

Schule und Diät

Beitrag von „Vivi“ vom 22. April 2006 15:12

Ich hab im letzten Jahr mal 9kg abgenommen und hab dabei Folgendes beherzigt:

- viel Bewegung, am besten täglich, aber mindestens 3x pro Woche Laufen bzw. Walking (oder Nordic Walking), Brust- oder besser noch Rückenschwimmen und Fahrradfahren
- mind. 2 l trinken (stilles Wasser, Kräutertee)
- viel Eiweiß, z.B. durch Fisch und Sojaprodukte (ich mag Vanille-Sojamilch ganz gerne). Am besten auch viel Zitrone an den Fisch geben, denn dann ist das Eiweiß für den Körper besser verwertbar
- 10 Min. vor dem Essen ein großes Glas stilles Wasser (0,4 oder 0,5l), nach dem Essen einen Espresso trinken (ich nehm immer Instant von Nescafé)
- abends je nach Hunger 1-2 kl. Joghurts mit 0,1% Fett in eine Schüssel geben und frisches Obst reinschnippeln (1/2 Apfel, Weintrauben, Birne, Erdbeeren, Aprikosen oder Pfirsiche, Orangen, Mango, Ananas, Kiwi etc., je nach Lust und Laune!), plus ein paar Körner oder Samen drüberstreuen (Leinsamen, Sesam oder so); am besten keine Fertig-Joghurts mehr essen, schon gar nicht mit Zucker! Immer auf den Fettanteil von Joghurts achten!
- Käse mit max. 30% Fett essen; bei Fleisch öfter mal auf mageres Geflügel zurückgreifen (ca. 2% Fett)
- gegen Heißhunger auf Süßes hat mir entweder Kaugummikauen oder mal ein Stück Trockenobst geholfen (getrocknete Aprikosen, SEHR gesund!, oder getrocknete Pflaumen). Oft habe ich auch eine kleine Schüssel mit Haferflocken, fettreduzierter Milch und ein wenig Ahornsirup gegessen. Lecker!
- ab und zu mal ein Stück Schoki gönnen (am besten mit hohem Kakaoanteil, mind. 75%)
- öfter kleine Portionen Gemüse einbauen, z.B. zum morgendlichen Käsebrötchen eine kleine Handvoll Cocktail-Tomaten, zum Mittagessen einen Salat mit Essig + Öl (kaltgepresstes Olivenöl), zwischendurch Paprikastreifen, kleine Möhren oder Gurkenscheiben zum Knabbern (ohne Dip)
- kein Zucker und kein Weißmehl essen (Weißbrot, Toast, normale Brötchen), so gut wie keine Süßigkeiten + kein "ungesundes" Fett (Margarine, Butter, Sahne, ...)
- unter den Käse, die Wurst oder Marmelade statt Butter Saure Sahne mit 10% Fett schmieren
- keine panierten Sachen essen

Ohne Sport kann ich leider nicht abnehmen. Höre ich auf, mind. 2-3 Mal pro Woche zu laufen, sind die Kilos ruck-zuck wieder drauf... Ich ernähre mich im Moment leider nicht besonders gesund, versuche aber weiterhin zu laufen. Hab mir fest vorgenommen, oben genannte Sachen öfter mal wieder - am besten dauerhaft - zu beherzigen!

Muss auch unbedingt mal das Porridge ausprobieren!

Fettarme Grüße,

Vivi