



# 8 ABNEHM-FRÜHLINGSTIPPS

**1 Bewusst entscheiden.** Abnehmen muss man wollen – wenn die Entscheidung nicht bewusst getroffen wird, werden Sie Ihre Fettpölsterchen nicht los, nur Ihre Nerven leiden und das Gewichts-Jojo schlägt zu! Nehmen Sie sich das Abspecken daher ganz bewusst, ehrlich und ernsthaft vor. Dann halten Sie sicherlich auch konsequent durch.

**2 Sonne ins Gemüt.** Wenn Sie bei Seelenfrust gern mal in die Naschlade greifen, versuchen Sie diese Aufmunterungssnacks mit einem Spaziergang an der Frühlingsluft zu tauschen. So bekommt Ihr Körper Sauerstoff, Ihre Muskulatur die notwendige Bewegung und vor allem das Gehirn kann zu neuen Kräften kommen. Die trübsinnigen Gedanken verschwinden dadurch und Sie haben ganz nebenbei ein kurzes Training absolviert!

**3 Ran an die Geräte!** Gehen Sie jeden Tag zu Fuß, joggen, walken oder fahren Sie mit dem Rad oder setzen Sie sich bei Schlechtwetter auf den Hometrainer – egal was Sie machen, Bewegung sollte beim Abnehmen immer ein Fixbestandteil Ihres Tagesablaufs sein. Lassen Sie sich von professionellen Trainern helfen, wenn Sie unsicher hinsichtlich Art und Intensität des Sportprogramms sind.

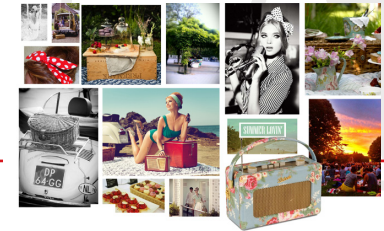
**4 Ändern Sie Ihre Ernährung.** Das wirkungsvollste Mittel zum Abnehmen ist neben der Bewegung die (dauerhafte) Ernährungsumstellung. Essen Sie viel Fisch (Omega-3-Fettsäuren sind gesund für Ihr Herz), Gemüse(suppen), Obst und Kohlehydrate (Reis, Nudeln, Kartoffeln). Vor allem die Vitamine A, C und E sowie Carotinoide sind wichtig, da sie entgiften, Arterien schonen, die freien Radikale hemmen und damit auch den Alterungsprozess verlangsamen können.

**5 Essen Sie mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag!** Die einfache Formel dafür lautet „5 a day“, was soviel bedeutet wie fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag zu sich zu nehmen. Außerdem sollten Sie mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser (lauwarm) am Tag trinken, um Ihren Organismus optimal zu versorgen.

**6 Schlafen Sie gut?!** Versuchen Sie in der Nacht möglichst viel und gut zu schlafen – das hilft den appetitregulierenden Hormonen sich zu organisieren und kann Ihnen am nächsten Tag ein vermindertes Hungergefühl bescheren. Achten Sie auf angenehm temperierte Zimmer, denn zu warme Heizungsluft kann Kalorienverlust verhindern.

**7 Kilos wegwürzen?** Aber ja! Wenn Sie Ihre Mahlzeiten mit Kurkuma, Pfeffer, Senf, Curry, Ingwer oder Knoblauch würzen, können Sie zirka 45 Kalorien zusätzlich verbrennen und Sie lernen dabei auch gleich neue Geschmackserlebnisse kennen! Wer es nicht so scharf mag, muss ja nicht mit der Menge übertreiben, sondern startet mit kleinen Dosen.

**8 Gönnen Sie sich kleine Sünden zwischendurch.** Sie sollten bei jeder Diät auch Phasen einplanen, in denen Sie in Maßen(!) Schokolade oder eine andere Liebessüßigkeit genießen können. Das hebt die Motivation und die Endorphine im Gehirn werden sich freuen. Zusätzlich entsteht durch einen vielfältigen Ernährungsplan kein Gefühl des Zwanges und der Bestrafung, sondern Balance für Psyche und Körper!

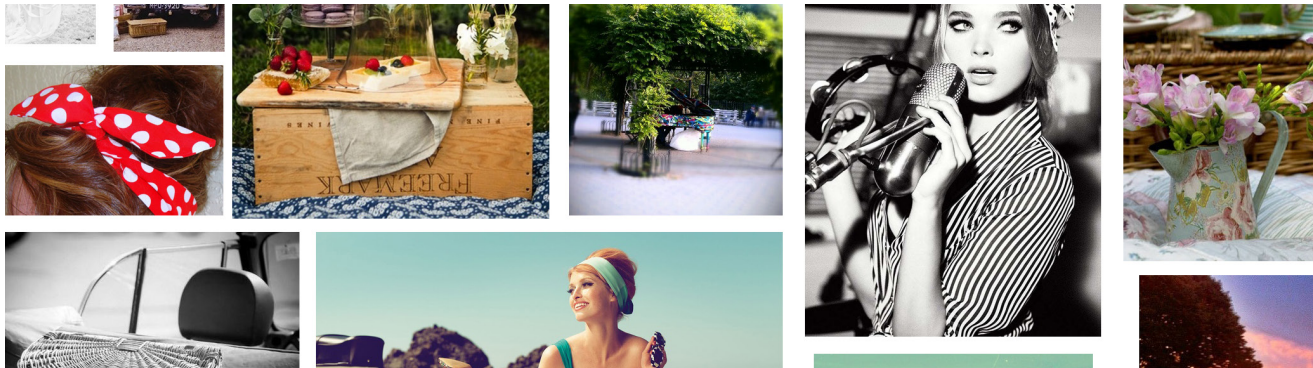


## MOODBOARD

Mit der richtigen Motivation zum Abnehmen endlich schlank! Die meisten wollen abnehmen, um besser auszusehen. Ein guter Grund, aber oft reicht das als Motivation zum Abnehmen nicht aus. Bessere Gründe müssen her, die uns dazu bewegen durchzuhalten. Denn Abnehmen ist hart: Wir müssen unser Verhalten ändern und regelmäßig Sport treiben.

Eine Möglichkeit, sich die besten Gründe und Vorteile täglich vor Augen zu führen ist eure eigens dafür angelegte Pinnwand. Dort pinnt ihr jedes Photo, jeden persönlichen Grund und jede Belohnung, die Euch im Zusammenhang mit eurem erleichterten Körper in den Sinn kommen. Immer, wenn ihr alles Hinschmeißen wollt, schaut ihr auf die Pinnwand und seht dort eure Motivation zum Abnehmen. Das gibt neue Kraft.

Setzt euch kleine Ziele. Ein halbes Kilo pro Woche ist ein gutes Ziel. Wer mag, setzt sich Etappenziele, zum Beispiel drei Kilo nach 1,5 Monaten. Ist das Ziel erreicht, gibt es eine kleine Belohnung.



EIN SERVICE VON

# APOTHECUM<sup>plus</sup>

 Folgen Sie uns auch auf  
[www.facebook.com/APOTHECUM](https://www.facebook.com/APOTHECUM)