

Empfehlung Buch 'Stressfrei abnehmen' von www.beobachter.ch

Paar Notizen aus Buch, neben vielen anderen der über 500 Tipps und Tricks aus dem Buch:

Dunkle Nusschokolade (Nur ein Täfelchen, zwei Täfelchen, eine oder zwei Reihen nehmen. Der Rest bleibt im Kasten)
Früchte und Gemüse
Nur Mittwoch und Samstag "Dunkle Nusschokolade" essen. Milchschokolade 100 g hat 32 g Fett.
Am Abend: Gemüse, Salat, SUPPE
ZWISCHEN DURCH: FRÜCHTE, GEMÜSE, TEE, BOUILLON
Grüntee (Hat Koffein, usw. drin. Aktiviert am Morgen den Stoffwechsel)
Zimmertemperaturmesser kaufen. Zimmer auf 19 Grad halten, damit sich braune Fettzellen bilden, damit kann ich paar Kilo im Jahr abnehmen.
Schwarztee; Grüntee
Inlineskates
Vor dem Ausdauertraining: FETTMESSWAAGE Wie viel Fett habe ich. Narel App Waage, oder Waage besorgen.
Optimale Aktivitäten für den Fettabau: Faradfahren, zügiges Gehen, Joggen und Schwimmen. Muskeltraining aber gute Ergänzung zu Ausdauersport.
Gummiband, Hanteln, Schaumstoffmatte am Boden.
Hula-Hopp-Reifen 2.5 cm dicke, kaufen
Für zu Hause: Gummiband, Rudergerät, Bälle unterschiedlicher Grösse, Klimzugstange für Türrahmen.
Mit Gondel Berg rauf und runter laufen.
Mit Gemüsesnack Hunger stillen zwischendurch (Nicht Lust/Appetit)
Zuckerfreien Mentolkaugummi kaufen
Kerzen anzünden in meinem Büro statt Licht (Kerzen kaufen???)
Hobby für Meditation: Yoga, Modell bauen (haben was meditatives)
Zimt als Pulver in Mahlzeiten, und Süsshholz - um Gluscht nach süssem loszuwerden.
Nehmen Sie sich in regelmässigen Abständen eine Auszeit vom Abnehmen.
Schokolade nur Mittwoch und Samstag
Was feines Essen (Pizza vom Kebapstand liefern lassen, usw. nur am Wochenende. Unter der Woche gut auf Figur schauen.

5-zu-2-Fasten-Methode: (FÜR MICH EINFACHER, 2 TAGE DIE WOCHE NICHTS ZU ESSEN, ALS SICH BEI ART UND MENGE EINZUSCHRÄNKEN.

2 Tagen fasten und nichts essen.

Intervallfasten. Montag und Donnerstag Null Kalorien zu mir nehmen.

Auch 16 Stunden nichts essen während 2-3 Tagen pro Woche ist eine Option. Der Verzicht auf Zmorge oder Znacht gebüßt bereits.

Dinner Canceling, also Abendessen ausfallen lassen, und bis 20 Stunden am Stück fasten

Zu Radikal? Sonst früher Znacht essen, und Zeit zwischen Znacht um 17:00 Uhr und Morgen als Mini-Fasten nutze.

Verzichten Sie auf Zwischenmahlzeiten. Tee und Kaffee ist erlaubt.

Um 12:00 Uhr Mittagessen, um 17:00 Uhr Abendessen (und nach dem Aufstehen Sport, auf Frühstück verzichten, und zum Znüni 5 Früchte mit 10-15 Körnern nehmen.

Nicht vor dem Computer essen, sondern im Wohnzimmer.

5 Stunden zwischen den kalorienreichen Hauptmahlzeiten sind optimal, verzichten Sie auf Zwischenmahlzeiten.

Sind 5 Stunden zu lange, dann Gemüsesnack: Fenchel, Tomaten, Gurken, Sellerie, usw. (anstatt Früchte)

Körperliche Aktivität wirkt stimmungssteigernd und stellt eine gute Alternative zum süßen Muntermachen, der Schokolade dar, die Serotonin gibt.

2 Wochen auf Süßes (Schokolade usw.) verzichten.

Bei schwarzer Schokolade mit Nüssen: Augen zu, Kaumuskel dürfen dabei pausieren. Schmecken Sie ganz bewusst das Milch, das Kakao. Kosten Sie also bitte jede Sekunde Genuss voll aus. Spüren Sie die Sämigkeit und Fettbestandteile. Vergessen Sie in dem Moment die Kalorien. Ein Täfelchen genügt dabei, um die Lust zu befriedigen. Denn wie wir gelernt haben, hängt es nicht von der Menge ab, um unsere Lust zu befriedigen.

2 Tage die Woche gar nichts essen, wenn es für dich einfacher ist, statt 2-3 mal pro Woche nur von 12:00 Uhr bis 18:00 Uhr zu essen.