

Lektion 2

Script 1

- Ruhe Bewahren
bei Gewichtsschwankungen

- Dies ist ein Auszug aus dem **ONLINE KURS**

TINA'S Fit Kit

Hier ist der Link:

<https://club.chooseyourlevel.de/produkt/tinas-fit-kit/>

SCRIPT 1

Ruhe Bewahren bei Gewichtsschwankungen

Hallo und herzlich Willkommen zu Lektion 1 von Modul 3.

Wenn du dieses Modul startest, solltest du Modul 2 mit allen Lektionen und Arbeitsblättern beendet haben und deine erste 7 Tage Challenge gestartet haben.

Wenn du deine KCAL Budget Challenge gestartet hast und bereits einige Tage dein Gewicht dokumentiert hast, hast du ggf jetzt einige Dinge festgestellt, die dich verwundern. Schaust du auf deine Dokumentation mit deinem Gewicht, stellst du vllt fest, dass dein Gewicht schwankt. Erste Erfolge sind vielleicht erkennbar im Trend, aber irgendwie geht das Gewicht auch wieder nach oben. Das frustriert und demotiviert.

"Ich versteh überhaupt nicht, warum mein Gewicht so stark schwankt."

Eine weitere Sache, die auch ziemlich frustrierend sein kann ist, wenn man sich zu Beginn einer Diät über erste schnelle Erfolge freut, man davon Freunden oder Kollegen berichtet und deren Reaktion ist

"Das ist doch bestimmt nur Wasser".

Ja Danke. Genau das, was man jetzt hören wollte. Wie aber kann man rausfinden, ob man Wasser oder wirklich Körperfett verliert? Darum geht es in dieser Lektion.

Damit bist du nicht alleine. Die Gefahr, die insbesondere ein Anstieg im Gewicht birgt, ist, dass wir unsicher sind und frustriert und sofort hinterfragen, ob wir alles richtig machen. Mir geht das heute teilweise immer noch so. Aber gleichzeitig lasse ich mich davon nicht mehr verrückt machen. Ich geh mit meinem schwankenden Gewicht entspannt um. Teilweise wiege ich mich wochenlang gar nicht mehr. Natürlich weil ich mein Gewicht halte. Während einer Diät habe ich mich immer 1-2 Mal die Woche gewogen und das empfehle ich dir auch.

Am Ende dieser Lektion wirst auch du dich in deiner Laune durch dein schwankendes Gewicht nicht mehr so stark beeinflussen lassen. Du lernst, welche Gründe es gibt, die dazu führen, dass dein Gewicht stark schwankt. Und nicht nur das, ich zeige dir auch, wie du diese Gewichtsschwankungen teilweise selbst beeinflussen kannst und zumindest erkennst, wann du dich besser nicht wiegen solltest.

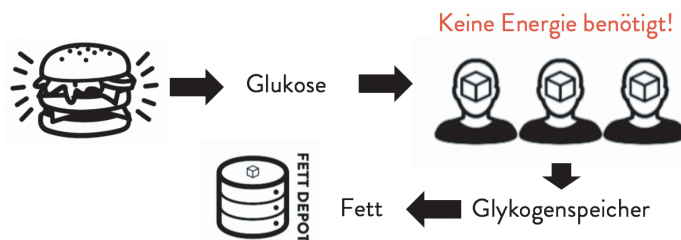
Nutze diese Lektion als Begleitung deiner ersten 7 Tage Challenge. Sobald du deine Challenge beendet hast, bist du bereit für Lektion 2 von Modul 3.

Viel Erfolg in den kommenden Tagen!

Warum schwankt mein Gewicht?

Glykogenspeicher sind unsere Energiespeicher im menschlichen Körper. Ihr Nutzen besteht darin, überschüssige Energie in Form von Glykogen zwischen zu speichern.

Warum schwankt mein Gewicht?



- Körper kann 1600 kcal Glykogen speichern
- Sobald die Glykogenspeicher voll sind, wird Glykogen in Fett umgewandelt.



Über die Nahrung nehmen wir täglich Nährstoffe (Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett) zu uns. Während Eiweiß und Fett im Körper vielseitige Funktionen (z.B. Bausteine für Zellen, Vitamintransport, aber auch Energiegewinnung) übernehmen, dienen die Kohlenhydrate hauptsächlich der Energiegewinnung.

Um die Energie freizusetzen, werden die Kohlenhydrate deshalb in ihre einfachste Bauform, die Glukose gespalten. Dies erfolgt mit Hilfe von Enzymen.

Anschließend wird die Glukose ins Blut aufgenommen und zu den entsprechenden Zellen transportiert. Benötigt der Körper aktuell keine Glukose, da ihm noch ausreichend Energie zur Verfügung steht, wird die Glukose in Glykogen umgewandelt und in den Glykogenspeichern gespeichert.

Die Glykogenspeicher sind somit also ein kurzfristiger temporärer Energiespeicher, aus dem der Körper sich bedient, wenn notwendig.

Die Speicher befinden sich dabei teilweise in den Muskeln und teilweise in der Leber.

Der menschliche Körper kann ungefähr 1600 kcal als Glykogen einspeichern.

Sobald unsere Glykogenspeicher voll sind, wird das Glykogen in Fett umgewandelt und wir nehmen zu.

Warum nehme ich am Anfang schneller ab?

Wenn wir Gewicht verlieren wollen, müssen wir also zunächst unsere Glykogenspeicher leeren bevor wir tatsächlich anfangen Fett zu verbrennen.

Um Gewicht zu Verlieren, musst du zunächst deine Glykogenspeicher Leeren.

- Ein untrainierter Mensch kann ca. 400g Glykogen speichern.
- **Mit jedem Gramm Glykogen** speichert der Körper auch **2-4 g Wasser**.
- Beim Abbau von 400g Glykogen entspricht das **800 – 1600g Wasser**
- Und das macht sich auf der **Waage** mit **bis zu 1,6 kg weniger** deutlich bemerkbar
- Danach beginnt der Körper erst Fett abzubauen und dann geht es meistens deutlich langsamer mit der Gewichtsabnahme.



Ein untrainierter Mensch kann ca. 400g Glykogen speichern (ca. 150g in der Leber und 250g in den Muskeln).

Mit jedem Gramm Glykogen speichert der Körper auch 2-4 g Wasser.

Beim Abbau von 600g Glykogen entspricht das 1200 – 2400g Wasser

Und das macht sich auf der Waage mit bis zu 1,6 kg weniger deutlich bemerkbar

Danach beginnt der Körper erst Fett abzubauen und dann geht es meistens deutlich langsamer mit der Gewichtsabnahme.

Gewichtsverlust wird langsamer, sobald deine Glykogenspeicher leer sind.

1600 kcal Glykogen bindet 1600g Wasser

→ Die Einsparung der ersten 1600 kcal kann somit zu bis zu 1,6 kg Gewichtsverlust führen.

7000 kcal entspricht ungefähr 1kg Körperfett.

→ Die Einsparung der nächsten 7000 kcal kann somit gerade mal zu 1kg Gewichtsverlust führen.



Denn während du zu Beginn gerade mal 1600 kcal einsparen musstest um deine Glykogenspeicher zu leeren und damit bis zu 2kg Wasser verlierst, wirst du im Anschluss für jedes kg Körperfett ganze 7000 kcal einsparen müssen.

Dieser Zusammenhang ist wichtig für dein Verständnis und sollte dir in Zukunft helfen, deine Gewichtsschwankungen besser zu verstehen.

Und dir muss klar sein, dass du dieses Wasser auch genau so schnell wieder speicherst, wenn du anfängst mehr zu essen.

Neben der Tatsache, dass Glykogen viel Wasser bindet, gibt es weitere Gründe für mögliche temporäre Wassereinlagerungen:

Weitere Gründe für Wassereinlagerungen



Sport



Menstruation



Salz



Medikamente

Gewichtsschwankungen
von 1-2 kg sind ganz normal !

-**Sport** - Nach intensiven Sport kann es kurzzeitig zu Wassereinlagerungen kommen.

-**Menstruation** - Insbesondere in der letzten Woche vor der nächsten Periode kann es aufgrund hormoneller Schwankungen dazu führen, dass Frauen mehr Wasser einlagern (eine Gewichtsunahme von bis zu 2kg ist ganz normal). Dies sollte sich jedoch spätestens mit der nächsten Periode wieder normalisieren.

- **Salz** - Viel Salz bindet Wasser. Hat man sich an einem Tag sehr salzreich ernährt, kann es kurzfristig ebenfalls zu Wassereinlagerungen kommen.

- **Medikamente** - Auch Medikamente können zu Wassereinlagerungen führen

Wie kann ich also Wasserverlust und Körperfettverlust unterscheiden?

Der Wasserverlust tritt insbesondere zu Beginn einer Diät ein.

Wenn du auf der sicheren Seite sein möchtest, freust du dich über die ersten 1-2 Kilo nicht allzu sehr und stellst dich mental darauf ein, dass du am Ende einer Diät aufgrund des Wassers mindestens wieder 1-2kg zunehmen wirst. Wer sich darauf einstellt, dass sein Gewicht innerhalb einer Bandbreite von +/-2 kg schwankt, geht grundsätzlich entspannter an die Sache ran, ist besser gelaunt und steigert dadurch auch sein Wohlbefinden.

In Arbeitsblatt 1 dieser Lektion findest du den ersten Teil deiner ANTI-FRUST-CHECKLISTE. Diese hilft dir dabei, zu überprüfen, ob du dich aktuell richtig wiegst.

Nutze diese Checkliste während deiner ersten Challenge um Ruhe zu Bewahren.

Sobald du deine erste Challenge beendet hast, kannst du mit Lektion 2 von Modul 3 starten.

Du findest diesen Inhalt hilfreich?

Dann nutze die Gelegenheit und teste jetzt Tina's Fit - den ONLINE KURS - und erhalte damit Zugang zu allen 9 Lektionen und 3 Challenges.

Hier ist der Link:

<https://club.chooseyourlevel.de/produkt/tinas-fit-kit/>