

Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Modul 7

Dein Workbook





Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Meine Liebe,

6 Wochen bist du jetzt aktiv dabei, so viele Dinge in deinem Leben zu transformieren und dazu möchte ich dir als erstes einmal gratulieren. Dieser Weg bis hierhin ist sicher nicht immer leicht gewesen und dafür hast du meine größte Hochachtung.

Jetzt wird es Zeit, das Workbook noch einmal unter die Lupe zu nehmen und genauer hinzuschauen wo du bereits positive Veränderungen erlebt hast und was dir gut tut.

Aber natürlich ist es wichtig auch genau hinzuschauen wo noch Potential liegt Dinge zu verändern. Denn, und es ist wichtig, dass du das verstehst, Ernährung ist der Antrieb deines Körpers. Du entscheidest ob du auf Sparflamme läufst oder ob du volle Power hast.

Die folgenden Fragen sind identisch mit Modul 2 und 4. Doch das bietet dir die Möglichkeit zu vergleichen. Was hat sich positiv verändert? Wo ist deine Entwicklung? Daher sei auch hier bitte wieder gewissenhaft mit der Beantwortung der Fragen.

Nach der Beantwortung der Fragen, vergleiche einmal den Fragebogen nach Modul 2, nach Modul 4 und dem jetzigen. Siehst du Fortschritte? Siehst du keine Veränderungen? Falls du keine oder kaum Veränderungen siehst, schreib mit bitte eine E-Mail mit Fotos von den ausgefüllten Fragebögen. Dann schaue ich einmal darüber und wir finden gemeinsam heraus, wo du ansetzen solltest, um Veränderungen in deinem Essverhalten zu implementieren.



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Dein Essverhalten

Wenn du deine ausgefüllten Tabellen siehst, findest du Dinge die sich wiederholen? *Also zum Beispiel, hast du immer zur gleichen Zeit Hunger? Snackst du immer ungefähr zur gleichen Zeit?*

Notiere alles, was dir dazu einfällt.

Isst du eher unregelmäßig? Ja nein

Isst du oft zwischendurch? Ja nein

Wie oft hast du in der vergangenen Woche stark verarbeitete Lebensmittel gegessen? Fast Food, Fertigprodukte, Schokoriegel, etc.

Wann hast du zu den ‚schnellen‘ Mahlzeiten gegriffen? Bitte noch unterteilen in Snacks und Hauptmahlzeiten. *Beispiel Snack: Nachmittagstief = Schokoriegel, Beispiel Hauptmahlzeit: Spät nach Hause gekommen = TK Pizza*

Wenn du dir die Woche und die Mahlzeiten anschaust, was davon hat dir wirklich geschmeckt? Nach welchem Essen warst du energiegeladener? Nach welchem fühltest du dich träge?



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Essen nach dem du energiegeladen warst:

Essen nach dem du dich träge/energielos gefühlt hast:

Welche Mahlzeiten haben dir wirklich geschmeckt?

Warum hast du gegessen?

In dem Workbook bat ich dich, hinter jeder Mahlzeit ein *k* für körperlichen Hunger zu notieren oder ein *e* für emotionalen Hunger. Und ich bitte dich jetzt, mit etwas Abstand zum Geschehen, dir die *e*'s einmal genauer anzuschauen. Notiere dir bitte alles was dir zu den einzelnen mit *e* gekennzeichneten Mahlzeiten noch einfällt.

Zum Beispiel: „Ich war gestresst und fühlte mich überfordert von der vielen Arbeit.“ „Ich war wütend und fühlte mich unverstanden.“ „Ich war traurig, weil ich mich alleingelassen fühlte.“ „Mir war langweilig.“ „Ich wollte mich belohnen.“

Deine Worte und Beweggründe liest niemand, also sei bitte so ehrlich wie möglich zu dir, denn nur damit schaffst du es langfristig deinen emotionalen Hunger zu transformieren und ein gesundes Essverhalten zu entwickeln.



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Dein Trinkverhalten

Was trinkst du überwiegend?

Wann trinkst du überwiegend? Morgens? Beim Essen? Bei gefühltem Durst?

Fällt es dir leicht im Alltag annähernd deine Trinkmenge zu erreichen? Ja Nein

Was genau fällt dir schwer? Ist es die Menge? Ist es der Geschmack von Wasser? Hast du keinen Durst? Bitte alles notieren, was dir einfällt.

Gibt es Tage wo es dir leichter fällt deine Trinkmenge zu erreichen? Was ist anders als an den Tagen wo es dir schwerfällt?

Was kannst du optimieren?

Vielleicht hattest du während der Beantwortung der letzten Fragen schon Impulse, was du anders machen kannst? Dann ist hier genau der Platz dafür. Welche Ideen und Impulse sind in den letzten Minuten in deinen Kopf geschossen?



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Welche Veränderungen möchtest du in der kommenden Woche umsetzen?

Ich bitte dich, dir einmal Gedanken zu machen, was du in der kommenden Woche tun kannst um deinem Erfolg näher zu kommen? Hier hast du jetzt die Möglichkeit erst einmal alles zu notieren, was dir in den Sinn kommt, selbst, wenn es total abwegig ist. Bitte trotzdem notieren.

Notiere dir 10 Dinge, die du tun könntest, um erfolgreich dein Wohlfühlgewicht zu erreichen.

Zum Beispiel: tgl. eines kleines Workout, vor jeder Mahlzeit einen kleinen Salat, jeden Morgen einen frisch gepressten Saft,

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

- 6. _____
- 7. _____
- 8. _____
- 9. _____
- 10. _____

Welche Veränderungen möchtest du in der kommenden Woche umsetzen?

Jetzt überlege dir welche Dinge sind für dich sofort realisierbar, welche Dinge brauchen etwas Vorbereitung und welche Dinge sind aktuell nicht umsetzbar in deine Alltag.

Kategorisiere folgendermaßen:

A = Sofort umsetzbar

B = Umsetzbar mit Vorbereitung

C = Aktuell nicht umsetzbar

Mehrfachnennungen sind natürlich möglich.

Entscheide dich jetzt für zwei sofort umsetzbare Punkte aus der Kategorie A und einen Punkt aus der Kategorie B, die du in dieser Woche in deinen Alltag integrierst.

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

Überlege dir, welche Möglichkeiten es gibt, dass du die Punkte fest in deinen Alltag integrierst. Wieviel Zeitaufwand ist nötig? Ist es sinnvoll es gleich morgens zu erledigen? Oder bist du am Abend motivierter? Wie kannst du dich täglich daran erinnern?

Sei hier bitte so streng zu dir, dass du es wirklich umsetzt, aber sei so flexibel, dass du es täglich deinem Alltag anpasst. Wenn der erste Gedanke so nicht umsetzbar ist, wie geplant, mache dir Gedanken darüber, wie du es stattdessen umsetzen kannst. Wenn etwas nicht auf Anhieb klappt, ist das in Ordnung. Gib einfach dein bestes. Und vor allem: Gib nicht auf, sondern tu es. Immer und immer wieder.



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Welche Möglichkeiten/Zeitpläne/etc. sind nötig und möglich um die 3 festgelegten Punkte in deinen Alltag zu integrieren?
