



Ronald Schweppe

Julia Bollwein

# MINUS-1-DIÄT DAS KOCHBUCH

Leichter genießen mit der  
Achtsamkeitsformel

**südwest**

MINUS-1-DIÄT  
**DAS KOCHBUCH**

Ronald Schweppe

Julia Bollwein

# MINUS-1-DIÄT **DAS KOCHBUCH**

Leichter genießen mit der  
Achtsamkeitsformel

**südwest**

# Inhalt

<b>Die Minus-1-Diät:</b>	
<b>Abnehmen mit der Achtsamkeitsformel</b>	<b>7</b>
Achtsamkeit statt Kalorientabellen	9
Was ist »Achtsamkeit«?	10
Vertrauen Sie Ihrem Körper, nicht den Experten	11
Wenn Essmuster dick machen	12
Wie Sie das Dickmachprogramm löschen	14
Und so funktioniert die Minus-1-Diät	15
Welche Substanzen werden weggelassen?	17
Leichter und freier werden in drei Schritten	18
Das Minus-1-Tagebuch	19
<b>1. Woche</b>	
<b>Eine Woche ohne Zucker</b>	<b>23</b>
<b>2. Woche</b>	
<b>Eine Woche ohne Fast Food und Snacks</b>	<b>51</b>
<b>3. Woche</b>	
<b>Eine Woche ohne Kaffee</b>	<b>55</b>
Koffeinfreie Muntermacher	57
Koffeinfreier Kaffee	57
Getreidekaffee	57
Muntermacher ohne Koffein	58

**4. Woche****Eine Woche ohne Milchprodukte** 61**5. Woche****Eine Woche ohne Weißmehl** 89

Die Alternative: Vollkornerzeugnisse 91

Vollkornbrot Grundrezept 93

Schnelles Saatenvollkornbrot 94

**6. Woche****Eine Woche ohne Alkohol** 95

Alkoholfreies Bier 96

Cocktails ohne Alkohol 98

**7. Woche****Eine Woche ohne Fleisch, Fisch und Geflügel** 105**8. Woche****Eine Woche ohne Zusatzstoffe** 133

Über die Autoren 168

Literatur und nützliche Adressen 169

Rezeptregister 170

Zutatenregister 174

Impressum 176

# Die Minus-1-Diät

## Abnehmen mit der Achtsamkeitsformel

Die Minus-1-Diät ist keine Diät im üblichen Sinne. Vielmehr ist sie eine einfache Methode, die Ihnen dabei hilft, Ihre Achtsamkeit für das, was Sie essen, zu schärfen und Ihre Körperintelligenz zu entwickeln.

Heute leiden mehr Menschen unter Gewichtsproblemen als je zuvor. Zugleich spüren viele von uns, dass wir uns in einer Weise ernähren, die unserem Aussehen, unserem Wohlbefinden und auch unserer Gesundheit schadet. Auf den ersten Blick scheint die Ursache darin zu liegen, dass wir das »Falsche« essen. Und das stimmt ja auch: Wer zu viel, zu fett oder zu kalorienhaltig isst, bekommt mit der Zeit natürlich Gewichtsprobleme. Auf den zweiten Blick liegt die Ursache jedoch tiefer, denn die Frage ist ja, *warum* wir überhaupt Dinge essen, die uns belasten. Und genau hier kommt die Minus-1-Diät ins Spiel.



Im Gegensatz zu anderen Diäten geht es bei dieser Methode nicht darum, strenge Ernährungspläne einzuhalten, sondern darum, sich selbst zu beobachten, den »Autopiloten« beim Essen auszuschalten und die eigenen negativen Muster zu durchschauen.

Unsere Essgewohnheiten laufen meist sehr automatisch ab: Während wir essen, telefonieren wir, lesen Zeitung, fahren Auto oder sitzen vor dem Fernseher. Oft essen wir auf die Schnelle oder nebenbei. Da bleibt kaum Zeit, darüber nachzudenken und nachzuspüren, was wir essen, oder gar darüber, ob uns das, was wir da zu uns nehmen, eigentlich guttut oder nicht. Allerdings wäre es ohnehin keine Lösung, nur darüber nachzudenken. Vom Kopf her wissen Sie ja bestimmt längst, dass der Nizza-Salat bekömmlicher wäre als die

## Die Vorteile der Minus-1-Diät auf einen Blick

Durch die Minus-1-Diät

- werden Sie herausfinden, wie Sie auf verschiedene Genuss- und Nahrungsmittel reagieren, welche davon Ihnen guttun und welche Ihnen (und Ihrer Figur) schaden;
- werden Sie lernen, die Signale zu erkennen, die Ihnen Ihr Körper schickt, und Ihre Bedürfnisse wieder besser zu spüren;
- werden Sie Ihr inneres und äußeres Gleichgewicht wiedererlangen und überflüssige Pfunde verlieren;
- werden Sie lernen, auf sich selbst zu vertrauen, statt sich von vermeintlichen Experten, Freunden oder den Medien verrückt machen zu lassen;
- werden Sie erfahren, dass es viel mehr Spaß macht, *mit* Ihrem Körper statt *gegen* ihn zu arbeiten.

Schwarzwälder Kirschtorte. Um jedoch wirklich herauszufinden, welche Nahrungsmittel Ihnen Energie und Leichtigkeit schenken und welche Sie belasten, gibt es nur eine Möglichkeit: Sie müssen es selbst spüren. Am eigenen Leib. Und dazu müssen Sie es erst einmal konsequent ausprobieren.

Die Minus-1-Diät hilft Ihnen, in einfachen, leicht umsetzbaren Schritten zu entdecken, welche Nahrungsmittel am besten zu Ihnen passen. Sie zeigt Ihnen, wo Ihre ganz persönlichen Fressfallen lauern und welche Art von Nahrung bei Ihnen Gewichtsprobleme verursacht. Das Ziel der Minus-1-Diät liegt nicht darin, in möglichst kurzer Zeit möglichst viel abzunehmen. Das Ziel ist es, achtsamer zu werden – Abnehmen ist »nur« eine Nebenwirkung. Allerdings tritt diese angenehme Nebenwirkung erfahrungsgemäß fast immer auf. Gerade Menschen mit hohem Übergewicht berichten uns regelmäßig, dass sie ihr Gewicht während und auch noch nach der Minus-1-Diät deutlich reduzieren konnten.

## Achtsamkeit statt Kalorientabellen

Das wichtigste Instrument, das Sie während der Minus-1-Diät nutzen, um Erfahrungen zu sammeln, ist Achtsamkeit. In gewisser Weise handelt es sich bei der Minus-1-Diät sehr viel mehr um ein Achtsamkeitstraining als um eine Diät. So geht es auch weniger darum, äußere Regeln zu befolgen, als vielmehr um die richtige innere Haltung. Es geht darum, immer wieder in sich selbst hineinzuspüren. Dabei ist es wichtig, sich offen und neugierig wahrzunehmen, ohne sich jedoch selbst zu verurteilen.

Die Minus-1-Diät richtet sich an alle, die vor allem deshalb zu viel wiegen, weil sie unachtsam essen. Und genau genommen trifft das auf alle Übergewichtigen zu: Wir handeln den größten Teil unserer

Zeit über unbewusst. Wir essen automatisch, greifen in schwierigen Situationen reflexartig zur Schokolade, essen nebenbei oder folgen wie in Trance alten Mustern – kurzum: Wir essen unachtsam.

## Was ist »Achtsamkeit«?

Achtsamkeit ist eine Fähigkeit, die jeder Mensch besitzt. Achtsam zu sein bedeutet einfach nur, wach und aufmerksam zu sein und zu beobachten, was um einen herum und vor allem in einem selbst vor sich geht – von Augenblick zu Augenblick.

Im Fernen Osten gilt die Achtsamkeit seit Jahrtausenden als wichtigste Säule der Meditation. Bei uns im Westen wird Achtsamkeit derzeit mit großem Erfolg im klinischen und therapeutischen Bereich eingesetzt. Achtsamkeitsübungen helfen, chronische Schmerzen in den Griff zu bekommen, Stress zu reduzieren und Suchtverhalten, Essstörungen oder eben auch Übergewicht entgegenzuwirken.

Durch Achtsamkeit lernen wir, wieder selbst die Kontrolle über unser Leben zu gewinnen und uns aus unbewussten Mustern zu befreien. Einfach gesagt ist Achtsamkeit die Kunst, wieder ganz bei sich anzukommen und selbst zu entscheiden, statt nur zu reagieren. Gerade beim Essen kann das zu wesentlichen Veränderungen führen. Im Zusammenhang mit der Minus-1-Diät bedeutet das beispielsweise, dass wir lernen, uns dessen bewusst zu werden, wie sich unser Körper anfühlt, wenn wir etwas Bestimmtes essen oder es vor allem auch einmal eine Weile konsequent von unserem Speiseplan streichen.



## Vertrauen Sie Ihrem Körper, nicht den Experten

Durch die Minus-1-Diät werden Sie herausfinden, welche Nahrung *für Sie ganz persönlich* optimal ist. Jeder Mensch tickt anders: Für den einen ist es schädlich, Fleisch zu essen, für den anderen wäre es von Nachteil, sich vegetarisch zu ernähren. Das Gleiche gilt für Kaffee, Zucker, Milchprodukte, Alkohol usw. – pauschale Aussagen greifen hier immer zu kurz.

Leider hilft es uns nicht weiter, auf Ernährungsexperten zu hören. Dass auch sie nicht allwissend sind, zeigen zahlreiche Studien. Was immer uns Wissenschaftler heute ans Herz legen, kann morgen schon wieder Schnee von gestern sein. Ganz gleich, ob es um Rotwein, Schokolade, Kaffee, Soja, Rohkost oder Fleisch geht – ständig liefert die Wissenschaft neue Erkenntnisse, und mit jedem Forschungsergebnis werden wieder neue Empfehlungen ausgesprochen. Doch was ist denn nun wirklich »besser«: Low-Fat oder Low-Carb? Sollen wir auf Fleisch verzichten oder uns im Gegenteil vorwiegend von Tierischem ernähren? Ist die Cholesterinlüge wirklich eine Lüge? Ist Vollkorn tatsächlich so gesund, wie die Werbung behauptet? Und macht Schokolade eigentlich wirklich dick – oder doch eher glücklich?

Die »richtige« Antwort gibt es hier nicht. Hüten Sie sich vor Diäten, die Sie dazu zwingen, Ihre Ernährungsweise radikal umzustellen oder Dinge zu essen, die Ihnen zuwider sind. Und vor allem: Lassen Sie sich nicht länger von den ständig wechselnden Ernährungstipps aus den Medien verrückt machen, sondern hören Sie lieber auf die Stimme in Ihrem Inneren.

Die Minus-1-Diät lädt Sie dazu ein, wieder auf Ihre eigenen Instinkte zu achten und sich selbst mehr zu vertrauen. Statt Nahrungsmit-

tel ständig in »gut« und »schlecht« oder »gesund« und »ungesund« einzuordnen, können Sie damit beginnen, Ihre Achtsamkeit zu entwickeln, und so die Voraussetzung für ein natürliches und gesundes Verhältnis zu Ihrer Ernährung schaffen.

Übergewicht hängt fast immer damit zusammen, dass uns unsere Intuition und unser Gespür für die ideale Nahrung abhanden gekommen sind. Doch die Weisheit unseres Körpers geht nie verloren – sie ist immer da. Durch die Minus-1-Diät können Sie lernen, Ihren inneren Kompass neu zu entdecken; und das hat sehr viel weniger mit Nachdenken als vielmehr mit Spüren und Beobachten zu tun.

Ihr Körper weiß genau, wo es langgeht: Folgen Sie ihm einfach.

## Wenn Essmuster dick machen

Abzunehmen ist nicht so sehr eine Sache des Willens. Schließlich *will* ja wohl jeder, der unter Übergewicht leidet, sein Gewicht reduzieren. Doch trotz aller guten Vorsätze: Solange wir in Mustern feststecken, nützt auch die beste Absicht nichts. Und leider wird unser Verhalten – und vor allem auch unser Essverhalten – sehr stark von Mustern bestimmt. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Weder das, was wir essen, noch wie wir essen hat viel mit bewussten Entscheidungen zu tun.

Warum tappen wir eigentlich immer wieder in die gleichen Essfallen, obwohl wir doch wissen, dass wir dabei mehr essen, als uns guttut? Dafür gibt es drei Gründe – und sie alle hängen mit Unachtsamkeit beim Essen zusammen:

- 1. Zerstreung** Wir essen nebenbei und lassen uns durch Gespräche, das Handy, Zeitungen usw. ablenken.
- 2. Unbewusstheit** Wir essen unbewusst. Wir sind nicht »dabei«. Während wir essen, grübeln wir über Probleme nach. Körperlich

## Typische Essmuster

Es gibt einige typische Muster oder »Automatismen«, die früher oder später zu Problemen auf der Waage (und nicht nur dort) führen:

- Wir essen immer wieder die gleichen Dinge – sei es aus Bequemlichkeit oder aus Gewohnheit.
- Wir sitzen vor dem Fernseher und essen nebenbei Chips, Pizza oder Eis.
- Wir greifen zu kalorienhaltigen Snacks oder Fertiggerichten, weil wir keine Lust haben, uns etwas zu kochen.
- In Zeitnot essen wir auf die Schnelle und dabei haben wir kaum noch die Kontrolle darüber, was wir eigentlich essen.
- Wir »verwöhnen« uns unbewusst mit Nahrungs- oder Genussmitteln: Wenn wir Stress haben, einsam, gelangweilt oder frustriert sind, dienen vor allem Süßigkeiten, aber auch Alkohol oder Fast Food als Seelentröster.
- Wir wählen zu große Portionen und essen »brav« unseren Teller leer. Wir hören nicht auf die Signale unseres Körpers, sondern essen auch dann noch weiter, wenn wir längst satt sind.

sitzen wir zwar vor unserem Teller, doch unsere Gedanken und Gefühle sind ganz woanders.

3. **Ersatzbefriedigung** Essen kann leicht zum Ersatz für unbefriedigte Bedürfnisse werden. Unbewusst versuchen wir, einen inneren Mangel durch äußere Nahrung auszugleichen. Emotionale Esser (und dazu gehören die meisten) nutzen ihre Nahrung, um sich zu entspannen, zu trösten, zu belohnen oder einfach nur abzulenken. So gesehen sind es nicht die Kalorien, die dick machen, sondern es ist die Seele. Um Gewicht zu verlieren, müssen Sie herausfinden, wonach sich Ihre Seele sehnt.

## Wie Sie das Dickmachprogramm löschen

Das einzige Mittel, das es Ihnen ermöglicht, sich langfristig aus der Falle unbewusster Muster zu befreien, ist Achtsamkeit. Die Minus-1-Methode dient dazu, alteingefahrene Essgewohnheiten zu durchbrechen. Durch diese Diät erfahren Sie, wie wohltuend es sein kann, einmal eine Woche lang auf bestimmte Nahrungs- oder Genussmittel zu verzichten, die Sie vielleicht schon seit vielen Jahren unbewusst zu sich nehmen, ohne sich jemals gefragt zu haben, was diese Substanzen eigentlich mit Ihnen machen.

Während der Minus-1-Diät probieren Sie systematisch Neues aus. Gleichzeitig entwickeln Sie Ihre Sensibilität und vertiefen den Kontakt zu sich selbst. Wichtig ist dabei, dass Sie sich selbst immer wieder Fragen stellen wie beispielsweise:

- »Wie geht es mir damit, wenn ich einmal eine Woche lang kein Fleisch oder keine Milchprodukte esse? Oder wenn ich eine Woche auf Alkohol oder Kaffee verzichte?«
- »Wie fühle ich mich, wenn ich einmal konsequent alle Süßigkeiten weglasse? Fühlt sich mein Körper anders an? Verändern sich meine Stimmungen?«
- »Was kann ich beobachten, wenn ich für eine begrenzte Zeit Konserven, Fertiggerichte und Tiefkühlkost links liegen lasse und ausschließlich natürliche Nahrungsmittel ohne Zusatzstoffe esse? Spüre ich einen Unterschied?«
- »Habe ich mehr oder weniger Energie, wenn ich auf bestimmte Nahrungsmittel verzichte? Schlafe ich besser? Bin ich ausgeglichener? Leide ich weniger unter Allergien oder Verdauungsproblemen? Nehme ich dabei ab?«

Die Minus-1-Diät hilft Ihnen, aufzuwachen. Sie hilft Ihnen, das Essen von einer automatischen, unbewusst ablaufenden Tätigkeit wie-

der in eine bewusste zu verwandeln. Und genau das ist nötig, um dauerhaft gesünder, vitaler und leichter zu werden – und das Essen auch noch mehr zu genießen.



## Und so funktioniert die Minus-1-Diät

Die praktische Umsetzung der Minus-1-Diät ist sehr einfach. Der erste Schritt besteht darin, dass Sie zunächst damit aufhören, sich mit strengen Diäten zu quälen. Hören Sie auf, Kalorien zu zählen oder den Fett-, Kohlenhydrate- oder Vitamingehalt Ihrer Ernährung zu ermitteln. Befreien Sie sich völlig von all Ihren bisherigen Vorstellungen darüber, was Sie essen sollten und was nicht. Verabschieden Sie sich von allen Meinungen und Diättipps – ganz gleich woher sie stammen. Und hier sind die wichtigsten Punkte der Minus-1-Methode:

- Die Minus-1-Diät dauert acht Wochen (wenn Sie den gesamten Zyklus durchlaufen wollen). Diese acht Wochen gehören nur Ihnen ganz alleine. Reservieren Sie sich diese Zeit für sich selbst und Ihre Erfahrungen.
- Es gibt dabei nur eine wichtige Regel: Verzichten Sie jeweils eine Woche lang auf jeweils ein bestimmtes Genuss- oder Nahrungsmittel.
- Entscheiden Sie sich bewusst dafür, in jeder der acht Wochen immer *nur eine einzige Sache* wegzulassen. Lassen Sie sich jedoch nie von Zwang oder Leistungsdruck leiten. Handeln Sie stattdessen aus selbstbestimmter Neugier. Vergessen Sie nicht: Die Minus-1-Diät dient vor allem dazu, neue Erfahrungen rund um das Essen zu machen, nicht dazu, sich zu quälen.

- Beobachten Sie sich während der jeweiligen Minus-1-Wochen sehr genau. Schalten Sie den Autopiloten aus. Schauen Sie genau hin, was passiert, wenn Sie z.B. eine Woche lang auf Zucker oder auf Fleisch, auf Kaffee oder Alkohol verzichten: Verändert sich etwas in Ihrem Körper? Verändert sich Ihr Gewicht? Beeinflusst das »Teilfasten« Ihre Stimmungen? Was passiert mit Ihrer Energie – fühlen Sie sich in der Woche ohne Zucker, Weißmehl oder Zusatzstoffe stärker und ausgeglichener, oder ist eher das Gegenteil der Fall? Und wie verändert sich Ihre Wahrnehmung im Laufe der Woche?
- Es geht nicht darum, sich zu verurteilen. Während der Minus-1-Diät gibt es keine »Fehler«. Da es weder »richtig« noch »falsch« gibt, sollte es auch kein schlechtes Gewissen geben. Jede Erfahrung, die Sie machen, ist wertvoll – ganz gleich ob es eine positive oder negative Erfahrung ist. Schauen Sie einfach nur genau hin: Werden Sie zum Zeugen, aber nicht zum Richter.

## Die Minus-1-Diät im Überblick

- 1. Woche** In der ersten Woche verzichten Sie auf Zucker.
- 2. Woche** In der zweiten Woche verzichten Sie auf Fast Food und Snacks.
- 3. Woche** In der dritten Woche verzichten Sie auf Kaffee und Koffein.
- 4. Woche** In der vierten Woche verzichten Sie auf Milch und Milchprodukte.
- 5. Woche** In der fünften Woche verzichten Sie auf Weißmehl.
- 6. Woche** In der sechsten Woche verzichten Sie auf Alkohol.
- 7. Woche** In der siebten Woche verzichten Sie auf Fleisch, Fisch und Geflügel.
- 8. Woche** In der achten Woche verzichten Sie auf Zusatzstoffe.

## Welche Substanzen werden weggelassen?

Während der Minus-1-Diät verzichten Sie jeweils eine Woche lang auf ein bestimmtes Nahrungs- oder Genussmittel, das in unserer modernen Zivilisationskost eine besonders große Rolle spielt. Die Nahrungsmittel, die dabei gecancelt (weggelassen) werden, sind solche, die wir oft automatisch, gewohnheitsmäßig und häufig auch in zu großen Mengen zu uns nehmen. Für manche Menschen sind einige dieser Substanzen sehr problematisch, während andere gut mit ihnen zurechtkommen. Doch nur Sie selbst können herausfinden, wie Sie reagieren.

Wir empfehlen Ihnen, die Minus-1-Diät in der angegebenen Reihenfolge als achtwöchige »Achtsamkeitskur« durchzuführen. In dieser Zeit werden Sie einige interessante Erfahrungen machen. Vermutlich werden Sie außerdem die eine oder andere Entscheidung treffen, sich in Zukunft bewusster zu ernähren.

Um einem häufigen Missverständnis vorzubeugen: Es ist nicht nötig, die acht Wochen am Stück durchzuführen. Sie können sehr flexibel mit der Minus-1-Diät umgehen. Beispielsweise können Sie eine Woche auf Zucker, dann eine Woche auf Fast Food verzichten und anschließend erst einmal einige Wochen pausieren, bevor Sie dann zur koffeinfreien oder milchfreien Woche übergehen. Anders gesagt: Sie können die Minus-1-Diät an Ihren Terminplan anpassen.

Auch ist es nicht nötig, die vorgeschlagene Reihenfolge einzuhalten. Zwar hat sie einige Vorteile, aber wenn Sie lieber mit der fleischlosen oder alkoholfreien Woche als mit der zuckerfreien starten wollen, ist das kein Problem.

Falls Sie ohnehin kein Fleisch essen und/oder keinen Alkohol trinken sollten, fallen die entsprechenden Wochen natürlich für Sie aus. Die Diät verkürzt sich dann entsprechend um diese Wochen.

## Leichter und freier werden in drei Schritten

Drei einfache Schritte unterstützen Sie dabei, Ihre Achtsamkeit beim Essen zu schärfen, Übergewicht abzubauen und herauszufinden, mit welcher Art von Ernährung und Lebensweise Sie sich am wohlsten fühlen.

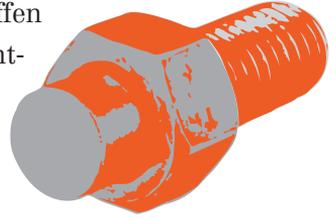
- **Schritt 1** kennen Sie schon: Verzichten Sie immer nur *eine* Woche lang auf *ein* Nahrungs- oder Genussmittel – beispielsweise auf Zucker, Alkohol oder Milchprodukte.
- **Schritt 2** Während Sie gezielt eine Substanz eine Woche lang von Ihrem Speiseplan streichen, sollten Sie sich genau beobachten. Wie fühlt sich das an? Was verändert sich? Notieren Sie Ihre Erfahrungen in das Minus-1-Tagebuch (siehe Seite 20f).
- **Schritt 3** Am Ende jeder Woche ziehen Sie Bilanz. Wie ging es Ihnen in der Woche ohne Zucker, Fast Food oder Fleisch? Treffen Sie anschließend eine Entscheidung und beginnen Sie dann mit der nächsten Minus-1-Woche.

**Der wichtigste Tipp für den ersten Schritt** Bleiben Sie konsequent. Machen Sie keine Ausnahmen. Der kurzzeitige Verzicht auf eine Substanz wie Zucker, Weißmehl oder Fast Food ist nur auf den ersten Blick eine Einschränkung. Die Herausforderung ist nicht so groß, wie es scheint. Wenn es Ihnen gelingt, sie zu bewältigen, werden Sie sich schnell wohler und freier fühlen. Gleichzeitig trainieren Sie Ihre Willenskraft dabei auf sanfte Weise.

**Der wichtigste Tipp für Schritt 2** Schauen Sie genau hin. Beobachten Sie Ihren Körper, Ihre Gefühle, Stimmungen und Gedanken. Finden Sie heraus, ob Ihnen etwas fehlt (beispielsweise Süßigkeiten) und was passiert, wenn Sie nicht auf den vermeintlichen Mangel reagieren (also einfach keine Süßigkeiten essen). Nutzen Sie dazu das Minus-1-Tagebuch, das Sie ab Seite 20 finden.

### Die wichtigsten Tipps für den dritten Schritt Treffen

Sie am Ende jeder Minus-1-Woche eine klare Entscheidung. Es muss keine großartige Entscheidung sein, aber sie sollte eindeutig formuliert sein. Nach der fleischlosen Woche könnte Ihre Erfahrung beispielsweise zu der Entscheidung führen, dass Sie in Zukunft weniger oder gar kein Fleisch mehr essen wollen. Es könnte aber auch sein, dass Sie gemerkt haben, dass vegetarische Kost nichts für Sie ist. Nach der Woche ohne Zucker könnten Sie sich beispielsweise dafür entscheiden, in den nächsten drei Monaten auf Süßigkeiten zu verzichten. Oder dafür, nur noch einmal in der Woche ein Stück Schokolade zu essen.



Wie Sie sehen, gibt es sehr viele Wege. Entscheiden Sie sich im Zweifelsfall jedoch lieber für kleine Veränderungen, da es sonst schwer wird, Ihrer Entscheidung treu zu bleiben. Vor allem aber entscheiden Sie sich am besten so, dass es Sie überhaupt keine Mühe kostet, da sich die Veränderung gut anfühlt.

Wenn Sie die acht Wochen der Minus-1-Diät beendet haben, gibt es verschiedene Möglichkeiten, weiterzumachen. Beispielsweise können Sie zwischendurch immer wieder einmal eine zuckerfreie, eine milchfreie, vegetarische oder alkoholfreie Woche einlegen und Ihre Beobachtungen weiter vertiefen. Oder aber Sie führen den 8-Wochen-Zyklus zwei- oder dreimal im Jahr durch.

## Das Minus-1-Tagebuch

Wir raten Ihnen, während der Minus-1-Diät ein Tagebuch zu führen. Dadurch fällt es Ihnen leichter, Ihre Aufmerksamkeit immer wieder auf das Wesentliche zu lenken und bewusster wahrzunehmen, was passiert, wenn Sie auf bestimmte Substanzen verzichten. Außerdem