

Das hindert beim Abnehmen:

Warum nehme ich nicht ab: 15 Diätbremsen

➤ **Kein Plan**

Wer den Überblick verliert, wird nicht abnehmen: **Regelmäßige Mahlzeiten** tragen dazu bei, sich gesund zu ernähren und nicht zuviel zu essen. Nehmen Sie ein **Ernährungstagebuch** zur Hilfe, so behalten Sie den Überblick.

➤ **Saftzucker**

Saft trinken ist gesund. Das ist wahr. Nur sollte man nicht in zu großen Mengen Fruchtsäfte zu sich nehmen. Neben den Vitaminen enthalten Fruchtsäfte einen **hohen Anteil an Fruchtzucker**. Dieser begünstigt die Fettspeicherung. Ein Glas Saft am Tag kann bedenkenlos getrunken werden, als Durstlöscher sollte er jedoch **zu einer Schorle verdünnt** werden.

➤ **Alkohol**

Verzichten Sie auf Alkohol. Zum einen beinhalten alkoholische Getränke viele Kalorien, zum anderen **regt der Alkohol den Appetit an**. Möchten Sie nicht darauf verzichten, bleiben Sie bei einem Glas Rotwein am Abend oder noch besser bei einer Weinschorle.

➤ **Kinder-Essen**

Werden Sie nicht zum **Reste-Esser ihres Nachwuchses**. So verliert man schnell den Überblick über das bereits Gegessene. Versuchen Sie das Essen der Reste zu vermeiden. Wenn Sie im Vorhinein wissen, dass etwas übrig bleibt, nehmen Sie sich zu Beginn schon **eine kleinere Portion**.

➤ **Zuwenig Schlaf**

Schlafmangel führt über einen längeren Zeitraum zu Übergewicht. Dies wurde vielfach wissenschaftlich bewiesen: Mindestens **sieben Stunden Schlaf pro Nacht** sollten es schon sein, um das Zunehm-Risiko zu senken. Es heißt ja nicht umsonst Schönheitsschlaf.

➤ Home-Office

Arbeiten Sie von Zuhause aus? Dann erklären Sie ihren Schreibtisch am besten zur **essfreien Zone**. Studien belegen nämlich, dass das arbeiten in den eigenen vier Wänden, durch die ständige Verfügbarkeit von Essen, Übergewicht fördert.

➤ Zuviel TV

Essen Sie in Ruhe **ohne hektisches TV-Geflimmer**. Das lenkt nämlich ab und das Sättigungsgefühl wird eher ignoriert. Fernsehen löst zudem Stress aus, was die Ausschüttung des **Hormons Cortisol** fördert, das wiederum die Anlagerung von Bauchfett begünstigt. Konzentrieren Sie sich also beim Essen wirklich nur auf das Essen.

➤ Böses Fett

Sie sollten Fette nicht verteufeln. Sie gehören zum Essen dazu. Fettsäuren unterstützen sogar das Abnehmen. Vermeiden Sie aber **Light-Produkte**, auch wenn sie weniger Fett enthalten. Dafür sind vermehrt **Zucker und Geschmacksverstärker** unter den Zutaten. Dadurch bekommen Sie mehr Appetit und die Insulinausschüttung wird angeregt. Nehmen Sie darum lieber Vollfett-Produkte zu sich, die **möglichst naturbelassen** sind. Zum Beispiel regulärer Joghurt oder Käse.

➤ Frühstück vergessen

Verzichten Sie nicht auf das morgendliche Frühstück. Morgens sollte der Stoffwechsel mit einem ausgewogenen Frühstück angeregt werden. So vermeiden Sie **späteren Heißhunger**. Mit einem Frühstücks-Shake aus Milch, Joghurt, Obst und reichlich Kohlenhydraten haben Sie eine schnelle gesunde Alternative und **einen guten Start in den Tag**.

➤ Dick ist hässlich

Machen Sie sich nicht selber schlecht, nur weil Sie vielleicht ein **paar Pfunde zuviel** haben. Sie setzen sich unter Stress, was zur erhöhten Ausschüttung des Stresshormons Cortisol führt und das **fördert die Fetteinlagerungen**. Denken Sie also nicht den ganzen Tag daran, was Sie wann essen. Tun Sie sich etwas Gutes: Freunde treffen, Sport, Wellness, usw.

➤ Zu wenig trinken

Vergessen Sie nicht ausreichend zu trinken. Wasser **trinken hilft beim Abnehmen**. Der Appetit wird gedämpft, da der Magen gefüllt ist. Nehmen Sie sich also am besten immer eine Falsche Wasser für unterwegs mit. Zusätzlich können Sie vor jeder Mahlzeit ein **großes Glas Wasser** trinken.

➤ Hungern

Hungern Sie nicht den ganzen Tag über. Der Stoffwechsel läuft so nur **auf Sparflamme** und schürt die abendlichen Heißhungerattacken. Essen Sie also zum Frühstück und mittags etwas. Gesunde Snacks, wie Nüsse und Obst, sind gute Zwischenmahlzeiten.

➤ Kein Sport

Verzichten Sie nicht auf Sport. Nehmen Sie vor allem **regelmäßiges Krafttraining** in ihr Sportprogramm auf. Muskeln verbrennen nämlich mehr Kalorien und das auch im Ruhezustand.

➤ Zu viel Sport

Seien Sie aber auch nicht zu übermotiviert. Wenn Sie z.B. über eine Stunde am Tag joggen und sich nach dem Training das Essen verkneifen, können Sie schnell in die **Heißhunger-Falle tappen**. Machen Sie 30 bis 40 Minuten Ausdauertraining dreimal in der Woche und verzichten Sie danach nicht aufs Essen, das fördert nämlich nicht die Fettverbrennung.

➤ Crash-Diät

Zu viel auf einmal ist nicht gesund und bringt **keinen langfristigen Erfolg**. Realistisch ist ein halbes Kilo pro Woche. Radikalkuren und zu hohe Erwartungen lassen jeden Abnehmversuch scheitern.