spaß an Bewegung haben und über dich hinaus wachsen. Du wirst nicht mehr so müde sein und nicht so schnell in ein mentales Loch fallen. Es lohnt sich wirklich!

Selbstliebe

Mit jeder Heißhungerattacke, bei der du schwach wirst, bist du noch ein Stück enttäuschter von dir selbst. Jedes Mal ist dein schlechtes Gewissen da, jedes Mal fühlst du dich schlecht, glaubst du seist ein Versager. Umso enttäuschter du von dir selbst bist, desto weniger kannst du dir selbst vertrauen. Stück für Stück verlierst du dein Selbstvertrauen. Und keine

Selbstliebe ohne Selbstvertrauen!

Dabei liegt der Fehler gar nicht bei dir als Person! Der Fehler liegt nur in der falschen Ernährung! Sobald du dein Denkmuster verändert hast, sobald du lernst die alten Glaubenssätze loszulassen und diese Blockaden aufgelöst hast, wirst du stärker und selbstbewusster als je zuvor. Mit einer funktionierenden Ernährung, die dich nicht nur mit Freude (!) an dein Ziel bringt, sondern dich auch gesund macht wirst du motiviert und stolz auf dich sein, weil es plötzlich ganz leicht ist "durchzuhalten". Weil du gelernt hast, dass gar keine so schreckliche Einschränkung nötig ist und das Leben auch trotz aller Ziele und Wünsche noch Spaß machen darf - und sollte :-)

Lass es dir schmecken!

Deine Bianca