

# Den inneren Schweinehund überwinden... wie?

**Beitrag von „Sissymaus“ vom 4. April 2018 22:26**

Kalorien zählen. Und zwar alle! Und dann darauf achten, dass man unter dem Grundumsatz bleibt. Wenn man das mal ehrlich einige Tage aufschreibt oder in eine App eintippt, zeigt es deutlich, woher die 30kg zuviel kommen. Mir öffnet das immer die augen.

Nach der Erkenntnis: Wochenpläne mit gesunden Gerichten aufstellen. So planen, dass man nur alle 2-3 Tage kochen muss. Immer ein Gericht mit wenig Kohlenhydraten und Fett parat haben, um nicht bei aufkommendem Hunger irgendwas zu verspeisen. Zucker und Kohlehydrate in der ersten Zeit komplett vermeiden. Damit bekommt man seinen Blutzuckerspiegel wieder in normale Bahnen. Und man bekommt nicht diesen Heißhunger.

Dann langsam beginnen, den Grundumsatz zu erhöhen: jede Treppe nehmen, Auto mal stehen lassen, einen Freund suchen, der mit einem einmal pro Woche ins Studio geht.

Das sind meine Möglichkeiten, um mein Gewicht zu halten.