

Lektion 1

Arbeitsblatt 1

ANTI FRUST CHECKLISTE

REZEPTRECHNER APP

Berechne mit Hilfe der Rezeptrechner APP schnell und einfach die Kohlenhydrate und Nährwerte für deine Rezepte (je Portion, je Rezept, je 100g).

Hier ist der Link:

<https://www.rezeptrechner.de/mobile-app/>



 **Rezeptrechner**
by Choose Your Level.de

Schnelles, einfaches Berechnen
der Nährwertangaben deiner Rezepte

**HOL DIR
DIE APP!**

ARBEITSBLATT 1

Ruhe Bewahren bei Gewichtsschwankungen

Gründe für Gewichtsschwankungen auf der Waage gibt es viele und nicht immer ist es auf einen Auf- oder Abbau von Körperfett zurückzuführen. Die typischsten Ursachen für kurzfristige Wassereinlagerungen, die dazu führen, dass dein Gewicht stark schwankt, sind die Folgenden:



Sport

Nach intensiven Sport kann es kurzzeitig zu Wassereinlagerungen kommen.



Menstruation

Menstruation bei Frauen, insbesondere in der letzte Woche vor der nächsten Periode kann es aufgrund hormoneller Schwankungen dazu führen, dass die Frau mehr Wasser einlagert (eine Gewichtszunahme von bis zu 2kg ist ganz normal. Dies sollte sich jedoch spätestens nach der Regelblutung wieder normalisieren).



Glykogenspeicher

Hat man an einem Tag mal ein wenig mehr Kohlenhydrate zu sich genommen, kann es sein, dass der Körper diese kurzfristig in Verbindung mit Wasser in den Glykogenspeichern lagert.



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

Um Frustration beim Wiegen zu vermeiden, kann dir die folgende Checkliste helfen.

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.



Immer zur selben Uhrzeit wiegen

Dein Körpergewicht schwankt im Laufe des Tages um bis zu 3kg. Um vergleichbare Werte zu bekommen, ist es wichtig, dass du dich regelmäßig und immer zu selben Uhrzeit wiegst.



Nach der Morgentoilette wiegen

Ein geeigneter Zeitpunkt für das Wiegen ist morgens nach dem Aufstehen nach der ersten Morgentoilette. Konntest du dein großes Geschäft am Morgen nicht verrichten, wiege dich am Morgen nach dem großen Geschäft erneut. Der Unterschied kann locker bis zu 300g ausmachen.



Nutze immer die gleiche Waage

Unterschiedliche Waagen können unterschiedlich kalibriert sein. Du solltest deswegen immer wieder die gleiche Waage benutzen um vergleichbare Werte zu bekommen.



Nicht zu oft wiegen

Ständiges Wiegen kann zu Frustration führen. Versuche dich maximal 2 mal die Woche zu wiegen.



Nimm die Zahl auf der Waage nicht zu ernst!

Eine Zahl ist eine Zahl. Viel wichtiger als die Zahl auf der Waage ist dein Wohlbefinden. Höre auf deinen Körper und lass dich von deiner Körperwaage nicht unnötig verunsichern. Wichtig ist, dass der Trend über mehrere Monate in die richtige Richtung geht.

ARBEITSBLATT 2

Noch keine Erfolge? - Anti Frust Checkliste

Es gibt nichts schlimmeres als eine Diät zu starten und zu wissen, dass man sich enorm stark diszipliniert und dann keinen Erfolg auf der Waage zu sehen. Das ist frustierend und lässt zweifeln, ob man alles richtig macht.

Eins kann ich dir versichern, mit diesen Zweifeln bist du nicht alleine. Auch wenn ich heute jede Menge über Ernährung weiß, frage auch ich mich regelmäßig woran es liegt, wenn das Gewicht auf der Waage stagniert, obwohl ich eigentlich ein Kaloriendefizit versuche aufrecht zu erhalten. Die Gründe können vielfältig sein. Nicht in jedem Falle ist Anpassungsbedarf notwendig. In machen Fällen solltest du aber gegebenenfalls doch nochmal gegebene steuern.

Nutze die folgende Checkliste um der Ursache für dein stagnierendes Gewicht auf den Grund zu gehen:

- Wassereinlagerungen durch Sport
- Wassereinlagerungen durch Menstruation
- Wassereinlagerungen durch zu viel Salz
- gefüllter Darm, falscher Tag zum Wiegen
- Wassereinlagerungen durch zu viele Kohlenhydrate

Ggf. trifft eine der oben genannten Gründe für dich zu. Wenn dem so ist, ist das kein Grund zur Panik. Versuche heute ausreichend zu trinken und achte darauf, dass du nicht allzu viele Kohlenhydrate zu dir nimmst. Wiege dich morgen erneut und schau, was die Waage anzeigt.

Wenn du spätestens übermorgen immer noch das gleiche oder sogar ein höheres Gewicht siehst, dann hast du bisher vermutlich kein Kaloriendefizit aufgebaut.

Dies wiederum kann 2 Ursachen haben:

- Energieverbrauch zu hoch eingeschätzt

Hast du deinen Energieverbrauch richtig berechnet?

Geh zurück zu Modul 2/ Lektion 1 und hinterfrag dich nochmal, ob du deinen Energieverbrauch richtig eingeschätzt hast. Achte insbesondere auf den Aktivitätsgrad, wenn du dich die letzten Tage wenig bewegt hast, hast du ggf. einfach weniger verbraucht). Sofern du das bisher noch nicht gemacht hast, nutze auch das BONUS MATERIAL 1 aus Modul 2 um ein besseres Gefühl dafür zu bekommen, wie stark dein Energieverbrauch schwankt.

- Kalorienaufnahme ehrlich getrackt und dokumentiert?

Wenn du bisher deine Kalorienaufnahme nicht dokumentiert hast, schreibe dir die morgen exakt auf, was du alles zu dir genommen hast. Du kannst dafür den Rezeptrechner nutzen. Wenn du nicht weißt, wie das geht, geh zurück zu Modul 2/ BONUS MATERIAL 2 und mach die entsprechenden Übungen.

Impressum

© 2020 Tina Heidorn
Hans-Henny-Jahnn Weg 20
22085 Hamburg

Weiterführende Links:

Zur einfachen und schnellen Berechnung der Nährwertangaben deiner Rezepte kannst du den Rezeptrechner Online verwenden:

Webseite Rezeptrechner Online:

www.rezeptrechner-online.de

Mobile App Rezeptrechner - App Store:

<https://apps.apple.com/de/app/rezeptrechner/id1270918088>



Mobile App - Google Playstore:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.hamzabinamin.rezeptrechner&hl=de>



Rezeptrechner
by Choose Your Level.de

Schnelles, einfaches Berechnen
der Nährwertangaben deiner Rezepte

HOL DIR
DIE APP!