

# LOS GEHT'S: IHR WEG ZUM GESUNDEN GEWICHT

## Realistische und erreichbare Ziele setzen

Setzen Sie sich jetzt Ihre Ziele und besprechen Sie sie mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt. Es gibt kurzfristige und langfristige Ziele. Lesen Sie unsere Beispiele und tragen Sie dann Ihre eigenen ein. Wenn es um Kiloangaben geht, bedenken Sie, dass mehr als ein Kilo Gewichtsabnahme pro Woche nicht realistisch ist. Wählen Sie Ziele, die Sie motivieren.

### Ich möchte ...

kurzfristig : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

langfristig : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Beispiele:

Ich möchte ...

- ▶ kurzfristig wieder 20 min schwimmen können, die Treppe ohne Pause schaffen ...
- ▶ langfristig in ein Kleid Größe 44 reinpassen, einen Badeurlaub am Strand machen ...

### Wann möchte ich meine Ziele erreicht haben?

Ich möchte meine kurzfristigen Ziele bis \_\_\_\_\_ erreicht haben.

Ich möchte meine langfristigen Ziele bis \_\_\_\_\_ erreicht haben.

### Beim nächsten Termin mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt ...

können Sie darüber sprechen, wie es Ihnen damit ergangen ist und welche Unterstützung Sie eventuell noch brauchen.

### Die nächsten Termine mit meiner Ärztin bzw. meinem Arzt:

\_\_\_\_\_

### Meine Notizen dafür:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# GESÜNDERE ERNÄHRUNG, MEHR BEWEGUNG – SO GELINGT'S!

## 1\_Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben!

- ▶ Kleine Spaziergänge, deren Dauer Sie allmählich steigern, und auch Treppensteigen sind gut.
- ▶ Viele Sportarten sind auch für weniger Geübte geeignet, wie zum Beispiel Schwimmen, Nordic Walking oder Fahrradfahren. Besprechen Sie gerne mit Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin, was Ihnen guttun würde und möglich ist.
- ▶ Gemeinsam macht es oft mehr Spaß! Sie können mit Bekannten gehen oder sich über zahlreiche Internetplattformen oder über die Volkshochschule einer Gruppe anschließen.

## 2\_Genießen Sie gesundes Essen!

- ▶ Zuerst: Essen Sie regelmäßig verteilt 3-mal pro Tag zu festen Zeiten. So vermeiden Sie Heißhungeranfälle und Unwohlsein. Sollte der Heißhunger doch mal kommen: Halten Sie kleine Mengen an gesunden Snacks griffbereit.
- ▶ Ihr Teller sollte ungefähr so gefüllt sein: 1/2 Gemüse oder Obst, 1/4 Vollkornprodukte und 1/4 eiweißhaltige Lebensmittel wie Fisch, Fleisch oder Hülsenfrüchte.
- ▶ Wählen Sie gesunde Lebensmittel, die gedünstet oder gebacken statt gebraten sind.
- ▶ Essen ist Genuss: Machen Sie es sich schön, lassen Sie sich Ihr Essen schmecken und probieren Sie auch mal was Neues aus.

## 3\_Mit der Unterstützung von Familie und Freund:innen geht's leichter

- ▶ Bitten Sie Ihre Familie und Freunde sowie Freundinnen, Sie bei gesunden Entscheidungen zu unterstützen.
- ▶ Entdecken Sie gemeinsam das Kochen und Backen mithilfe neuer, gesunder Rezepte.

## 4\_Einkaufen, unterwegs essen – mit ein paar cleveren Tricks gut machbar

- ▶ Was Sie nicht im Haus haben, macht Sie auch nicht „heiß“. Kaufen Sie gesunde und leckere Lebensmittel ein. Orientieren Sie sich dabei an den Nährwertangaben auf der Verpackung. Und kaufen Sie viel Frisches!
- ▶ Für unterwegs können Sie sich ausreichend gesunde Snacks und auch ganze Mahlzeiten zubereiten und einpacken.
- ▶ Lesen Sie vor einem Restaurantbesuch online die Speisekarte, um bereits eine gute Wahl für sich zu treffen.
- ▶ Bestellen Sie Wasser zu den Mahlzeiten und kleinere Portionen, wenn Sie auswärts essen. Bitten Sie darum, dass Ihre Mahlzeit möglichst ohne Saucen, Butter oder Margarine serviert wird.



Alles über Gewicht: ▶ [über-gewicht.de](https://www.über-gewicht.de)