



<https://blz.li/3eaa>

# FETTLLEIBIGKEIT MIT NACHHALTIGEN LEBENSSTILÄNDERUNGEN ÜBERWINDEN

Veröffentlicht am 23.05.2024 um 08:55 von Redaktion AltkreisBlitz

Wenn du mit Fettleibigkeit kämpfst, hast du sicher schon viele restriktive Abnehmpläne gesehen, die schwer zu ertragen sind. Auf einen solch unnatürlichen Weg zu zwingen, solltest du vermeiden, da dies deiner Norm werden kann. Nachhaltiges Abnehmen ist kein Ziel, sondern ein Prozess, den du auf Dauer durchhalten kannst. Dies wird mit Schritten zusammengestellt, die dir helfen können, diese Herausforderung zu überwinden:

## Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig

Anstatt dich für eine restriktive Diät zu entscheiden, die deinen Geschmacksrichtungen schenken kann, solltest du eine ausgewogene Ernährung wählen, die Mikronährstoffe enthält. Nimm Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und mäßige Mahlzeiten auf. Versuche im Gegenteil, verarbeitete Lebensmittel, Produkte mit Öl- und Zuckerzusatz, Bagels, weißes Brot und Backwaren zu vermeiden. Verzichte auf jeden Fall auf den Verzehr von Transfetten und minimiere den Konsum von gesättigten Fetten, da diese eng mit dem Auftreten von koronaren Herzkrankheiten verbunden sind. Natürlich ist es völlig in Ordnung, wenn du dir ab und zu etwas gönnst, aber danach solltest du dein Bestes geben, um wieder auf den richtigen Weg zu kommen und gesündere Essgewohnheiten anzustreben. Versuche, so viele Mahlzeiten wie möglich einzunehmen, die zu 50 % aus Gemüse, zu 25 % aus Vollkornprodukten und zu 25 % aus Eiweiß bestehen. Außerdem solltest du dich vor übermäßigem Essen hüten, indem du auf deine Portionen achtest.



## Sich körperlich betätigen

Alle Arten von körperlichen Aktivitäten sind gut für dich, besonders wenn du gerade erst anfängst. Selbst alltägliche Handlungen wie das Atmen verbrennen Kalorien, und wenn du sie mit etwas zusätzlicher Anstrengung verbindest, wirst du die Auswirkungen der zusätzlichen Kalorien leicht ausgleichen. Die erforderliche Art und Intensität der körperlichen Betätigung ist von Person zu Person unterschiedlich. Du musst also etwas finden, das deiner aktuellen Leistungsfähigkeit entspricht und dich dazu motiviert, es regelmäßig zu tun. Eine Stunde mäßig intensiver Bewegung pro Tag ist ideal, aber wenn das nicht machbar ist, solltest du mindestens 150 Minuten pro Woche anstreben. Und wenn du keine Lust hast, dich nur auf eine Art von Bewegung zu beschränken, kannst du immer verschiedene Dinge kombinieren, die dir Spaß machen. Zügiges Gehen, Joggen, Schwimmen, Fahrradfahren, mit deinem Hund oder alleine sind tolle Möglichkeiten, um in Form zu kommen und deinen Körper zu verbessern. Wer neu in der Welt des Sports ist, sollte vorsichtig sein, wenn es darum geht, die Intensität des Trainings zu erhöhen. Ein schrittweises Vorgehen ist der sicherste Weg, um Sport zu einem Teil des Lebensstils zu machen.

## Schätze deine aktuelle Situation ein

Um einen soliden und funktionierenden Plan zu erstellen, musst du herausfinden, wo du dich auf deiner Abnehmreise befindest. So bekommst du eine klarere Vorstellung davon, welche Veränderungen du vornehmen musst. Wenn du ehrlich zu dir selbst bist, was deine Essgewohnheiten und andere Verhaltensweisen und Faktoren angeht, die zur Gewichtszunahme geführt haben, wirst du weniger Probleme haben, das zusätzliche Gewicht zu verlieren. Hänge dich aber nicht an deinen ursprünglichen Plan. Sei darauf vorbereitet, die Fortschritte zu überwachen und die Schritte und Strategien auf dem Weg zu ändern.

## **Realistische Ziele setzen**

Wir alle können ungeduldig werden, wenn wir etwas wirklich wollen, aber wenn du mit einer solchen Einstellung an die Gewichtsabnahme herangehst, solltest du wissen, dass das kein realistisches Ziel ist. Wenn du hingegen realistische Erwartungen hegst, die durch Schritte unterstützt werden, die Verhaltensänderungen mit sich bringen, ist es viel wahrscheinlicher, dass du mit Geduld und harter Arbeit das Endziel erreichst. Wie bei allen anderen Prozessen im Leben gibt es auch beim Abnehmen gelegentlich Rückschläge, und es ist äußerst wichtig, sich dieser bewusst zu sein. Wenn du lernst, wie du mögliche Schwierigkeiten überwinden kannst und jedes Mal, wenn sie auftreten, Ermutigung findest, wirst du den Weg zum Erfolg gehen können.

## **Hol dir Unterstützung von anderen**

Die Unterstützung deiner Liebsten ist einer der wichtigsten Bestandteile einer nachhaltigen Gewichtsreduktion. Egal, ob du dich mit jemandem zusammensetzen möchtest, der ein ähnliches Problem hat, oder ob du einfach nur emotionale Unterstützung auf deinem Weg brauchst, zögere nicht, dich an Freunde und Familie zu wenden. Außerdem kannst du dich von Gesundheitsteams, verschiedenen Social-Media-Profilen, Gemeindeorganisationen und Beratern beraten und unterstützen lassen. Wenn du ein positives soziales Netzwerk pflegst, hast du immer jemanden, der dich motiviert und dafür sorgt, dass du verantwortungsbewusst und realistisch bleibst. Die Überwindung von Fettleibigkeit ist eine Herausforderung, die leicht überwältigend erscheinen kann. Wenn du aber achtsam an die Sache herangehst, kannst du nützliche Strategien entwickeln, die schließlich zu deinem Lebensstil werden können. Dank der oben aufgeführten Ideen kannst du deinen eigenen nachhaltigen Plan zum Abnehmen erstellen, der deine körperliche und geistige Gesundheit unterstützt.