

Den inneren Schweinehund überwinden... wie?

Beitrag von „Sommertraum“ vom 6. April 2018 13:49

Ich habe vor einigen Jahren ca. 25 kg abgenommen. Mir hat dabei einerseits geholfen, ein Ernährungstagebuch zu führen und Kalorien zu zählen. Andererseits habe ich Sport in meinen Alltag integriert. Seit etwa 7 Jahren halte ich nun dieses Gewicht.

Für mich ist am allerwichtigsten, dass ich keine Verbote habe und meine Ernährung alltags-/familientauglich ist. Ich möchte mich nicht anders ernähren als der Rest der Familie, weiterhin bei gesellschaftlichen Anlässen zulangen dürfen und Restaurantbesuch müssen auch drin sein. Eine Diät mit strengen Regeln würde das nicht zulassen. Darüber hinaus habe ich nie auf Kohlenhydrate verzichtet, denn das verursacht bei mir Heißhungerattacken auf gerade diese.

Am wichtigsten ist, dass du herausfindest, welche Ernährung zu dir und deinem Leben passt. Finde außerdem einen Sport, den du dauerhaft durchhalten kannst, auch wenn er vielleicht nicht den größten Kalorienverbrauch hat.