

einfach besser essen
Podcast vom 25.02.2024
Ein Jahr Podcast – Sashas 10 Top Tipps

1. Mehr vom Guten (und nicht nur “weniger vom Schlechten”)!

- Bei Ernährungsumstellungen tendiert man dazu, sich darauf zu konzentrieren, was man alles weglassen sollte - also weniger Zucker, weniger Fleisch, weniger oft die Wurstsemmel vom Supermarkt etc. → hält man meist nur begrenzt durch und man scheitert schnell.
- Nimmt man “mehr vom Guten”, wie “regelmäßig ein eiweißreiches Frühstück”, “mehr Gemüse”, “öfter frisch kochen”, etc. und schafft das 3x pro Woche, motiviert das und man ändert seine Gewohnheiten viel schneller und nachhaltiger.
- “Mehr vom Guten” hat meist automatisch “weniger vom Schlechten” zur Folge, weil die Gewohnheiten ausgetauscht und nach und nach verdrängt werden.

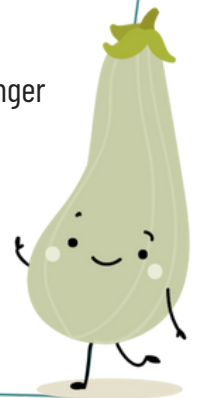
2. Repariere das Frühstück!

- Mit einem eiweißreichen, ausgewogenen Frühstück in den Tag zu starten, legt den Grundstein für den restlichen Tag. Ein Auto, das geradeaus fährt, ist viel leichter auf Spur zu halten, als ein Auto, das schleudert wieder einzufangen.
- Frühstück: innerhalb 2h nach dem Aufstehen; ausreichend Eiweiß; nach der Faustformel; ohne zugesetzten Zucker; in Ruhe essen; etc.



3. Iss 3 Mahlzeiten (nach Faustformel) - aber genug in der ersten Tageshälfte

- Keine Mahlzeiten auslassen!
- Besonders das Weglassen von Frühstück oder Mittagessen führt oft zu Heißhunger am Abend.
- Bei Bedarf Zwischenmahlzeiten mit Eiweiß, um lange Pausen zwischen den Hauptmahlzeiten zu überbrücken.



4. Fang mit Eiweiß an!

- Fang bei der Mahlzeitenplanung mit dem Eiweiß an: Die Mahlzeit rund um das eiweißhaltige Lebensmittel planen → als erstes überlegen, welche Eiweißquelle man verwenden möchte und danach Gemüse und dann Stärkefaust als Beilage auswählen.
- Fang bei der Nährstoffaufnahme mit Eiweiß an: Sorge dafür, dass du ausreichend große Eiweißmengen isst (bevor du dir über andere Nährstoffe Gedanken machst)! (Ziel 1,5-1,8 g Eiweiß/kg Körpergewicht)
- Fang den Tag mit Eiweiß an: In der Früh genug Eiweiß - mind. 20g.

5. Leg die Gabel aus der Hand (Ziel: satt, aber nicht voll)

- In Ruhe essen und in sich hineinhören, wie viel man braucht.
- Nach jedem Bissen die Gabel weglegen, damit nicht schon der nächste Bissen wartet, um gegessen zu werden.
- Sättigungsgefühl wird besser gespürt, Nährstoffe werden besser verdaut und das Stresssystem kann runterfahren.



6. Mehr Gemüse

- Lernen, wie Gemüse richtig zubereitet wird!
- So macht man einen leckeren Salat:



7. Koche frisch/selber so oft wie möglich



- Langsam herantasten, weil damit auch Planung (Einkaufen, Zeitmanagement, etc.) ungewohnt ist und erst erlernt werden muss.
- Herausfinden, was für einen am Besten klappt: Vorbereiten, Vorkochen, Vorkochen und Einfrieren, etc.



8. Trinke keine gesüßten Getränke

- Oder auch: Trink mehr Wasser und ungesüßte Getränke (Tees, Wasser mit Zitrone usw.)
- Egal ob mit Zucker oder Süßstoffe gesüßt - Körper gewöhnt sich an den süßen Geschmack.
- Auch hier: "Mehr vom Guten" → Wenn die Umstellung von heute auf morgen zu radikal ist, dann damit starten, den Saft zu verdünnen oder statt 4 Gläsern Saft nur 2 Gläser Saft und zwei Gläser Wasser zu trinken.

9. Geh früh genug schlafen!

- Schlaf ist wichtig für die generelle Gesundheit, aber auch für das Abnehmen!
- Handy/Bildschirme weg und früh ins Bett gehen.



10. Mach Ausnahmen ohne schlechtes Gewissen (radikal ist nicht besser)



- Kleine Ausnahmen machen absolut keinen Unterschied - man nimmt deswegen nicht weniger ab! Oft nimmt man mit Ausnahmen sogar mehr ab, weil der Prozess viel entspannter angegangen wird.
- Zucker raus aus dem Alltag, aber dafür beim 20er genießen (25 g Zucker (zugesezt) pro Tag sind laut WHO für die Gesundheit unbedenklich).
- "Zucker zerstört ALLES und ist ein Gift" → die Menge macht das Gift!
Diese radikale Denkweise kommt aus der Zeit, als man Menschen bewusst machen musste, dass viel zu viel Zucker nicht gesund ist.



- Kleine Ausnahmen sind nicht das Problem, es geht um den Alltag!
- Essen ist viel mehr als nur die Aufnahme an Nährstoffen und soll genossen werden! Da ist auch Platz für Geburtstagstorten, einen schönen Abend in einer Pizzeria, die Kekserl zu Weihnachten und die Rippe Schokolade nach einer langen Woche.
- Ein 20er Moment bedeutet nicht, dass du "gesündigt" hast oder dass du "ein Versager" bist. Genieße deine Ausnahmen und Feiertage ohne schlechtes Gewissen!

Wie man 80:20-Moment richtig macht und sie so ins Leben einbaut, dass man trotzdem abnimmt, ist Teil unseres Faustformel 3 S Abnehmprogramms. Mit dem Rabattcode PODCAST2024 sparst du zusätzlich €80.

Mehr Infos zum Programm:



Link-Sammlung

- So macht man einen guten Salat: <https://faustformel.com/blog/video-das-geheimnis-eines-guten-salates/>
- Das sind 80:20 Momente: <https://faustformel.com/blog/video-faustformel-gebot-nr-6-geniesse-80-20-momente-ohne-schlechtes-gewissen/>
- Mehr Informationen zum Programm: <https://faustformel.com/faustformel-3-s/>

