

# **Diese Fehler sollten Sie beim Abnehmen vermeiden, Teil 1**

Es gibt viel, was man in der Ernährung falsch machen kann und es gibt wohl noch mehr, was man falsch machen kann, wenn man effektiv und dauerhaft abnehmen will. Nicht umsonst haben die meisten Bürger unserer modernen Gesellschaft immer wieder mit dem JoJo-Effekt zu kämpfen. Folgende Fehler sollten Sie nicht machen:

## **1. Sie folgen irgendeiner Diät aus irgendeiner bekannten Frauenzeitschrift**

Einer solchen Diät zu folgen, wie abgefahren die Idee und die dahinter stehende Theorie auch klingt, sie ist fast immer von vornherein zum scheitern verurteilt. Warum? Solche Diäten schmücken sich gerne mit schnellen Ergebnissen - Schnelle Ergebnisse gibt es aber nicht ohne JoJo-Effekt. Mehr dazu unter „**Warum die meisten Diäten unsinnig sind**„.

## **2. Sie hungern, um abzunehmen**

Irgendwann wird Ihr Körper sich die Kalorien holen, die er braucht und sie können nicht mehr widerstehen. Außerdem bedient sich der Körper in so einer „Notsituation“ auch an den körpereigenen Eiweißen. Die Muskulatur baut ab, der Grundumsatz sinkt und Sie dürfen noch weniger essen um nicht zu zu nehmen- ein Teufelskreis. Worst Case wäre ein Herunterfahren des gesamten Stoffwechsels. Der Kalorienverbrauch kann sich dadurch drastisch reduzieren und Ihre Leistungsfähigkeit sinkt.

## **3. Sie setzen sich unrealistische Ziele**

Ziele sind wichtig, sind diese aber total unrealistisch, frustriert das. Wenn Sie noch nicht solange dabei sind, werden Sie den Versuch der gesunden Ernährungsweise sehr schnell wieder hinwerfen. Richtiges Abnehmen ist wie ein strukturiertes Lernen für unserem Körper - Wir müssen dauerhaft Leistung bringen und erreichen temporär nur kleine Erfolge. Die Erfolge bleiben aber standhaft. Genau so, wie fundiertes erlerntes Wissen die Note länger aufrecht erhält, als eine erschummelte Eins in der Schule.

## **4. Sie vergessen, dass Sie eigentlich mehr zu sich nehmen, als Sie denken**

Die Kekse auf der Arbeit, die im Büro immer griffbereit liegen, sind eine fiese Falle. Kaum jemand denkt daran, dass auch diese ständigen Snacks zu den täglichen Kalorien gehören. Genauso können auch Getränke sehr viel Kalorien enthalten. Vor allem Fruchtsäfte werden oft unterschätzt. Gerade mit dem Ziel abzunehmen sollten Fruchtsäfte nicht pur getrunken werden.

## **5. Sie haben viel Stress und schlafen zu wenig**

Stress und zu wenig Schlaf beeinflussen die Hormonlage in ihrem Körper. Sie haben automatisch mehr Hunger und werden deshalb ziemlich sicher mehr Kalorien zu sich nehmen.