

Was hast Du davon abzunehmen?

Was stellst Du damit sicher?

Welcher persönlicher Schaden läßt sich für Dich vermeiden, wenn Du abnimmst und nicht weiter zulegst?

Stell Dir mal vor, Du wachst eines morgens auf und bist mit einem Schlag einige Kilos leichter. Was wäre anders?

Stell Dir mal vor, Du isst weiterhin wie bisher. Wie wird Dein Leben in 5, 10, 15 Jahren aussehen?

In welchem gesundheitlichen Zustand befindest Du Dich dann?

Wie stünde es um Deine Leistungsfähigkeit und Aussehen?

Was wird mein Umfeld/Familie-Lebenspartner-Freund-Freundin dazu sagen?

Nimm Maße von Dir und  
mache ein Foto von Dir mit Deinem erkennbaren  
Übergewicht.

Frage Dich:

Wie ist meine Essensumgebung,  
ergründe Deine Essensweise  
(z.B. große Happen, schnelles Kauen)

Ergründe Deine Kalorienzufuhr  
Tagebuch führen (mind. 2 Wochen)

Achte darauf, nach welchen Lebensmitteln Du Dich gut oder schlecht fühlst, da dies der erste Schritt ist, um festzustellen, welche Lebensmittel sich am besten für Deinen Körper eignen.

Beispiele, wie Du solche Empfindungen dokumentieren kannst, sind:

Gute Gefühle

glücklich  
bequem und nicht gestresst  
voller Energie  
konzentriert und mit klarem Kopf  
satt  
frei von Gelüsten  
die Mahlzeit hat geschmeckt

## Schlechte Gefühle

Hunger sofort nach dem Essen

erschöpft

nervös

ungesättigt

Gelüste nach Fett, Proteinen oder Kohlenhydraten

Gelüste nach Zucker

deprimiert

verstopft

Kopfschmerzen

Völlegefühl im Magen

...

Versuche Bewegung in den Alltag zu bringen

3 - 5 mal 30 Min.

Körperliche Bewegung wirkt dem Muskelschwund entgegen und hält den Energieverbrauch hoch!

Ich wünsche viel Erfolg!



Dein **VitalZentrum Thaller**

Andrea Thaller

Am Waldblick 5

85643 Steinhöring

post@andreathaller.de