

fit-you in 2 Monaten

Ein praktischer Ratgeber zur Verbesserung
des Wohlbefindens im Alltag.

Mit Trainingsplan ♦ Ernährungsplan ♦ Meditationstraining



Stefan Thomas Banz

Inhalt

Vorwort

fit-you Fitness

fit und gesund bleiben

Wie und wann Sport treiben? Welche Sportarten?

fit-you das Fitness-Wochenprogramm

fit in die Zukunft

fit-you - Ernährung

«Wir sind, was wir essen»

Ernährungsplan fit you

Ernährungsplan 1 Tag

Risiko «Snacking»

fit in die Zukunft

fit you - Mentales Bewusstsein

Wirkung von Meditation und Entspannungsübungen:

fit-you! Entspannungsübungen

Tages- und Wochenplan Meditation &
Achtsamkeitsübungen

fit in die Zukunft

Achtsam sein sich selbst gegenüber

Der Morgen

Der freie Tag

Tun und Nicht-Tun

Tipps für einen guten Schlaf

Die innere Ruhe

Müssen oder wollen

Stresssituationen

Nimm dir jeden Tag Zeit für dich.

fit-you **in 2 Monaten**

Den Tag mit mehr Energie beginnen und die eigene Leistungsfähigkeit bei Sport, Arbeit und Freizeitaktivitäten steigern. Sich gesünder ernähren, endlich erfolgreich abnehmen und das persönliche Wunschgewicht erreichen. Ruhe finden im Alltag, sich mit Entspannungsübungen erholen und neue Kraft tanken. Sich mental fit fühlen und sich vom stressigen Leben befreien.

Das alles ist möglich mit dem einfachen Programm von «fit-you». Das Programm enthält Wochenpläne und praktische Tipps zur Steigerung der körperlichen und mentalen Fitness sowie für eine gesunde Ernährung. Mit regelmässigem Training, einer Veränderung deiner Essgewohnheiten und mehr Erholung kannst du dein Wohlbefinden für immer verbessern.

fit-you! Ein neues Lebensgefühl erwartet dich.

Vorwort

Wer wünscht sich das nicht? Sich fit, vital und einfach besser fühlen. Körperlich leistungsfähiger sein und bei Sport, Arbeit und Freizeit mehr Energie verspüren. Sich gesünder ernähren und endlich die überschüssigen Kilos abnehmen. Besser schlafen und mit positiver Stimmung in den Tag starten. Das eigene Wohlbefinden und die Zufriedenheit gesamthaft und langfristig verbessern. Das Programm fit-you hilft dir, diese Wünsche und Ziele zu erreichen.

Dieses Buch ist für alle, die sich besser fühlen wollen!

Genügend Bewegung, Erholung und bewusste Ernährung sind massgebend für unser Wohlbefinden. Der Ratgeber fit-you umfasst alle drei Bereiche.

fit-you soll dich motivieren, mehr für dein Wohlbefinden zu tun. Mit etwas Disziplin während zwei Monaten wirst du dein Verhalten verändern. Du kannst dir in dieser Zeit neue Gewohnheiten aneignen wie dich mehr zu bewegen, dich gesünder zu ernähren und dich regelmässiger zu erholen.

In diesem Buch findest du einfache und praktische Tipps für Übungen und Verhaltensänderungen, welche du unkompliziert im täglichen Leben einbauen und umsetzen kannst.

Nach spätestens zwei Monaten wirst du eine spürbare Verbesserung deines Wohlbefindens feststellen. Du wirst

dich frischer, leistungsfähiger und entspannter fühlen.

Wie ist fit-you entstanden? Seit meiner Jugendzeit habe ich Spass am Sport. Die Freude an der Bewegung habe ich auch über die Jahre hinweg nie verloren. Fussball war und ist meine Hauptsportart. Mit Joggen und Krafttraining halte ich mich zusätzlich fit und ab und zu verbringe ich auch mal eine Stunde auf dem Tennisplatz. Es gab aber eine Zeit, in der Sport nicht mehr jede Woche auf dem Programm stand. Neben der Arbeit fehlte plötzlich die Zeit und die Energie für ein regelmässiges Fitnessstraining.

Gegen Arbeit und berufliches Engagement ist grundsätzlich ja nichts einzuwenden. Die grosse Mehrheit der Menschheit muss und will auch arbeiten. Die Frage ist aber, wie viele «Über»-Stunden pro Woche wir beruflich leisten und was wir in unserer Freizeit als Ausgleich für unser Wohlbefinden tun.

Um Zeit zu sparen, ernährte ich mich während einiger Jahre tagsüber meistens mit einem Sandwich oder einem Pizzasnack. Am Abend gab es ein Fertigménü oder ein Abendessen mit Apéro in einem Restaurant. Ich trainierte weniger und gönnte mir wenig Erholung. Die logische Folge davon waren Übergewicht und weniger Energie. Auch meine Stimmung verschlechterte sich. Ich wurde reizbarer und unzufriedener mit mir selbst. Mit der Zeit erkannte ich, dass es so nicht weitergehen konnte. Ich wollte mich wieder besser fühlen. Dieser Wunsch wurde nach und nach so stark, dass ich genügend Motivation aufbrachte, um mein Leben zu verändern.

Als Erstes begann ich wieder regelmässig Sport zu treiben. Da ich immer Spass am Sport hatte, war dies für mich der leichteste Teil. Im Gegensatz zu früher waren aber nicht mehr der Erfolg oder das Laufen einer gewissen Distanz in möglichst kurzer Zeit das Ziel. Es ging mir nicht mehr

darum, zu zeigen, wie schnell und wie weit ich gelaufen war. Nein, ich wollte mich während und auch nach dem Training gut fühlen. Das erreichte ich, indem ich mich zwar forderte, aber nicht überforderte. Der Effekt war, dass ich mich insbesondere nach dem Sport nicht erschöpft und ausgelaugt, sondern frisch und fit fühlte. Bereits nach kurzer Zeit verbesserte sich meine Fitness und damit auch meine Stimmung. Auch mein Körpergewicht konnte ich reduzieren, aber nur um einige wenige Kilos - und dabei blieb es vorläufig auch.

Also holte ich mir einige Tipps von einem Ernährungsberater und begann mich anschliessend intensiv mit gesunder Ernährung zu beschäftigen. Denn Abnehmen geht letztlich immer und nur über eine Veränderung der Essgewohnheiten. Nachdem mein Beschluss gefasst war, innert kurzer Zeit abzunehmen, änderte ich von einem Tag auf den anderen meine Ernährungsgewohnheiten. Sämtliche kalorienhaltigen Lebensmittel standen nicht mehr auf dem Menüplan. Verboten waren per sofort Süßes, salzige Snacks und Fast-Food. Stattdessen stehen seither Gemüse und Früchte auf der wöchentlichen Einkaufsliste. Ebenso war mein Plan, während mindestens zwei Monaten komplett auf Alkohol zu verzichten. Letztlich wurden es ganze sechs Monate ohne alkoholische Getränke. Mit der Umstellung der Ernährung konnte ich innerhalb von sechs Monaten 16 Kilo abnehmen. Von damals 86 Kilo Körpergewicht purzelten die Kilos runter auf 70 Kilo - mein ursprüngliches Idealgewicht.

Die Umstellung der Ernährung war auf jeden Fall der schwierigste Teil und benötigt schon eine anständige Portion Disziplin. Der innere Wunsch, sich besser zu fühlen, hilft aber, diese letztlich kurze Zeit durchzuhalten. Das Buch heisst denn auch «fit-you in 2 Monaten». Ob man sein Wunschgewicht innerhalb von zwei Monaten wirklich erreicht, ist natürlich je nach Ausgangslage nicht sicher.

Sicher ist aber, dass man mit der Umstellung der Ernährung abnehmen wird. Und über die Zeit von zwei Monaten kann man seine Essgewohnheiten auch langfristig verändern. Deshalb auch der Titel «fit-you in 2 Monaten».

In nur zwei Monaten habe ich also meine Ernährung langfristig umgestellt. Die Lust auf frisches Gemüse, leichte Mahlzeiten und Fruchtshakes ist geblieben. Ich esse seither abwechslungsreicher, gesünder und habe auch deutlich mehr Spass beim Einkaufen der Lebensmittel und beim Kochen. Natürlich gönnte ich mir nach einer gewissen Zeit auch wieder vermehrt ein Gourmetmenü, ein Glas Wein oder einen Burger. Doch kalorienhaltige und sehr fettige Speisen reduziere ich bis heute auf maximal zwei Mahlzeiten pro Woche. Auch auf das Snacking tagsüber konnte ich bis heute fast komplett verzichten. Mit der langfristigen Veränderung meiner Essgewohnheiten konnte ich damit den bekannten Jo-Jo-Effekt vermeiden. Das ist wesentlich, wenn man das erreichte Körpergewicht auch über die Jahre halten will.

Nach sechs Monaten kalorienarmer Ernährung waren also die überschüssigen Kilos weg. Ich fühlte mich wieder leicht und fit. Was blieb, waren Stress und fehlende Erholung von der Arbeit. Ich hatte Mühe, gedanklich von der Arbeit und den anstehenden Aufgaben loszulassen. Die Gedanken kreisten häufig auch nach Feierabend und vor dem Einschlafen um berufliche Probleme. Bei einem Gespräch empfahl mir ein guter Freund, es mit einem Meditationstraining zu probieren. Ich erkundigte mich zuerst über die verfügbaren Angebote wie Yoga, Meditation, Atem- und Achtsamkeitstraining. Nach einigem Zögern entschloss ich mich, einen achtwöchigen Meditations- und Achtsamkeitskurs zu besuchen. Beim Meditationstraining werden die Teilnehmer durch die Stimme des Trainers durch die Übungen geführt.

Die zwei Stunden Sitzung pro Woche genügen indessen nicht, um die gewünschte Entspannung tagsüber und auch dauerhaft zu erreichen. Wie für das Fitnesstraining muss man sich auch für die Entspannungsübungen Zeit nehmen. Und ich kann heute sagen: Ich war erstaunt, ja überwältigt über den Effekt der regelmässigen Meditation und bin es noch heute. Die wenigen Minuten der Ruhe tagsüber und die Entspannungs- und Yoga-Übungen am Abend haben mein Leben enorm entschleunigt. Ich kann seither innerhalb von wenigen Minuten runterfahren und den beruflichen Alltag in der Freizeit und am Wochenende komplett hinter mir lassen. Die neue Arbeitswoche beginne ich zudem viel erholter und mit mehr positiver Energie als früher.

Ich bin also in rund sechs Monaten ein anderer Mensch geworden. Ich fühle mich seither frischer, fitter und wesentlich entspannter. Diese unglaubliche Veränderung hat mich auf den Gedanken gebracht, diese Erfahrungen zu teilen und dieses Buch zu schreiben. Ein Buch für alle, die auch den Wunsch haben, dem eigenen Wohlbefinden mehr Sorge zu tragen und sich einfach besser zu fühlen. Entstanden ist ein praktischer Ratgeber für den Alltag.

Vielleicht werden dich nicht alle Tipps gleich ansprechen. Wie bei einem Kochbuch kannst du die Rezepte auswählen, die für dich passen. Es sind Rezepte zum Abnehmen, zum Trainieren, um gesünder zu essen und dich vom Alltagsstress zu befreien.

**fit-you! Ein neues Lebensgefühl erwartet dich.
Viel Spass und jede Menge Inspiration beim
Lesen!**