



Intuitive Ernährung



Einfache Workouts



Ziele erreichen

Mit
Videos

Elena Biedert

EINFACH *richtig* FIT WERDEN

Das 12-Wochen-Programm für Frauen

MEYER
& MEYER
VERLAG

Einfach richtig fit werden

Allgemeine Hinweise

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Elena Biedert

EINFACH *richtig* **FIT WERDEN**

Das 12-Wochen-Programm für Frauen



Intuitive Ernährung



Einfache Workouts



Ziele erreichen

Meyer & Meyer Verlag

Einfach richtig fit werden

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten.
Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2021 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,
Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA), www.w-s-p-a.org

9783840314285

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

INHALT

DANKSAGUNG.....	7
1 EINLEITUNG.....	10
1.1 Equipment.....	10
1.2 Wie sollst du dich durch das Buch durcharbeiten?	13
2 AUFBAU DES TRAININGSPROGRAMMS	16
2.1 Phase 1	16
2.2 Phase 2	17
2.3 Phase 3	18
3 ANLEITUNG ZUR ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG	24
3.1 Grundlagen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung	25
3.1.1 Sei achtsam bei deinem Essen und achte auf deinen Körper	25
3.1.2 Fokussiere dich auf die Qualität deines Essens.....	26
3.1.3 Gestalte deine Ernährung abwechslungsreich.....	26
3.1.4 Trinke Wasser	27
3.1.5 Verbessere dein Essverhalten.....	27
3.1.6 Lerne, wie du dein Essen kochen und vorbereiten kannst	28
3.1.7 Denke nicht in „Schwarz und Weiß“	29
3.1.8 Passe deine Umgebung an	29
3.2 Wie portioniert man eine Mahlzeit?	30
3.2.1 Passe diese Portionen an dein persönliches Ziel an	32
3.2.2 Wie schnell und wie viel kann ich realistisch abnehmen?	33
3.2.3 Wie schnell und wie viel Muskelmasse kann ich realistisch aufbauen?	34
3.3 Was ist mit Supplementen wie Eiweißpulver und anderen Mitteln? Braucht man sie unbedingt?	35
3.4 Schlusswort.....	35

4 TRAININGSPROGRAMM	38
4.1 Phase 1	38
4.1.1 Woche 1	40
4.1.2 Woche 2	57
4.1.3 Woche 3	65
4.1.4 Woche 4	73
4.2 Phase 2	82
4.2.1 Woche 5	84
4.2.2 Woche 6	99
4.2.3 Woche 7	114
4.2.4 Woche 8	126
4.3 Phase 3	138
4.3.1 Woche 9	140
4.3.2 Woche 10	165
4.3.3 Woche 11	182
4.3.4 Woche 12	201
5 FORTSCHRITTSANALYSE	222
5.1 Wie interpretierst du nun die Ergebnisse und die Änderungen bezüglich des Gewichts und der Körpermessungen?	223
6 AUSBLICK	228
7 GLOSSAR	232
7.1 Terminologie und Begriffe	232
7.2 Übungsverzeichnis	234
ANHANG	330
1 Literaturverzeichnis	330
2 Bildnachweis	333

DANKSAGUNG

Die Annahme, dass man als Buchautorin alleine für das Zustandekommen seines Werkes verantwortlich ist, scheint zwar plausibel, hat jedoch wenig mit der Realität zu tun.

Auch wenn in diesem Buch meine eigene mehrjährige Erfahrung als Hobbysportlerin, Trainerin und Athletin sorgfältig gesammelt und präsentiert wurde und ich diejenige war, die Tage und Nächte am Manuskript gesessen hat, gehört der Erfolg dem ganzen Team.

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen bedanken, die zum Erfolg dieses Buchs beigetragen haben.

Mein Dank geht an

- Robert Meyer, Alexa Deutz, sowie das restliche Team des Meyer & Meyer Sportverlags für die tatkräftige Unterstützung,
- Tobias Serf für die wunderschönen und professionellen Fotos,
- Mareike Thelen für das makellose Make-up und Styling,
- Michael Wittig für die kontinuierliche Inspiration und Unterstützung,
- David Dückers für den Impuls und Kickstart,
- alle meine Kundinnen und Kunden für die Zusammenarbeit und die Erfahrung, welche in das Buch mit eingeflossen ist,
- und schließlich an meine gesamte Familie, insbesondere meinen Mann und meinen Sohn.

Ohne euch alle hätte ich das niemals geschafft!

Ein herzlicher Dank geht auch an dich, liebe Leserin. Vielen Dank für dein Vertrauen!

Im März 2021

Elena Biedert



EINLEITUNG





1 EINLEITUNG

Herzlichen Glückwunsch zu deinem ersten Schritt auf dem Weg zu deiner Traumfigur und zu einem gesünderen Lebensstil. Ich freue mich sehr, dass du dieses 12-wöchige Programm für Heimtraining ausgewählt hast. Und ich hoffe, dass du damit viel Spaß haben wirst.

Um dich auf dem Weg zu begleiten, während du dich durch das Programm durcharbeitest, wirst du verschiedene Tipps und Empfehlungen von mir bekommen. Diese werden dich dabei unterstützen, möglichst gute Ergebnisse zu erzielen, unabhängig davon, was dein Ziel ist.

Ob du abnehmen möchtest, deinen Körper formen oder einfach aus Spaß und für deine Gesundheit trainieren möchtest, dieses Buch wird dir dabei helfen.

Da dieses 12-wöchige Programm extra für diejenigen kreiert wurde, die nur von zu Hause trainieren können, wirst du keine großen Geräte oder teures Equipment dafür benötigen. Was du jedoch mindestens brauchst, ist entweder ein elastisches Fitnessband bzw. ein Satz davon, oder ein Paar Kurzhanteln, bei denen man das Gewicht an- bzw. abschrauben kann. Falls du beides hast, umso besser!

Dies ist jedoch nicht einfach nur ein Trainingsprogramm für zu Hause, sondern ein ganzheitlicher Ratgeber, welcher Training, Ernährung, sowie Ratschläge zum Alltag und zu deiner Einstellung bzw. zu deinem Mindset bezüglich des Trainings beinhaltet. Für alle Workouts bzw. Trainingseinheiten brauchst du nur minimales Equipment. Das bedeutet also, dass du diese nicht nur zu Hause, sondern überall machen kannst!

1.1 Equipment

Hier sind ein paar *Beispiele* für ein optimales Training zu Hause:



Ein Satz elastische Fitnessbänder mit Griffen. Du kannst verschiedene Bänder miteinander kombinieren und somit dein Training noch anspruchsvoller gestalten.

Preisspanne: 15-40 Euro
je nach Hersteller



Alternativ zu den Bändern mit Griffen kannst du dir diese Powerbands holen. Sie sind vielseitig einsetzbar und können als Unterstützung bei Klimmzügen verwendet werden.

Preisspanne: 5-40 Euro
je nach Hersteller und Widerstandsstärke



Diese kurzen Textilbänder, auch bekannt als „Booty Bands“, sind perfekt für das Gesäßtraining. Falls du einen runden und knackigen Po haben möchtest, sind diese Bänder für dein Arsenal unerlässlich.

Preisspanne: 15-30 Euro
je nach Hersteller für ein ganzes Set von drei Bändern



Alternativ zu den Bändern aus Textil gibt es auch elastische Bänder aus Latex. Diese bieten jedoch einen geringeren Widerstand und können schneller reißen.

Preisspanne: 7-15 Euro
je nach Hersteller für ein ganzes Set



Optional kannst du dir ein Set Kurzhanteln holen. Diese können dir helfen, dein Training noch anspruchsvoller zu gestalten. Außerdem kannst du die Kurzhanteln mit den Bändern kombinieren.

Preisspanne: Ab 30 Euro
für ein 10-kg- oder 15-kg-Kurzhantelset



Eine Kettlebell kann alternativ auch benutzt werden. Das Training mit der Kettlebell benötigt jedoch zusätzliche Unterstützung, welche den Rahmen dieses Buchs sprengen würde.

Preisspanne: Ab 10 Euro
je nach Gewicht und Hersteller



Ein Pezziball ist ebenfalls perfekt für das Training zu Hause; sein Einsatz wird oft unterschätzt. Du kannst den Ball für verschiedene Übungen entweder als Trainingsbank nutzen oder um dein Gleichgewicht und die Rumpfmuskulatur zu fordern.

Preisspanne: Ab 14 Euro je nach Hersteller und Größe

Meine Empfehlung für dieses Programm lautet: ein Set elastische Fitnessbänder mit Griffen, ein elastisches Band ohne Griffe mit leichtem oder mittlerem Widerstand sowie ein Set kurze Textilbänder. Solltest du zusätzlich ein paar Gewichte haben, wäre das ideal.

Falls du jedoch weder ein Fitnessband noch Kurzhanteln zu Hause hast, kannst du als Zusatzgewicht für dieses Programm auch alltägliche Haushaltsobjekte nutzen.

1.2 Wie sollst du dich durch das Buch durcharbeiten?

In den nächsten beiden Kapiteln, Kap. 2 und Kap. 3, werde ich dir einen Überblick über das gesamte Trainingsprogramm geben. Ferner erkläre ich dir, wie du deine Ernährung abhängig von deinem persönlichen Ziel umstellen kannst. Bitte lies erst mal diese zwei Kapitel aufmerksam durch. Stelle sicher, dass du alles verstanden hast und bereite alles vor, was du für die nächsten Wochen brauchst.

Suche dir Fitnessbänder oder Kurzhanteln aus, eine Yogamatte oder einen Ort, wo du deine Trainingseinheiten in Ruhe machen kannst. Erledige auch alle notwendigen Einkäufe für deine Mahlzeiten. Falls du möchtest, kannst du bereits deine Mahlzeiten für einen Tag, ein paar Tage oder die ganze Woche im Voraus vorbereiten.

Das Trainingsprogramm selbst findest du in Kap. 4. Ich empfehle dir, eine Woche nach der anderen zu absolvieren, ohne eine bestimmte Woche zu überspringen oder die Reihenfolge zu ändern. Bitte führe alle Trainingseinheiten und Übungen in der Reihenfolge durch, wie sie vorgesehen sind. Das ganze Programm ist so aufgebaut, dass du im Laufe der Zeit Fortschritte machst, stärker wirst und somit bessere Ergebnisse erzielst.

In Kap. 5 rekapitulieren wir das Erlernte und ich zeige dir, wie du deinen Fortschritt auch langfristig sicherstellen kannst.

Falls du irgendwelche Begriffe nicht kennst oder wenn du besser verstehen möchtest, wie eine bestimmte Übung Schritt für Schritt auszuführen ist, kannst du dies in Kap. 7.2 nachlesen und dazu das entsprechende Anleitungsvideo anschauen.

Ich hoffe sehr, dass du das Programm genießen wirst. Denke immer daran, dass du alles schaffen kannst.

Viel Spaß und liebe Grüße

Elena Biedert

Zertifizierte Fitnesstrainerin, zertifizierter Ernährungscoach (ISSA International Sports Sciences Association) sowie Coach für Frauen und Mütter.



AUFBAU DES TRAININGSPROGRAMMS





2 AUFBAU DES TRAININGSPROGRAMMS

Das Trainingsprogramm besteht aus drei vierwöchigen Phasen. Nachfolgend werde ich erst jede Phase einzeln im Detail beschreiben, sodass du ganz genau weißt, was dich in den nächsten 12 Wochen erwartet.

2.1 Phase 1

Diese Phase dient dazu, die notwendigen Grundlagen zu schaffen. Wenn du bisher nie trainiert hast, wirst du in dieser Zeit die relevanten Bewegungen und Übungen lernen können. Und wenn du bereits etwas Trainingserfahrung hast, kannst du dich an das neue Programm gewöhnen und gegebenenfalls deine Form verbessern sowie deine Ernährung optimieren.

In Phase 1 wirst du drei Trainingseinheiten pro Woche absolvieren, wobei du immer den ganzen Körper trainieren wirst.

Dein wöchentlicher Plan wird folgendermaßen aussehen:

MONTAG	Ganzkörpertraining 1
DIENSTAG	Ruhetag
MITTWOCH	Ganzkörpertraining 2
DONNERSTAG	Ruhetag
FREITAG	Ganzkörpertraining 3
SAMSTAG	Ruhetag
SONNTAG	Ruhetag

2.2 Phase 2

Während dieser Phase arbeiten wir weiter an deiner Kraft. Deine Workouts werden intensiver und anspruchsvoller werden.

Du wirst weiterhin dreimal pro Woche den ganzen Körper trainieren. Zusätzlich wirst du drei Tage mit einer sogenannten *aktiven Erholung* arbeiten. Aktive Erholung bedeutet, dass du kein Krafttraining an dem Tag absolvierst, jedoch versuchst, so weit es geht, aktiv zu bleiben.

Zum Beispiel könntest du für 20 Minuten joggen gehen, mit dem Fahrrad fahren, spazieren oder schwimmen gehen. Alternativ, falls du keine Lust auf diese oder ähnliche Aktivitäten hast, habe ich für dich ein kleines Workout für den Tag vorbereitet. Dieses Workout ist nicht so intensiv wie deine anderen Trainingseinheiten, sorgt jedoch für etwas Bewegung.

Sonntag bzw. der letzte Tag deiner Trainingswoche ist ein *Ruhetag*. Das bedeutet, dass du einfach deine Füße hochlegen und dich entspannen kannst!

Dein wöchentlicher Plan wird folgendermaßen aussehen:

MONTAG	Ganzkörpertraining 1
DIENSTAG	Tag der aktiven Erholung
MITTWOCH	Ganzkörpertraining 2
DONNERSTAG	Tag der aktiven Erholung
FREITAG	Ganzkörpertraining 3
SAMSTAG	Tag der aktiven Erholung
SONNTAG	Ruhetag



ANMERKUNG:

In allen Trainingsphasen musst du nicht unbedingt immer montags starten. Du kannst den Tag auswählen, der dir am besten passt. Verändere jedoch die Reihenfolge der Trainingseinheiten nicht und lege in den Phasen 1 und 2 immer einen Tag Pause zwischen deinen Workouts ein.

2.3 Phase 3

Beginnend mit dieser Phase, teilen wir deine Trainingseinheiten auf den Unterkörper und den Oberkörper auf. So haben wir die Möglichkeit, uns genauer auf bestimmte Muskelgruppen zu fokussieren und mögliche Schwächen bzw. Dysbalancen zu eliminieren, falls du welche hast. Du wirst mehr Trainingseinheiten absolvieren und somit wird deine Trainingsroutine noch intensiver, jedoch auch abwechslungsreicher. Habe jedoch keine Angst, du schaffst das!

An den Tagen, an denen du deinen Unterkörper trainierst, wirst du zusätzlich Übungen für deinen Bauch machen.

Die letzten vier Wochen umfassen zwischen vier und sechs Workouts pro Woche.

Dein Training besteht nämlich aus vier Haupttrainingseinheiten, je zwei für den Unterkörper und zwei für den Oberkörper. Wenn du möchtest, kannst du lediglich diese Workouts trainieren und immer noch gute Ergebnisse erzielen.

Zusätzlich kannst du jedoch ein oder zwei weitere Workouts einbauen, wenn du dich auf eine bestimmte Muskelgruppe bzw. einen bestimmten Körperteil fokussieren möchtest. ***In diesem Programm legen wir den Fokus bewusst auf das Gesäß und die Schultern.***

Warum ich genau diese beiden Körperteile ausgewählt habe? Als Frauen wünschen wir uns oft eine schmale Taille oder einen Körper, welcher wie eine Sanduhr aussieht. Das Problem ist jedoch, dass nicht jeder eine schmale Mitte von der Natur geschenkt bekommen hat. Manche von uns haben eine breitere Körpermitte, auch wenn wir sehr wenig Fettgewebe haben. Manche von uns haben breitere Schultern und schmalere Hüften. Und manche von uns haben eine schmale Taille, jedoch ebenso schmale Schultern und Hüften. Wir alle sind so unterschiedlich!

Mit einem gezielten Training und der passenden Ernährung können wir unseren Körper bis zu einem gewissen Grad so formen, wie wir es möchten.

Beispielsweise wenn du breitere Schultern hast, dann könntest du das Training deiner Beine und deines Gesäßes in den Vordergrund stellen. Auf diese Weise kannst du deinen Unterkörper so verändern, dass er proportional ausgewogener in Bezug auf deinen Oberkörper wirkt und somit deine Taille schmäler aussehen lässt.

Wenn deine Körpermitte aus genetischen Gründen etwas breiter angelegt ist, könntest du beides in den Mittelpunkt deines Trainings stellen, also die Schultern sowie die Beine und das Gesäß. So könntest du im Laufe der Zeit dem Ideal der Sanduhr-Körperform näherkommen.

An dieser Stelle möchte ich klarstellen, dass es ebenso vollkommen in Ordnung ist, wenn du keine schmale Taille oder den typischen „Sanduhr“-Körperbau anstrebst! ***Das Allerwichtigste ist, dass du dich selbst wohl in deiner Haut fühlst.*** Dies kann für jeden etwas völlig anderes bedeuten und es hat nicht unbedingt etwas mit dem Aussehen oder dem Körperbau zu tun.

Falls du also weder deine Schultern noch dein Gesäß in den Fokus stellen möchtest, dann beachte diese spezifischen Workouts einfach nicht und betreibe stattdessen an den ausgewählten Tagen aktive Erholung.

Dein wöchentlicher Plan wird folgendermaßen aussehen:

MONTAG	Unterkörpertraining 1 + Bauch
DIENSTAG	Oberkörpertraining 1
MITTWOCH	Schultern oder alternativ: Tag der aktiven Erholung
DONNERSTAG	Unterkörpertraining 2 + Bauch
FREITAG	Oberkörpertraining 2
SAMSTAG	Gesäß oder alternativ: Tag der aktiven Erholung
SONNTAG	Ruhetag



ANMERKUNG:

Du musst nicht unbedingt immer montags starten. Du kannst den Tag auswählen, der dir am besten passt. Verändere jedoch die Reihenfolge der Trainingseinheiten nicht.



TIPP:

Wenn das Training in den ersten Phasen anspruchsvoll für dich ist und dir auch Spaß macht, kannst du die jeweilige Phase länger als vier Wochen beibehalten, bevor du die nächste anfängst. Damit du jedoch gute Ergebnisse erzielst, solltest du das Training an deine Möglichkeiten anpassen. Mehr zum Thema *Progression* liest du in Kap. 4.

Werde Mitglied in der Facebook-Community zum Buch:



<https://www.facebook.com/groups/einfachrichtigfitwerden>

„Dies ist die offizielle Community für das Buch *Einfach richtig fit werden*.

Ich möchte hier alle willkommen heißen, die gerne ihre Fitnessziele erreichen und auch langfristig halten wollen. Die Gruppe dient jedoch nicht nur als Unterstützung für das Buch, falls du irgendwelche Fragen im Laufe des 12-wöchigen Programms hast. Du wirst hier außerdem zusätzliche Tipps, Trainings- und Übungsvideos sowie im Laufe der Zeit weitere exklusive Inhalte und Gewinnspiele entdecken können.

Ich freu mich sehr, eine Community von starken Frauen aufbauen zu können!“

Liebe Grüße,

Dein Coach Elena

3

ANLEITUNG ZUR ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG





3 ANLEITUNG ZUR ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG

Wenn dein Wunsch ist, nicht nur aus Spaß an der Bewegung, ohne ein konkretes Ziel zu trainieren, sondern dich fit und wohl zu fühlen, deine Körperkomposition oder dein Aussehen langfristig zu ändern, ist die passende Ernährung zu deinem Training essenziell. Wenn die Ernährung nicht stimmt, kann ein Trainingsprogramm oft eine reine Enttäuschung sein: Man trainiert so hart, man sieht jedoch keine oder kaum Fortschritte.

Für dieses Programm möchte ich dir die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung auf eine möglichst einfache Art und Weise vermitteln. Hier wirst du keine extremen „Diättipps und -tricks“ finden, sondern nur allgemeine Empfehlungen sowie eine kurze Anleitung, wie du deine Ernährung auf eine gesunde Weise langfristig umstellen kannst, ohne dabei dein Essen abzuwiegen oder Kalorien zu zählen.

Dabei gehe ich genauer auf übliche mögliche Ziele ein: Gewichts- und Fettabnahme, Muskelaufbau sowie das Gewicht zu halten und einfach nur gesund zu bleiben. Ich zeige dir, wie du deine Ernährung auf das jeweilige Ziel kurz- und langfristig anpassen kannst.

Jedoch was immer du für ein Ziel hast, ist es sehr wichtig, konsistent und diszipliniert bei der Sache zu bleiben. Das mag erst mal abschreckend klingen: Musst du nun auf dein soziales Leben sowie auf alle deine Lieblingsprodukte verzichten und immer die gleichen langweiligen Mahlzeiten essen?

Die gute Nachricht: So muss es nicht sein. Um deine Ernährungsweise möglichst langfristig beibehalten zu können, sollte sie vor allem auf Dauer angelegt sein. Sehr strikte „Diäten“ führen häufig zum Abbruch, weil ein dauerhafter Verzicht auf bestimmte Lebensmittel nicht praktikabel ist (Langeveld & de Vries, 2013; Ayyad & Andersen, 2000).

Unter anderem bedeutet das auch, dass du dein Essen wirklich genießen sollst. Frage dich immer, ob du dich mit dem wohlfühlst, was und wie du isst.

- Kannst du dir vorstellen, dich dein ganzes Leben lang so zu ernähren?
- Konntest du bisher auf diese Weise deine Ziele erfolgreich erreichen, ohne dich selbst zu sabotieren?

Wenn deine Antwort auf eine dieser Fragen „Nein“ lautet, dann gibt es verschiedene Wege, deine Ernährung zu optimieren. Die Entscheidung liegt jedoch bei dir, was und wie du das machen möchtest. Beispielsweise, wenn du gerne Nudeln isst und abnehmen möchtest, musst du dich nicht bedingungslos Low Carb bzw. kohlenhydratarm ernähren und auf deine Lieblingspasta komplett verzichten. Du kennst dich am besten und du alleine kannst am besten entscheiden, welche Produkte und Gerichte du essen möchtest und welche nicht.

In diesem Leitfaden wirst du aus diesem Grund keine Einkaufsliste von „gesunden Produkten“ finden, weil dies zu einem „Schwarz-Weiß-Denken“ führen kann. Einige Leserinnen dieses Buchs könnten auf die Idee kommen, dass die aufgelisteten Produkte „gut“ und „gesund“ und alle anderen „schlecht“ oder „ungesund“ sind. Dies entspricht jedoch nicht der Wahrheit. So ein „Schwarz-Weiß-Denken“ führt stattdessen eher dazu, dass unsere Ernährung eintönig wird. Unsere Körper brauchen jedoch Vielfalt!

Statt einer strikten Einkaufsliste bekommst du Beispiele für verschiedene Gruppen von Lebensmitteln, beispielsweise für Lebensmittel, die reich an Eiweiß, Kohlenhydraten, Ballaststoffen oder Fetten sind.

Wiederum, das sind nur *einige* Beispiele, um dir ein paar Ideen für deine Mahlzeiten zu geben. Du musst dich jedoch nicht nur auf diese Lebensmittel beschränken; du kannst alles essen, was du möchtest. Wirklich alles! Anstatt dich auf „gut“ und „schlecht“, „gesund“ und „ungesund“ zu fokussieren, achte auf solche Dinge wie **Qualität**, **Portionierung** und auf deine **Essgewohnheiten**.

3.1 Grundlagen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung

3.1.1 Sei achtsam bei deinem Essen und achte auf deinen Körper

Wenn du sorgfältig darauf achtest, was in deinen Körper hineinkommt, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass du dich besser ernähren wirst. Mache dir Gedanken, was

in deinem Warenkorb beim Einkaufen oder bei jeder Mahlzeit auf deinem Teller landet. Eine bedachte Auswahl führt automatisch zu besseren und gut überlegten Entscheidungen.

3.1.2 Fokussiere dich auf die Qualität deines Essens

Anstatt hauptsächlich auf industriell verarbeitete Lebensmittel bzw. Fertigprodukte zu setzen, versuche, zunehmend frische, minimal verarbeitete oder gar unverarbeitete Lebensmittel, welche reich an Makro- und Mikronährstoffen sind, zu essen. Das bedeutet jedoch keineswegs, dass du von nun an alles nur noch in „BIO“-Qualität kaufen sollst.

Anstatt Orangensaft zu kaufen, nimm lieber Orangen. Statt fertiges Müsli kaufe Haferflocken und mische sie selbst mit Nüssen, getrocknetem Obst und Kakao.

Wenn du mehr auf die Qualität deines Essens achtest, wird dies deine Ernährung und Gesundheit erheblich verbessern.

Frische, unverarbeitete Produkte sind z. B. verschiedene Getreidesorten, Linsen, Bohnen, Obst, Gemüse, frisches Fleisch usw.

Minimal verarbeitete Produkte sind z. B. TK-Beeren, TK-Gemüse, TK-Obst, Tomaten aus der Dose, Thunfisch aus der Dose usw.

Industriell verarbeitete Produkte sind z. B. Pizza, Burger, TK-Fertiggerichte, Ketchup, Kartoffelchips usw. Dies sind fast alle Produkte, die eine sehr lange Zutatenliste auf der Verpackung haben oder die vorgekocht verkauft werden.

3.1.3 Gestalte deine Ernährung abwechslungsreich

Iss vor allem viele verschiedene Lebensmittel, um deinen Nährstoffbedarf zu decken. Beispielsweise solltest du mit jeder Mahlzeit etwas Eiweiß aufnehmen. Jedoch iss nicht immer nur Hähnchenbrustfilet. Stattdessen experimentiere mit verschiedenen Arten von Fleisch, integriere Eier, Käse, Fisch oder auch Linsen, Tofu und andere eiweißreiche Lebensmittel in deinen Speiseplan. Die Auswahl ist wirklich groß, ebenso im vegetarischen bzw. veganen Bereich.

Ergänze dein tägliches Menü mit buntem Obst und Gemüse. Fokussiere dich dabei auch auf die Vielfalt oder wie man im Englischen sagt: „Eat a rainbow!“, was

wörtlich bedeutet: „Iss einen Regenbogen!“ Damit ist gemeint, dass du immer viele verschiedene Obst- und Gemüsesorten essen solltest, sodass dein Teller jedes Mal so bunt wie ein Regenbogen aussieht.

Wenn deine Ernährung im Moment nicht so abwechslungsreich ist, versuche, jede Woche dein Menü mit 1-2 neuen Lebensmitteln zu ergänzen. Überstürze es nicht, sondern setze kleine Änderungen nach und nach um. Außerdem kannst du dir überlegen, ob du nicht zusätzlich ein Multivitamin- oder ein Multimineralpräparat oder Omega-3-Fettsäuren zu dir nehmen solltest.

3.1.4 Trinke Wasser

Wasser ist essenziell für unseren Stoffwechsel und somit für alle wichtigen Prozesse in unserem Körper. Versuche, mehr Wasser zu trinken, statt gesüßte Getränke zu bevorzugen. Trinke ein Glas Wasser, wenn du aufstehst und ein Glas Wasser zu jeder Mahlzeit.

Generell sollte man 2-3 l bzw. 30-40 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht trinken, es gibt jedoch keine konkreten Angaben oder Empfehlungen bezüglich des Wasserkonsums (Vivanti, 2012).

Wenn du beispielsweise 54 kg wiegst, dann könnte dein Wasserbedarf 1,6-2,1 l pro Tag betragen. Beachte, dass unsere Lebensmittel ebenso Wasser enthalten. Wenn wir jeden Tag ein gewisses Quantum Gemüse und Obst zu uns nehmen, kann der Wasseranteil unserer Diät etwa 1 l betragen.

Wenn du physisch aktiv bist, dich in einer heißen Umgebung aufhältst, Alkohol trinkst, viel schwitzt, Durchfall hast oder dich gar sehr unwohl fühlst, dann erhöht sich dein Grundbedarf an Wasser bzw. Flüssigkeit.

3.1.5 Verbessere dein Essverhalten

Weiter oben wurde bereits die Wichtigkeit einer gut überlegten Lebensmittelauswahl im Supermarkt angesprochen. Wenn du jetzt noch *achtsamer* bezüglich deines Essverhaltens wirst, verbessert das deine Ernährung ebenso in ganz entscheidendem Maße.

1. Anstatt ganz schnell etwas zu essen, während deine Lieblingsserie läuft oder du einfach auf dein Handy schaut, versuche, dich auf das Essen selbst zu

konzentrieren. Iss langsamer, genieße jedes Stück, das du in deinen Mund führst und nimm den Geschmack sowie die Textur deines Gerichts wahr.

2. Versuche, mehr auf deinen Körper zu achten: Bist du wirklich sehr hungrig? Oder hast du möglicherweise Durst? Oder vielleicht ist dir einfach nur langweilig? Oder du fühlst dich müde, gestresst oder traurig?

Wenn dir einfach langweilig ist, überlege, wie du dich beschäftigen könntest. Wenn du traurig bist, rufe einen Freund oder eine Freundin an, oder schaue dir etwas Lustiges an.

Letztendlich nimm deine wahren Gefühle wahr, um den Grund für dein Hungergefühl zu entdecken. Wenn du dann immer noch entscheidest, etwas zu essen, kannst du es auch machen.

3. Wenn du denkst, dass du langsam satt wirst, höre auf zu essen.
4. Portioniere deine Mahlzeiten deinen Zielen entsprechend. Weiter unten gehen wir detaillierter auf die Portionierung ein.

3.1.6 Lerne, wie du dein Essen kochen oder vorbereiten kannst

Lerne, wie du ganz einfache und schnelle Mahlzeiten zubereiten kannst. Am besten solche, die du auch jederzeit mitnehmen kannst, falls nötig. Ein paar Beispiele hierzu wären Chili mit Rindfleisch (oder mit einer anderen Alternative) und Bohnen, gekochte Eier, gewaschenes und geschnittenes Obst und Gemüse, Salat mit Dressing usw.

Erstelle dir am besten vorab einen Menüplan für die ganze Woche, sodass du ganz genau weißt, was du wann kochen möchtest und dementsprechend auch den Einkauf planen kannst. Kaufe dann auch nur die für dein Menü notwendigen Lebensmittel ein.

Plane ein, wann du kochen und deine Mahlzeiten vorbereiten willst. Manchmal spart es enorm Zeit und auch Stress, wenn du bereits von dir selbst vorbereitete und zum Verzehr fertige Mahlzeiten in deinem Kühlschrank hast. Im Gegensatz zu TK-Fertigprodukten sind von dir selbst gekochte Mahlzeiten reich und ausgewogen an Nährstoffen.

Koche für mindestens einen Tag im Voraus. Falls dein Alltag sehr hektisch ist, könnte es helfen, sogar für ein paar Tage oder eine ganze Woche vorzukochen. Bewahre die Gerichte dann einfach im Kühlschrank oder Gefrierschrank auf.

3.1.7 Denke nicht in „Schwarz und Weiß“

Es gibt keine „guten“ und „schlechten“ Lebensmittel. Einige Lebensmittel sind reich an *Makro- und Mikronährstoffen*, andere hingegen weniger. Triff deine Wahl: **Versuche, jeden Tag nur ein ganz bisschen besser als einen Tag zuvor zu essen.**

Wenn du zum Beispiel zu viel gegessen hast, dann mache dir keine Vorwürfe, so dass du von Schuldgefühlen überflutet wirst. Verkleinere stattdessen deine nächste Mahlzeit. Wenn du „zufälligerweise“ einen ganzen Schokoladenkuchen gegessen hast, versuche, zu verstehen, wieso das passiert ist.

- Hast du an diesem Tag vielleicht zu wenig Eiweiß zu dir genommen?
- Warst du abgelenkt beim Essen?
- Oder passiert gerade etwas in deinem Leben, was dich emotional beschäftigt?

Es kann natürlich auch sein, dass es eine ganz bewusste Entscheidung war, diesen Schokokuchen zu essen und das ist auch in Ordnung. Versuche, mit dir selbst und mit deinen Zielen im Einklang zu sein. **Verstehe, was dich bewegt und versuche, es nächstes Mal etwas besser zu machen als vorher.**

3.1.8 Passe deine Umgebung an

Wenn du in deinem Zuhause Fertigprodukte oder Süßigkeiten hortest, wirst du höchstwahrscheinlich entweder eine gewisse Menge davon oder alles essen. Genauso ist es, wenn die Menschen in deiner Umgebung dir keine Unterstützung bieten oder deine Motivation nicht verstehen. Dann wird dein Plan höchstwahrscheinlich früher oder später unterlaufen werden und du kannst deine Ziele nicht erreichen.

1. Versuche, in deiner Küche aufzuräumen. Du solltest jederzeit genügend „gesündere“ Alternativen im Haus haben.
2. Finde Menschen, die die gleichen Interessen haben wie du. Trete zum Beispiel einer Gruppe im Internet oder in deinem Ort bei oder melde dich für einen Fitnesskurs an.