

# Den inneren Schweinehund überwinden... wie?

**Beitrag von „MrsPace“ vom 5. April 2018 07:43**

Eventuell würde es auch helfen, wenn du das Ganze ärztlich betreuen lässt. Der Arzt kann erstmal rausfinden, welche Lebensmittel für dich geeignet sind damit dein Stoffwechsel optimal läuft.

Dann könntest du noch in einem guten Fitnessstudio bestimmen lassen, was überhaupt dein täglicher Umsatz ist. Da solltest du 500 kcal abziehen und das ist dann das, was du maximal essen darfst.

Und dann würde ich gesunde Lebensmittel wählen, die dich lange satt machen. Langkettige Kohlenhydrate, Vollkorn- statt Weißbrot, ruhig auch mal griechischen Joghurt mit Beeren drin.

Und sporttechnisch würde ich halt schauen, was zu dir passt. Für mich ist Fitnessstudio zum Beispiel gar nix. Ich bin lieber draußen. D.h. Gassi gehen, Schwimmen, Radfahren, Wandern. Einfach einen aktiven Lebensstil pflegen.