

# Den inneren Schweinehund überwinden... wie?

**Beitrag von „Kapa“ vom 5. April 2018 23:19**

- Ich trinke seit 4 Jahren ca fast ausschließlich Wasser und Tee am Tag. Am Anfang fiel es schwer vom Zuckerwasser wegzukommen, mittlerweile find ich einfach nur noch eklig süß wenn ich es dann mal doch mit einem Schluck davon probiere.
- ich trinke jeden Tag eine Tasse Matcha.
- Frühstück: Haferflocken mit Obst (getrocknet oder frisch) oder wenn Gäste da sind auch mal ein Vollkornnutellabrot.
- als Snack wenn der Hunger dich übermannt: Apfel/Banane.
- trinke am Tag 1,5-2,5l Wasser.
- lerne deinen Körper kennen indem du mal fastest und feststellst, wie wenig du eigentlich zum Essen brauchst. Oftmals kommt Hunger nur, weil der Körper es einfach gewohnt ist sofort so viel wie möglich zum beißen zu bekommen.
- iss langsam und trink Genug Wasser bei der Mahlzeit.
- iss regelmäßig.
- abends ess ich meist Ei/Gemüse/Fleisch (Huhn oder Rind), Kartoffeln eher weglassen für abends.
- nicht zu viel Fleisch essen.
- schlafe genug.
- Versuch selber zu kochen und dabei so wenig wie möglich auf Fertigprodukte zurückzugreifen. Schau beim einkaufen darauf wo wie viel Zucker drinsteckt. Ketchup zb...
- reduzier deinen salzkonsum (lagert ne Menge Wasser ein und viele kochen zu salzig).
- 3-4x die Woche zum Sport mit Freunden/Gleichgesinnten.
- geh täglich an die frische Luft.
- Versuch am Tag mindestens 8km zu laufen
- verzichte auf den Fahrstuhl
- fahr nicht alle Kurzstrecken mit dem Auto.

- trink nicht zu oft viel Alkohol in der Woche
- Setz dir realistische Ziele
- mache Sport zu einem festen Bestandteil deiner Woche. Plane im Voraus deine Woche mit Sport ein. Gerade am Anfang brauchen das viele.
- wenn du es verträgst und magst: Koch viel mit Chili, Ingwer und Knoblauch.

Meine Woche als 29jähriger sieht im übrigen so aus:

25 Wochenarbeitsstunden, 15 Wochenstunden für die Promotion und andere Projekte. 3-4x die Woche mit Partnerin zum Fitnessstudio a 1h -2h, alle 2 Tage 5-10km rennen (oft vor oder nach dem Fitnessstudio), 2x die Woche Kampfsport, Einkauf fast immer zu Fuß, an den Wochenenden meist was aktives mit Freunden (klettern, paintball, schwimmen, wandern). Ich koche regelmäßig und meist am Sonntag für die Tage bis Mittwoch vor, am Mittwoch dann bis Freitag. Ich versuche auch jeden Tag mindestens 1h draußen an der frischen Luft zu sein. Ich mochte Fitnessstudios im übrigen auch lange Zeit nicht, das hat sich geändert nach dem ich an eins geraten bin wo die Leute echt super sind und die Atmosphäre top ist.

Wichtig ist auf jeden Fall: krieg JETZT den Arsch hoch und das musst du selber machen!

Viel Erfolg dabei, Knie dich rein, es lohnt sich!