

EFFEKTIV UND EINFACH ABNEHMEN

-DER ULTIMATIVE FAHRPLAN-



Feminin Aktiv

Die Figurexperten. Von Frauen für Frauen.

LET'S START!

SCHÖN, DASS DU DABEI BIST!

GANZ LIEBE GRÜSSE AUS DEM FEMININ AKTIV!

ES IST SO SCHÖN, DASS DU DICH DAZU ENTSCHIEDEN HAST, MIT DIESEM LEITFADEN EINEN GROSSEN UND WICHTIGEN SCHRITT ZU DEINEM WUNSCHGEWICHT ZU GEHEN.

AUF DEN NÄCHSTEN SEITEN WIRST DU VIELE WERTVOLLE TIPPS UND AUFGABEN AN DIE HAND BEKOMMEN, DIE DICH DABEI UNTERSTÜTZEN, ALTE GEWOHNHEITEN ABZULEGEN UND NEUE STÄRKENDE VERHALTENSWEISEN AUFZUBAUEN, UM DEINE FIGUR LANGFRISTIG ZU VERÄNDERN.

NIMM DIR BITTE ZEIT, UM DIE SEITEN IN RUHE DURCHZUARBEITEN UND BEGINNE, DIE SCHRITTE NACH UND NACH IN DEINEM ALLTAG UMZUSETZEN.

BEDENKE: NUR WENN DU BEREIT BIST, AN DIR ZU ARBEITEN, WERDEN SICH STÜCK FÜR STÜCK POSITIVE VERÄNDERUNGEN ERGEBEN UND FITNESS UND WOHLBEFINDEN WERDEN SICH AUFBAUEN UND DIE KILOS AUF DER WAAGE PURZELN.

WANN IMMER WIR DICH AUCH ÜBER DIESEN LEITFADEN HINAUS UNTERSTÜTZEN DÜRFEN, MELDE DICH GERNE BEI UNS. OB IN BEZUG AUF SPORT, ERNÄHRUNG ODER ENTSPANNUNG: WIR SIND WIR IMMER GERNE FÜR DICH DA!

GANZ VIEL ERFOLG AUF DEINEM WEG!

DAS A UND O DES GEWICHTSMANAGEMENTS

In erster Linie geht es beim Gewichtsmanagement um die Kalorienbilanz. Werden in der Gesamtrechnung mehr Kalorien (kcal) zugeführt als der Körper verbrennt, nimmt der Körper an Masse zu. Umgekehrt wird der Körper an Masse und Gewicht verlieren, wenn weniger Kalorien zugeführt werden, als der Körper verbrennt. Die Menge, die der Körper pro Tag an Kalorien verbrennt summiert sich aus dem sogenannten individuellen Grundumsatz und dem Leistungsumsatz. Der Grundumsatz ist die Menge an Kalorien (kcal), die der Körper über einen Tag hinweg im Ruhezustand verbraucht, um die Körperfunktionen wie z.B. den Herzschlag aufrecht zu erhalten. Die Höhe des Grundumsatzes hängt stark von Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht ab. Mit der folgenden Faustformel lässt sich der Grundumsatz einer Frau grob abschätzen.

0,9 KCAL PRO KG KÖRPERGEWICHT PRO STUNDE

Grundsätzlich sollte die Menge an zugeführten Kalorien den Grundumsatz auch im Rahmen einer Diätphase nicht unterschreiten, da sonst der Stoffwechsel angegriffen werden kann. Der Leistungsumsatz ist die Menge an Kalorien, die über den Grundumsatz hinaus durch jegliche Aktivitäten verbrannt wird. Somit ist der Leistungsumsatz stark abhängig von der Menge an Bewegung und Sport, die individuell geleistet wird. Je mehr Aktivität desto größer der Leistungsumsatz!

DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG

Auf den folgenden Seiten findest du die 10 goldenen Regeln einer gesunden Ernährung. Wenn du diese Empfehlungen befolgst, hast du bereits einen großen Schritt auf deinem Weg zu mehr Fitness und Wohlbefinden geschafft! Lies dir die Leitsätze aufmerksam durch und reflektiere, welche Grundsätze von dir bereits gelebt werden und welche in Zukunft besondere Aufmerksamkeit verdienen.

Nimm dir ab sofort jede Woche etwas Zeit, um deine Woche in Bezug auf deine Ernährung zu planen. Suche dir leckere Rezepte heraus und schreibe dir eine Einkaufliste. Du kannst dafür die Vorlagen auf den folgenden Seiten nutzen

DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG

- DIE 10 GOLDENEN REGELN -

1. Wasser

Wasser ist absolut lebensnotwendig. Trinke ca. 2 Liter Wasser oder ungesüßten Tee pro Tag. Bevorzuge dabei ein Mineralwasser (mit oder ohne Kohlensäure) mit einem geringen Natriumanteil (max. 100mg/l). Koffeinhaltige Getränke sollten nur in Maßen und ungesüßt verzehrt werden (max. 3 Tassen Kaffee bzw. schwarzen Tee pro Tag).

2. Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind das Benzin des Körpers. Verzehrst du jedoch mehr Kohlenhydrate als du verbrauchst, werden die überschüssigen Kohlenhydrate in Fett umgewandelt. Vermeide daher helle Brot- und Backwaren oder Frühstückscerealien mit Zucker oder Fett. Verzehre vermehrt Vollkornprodukte, zumal diese länger sättigen und somit Heißhunger vermeiden.

3. Proteine

Achte auf eine gute Proteinzufuhr, möglichst in jeder Mahlzeit. Als Faustregel gilt: ca. 1g Protein pro kg Körpergewicht pro Tag. So werden deine Muskeln gut versorgt und du spürst eine langanhaltende Sättigung.

4. Fett

Weniger ist mehr! Achte bei der Zubereitung auf eine sparsame Verwendung von Fett. Bevorzuge pflanzliche Fette, z. B. Olivenöl oder Rapsöl, da hier wichtige essenzielle Fettsäuren enthalten sind. Denke an die versteckten Fette in Schokolade, Chips, Nüssen und vielen Fertiggerichten.

5. Obst & Gemüse

Obst und Gemüse enthalten eine Vielzahl an Vitaminen und Mineralstoffen. Optimal sind fünf Portionen pro Tag (eine Portion = ca. eine Handvoll). Gemüse enthält kaum Kalorien und liefert deinem Körper wichtige Vitalstoffe. Obst ist eine gute Zwischenmahlzeit und eine gute Alternative für zuckerreiche Snacks.

DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG

- DIE 10 GOLDENEN REGELN -

6. Zucker & Salz

Zucker und Salz sind dafür verantwortlich, dass dein Körper Wasser einlagert. Würze kreativ mit Kräutern und anderen Gewürzen und verwende Salz nur sparsam. Achte zudem auf eine geringe Zuckerzufuhr – das spart zusätzlich überflüssige Kalorien. Bei verarbeiteten Lebensmitteln empfiehlt es sich, die Zutatenliste genau zu studieren: Dextrose, Maltose, etc. sind Zucker. Ebenso solltest du Lebensmittel mit einer Vielzahl an Zusätze zur Geschmacksverstärkung vermeiden.

7. Mahlzeitenfrequenz

Iss vielseitig und regelmäßig, optimal sind vier Mahlzeiten pro Tag. Drei Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittag, Abendessen) und einen Snack. Dein Stoffwechsel läuft auf Hochtouren, wenn du regelmäßige Mahlzeiten in deinen Alltag integrierst.

8. Ernährung an Sporttagen

Ein bis zwei Stunden vor dem Training kannst du eine Zwischenmahlzeit wie Obst oder einen fettarmen Joghurt mit Früchten verzehren. Nach dem Training solltest du auf eine eiweißbetonte Kost setzen, z.B. Gemüse oder Salat mit Fisch oder Geflügel. Pro Stunde Sport solltest du zudem 1 Liter Wasser extra kalkulieren.

9. Alkohol

Alkohol hemmt die Fettverbrennung und liefert dem Körper zusätzlich viele Kalorien. Alkoholische Getränke sollten nur gelegentlich und in kleinen Mengen konsumiert werden. Während einer Diätphase empfiehlt es sich, gänzlich auf Alkohol zu verzichten.

10. Notfallplan

Für unverhoffte Heißhungermomente solltest du dir ein Notfallpaket schnüren, auf das du bei Bedarf zurückgreifen kannst. Wenn der Hunger kommt und du z.B. noch unterwegs bist, sind Cocktailtomaten, Gurkenstücke und ähnliches hilfreich, um Schnellimbisse zu vermeiden.

Mein Wochenplan

FRÜHSTÜCK

MITTAG

ABEND

SNACK

MON

DI

MI

DO

FR

Meine Einkaufsliste



DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG

- DIE ESSGEWOHNHEITEN -

Neben den Mahlzeiten und den Lebensmitteln selbst, spielt dein Ernährungsverhalten eine wichtige Rolle, für eine langfristig gesunde Ernährung. Beobachte daher bewusst, wie du dich in Bezug auf Essen verhältst. Diese Fragen können dir bei deiner Reflexion helfen.

Was sind deine Essgewohnheiten?

Hast du einen regelmäßigen Ablauf?

Bist du während der Mahlzeiten mit deiner Aufmerksamkeit einzig beim Essen?

Nimmst du dir bewusst Zeit für deine Mahlzeiten?

Hörst du auf zu essen, wenn du satt bist?

Kommt es vor, dass du zwischendurch isst, obwohl du keinen Hunger hast? Wenn ja, aus welchem Grund?

Tipp: Um dein Ernährungsverhalten bewusst unter die Lupe zu nehmen, hilft es, ein Ernährungstagebuch zu schreiben. Du kannst dafür die Vorlage auf den nächsten Seiten nutzen.

ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

- BEISPIEL -

UHRZEIT	MAHLZEIT	SPEISEN / MENGE	ANMERKUNG
7.30 UHR	FRÜHSTÜCK	1 VOLLKORN-BRÖTCHEN MIT 1 TL BUTTER & MARMELADE; 1 TASSE KAFFEE MIT MILCH	DABEI ZEITUNG GELESEN
10 UHR	SNACK	1 APFEL	
13 UHR	MITTAGESSEN	1 PORTION NUDELN MIT TOMATENSOSSE	IN DER KANTINE MIT KOLLEGEN UNTERHALTEN
15 UHR	KAFFEE	1 STÜCK OBSTKUCHEN	KUCHEN WURDE AUSGEGEBEN, AUS HÖFLICHKEIT GEGESSEN
19 UHR	ABENDESSEN	1 STÜCK OBSTKUCHEN	2. PORTION NICHT AUS HUNGER GEGESSEN, SONDERN WEIL ES LECKER WAR

WASSERPROTOKOLL: ANZAHL GLÄSER (250ML)

IIII IIII

ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

[illegible]

WASSERPROTOKOLL: ANZAHL 250ML GLÄSER

DAS RICHTIGE TRAINING

Neben der richtigen Ernährung ist ein gesundes und effektives Maß an Sport und Bewegung entscheidend, um erfolgreich abzunehmen.

Der menschliche Körper ist auf Bewegung angelegt. Um langfristig gesund zu bleiben, ist tägliche Bewegung elementar.

Leider sieht der Alltag oft anders aus. Das zumeist stundenlange Arbeiten am Schreibtisch führt zu Unwohlsein und Rückenschmerzen und langfristig zu Übergewicht.

Es ist nun an der Zeit, deinem Körper die Bewegung zu geben, die er so dringend braucht - und zwar in einem Mass, mit dem du dich von Tag zu Tag wohler fühlst.

Vor allem durch Ausdauertraining haben wir die Chance, das Herz zu trainieren und damit den Stoffwechsel und die Fettverbrennung auf Hochtouren arbeiten zu lassen.

Wichtig ist dabei, dass das Ausdauertraining gezielt abläuft - es gehört mehr dazu, als einfach "nur" loszulaufen. Hier geht es um die individuelle Herzfrequenz, auf die es beim Training zu achten gilt, um Über- und Unterforderung beim Training zu vermeiden.

Auf den folgenden Seiten findest du eine Erklärung, wie du deine korrekte Herzfrequenz beim Training ermitteln kannst.

DIE RICHTIGE HERZFREQUENZ

- DAS ZONENMODELL (1) -

Die optimale Trainingsherzfrequenz lässt sich anhand der individuellen maximalen Herzfrequenz ausmachen, die sich mit folgender Faustformel berechnen lässt:

$$\begin{aligned} &220 - \text{dein Alter} = \\ &\text{maximale Herzfrequenz} \\ &\text{in Schlägen pro Minute} \end{aligned}$$

Es wird dabei zwischen 5 Trainingszonen unterschieden, die auf den nächsten Seiten erläutert werden.

Grundsätzlich ist es interessant zu wissen, dass der Kalorienverbrauch bei einer höheren Herzfrequenz zwar ansteigt, jedoch vermehrt Kohlenhydrate anstatt Fette während des Trainings verbrannt werden. Daher ist es sinnvoll, sowohl niedrige als auch hohe Herzfrequenzen ins Training zu integrieren.

DIE RICHTIGE HERZFREQUENZ

- DAS ZONENMODELL (2) -

1. Erholungstraining

(50-60% der max. Herzfrequenz)

In dieser Zone wird die Regeneration nach intensiven Trainingseinheiten gefördert. Hier findet das auch Auf- und Abwärmen statt.

2. Fettstoffwechseltraining

(60-70% der max. Herzfrequenz)

Hier wird die Grundlagenausdauer und der Fettstoffwechsel des Körpers gefördert sowie das Herz-Kreislauf-System stabilisiert.

3. Herz-KreislaufTraining

(70%-80% der max. Herzfrequenz)

Ein Training in dieser Zone verbessert die Herz-Kreislauf-Leistung und die Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Muskulatur während des Trainings.

4. Intensives Training

(80%-90% der Max. Herzfrequenz)

In dieser Trainingszone werden vermehrt Kohlenhydrate und weniger Fette verbrannt - insgesamt nimmt der Kalorienverbrauch zu. Der Körper lernt, auch größere Belastungen durchzuhalten.

5. Wettkampftraining

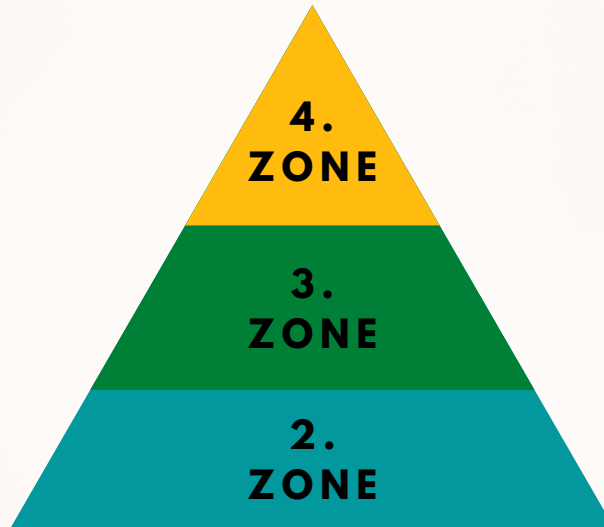
(über 90% der max. Herzfrequenz)

Diese Zone ist vor allem im Leistungssport relevant (z.B. im Sprinttraining), um zeitlich gute Leistungen zu erbringen.

DIE RICHTIGE HERZFREQUENZ

- DAS ZONENMODELL (3) -

Im Gesundheitssport liegt der Fokus vor allem auf den Zonen 2-4. Dabei sollte im Monatsdurchschnitt die meiste Zeit in der zweiten Zone und am wenigsten Zeit in der 4. Zone trainiert werden.



Um deine Herzfrequenz während des Trainings zu messen, benötigst du ein Herzfrequenz-Messgerät. Falls du keine Möglichkeit hast, deine Herzfrequenz zu messen, ist es zu Beginn möglich, mit folgenden "Gefühlsregeln" zu arbeiten:

"Laufen ohne Schnaufen"
> ungefähr 2. Zone

"durchgängiges Atmen durch den Mund"
> ungefähr 3. Zone

"angestregtes, schnelles Atmen durch den Mund"
> ungefähr 4. Zone

TIPP: FÜR EINE EKG-GENAUE UND EINFACH ZU BEDIENENDE HERZFREQUENZMESSUNG EMPFEHLEN WIR EINE FITNESSUHR MIT PULSSTEUERUNG.

WIE GEHT ES NUN WEITER?

Die Tatsache, dass immer mehr Menschen ihren Alltag über Stunden nur sitzend verbringen, führt bei vielen vermehrt zu Muskel- und Bindegewebsschwächen.

Ein sinnvoll durchgeführtes Krafttraining wirkt diesen Schwächen entgegen und kurbelt zusätzlich den Stoffwechsel an. Eine Kräftigung insbesondere der Rumpfmuskulatur kann schon nach wenigen Einheiten eine deutliche Linderung von Schmerzen bewirken und die Körperhaltung erheblich verbessern.

Neben dem klassischen Gerätetraining gibt es viele weitere Möglichkeiten, um die Muskulatur zu trainieren.

Elektro-Muskel-Stimulations (EMS) -Training, Funktionelles Training oder auch Kurskonzepte wie Rückenfit, Workoutkurse oder auch Pilates können hier Alternativen darstellen.

Wichtig ist, dass das Training Freude macht und sich sowohl während des Trainings als auch danach gut anfühlt - obwohl es natürlich ab und zu durchaus anstrengend sein darf :-)

WIE GEHT ES NUN WEITER?

Yes, Yes, Yes! Nun bist du wunderbar gewappnet und bist bereit, einen wichtigen Schritt zu gehen, um dich in deinem Körper wieder so richtig wohl zu fühlen.

Dennoch - es ist nur ein erster wichtiger Schritt. Und dieser Schritt wird vergebens sein, wenn du nach und nach wieder in deine alten Verhaltensmuster zurückfällst.

Was kann dir also helfen, all die wertvollen Tipps und Techniken auch tatsächlich langfristig umzusetzen und zu festigen?

Eine wunderbare Möglichkeit, um die Inhalte zu vertiefen, ist es, dir selbst die Challenge zu setzen, die Techniken ohne Ausnahme über einen Zeitraum von z.B. 2 Wochen in den Alltag zu integrieren. Das gibt dir die Chance, zu prüfen, welche der Techniken dir leicht von der Hand gehen und wo du vielleicht noch Unterstützung benötigst, um langfristig Erfolge zu feiern.

Wenn du dich jedoch noch tiefer in die einzelnen Bereiche hineinarbeiten und dich weiterentwickeln möchtest, ist es sinnvoll, nach neuen Wegen zu schauen.

Auf der nächsten Seite findest du hierfür verschiedene Möglichkeiten, die wir dir gerne anbieten, um dich auch weiterhin zu unterstützen.

WIE KÖNNEN WIR DICH AM BESTEN UNTERSTÜTZEN?

Unsere Lösungen, um gesund und effektiv abzunehmen

Präventionskurs: Ich nehme ab!

Du bekommst von uns die Unterstützung, dein Ernährungs- und Bewegungsverhalten Schritt für Schritt zu verändern. Als Präventionskurs wird dieses Gruppenprogramm von Krankenkassen unterstützt.

FigurKur Online: Der Online-Kurs zum Abnehmen

Das flexible 28-Tage-Individualprogramm zum Abnehmen und Entschlacken. Anhand einer Lebensmittelliste und individuellen Fitnessaufgaben wirst du rasch Erfolge feiern können. Mehr Infos unter **coaching.feminin-aktiv.de**

Präventionskurs: Cardio Fitness

Du lernst, wie du effektiv deine Ausdauer trainierst, Fett verbrennst und deine Leistung verbesserst. Ein Training in der Gruppe und trotzdem individuell angepasst mittels EKG-genauer Herzfrequenzmessung. Als Präventionskurs wird dieses Programm von Krankenkassen unterstützt.

Speziell für die Problemzone "BAUCH": der Slim-Belly

Das Training mit dem Slim-Belly-Gürtel. Während des Ausdauertrainings wird durch die Wecheldruckmassage die Durchblutung am Bauch und dein Stoffwechsel angeregt.

Selbstverständlich bieten wir dir gerne auch eine persönliche Begleitung bei uns im Studio an.

Alle Infos zu uns und unseren Angeboten findest du unter www.feminin-aktiv.de

Feminin Aktiv

Kommenderiestr. 61
49074 Osnabrück
0541-21116
info@feminin-aktiv.de

www.feminin-aktiv.de