Level up your Life

Inhaltsverzeichnis

1	Vorwort	4
2	Stoffwechselaufbau | raus aus dem niedrigen Kalorienloch	5
3	Binge Eating | wie kommst du aus diesem Teufelskreis wieder heraus?	18
4	Fitnesstracker | nett gemeint, aber kann ein harter Triggerpunkt sein	29
5	Angst vor der Zahl der Waage | richtige Interpretation	33
6	Intuitiv essen	35
7	Erfolgsmessung	42
8	Intuitive Abnahme	45
9	Diättaugliches, aufbautaugliches und stoffwechselaufbautaugliches Food	55

Level up your Life

Inhaltsverzeichnis

10	Diätbreak/Bulkbreak/Reverse Dieting Break	58
11	Fettzelle	63
12	Positive und negative Zunahme	65
13	Gesundes und ungesundes Essen	70
14	Angst vor Lebensmitteln	72
15	"Das Wochenende macht mir meine komplette Woche kaputt"	78
16	Mahlzeitengröße	81
17	Sind Proteine wirklich so wichtig?	84
18	Makronährstoffe	88
19	Flüssigkeitszufuhr	92
20	Nachwort	95

Vorwort

Wow, da habe ich doch wirklich meine ersten zwei Büchlein geschrieben.

Ich habe mich dazu entschlossen zwei E-Books zu meinem Coaching "Level up by Michelle" zu schreiben. Mein Podcast und meine YouTube Videos haben schon einigen Damen geholfen.
Ich bin mir sicher, dass die E-Books für viele sehr hilfreich sein werden.

In dem E-Book “Wissen” möchte ich dir zu mehr Entspannung helfen. Durch die Erklärung über die verschiedenen Funktionen von unserem Körper wirst du merken, wie viele deiner Glaubenssätze falsch sind und einen anderen Bezug zu dem Thema Körper bekommen.
Ich bin mir sicher, dass du nach dem E-Book weißt, was du für dein Ziel machen darfst.

Das E-Book “Mindset” soll deine innere Haltung stärken und dich von deinem falschen Fokus befreien. In diesem Teil findest du nämlich etliche Tools aus meinem Coaching, welche meine Bienchen an ihr Ziel gebracht haben.

Viel Spaß beim Lesen,
deine Michelle

Stoffwechselaufbau | raus aus dem zu niedrigen Kalorienloch, der etwas leichtere Aufbau

Dieses Kapitel wird dir eventuell helfen. Vielleicht befindest du dich aktuell in dieser Situation.

Für mich ist dieses Thema sehr wichtig und es funktioniert bei jedem. Ich möchte dich so gut es geht aus diesem Teufelskreis rausbekommen: Ein zu tief adaptierter Stoffwechsel/Kalorien.
Kurz zu mir - vielleicht weißt du es schon: Ich habe lange sehr wenig Kalorien zu mir genommen. Übertraining und viel zu wenig Nahrung. Ich wusste es aber nicht besser. Damals waren es um die 1400 Kalorien heute esse ich an manchen Tagen + 3000 Kalorien. Nur wie? Ich habe meinen Stoffwechsel aufgebaut. Nennt man auch Reverse Dieting. Dies funktioniert mit Nahrung und dem passenden Training dazu. Im Grunde genommen gibt es zu diesem Thema gar nicht so viel zu sagen. Die einzige Schwierigkeit könnte sein, über seinen Schatten springen zu dürfen. Aber meine Liebe - ich verspreche dir: ES LOHNT SICH ZU 100%!

Das richtige Training. Wusstest du, dass Muskeln selbst Fett im Schlaf verbrennen können? Je mehr Muskeln du hast, je mehr verbrennst du, je mehr kannst du essen. Um Muskeln aufzubauen musst du genügend essen, Eiweiß zu dir nehmen und ihn wachsen lassen, sprich hier ist eine Regeneration extrem wichtig. Der Muskel kann sich nur selbst zusammenflicken, wenn nicht an ihm gezerrt wird. Beispiel eine Beule am Kopf. Ich zähle mich zu den tollpatschigsten Menschen, die es gibt. Ich habe mindestens drei blaue Flecken am Körper und die ein oder andere Beule ist auch immer am Start. Keine Ahnung wie ich das mit meiner Körpergröße mache, aber es passiert einfach immer. Stell dir vor, Michelle öffnet die Schranktür um die gespülten Tassen einzuräumen. Während sie sich bückt, um die Tassen aus der Spülmaschine zu nehmen, vergisst sie natürlich, dass die Schranktür offen ist. Das Ergebnis? Sie hat wieder mal eine neue Beule. Glaubst du Michelles Beule am Kopf wird verheilen, wenn sie sich jeden Tag an der gleichen Stelle den Kopf anhaut? Korrekt. Die Antwort lautet nein und genau diese kleine wahre Geschichte kannst du auch auf deine Muskulatur übertragen. Sie wird nicht verheilen und wachsen, wenn du sie immer wieder aufreißt. Deshalb ist es wichtig, seinen Körper kennenzulernen. Was ist zu viel und was nicht.

Kommen wir zu dem Thema Essen.

Wir wollen mit kleinen Erhöhungen das Maximale aus dem Stoffwechsel herausholen. Unser Körper ist wahnsinnig schlau. Er ist immer auf das Überleben gepolt. Bekommt er weniger, gibt er auch weniger aus. Bekommt er mehr, gibt er auch mehr aus.
Um das hinzubekommen gehen wir in bestimmten Schritten vor.

Und zwar in kleinen Schritten - damit kein Jojo Effekt entsteht und der Körper Bescheid weiß, dass er jetzt immer mehr bekommt. Sinnvoll ist das Ganze für diejenigen, die eine Diät gemacht haben und mehr Lebensqualität wollen, die mit 1400 Kalorien noch immer nicht abnehmen - (es empfiehlt sich erst etwas aufzubauen und danach die Diät zu machen), die ihre Erhaltungskalorien wissen möchten, die sich nicht an einen richtigen Aufbau trauen oder diejenigen die leistungsorientierte Ziele haben.

Du musst als erstes deine Erhaltungskalorien wissen. Ein Fitnesstracker eignet sich nur als Orientierung. Ebenfalls ist eine Formel nur eine Orientierung. Harris und Benedict Formel - Beispiel me:

Grundumsatz: 655,1 + (9,6x56) + (1,8x164) - (4,7x26) = 1.365,7
Leistungsumsatz: 1.365,7*1,6 + 0,2 = 2.458,36 = PAL Wert, sitzende und stehende Tätigkeit + aktiver Lebensstil

Das ist nur ein Richtwert! Bezieht nicht meinen Stoffwechsel, meine Muskulatur usw. mit ein! Aber du gewinnst Einblick, wo die Reise hingeht. Die Pal Tabelle findest du im Internet.

Kleine Erhöhungsschritte bedeuten beispielsweise 80-100 Kalorien. Jeder Stoffwechsel ist jedoch anders. Man kann auch mit +150 Kalorien hoch gehen. Es gibt keine Vorgaben. Erhöhe jede Woche. Investiere nicht in noch mehr Protein, 2,0g pro kg Körpergewicht reichen völlig aus. Investiere in Kohlenhydrate und Fette. Gerne in 15g Kohlenhydrate, 2-5g Fett. Schau, was du lieber magst.

Wiege dich richtig. Jeden Tag, um dieselbe Zeit, nach dem Stuhlgang und ziehe Bilanz am siebten Tag.
Es kann sogar sein, dass du am Anfang abnimmst. Weniger Hunger bedeutet weniger Stress bedeutet weniger Cortisol und dein Stoffwechsel wird angeregt.

Erhöhe nach einer Woche die Kalorien, wenn sich nicht wirklich was getan hat. Hat sich dein Gewicht ein bisschen erhöht? Schau, ob es sich wirklich um Fett handelt. Wie man das Gewicht richtig interpretiert? Findest du in dem Kapitel „Die Zahl der Waage macht mir Angst“!

Da du das Tempo für dieses Projekt entscheidest, darfst du auch gerne zwei Wochen bei der gleichen Kalorienanzahl bleiben. Ich verstehe vollkommen, wenn du Angst hast.

Mach unbedingt alle zwei Wochen Formfotos und entnehme Körpermaße! Denn da kannst du feststellen, ob du an Fett oder Muskulatur zugenommen hast. Warum diese so wichtig sind, findest du in dem Kapitel „Erfolgsmessung“!

Du hast Angst vor der Waage? Höre auf dein Hungergefühl, mache Fotos und entnehme Körpermaße jede Woche und höre auf dein Wohlbefinden.

Warum ein Stoffwechselaufbau richtig ist? Schreibe deine Ziele auf! Es motiviert. Beispiele: Leistung verbessern, Periode wiederbekommen, raus aus dem „unter 1700 Kalorien Loch“, mehr essen können als vor der Diät.

Oder andersrum. Ich möchte den gleichen Verbrauch wie vor der Diät und das sogar mit niedrigerem Körperfettanteil.

Mehr essen und besser aussehen ist ein großer Erfolg.

Musst du Kalorien zählen? Nein natürlich nicht! Ich möchte dich nicht in die falsche Richtung lenken. Wenn du schon die Freiheit ohne Trackingapp besitzt, solltest du diese auch behalten. In meinem Coaching ist beides möglich. Der Weg mit dem Kalorienzählen erklärt sich glaube ich von selbst. Möchtest du das Ganze intuitiv gestalten, empfehle ich dir deine Kalorien zu schätzen und Tagesbilanz zu ziehen. In meinem Coaching mache ich das für die Biene. Richte dich nicht an irgendeine Zahl. Ob du jeden Tag die gleiche Kalorienmenge isst oder diese täglich variiert ist eigentlich vollkommen schnuppe! Das heißt, ziehe Tagesbilanz und addiere die Kalorienmenge der einzelnen Tage für eine komplette Woche und rechne den Durchschnitt aus (Beispiel: 1700+1900+1500+2000+1600+1700+2100= 12.500, 12.500:7= 1785,71) Nun würde ich ein Auge auf ein bisschen mehr setzen. 100 Kalorien hat eine große Banane - das heißt, mit nur einer Banane täglich hättest du eigentlich schon dein Ziel erreicht. Ganz unkompliziert und ohne falschen Fokus.

Bis wann soll ich einen Stoffwechselaufbau machen? Natürlich können wir unseren Stoffwechsel nicht bis zum Unendlichen erhöhen. Wann ist Ende? Wenn du deine Leistung stetig verbessern kannst, wenn du nicht hungerst & keine Mangelerscheinungen spürst, dein Trainingsvolumen sich stark reduziert hat, du schon +1000 kcal erhöht hast und mehr Fett als Muskeln aufbaust. Wenn man bei Form, Umfängen und Waage merkt, dass man Fett zunimmt anstatt Muskeln, dann ist Schluss mit dem Experiment. Vergiss nicht, es kann zu Schwankungen kommen, weil dein Körper mehr verstoffwechseln kann und somit Muskulatur aufbaut. Das Wort Stoffwechselaufbau enthält Aufbau. Es ist wie ein Aufbau. Natürlich wird dein Körper zusätzliche Muskulatur aufbauen, weil er eine ungewohnte zusätzliche Energiezufuhr bekommt - wie bei einem Kalorienüberschuss bei Fortgeschrittenen.

Stoffwechselaufbau oder generell ein Aufbau bedeutet nicht, dass du dick/fett wirst. Es ist ein Aufbau - keine Massephase. Minimal wird bei einem Aufbau Fett dazu kommen, aber dies ist ja auch normal und völlig in Ordnung, denn es wird ja überall mehr von dir.

Das Wort Massephase ist in der Fitnessbranche sowas von fehl am Platz. Das haben vielleicht die meisten im Kopf, aber ich verspreche dir: Befindest du dich in einem Aufbau oder in einem Stoffwechselaufbau und machst Sport - wirst du niemals dick/fett werden (ausgenommen spezielle Krankheiten).
Deine Form verschlechtert sich auch nicht. Im Gegenteil, dein Muskel arbeitet mit. Er wird größer und verbrennt gleichzeitig Fett. Du wirst den Prozess spätestens bei deinen Messungen bemerken!

Darf ich dir ein Geheimnis verraten? Ich habe sowohl bei mir, als auch mit keiner meiner Bienchen ihre Erhaltungskalorien gefunden. Wieso? Weil sie alle irgendwann zu mir kamen und gesagt haben: „Michelle, du sagst ja immer ich darf nicht stopfen. Ich bin gut versorgt. Ich höre auf mein Hunger-, Sättigungs- und Appetitsgefühl, aber nun kann ich nicht mehr meine Kalorien erhöhen.“ Und dann bin ich stolz. Diese ganzen Coachingbienchen hören auf ihren Körper, werden lockerer und versorgen ihren Körper und ihre Seele ausreichend. Jetzt können wir aufhören.

Warum nicht gleich auf "All In" gehen? Ich habe viele Damen in meinem Coaching die in einer Crash-Diät feststecken. Würden wir von beispielsweise 1400 Kalorien direkt auf 2200 Kalorien gehen, könnte es sein, dass sie einen Jojo-Effekt bekommt - sprich sie nimmt sehr schnell an Fett zu. Kein Wunder - der Körper ist ja immer auf dein Überleben gepolt. Tatsächlich interessiert es ihn nicht wie du aussiehst. Er möchte mit deiner jetzigen Situation überleben. Zwar arbeiten Körper, Seele und Geist zusammen, aber dein Körper weiß trotzdem nicht, dass du eine Diät machst und irgendwann wieder mehr essen möchtest. Das Resultat? Dein Körper krallt sich an die Fettpölsterchen und lässt sie auf gar keinen Fall los. Wieso? Weil er überleben möchte. Was macht er also, wenn du ihm auf einmal dauerhaft viel mehr gibst, als er es gewohnt ist? Richtig - er lagert alles ein, bevor wieder eine Hungerphase eintritt und genau das ist der Jojo-Effekt.

Deshalb kommt es tatsächlich auf deine Ausgangssituation an. Kannst du deine Kalorien um mehrere 100 Kalorien direkt erhöhen oder solltest du lieber kleine Schritte machen?!

Außerdem darf man nicht vergessen, dass man seinen Körper auf die niedrige Kalorienzufuhr gewöhnt hat und das wirkt sich auch auf das Sättigungs- und Hungergefühl aus. Durch kleine Kalorienerhöhungen gewinnst du immer mehr ein besseres Hunger- und Sättigungsgefühl. Zusätzlich lernst du wieder eine normale Kalorienaufteilung kennen. Wer kennt es nicht? Ja nicht zu viel über den Tag essen und alles für den Abend aufsparen, damit man ja nicht zu wenig Kalorien offen hat. Aus Erfahrung kann ich dir sagen, dass sich viele meiner Coachingbienen mit der Kalorienaufteilung schwer tun. Sie dürfen die alte Gewohnheit ablegen und sich daran gewöhnen, ihren Körper über den Tag gut zu versorgen.

Des Weiteren darf man nicht dein Inneres vergessen. Viele meiner Coachingbienen, mich eingeschlossen, hatten Angst ihre Kalorien zu erhöhen. Angst plötzlich dick zu werden, Angst zuzunehmen - obwohl die meisten eigentlich Muskeln aufbauen wollen (aber dazu in den nächsten Kapiteln mehr) und natürlich Angst noch mehr zu wiegen, weil man doch eigentlich abnehmen wollte, aber in die Crash-Diät gerutscht ist und somit erstmal einen Stoffwechselaufbau machen darf, damit überhaupt ein Kaloriendefizit wirkt.

Du entscheidest das Tempo. Fakt ist, dass du aus deiner Komfortzone in ein Leben mit mehr Lebensqualität trittst. Somit hast du schon gewonnen. Wir sind noch alle sehr jung (ist ja klar, machen ja auch Kraftsport - können wir überhaupt Altern?), der Tag an dem du entscheidest etwas zu ändern - das ist der Tag an dem deine Zukunft mit Freiheit schon auf dich wartet.

„Und was mache ich danach?“ Viele Damen wollen nach dem Stoffwechselaufbau eine Diät machen. Manchmal sind sie bei unserem ersten Gespräch von meinem Vorschlag nicht ganz einverstanden. Ich rate ihnen nämlich immer nach dem Stoffwechselaufbau erstmal eine kleine Pause zu machen. Sie sollen intuitiv ihre Erhaltungskalorien essen. Sobald der Stoffwechselaufbau vorbei ist, habe ich sie von meinem Rat überzeugt. Sie verstehen jetzt was ich meine, wenn ich ihnen sage, dass sie sich erstmal bei ihrem Körper entschuldigen sollten und ihm eine Pause geben sollten. Genieße das Leben ohne Einschränkungen, genieße deine anhaltende Performance im Training und versorge so lange wie möglich deinen Körper mal wieder mit GENUG!

Als Motivation darf ich euch Bilder von Stoffwechselaufbaubienen zeigen:

Before

After

Before After

Nachtrag: Wenn du 1kg pro Woche acht Wochen lang zugenommen hast – untersuche deinen Körper auf Hashimoto, Schilddrüse etc.

Binge Eating | wie kommst du aus diesem Teufelskreis wieder heraus?

Wenn man den Begriff „Binge Eating“ nach schlägt, bekommt man keine Zahl, an der man fest machen kann: Ja, ab jetzt ist es keine Heißhungerattacke mehr, sondern ein Binge Eating-Anfall. Man bekommt ein Verhalten beschrieben. Binge Eating bedeutet wahlloses in sich hineinstopfen. Du schmeckst eigentlich gar nicht, was du isst. Eventuell nur, ob es sich um süß oder herzhaft handelt.
Binge Eating kann schnell mal zur Gewohnheit werden, aber wie wird man die Krankheit wieder los?

Das Fundament MUSS stimmen!
Die häufigste Ursache von Binge Eating sind dauerhaft zu niedrige Kalorien. Deshalb check bitte unbedingt ab, ob du genug isst.
Wenn dies nicht der Fall ist, wird es schwierig die Gewohnheit wieder abzulegen, denn deine Hormone spielen nicht mit.

Es gibt ein Hunger- und Sättigungshormon namens Ghrelin und Leptin. Gibst du deine Körmper viel zu wenig Nahrung schüttet er das Hormon Ghrelin aus und du wirst automatisch immer mehr an Essen denken. Dein Körper ist nun mal auf dein Überleben gepolt und tut alles dafür, das du genügend isst. Das gleiche gilt für das Hormon Leptin. Es lässt dich einfach nicht satt werden. Portionen, die dich damals gesättigt haben, reichen nicht.

Kleiner Reminder: Ich rechne auch während des Coachings mit Rückfallen. Zeig mir einen ehemaligen Raucher oder Alkoholiker, der es nach dem ersten Entschluss geschafft hat aufzuhören. Und das ist auch in Ordnung. In meiner ganzen Coachingzeit hatte ich auch bis jetzt nur eine Biene die nie einen Rückfall hatte - ihre Situation war aber: zu wenig Kalorien. Durch die Kalorienerhöhung hat sie kein Verlangen mehr gehabt!
Der Entzug wird schwer, aber ich glaube an dich!

Was ist dein Auslöser und was bingst du?
Wir müssen den Auslöser deiner Binges finden.
Hast du dir schon mal Gedanken drüber gemacht?
Schreib es dir auf, analysiere es und ändere dein Handeln während dieser bestimmten Situation!

Meistens bingt man das, was man sich verbietet. Integriere bewusst diese Lebensmittel in deine Ernährung!

Wenn das Fundament stimmt, darf ich dir meine To-Do-Liste vorstellen. Meine Coachingbienchen dürfen mir natürlich jederzeit schreiben, jedoch sollen sie erst dieser To-Do-Liste nachgehen:

Wasser über Pulsadern
+ Atmung

Du bist wie in einem Rausch. Dein Kopf denkt nur ans Stopfen und du musst dich wieder spüren. Laufe zu einem Wasserhahn (das Gute? Waschbecken gibt es überall) und stell das Wasser auf ganz kalt ein. Lass es fließen, bis es eiskalt ist und gebe deine Pulsadern unter den Strahl. Lass es ein paar Minuten fließen damit du dich wieder spürst, dass du lebst und der Rausch verschwindet. Währenddessen atmest du tief ein - bis in den Bauch hinein - und tief aus - bis du keine Luft mehr in den Lungen hast. Mach das ein paar Minuten. Trust me!

WARUM?

Alles im Leben hat einen Grund. Und das ist auch gut so. Überleg mal. Ich bin mit meiner Freundin befreundet, weil sie mir gut tut - sie gibt mir Energie. Ich gehe arbeiten, damit ich erfüllt bin und mir meine Miete leisten kann. Ich trinke Wasser, weil ich Durst habe. Ich esse, weil ich Hunger habe. Ich plane Urlaube, weil ich eine Pause brauche und die Welt sehen will. Ich lerne, damit ich mich besser auskenne.
Ist dir jetzt schon was aufgefallen?
Korrekt. Binges haben keinen Grund. Du kannst nichts mit ihnen kompensieren - kein Stress, kein Frust, keine Trauer, keine Langeweile - einfach nichts. Und wenn du an dem Punkt stehst und du hast das Verlangen, dann verdammt nochmal frag dich, warum und erkenne selbst - es bringt dir nichts, denn du machst es nur schlimmer damit. Du wirst nie ein normales Essverhalten haben, Essen genießen können, und wirst auch nie deine Wohlfühlform erreichen!

Countdown App

Zahlen motivieren. Jeden Menschen motivieren Zahlen. Mehr auf dem Bankkonto. Mehr oder weniger auf der Gewichtswaage. Schon als Kind - mehr Spielzeug.
Wir nutzen dies. Lade dir eine kostenlose Countdown App runter und trage das Datum deines letzten Binges ein. Lass dir einen motivierenden Titel und ein Titelbild einfallen. Und jedes Mal, wenn du das Verlangen nach einem Binge hast - dann, verdammt nochmal öffnest du die App und guckst auf die Zahl und siehst wie lange du schon keinen Binge hattest. Und nein, wegen 5 Minuten Freude - wirst du dir diese Zahl nicht kaputt machen. Selbst Sex (hoffentlich) dauert länger!
Es ist nur dieser kurze Moment, wo du das Essen magst und es schmeckt. Sobald du es runter schluckst, spürst du nichts - du schmeckst nichts.
Es ist unnötig! Es hat keinen Grund!

Wohlfühlform

Es ist ja eigentlich logisch. Egal welches Ziel du hast, du wirst es NIEMALS erreichen, wenn wir nicht deine Binges eliminieren. Es wird nicht funktionieren. Der Körper ist zwar kein Taschenrechner, aber bei so einem hohen Kalorienüberschuss wird das nichts.
Und jetzt schließe deine Augen mal und überlege wie du aussehen wirst, wenn du deine Wohlfühlform erreicht hast, wie du durchs Leben gehen wirst, wie du Urlaube planen wirst, wie es sich anfühlt sowohl außen seine Wohlfühlform, als auch innen (das Gesamtpaket) seine Wohlfühlform erreicht zu haben.
Ich kriege ja schon Gänsehaut.
Möchtest du dein ganzes Leben so weiter machen? Du wirst noch mindestens 50 Jahre leben. Möchtest du 50 Jahre noch so weiter machen? Nie deine Wohlfühlform erreichen? 50 Jahre in diesem Punkt noch unglücklich sein? Das ist es nicht wert. Du lebst nur einmal!

Selbstbewusstsein

Mit einer Sucht aufzuhören ist nie leicht. Wir dürfen hier nichts verharmlosen. Das ist so ein harter Weg. Was bedeutet Selbstbewusstsein? Selbstbewusstsein bedeutet für mich einerseits stolz auf sich zu sein. Überleg mal, was hast du schon in deinem Leben erreicht, auf das du stolz bist? Niemand kann dir in diesem Bereich das Wasser reichen. Du bist darin verdammt nochmal die Queen!
Und das werden wir in diesem Bereich auch machen. Wir werden der Sucht den Mittelfinger zeigen und verdammt nochmal schreien: JETZT REICHTS. Weißt du wie viel Selbstbewusstsein du haben wirst, wenn du keine Binges mehr hast? Ein normales Essverhalten, mehr soziales Leben, deine Wohlfühlform, die Bekämpfung einer Sucht ... mir fallen noch so viele Dinge ein.
Lass uns verdammt nochmal JETZT das Thema angehen. Du lebst nur einmal und da sollst du selbstbewusst durchs Leben gehen.

Mehr Leben - lern wieder zu fliegen

Hand aufs Herz, auf was hast du schon alles verzichtet, weil du gebingt hast?
Ich rede hier nicht nur von dem einen Tag, als du gebingt hast - nein auch die Tage danach, als du dich wie ein Wasserbüffel gefühlt hast und niemanden sehen wolltest.
Weißt du, wie lange du leben wirst?
Ich zum Glück auch nicht, aber was ist, wenn nächste Woche alles vorbei wäre? Wärst du glücklich mit deinem bisherigen Leben? Glücklich, zu wissen ich habe gelebt und ich komme nie wieder auf diese wunderschöne Welt?
Ich damals nicht. Ich habe Abende mit Freunden abgesagt, Urlaube storniert - mich nur zu Hause eingebuddelt.
Meine Liebe, wir müssen fliegen. Das Leben ist so schön! Genieße jeden einzelnen Atemzug.
Jedesmal wenn du bingen willst - wirst du etwas machen. Spazieren, Kaffeedate, Malen nach zahlen, Urlaube planen, Wochenende planen, dein Leben planen - Visionboard erstellen - was dir halt einfällt.

Geld für Binges

Ich hab keine Ahnung, wie es bei dir ist, aber ich habe so viel Geld für Binges ausgegeben. Das hätte ich gerne jetzt. Hätten wir beide locker einmal einen Urlaub zusammen machen können. Machen wirs wie die ehemaligen Raucher. Wenn du dein Geld für Binges ausgegeben hast - möchte ich, dass du dir ein Sparkonto machst (wenn du nicht schon eins hast - ist kostenlos) oder dir eine Spardose kaufst und jedes Mal legst du den Durchschnittswert, den du ausgegeben hättest, auf dein Konto/in deine Dose.
Geld motiviert!

Eine Stunde warten, bis man bingt

Es ist nur der Moment. Schau auf die Uhr und merke dir die exakte Uhrzeit, wenn du genau eine Stunde später noch immer Lust hast zu Bingen und die komplette Liste durchgegangen bist - dann gebe ich dir das Go - Binge.

Geh in dieser Stunde spazieren - verlasse das HAUS!

Ich bin mir ganz sicher, das hier wird dir helfen!

Die meisten Damen mit Binge Eating sind unzufrieden mit dem eigenen Körper. Stück für Stück. Egal welches Ziel du hast du wirst es mit Binge Eating nicht erreichen, deshalb nimm dir die Zeit, löse erst diese Baustelle und dann kommt meistens das optische Ziel schon automatisch. Schritt für Schritt - gebe dir Zeit!

Fitnesstracker | nett gemeint, aber kann ein harter Triggerpunkt sein

Dieses Kapitel widme ich dem kleinen Ding am Handgelenk. Hand aufs Herz - wen würde es stressen, wenn man die Fitnessuhr mal zu Hause vergisst oder vergessen hat aufzuladen? Ganz klare Sache, mein damaliges Ich. Ich war richtig abhängig von diesem Ding. Es war schon schrecklich, dass mein Stiefvater mir mal die vergessene Uhr zur Arbeit bringen musste. Ich konnte ohne den Fitnesstracker nicht leben. Ich musste immer über meinen Kalorienverbrauch und meine Schritte Bescheid wissen.
Versteht mich nicht falsch. Ich finde diese Erfindung noch immer super, solange man zu der Uhr noch eine normale Beziehung hat.
Solltest du Ähnlichkeiten mit meinem damaligen Ich haben, möchte ich dir mit diesem Kapitel aus der toxischen Beziehung helfen.

Die Fitnessuhr kann durchaus sinnvoll sein, wenn man sich zum Beispiel zu mehr Alltagsbewegung motivieren möchte oder seinen Puls wissen möchte. Es soll jedoch nicht überhand nehmen und dir das Gefühl geben, dass du nur essen darfst, wenn du genügend Kalorien verbraucht hast oder genügend Schritte gesammelt hast.

Ich habe meine Fitnessuhr so lange und oft getragen, sodass ich trotz Ablegen noch Monate danach einen Abdruck an meinem Handgelenk hatte. Jetzt nutze ich die Uhr nur noch für meinen Wochenendlauf. Mich interessiert meine Pace. Ansonsten nutze ich meine Fitnessuhr nicht mehr, denn ich möchte entscheiden, wie viel ich mich bewege.

Ganz oft ist auch die Voraussetzung in meinem Coaching, die Uhr abzulegen. Sie arbeitet nämlich gegen mich. Wie soll ich einer Dame erklären, dass sie genügend Kalorien braucht, wenn eine Uhr ihr das Gegenteil beweisen will?

Wusstest du, dass die Fitnessuhren (egal welche Marke) bis zu 46% den falschen Wert anzeigen? Tendenziell (Erfahrung aus meinem Coaching) zeigen sie einen zu niedrigen Kalorienverbrauch an - sprich die Dame kann mehr essen ohne zuzunehmen.

Für ein intuitives Leben sollte man sich auch hier von Zahlen fern halten. Wenn ihr natürlich die Fitnessuhr trotz einen ganzen Tag im Bett liegen tragen könnt und sie euch dadurch nicht negativ beeinflusst, dann könnt ihr sie natürlich weiterhin tragen.

Wie viel Bewegung sollte man im Alltag haben? Müssen es immer die 10.000 Schritte sein?

Nein definitiv nicht. Die Schrittanzahl hängt von deinem persönlichen Leben ab. Stell dir folgende Frage: Komme ich leicht auf die 10.000 Schritte und ich darf mich nur ein bisschen „anstrengen“ sprich den Arbeitsweg zu Fuß gehen, Treppe statt Lift, kleinen Einkauf zu Fuß erledigen - aufgrund meines aktiven Jobs oder arbeite ich im Büro und fahre mit dem Auto dahin und schaffe es „nur“ in der Mittagspause ein paar Steps zu sammeln? Dann sind natürlich 10.000 Schritte zu viel, denn es stresst dich und du „musst“ dich zwingen nochmal rauszugehen. Vielleicht wäre für dich ein Schrittziel mit 8000 Schritte angenehmer.

Wie viele Schritte ich mache? Keine Ahnung. Ich gehe mindestens einmal am Tag spazieren, da ich den kleinen 45 Minuten Morgenspaziergang zu meinem Morgenritual gemacht habe und das die Zeit ist, wo ich meine ganze Nachrichten und Mails beantworte. Ansonsten treffe ich mich manchmal mit einer Biene für einen Walk & Talk :-)

Ich bin auch für mehr Alltagsbewegung, aber das Ganze soll noch Spaß machen. Geh selbst in dich und frage dich selbst ob dein Bewegungsverhalten noch gesund ist.
Wenn nicht - tritt aus deiner Komfortzone und leg die Uhr ab! Schon nach einer Woche wirst du sie vergessen haben!

Die Zahl der Waage macht mir Angst | richtige Interpretation

Mit diesem Kapitel möchte ich dir helfen eine normale Beziehung zur Körperwaage zu bekommen. Natürlich sollst du alles vermeiden, was dich triggert, jedoch gibt es hier keinen Grund dafür, wenn man die Zahl der Waage richtig interpretieren kann.

Warum kann die Zahl auf der Waage schwanken?
1. Darminhalt – du hast einfach noch ein bisschen mehr Inhalt in deinem Darm als gestern.
2. Periode – Du bekommst bald oder hast deine Periode – ich wiege immer 2kg mehr zu dieser Zeit.
3. Salz – Salz kann zu „Wassereinlagerungen“ führen. Ich wiege mehr, wenn ich am Tag davor viel Sojasauce konsumiert habe. Aber bitte keine Angst vor Salz. Diese „Wassereinlagerungen“ siehst du wahrscheinlich gar nicht. Sie machen sich nur an diesem Tag ein bisschen auf der Waage bemerkbar.
4. Muskelkater – Ja tatsächlich. Wir bekommen einen Muskelkater, wenn wir unsere Muskeln ungewöhnlich viel oder stark belasten. Dadurch entstehen feine Risse in den Muskelfasern. Diese Risse füllen sich mit Wasser, durch die Ausdehnung schwillen die Muskelfasern an und es kommt zum dem, was als Muskelkater bekannt ist.

5. Schlaf – Wie oft predige ich, wie wichtig ein qualitativ guter Schlaf ist! Durch wenig Schlaf schüttet der Körper das Stresshormon Cortisol aus, welches eine Abnahme, einen Muskelaufbau und generell alles stoppt! Das kann sogar zu Wassereinlagerungen führen. Zusätzlich hast du durch wenig Schlaf noch zwei andere Hormone, die sich erhöhen: Leptin + Ghrelin = Hungerhormon – du hast mehr Hunger. Der Körper holt sich die Energie wo anders.
6. Medikamente – Anti-Baby-Pille, Antibiotika etc. führen zu Wassereinlagerungen
7. Krankheiten, Entzündungen – gleich wie der Muskelkater. Durch die Regeneration füllt sich der Körper mit Wasser = Wassereinlagerungen
8. Generell das Thema Stress – Cortisol. Der Körper kämpft ums Überleben. Versucht sich zu Regenerieren – kann zu Wassereinlagerungen führen. Aber auch die Abnahme stoppen!

Wie du merkst, gibt es etliche Gründe, warum das Gewicht auf der Waage schwankt?. Teilweise Gründe, die komplett normal sind. Denk mal drüber nach und bekomm eine gesunde Beziehung zur Körperwaage, schließlich ist sie ein Messtool und kein Stimmungsgenerator!

Intuitiv Essen |
Hunger, Sättigung und Appetit - wie höre ich auf meinen Körper?

Dieses Kapitel widme ich der intuitiven Ernährung.
Für eine intuitive Ernährung darf natürlich erstmal die Base stimmen. Über 60% der Menschheit ist adipös oder übergewichtig - das heißt vielen Menschen fehlt ein gesundes, intuitives Essverhalten.

Vor meiner Fitnessjournay habe ich auch intuitiv gegessen, aber das war teilweise kalte Pizza in der Früh, literweise Redbull, viel Junkfood, kaum Bewegung. Es geht um die gesunde intuitive Variante. Ich rede nicht von Lebensmitteln, sondern vom Verhalten.
Für diejenigen, die null Gefühl für Mengen, Kalorien, Proteinen etc. haben – empfehle ich, 2 Wochen oder sogar 4 Wochen Kalorien zu zählen um zu sehen, was eine intuitive Ernährungsweise bedeutet. Passt es zu meinem derzeitigen Ziel? Intuitiv essen bedeutet nämlich eigentlich schon ein kleines bisschen ein Gefühl für Mengen und Kalorien zu haben. Sprich nicht so, wie mein damaliges Ich. Ich denke du weißt, was ich meine.

Warum isst man denn nicht einfach intuitiv? Leichter gesagt als getan, denn wir sind ja stolz auf das, was wir erreicht haben. Wir haben aufgebaut, abgenommen, haben eine tolle Leistung beim Training und man hat halt Angst, sich das kaputt zu machen. Man will nicht mehr den alten Körper von früher. Kalorien zählen gibt nun mal eine Sicherheit. Jeden Tag nicht unter und nicht über seinem Ziel zu sein.
Jedoch drüfen wir damit irgendwann mal aufhören. Denk über deine Zukunft nach – hast du Lust dein ganzes Leben lang Kalorien zu zählen? Du wirst noch mindestens 50 Jahre leben. Nope, definitiv nicht. Das heißt, du „musst“ irgendwann den Weg gehen – also warum denn nicht schon jetzt. Befreie dich. Je früher du startest, desto früher bist du am Ziel.
Ich bin nämlich der 100%igen Meinung, dass niemand Kalorien zählen muss, um sein Ziel zu erreichen. Erst recht nicht, wenn du das erhalten willst, was du gerade hast.
Ich finde, Kalorienzählen ist überhaupt nicht schlimm.
Du kannst super Ziele erreichen. Egal ob Diät oder Aufbau. AUSSER es stresst dich und natürlich, wenn du merkst, du kannst gar nicht mehr ohne.
Nimm dir mal einen Moment Zeit und denk darüber nach: Was ist, wenn du mal keinen Fitnesstracker oder eine Trackingapp hast? Würdest du ganz normal den Tag „überleben“ können?

Zusätzlich darf man meiner Meinung nach auch ohne Kalorienzählen leben können, intuitiv essen können. Und das sollte man beispielsweise, wenn man auf Erhaltungskalorien isst. Nach jeder heißen Coaching Phase geht es intuitiv weiter. Meine Mädels haben verschiedene Ziele und wir zählen mal Kalorien, mal nicht. Nach der Erreichung des Zieles lenke ich sie aber wieder zurück zum Anfang – als man noch intuitiv gegessen hat - und dieses Mal in einem gesunden, intuitiven Essverhalten.

Wenn es dich stressen sollte, würde ich versuchen das Ganze entspannter zu sehen. Nur wie? Wer, so wie ich, schon eine lange Zeit Kalorien gezählt hat, hat schon ein ziemlich gutes Gefühl für Mengen und Kalorien bekommen. Ich bin mir da ganz sicher. Einen Monat Kalorien zählen mit Hirn – sprich auch mal nachzusehen wie viel Kalorien und wie viel Protein welches Lebensmittel hat, reicht schon aus, um ein super Gefühl zu bekommen.

Teste es doch aus, wenn du dich wohler fühlst. Ich weiß, dass jetzt viele denken: „Ich habe doch immer die App rechnen lassen“. I know the struggle - aber versuchs mal. Mache dir etwas zu essen, schätze wie viel Kalorien und wie viel Eiweiß die Mahlzeit hat und dann gib es in deine App ein.

Ich bin mir sicher, du wirst immer bei +- 100 Kalorien richtig liegen. Teste es! Ich bin Team kleine Schritte, denn die bringen dich auch ans Ziel, ohne aus der Puste zu sein! Was bedeutet das? Kurz vorab: Wenn du wirklich darunter leidest, solltest du gar nicht mehr Kalorien zählen.
Eine angenehme Entwöhnung: Die Woche hat sieben Tage, versuche von Woche zu Woche immer weniger zu zählen. Stück für Stück. In der nächsten Woche versuchst du nur noch 6 Tage die Woche zu zählen und so weiter. Das gleiche mit dem Fitnessarmband. Sobald es dich stresst. Bitte von Woche zu Woche weniger tragen. Geht dir das zu schnell – kein Problem jeder braucht sein eigenes Tempo. Versuch es doch mal nur mit einer Mahlzeit. Esse sie, schätze sie und gib sie dann in deiner Trackingapp ein.
Am Anfang kannst du auch gerne die Kalorien im Kopf überschlagen. Das heißt, du zählst im Kopf weiter. Solltest du aber satt sein – lass es. Solltest du noch wirklich Hunger haben – iss was. Und später lässt du das im-Kopf-zählen komplett – du isst mal mehr und mal weniger. Das ist intuitives Essen.
So würde ich das Ganze machen. So habe ich es gemacht. Sprich Stück für Stück. Fokussiere dich auf den Gedanken, wie schön es ist, sich von einem Zwang zu befreien.

Angst vor einer Abnahme oder Zunahme? Arbeite, wenn du dir unsicher bist am Anfang mit der Waage, Fotos und Körpermaße. Tracke dein Gewicht oder mache Fotos und du wirst sehen, du wirst nicht zunehmen oder abnehmen. Solltest du es doch tun – wenn überhaupt nur minimal – wird es sich einpendeln. Aber ich bin mir ganz ganz ganz sicher du schaffst das!

Wenn du jetzt meinst du hast Angst zu- oder abzunehmen oder nicht die richtige Leistung im Training geben zu können – dann irrst du dich – die Wochenbilanz zählt. Es gibt Tage, da verbrauche ich eine Menge – zum Beispiel an Legdays – dann ist noch so viel zu tun und ich bin abgelenkt und hab nicht viel Hunger. Dann esse ich auch wenig. Das können 2000 Kalorien sein. Und dann gibt es Tage – Beispiel an Wochenenden – da koche oder bestelle ich Food und dann gibt es noch Drachenzungen und/oder Eis und nun ja, dann können das schon mehr als 3000 Kalorien sein. Und so gleicht sich das Ganze aus. Selbst wenn du abnehmen möchtest.

Ich habe fast nie einen Blähbauch. Hatte ich aber als ich Kalorien gezählt habe, weil man automatisch mehr an Tagen isst, an denen man eigentlich nicht so viel Hunger hat bzw. schon satt ist, nur weil es rein passt. Und das ist aber eigentlich ein Zeichen deines Körpers. Er hat genug, er braucht nichts. Dafür braucht er morgen oder übermorgen wieder mehr. Und dadurch hatte ich (ist mir erst mit der intuitiven Ernährung aufgefallen) öfters einen Blähbauch.

Eine intuitive Ernährung bedeutet dann zu essen, wenn man Hunger hat und aufzuhören wenn man satt ist - wird zumindest den meisten gesagt. Jedoch gibt es noch etwas, das heißt Appetit. Wenn du Hunger hast, isst du keine Schokolade. Du isst Schokolade wenn du Appetit darauf hast und das ist auch vollkommen okay. Zusätzlich gehört auch ein Überessen dazu. Es soll halt einfach kein dauerhafter Zustand sein! Denkt an Weihnachten, Geburtstage, Hochzeiten usw. Es gleicht sich alles wieder aus!

Bei einer intuitiven Ernährung gibt es nie ein zu viel oder zu wenig. Es gibt nur dauerhaft zu viel und zu wenig. Es kann mal eine Woche mehr und eine Woche wieder weniger sein. Es gleicht sich aus.

Gerade an die Damen, die merken, dass sie kein richtiges Hunger-, Appetits- und Sättigungsgefühl mehr haben, kann ich nur ein achtsames Essen empfehlen. Setz dich mit deinem Teller oder deiner Schüssel alleine an einen Esstisch. Kein Handy, kein Laptop, kein Fernseher. Denk an das klassische Beispiel Chips: Fast niemand schafft es, eine Tüte Chips am Esstisch zu essen. Während des Fernsehens ist die schneller weg als man den Film zu Ende geschaut hat. Deshalb gerade, wenn du dir mit den drei Gefühlen schwer tust - nimm dir alleine Zeit für dich und dein Essen. Nur du und dein Essen!

So, das waren meine Tipps. Suche deinen eigenen Weg und dein Tempo, aber versprich mir, du machst es. Liebes, du möchtest schließlich nicht dein ganzes Leben lang Kalorienzählen. Ich kann es nicht oft genug sagen. Bitte nimm nicht jetzt die Ausrede, aber ich mache doch eine Diät oder möchte aufbauen, wenn es dich stresst/triggert ist es nicht das richtige Tool für dich. Ist total in Ordnung. Man kann nicht mit gewissen Sachen immer gleich handhaben. Tritt aus deiner Komfortzone heraus. Ein paar Damen nehmen am Anfang etwas zu. Es ist aber sowas von überschaubar und nicht schlimm. Warum? Weil man es verdammt nochmal genießt ohne irgendetwas eingeben zu müssen zu essen. Die Gramme sind aber nach zwei Wochen wieder weg. Gib dir und deinem Körper Zeit. Irgendwann musst du das Verhalten ändern - oder du bleibst so unglücklich wie du jetzt bist.

Erfolgsmessung | wie messe ich meinen Erfolg und welche Messoptionen sind besonders wichtig?

Dieses Kapitel widme ich deinen regelmäßigen Erfolgen.
Fangen wir mit deinem Innenleben an. Reflektiere einmal die Woche deine Woche zurück und schreibe auf, was du Neues gelernt hast, wie du mit deinen Projekten zurecht kommst, wie deine aktuelle Gefühlslage aussieht und was du dir für die nächste Woche vorgenommen hast.

Dadurch, dass ich auch ein Mindsetcoach bin, lasse ich öfters meine Bienen ein 3-Tage Erlebnistagebuch führen. Alle drei Tage sollen sie sich aufschreiben, welche Erfolge sie hatten. Auch die Fehler - die erst recht! Fehler sind die beste Lernmethode - jetzt weißt du schon mal wie es nicht funktioniert. Viele Möglichkeiten bleiben dir jetzt nicht mehr übrig.
Ich rede hier nicht von der Optik. Ich rede von ihrem Innenleben. Getraut wieder Süßigkeiten zu essen, nicht nach dem Essen zu erbrechen, keinen Binge zu haben, getraut etwas zu sagen - wenn einem etwas nicht gefällt, an Restdays nicht durchzudrehen usw.

Kommen wir zu der Optik. Von der Wertigkeit zählt auf Platz Nummer 1 dein Wohlbefinden. Fühlst du dich wohl, kann dir ziemlich egal sein wie viel cm deine Taille hat, wie schwer du bist usw.
Platz Nummer zwei sind deine Formfotos - die kannst du alle zwei Wochen bei gleichen Gegebenheiten aufnehmen. Solltest du dich nicht wiegen wollen, kannst du auch jede Woche Formfotos machen.
Platz Nummer 3 sind deine Körpermaße - die kannst du ebenfalls alle zwei Wochen entnehmen.
Und auf dem letzten Platz ist dein Körpergewicht. Dein Körpergewicht kann aufgrund verschiedenen Faktoren schwanken und hat gerade als Kraftsportlerin null Aussagekraft über deine Optik.

Intuitiv abnehmen | funktioniert eine Abnahme nur mit Kalorienzählen?

Dieses Kapitel widme ich der intuitiven Abnahme.
Ich habe im Frühjahr 2022 meine erste intuitive Abnahme gestartet - ohne zählen und siehe da, ich habe mein Ziel erreicht.
Für mich kam es nicht in Frage, nochmal mit dem Kalorienzählen anzufangen. Schließlich hat es lange gedauert bis ich über meinen Schatten springen konnte. Dennoch wollte ich ab dem Frühjahr ein bisschen Körperfett verlieren.
Ich wollte mir, als auch euch beweisen, dass man auch ohne Kalorienzählen eine Diät erfolgreich abschließen kann.
Durch diese Erkenntnis habe ich auch einen intuitiven Aufbau erfolgreich abgeschlossen und bin der Meinung das ich nie mehr Kalorienzählen werde.
In diesem Kapitel möchte ich euch zeigen, wie einfach es ist eine intuitive Diät zu gestalten.

Das Fundament darf stimmen! Aktuell nimmst du nicht ab oder zu. Das heißt im Endeffekt, du isst nach deinen Erhaltungskalorien (außer du hast einen zu tief adaptierten Stoffwechsel - auf dieses Thema gehe ich in dem Kapitel Stoffwechselaufbau genauer ein).
Wie du weißt, braucht man für eine Abnahme ein Kaloriendefizit und dieses darf auch nicht zu hoch sein.

Übrigens richtet sich das Kaloriendefizit nach deiner Ausgangssituation. Wenn man von einem moderaten Kaloriendefizit spricht, ist immer die Rede von -300-500 Kalorien von deinen Erhaltungskalorien. Eine stark übergewichtige Frau darf sogar bis zu 800 Kalorien im Kaloriendefizit sein - sie hat nämlich genügend Speicher und ihr Körper wird davon keine gesundheitlichen Schäden erleiden. Eine Dame mit meiner Ausgangssituation sollte im Schnitt nicht mehr als 300 Kalorien im Defizit essen - ich würde mir meine kostbare Muskulatur abbauen.

Ich würde meine Diät immer schlau planen. Social Life ist meistens mit Essen verbunden. Das ist auch gut so, denn Essen ist Lebensqualität. Nur weil du abnehmen möchtest, sollte natürlich nicht dein Social Life davon negativ beeinflusst werden. Ich würde immer erst an meiner Bewegung schrauben, bevor ich das Essen reduziere. Das heißt überlege dir, ob du mehr Bewegung in deinen Alltag integrieren kannst. Bei mir war es damals der Arbeitsweg. Da sowieso das Wetter immer schöner wurde, habe ich mir fest vorgenommen meinen damaligen Arbeitsweg mit dem Fahrrad zu bestreiten. Das waren pro Arbeitstag 50 Minuten entspanntes Fahrrad fahren.

Würde ich meinen Arbeitsweg mit dem Fahrrad in Kalorien schätzen, würde ich pro Strecke mindestens 100 Kalorien verbraucht haben. Das sind 200 Kalorien mehr am Tag und somit 1000 Kalorien mehr in der Woche - ohne dass ich an meiner Essensmenge etwas verändert habe.
Dieses Beispiel soll dich zum Nachdenken anregen. Was könntest du machen um mehr Bewegung in deinen Alltag zu integrieren. Es muss nicht ein einstündiger Spaziergang pro Tag sein. Es kann auch ein 20 minütiger Morning-Walk sein. Jeder Schritt bringt dich wortwörtlich näher ans Ziel.

Wenn man den Teil mit der Bewegung abgeklärt hat, kann man seine Ernährung genauer unter die Lupe nehmen.
Als ehemalige Dame mit einer Essstörung habe ich mir selbst beigebracht, dass ich alles essen darf, was ich will. Aus diesem Grund bin ich kein Fan, wenn man auf die Idee kommt irgendetwas aus seiner Ernährung zu streichen. Denk lieber darüber nach, was du reduzieren könntest.
Blicke auf die Menge deiner Lebensmittelauswahl und werde dir bewusst, was du reduzieren könntest.

Bei mir war es Nussbutter.
Ich habe tonnenweise (manchmal auch zweimal am Tag) Nussbutter über mein Essen gekippt. Das waren keine 20g Nussbutter, das waren schon 40-50g. 20g und 40g ist ein Unterschied. 20g Nussbutter hat ca. 120 Kalorien und 40g Nussbutter hat dementsprechend ca. 240 Kalorien. Deswegen habe ich mir in meiner Diät vorgenommen, meinen Nussbutterkonsum abzuwiegen - damit ich mich einfach nicht selber verarsche.

Mein absolutes Lieblingsfrühstück ist Porridge. Ich liebe Porridge. Porridge gibt es fast jeden Tag bei mir. Meistens konsumiere ich ca. 70g Haferflocken zum Frühstück. Ich habe mir vorgenommen nur noch 55g Haferflocken in der Früh zu essen.

Durch meinen Arbeitsweg mit dem Fahrrad, mehr Kontrolle über meinen Nussbutterkonsum und die Reduktion der Haferflocken in der Früh - habe ich mir ein Kaloriendefizit eingeräumt, welches ich kaum merke und definitiv umsetzbar ist.

Cool oder? Ja tatsächlich so einfach geht es. Klappt nicht nur bei mir, sondern auch bei meinen Coachingbienchen.

Jetzt bist du dran. Überlege dir, was du reduzieren könntest. Ganz einfach und günstig.

Lass uns noch ein bisschen über das Gefühl einer Diät sprechen. Eine Diät bedeutet gewolltes Hungern, aber eine Diät bedeutet nicht gewolltes Verhungern. Unabhängig von einer intuitiven Ernährung solltest du auch bei einer Diät mithilfe einer Trackingapp auf dein Gefühl achten. Eine gesunde Diät bedeutet, wenn du abends im Bett liegst und noch eine Stulle mit Aufstrich essen könntest, dir aber denkst geh einfach schlafen morgen gibt es sowieso wieder Frühstück. Ein kleines Hüngerchen in einer Diät ist normal - du isst ja schließlich weniger als du verbrauchst. Eine gesunde Diät bedeutet aber nicht, das du abends im Bett liegst und eine ganze Pizza verdrücken könntest und vor Hunger gar nicht einschlafen kannst. Höre auf deinen Körper, er sagt dir schon, wenn das Kaloriendefizit zu hoch ist.

Natürlich bedeutet eine intuitive Abnahme auch, dass du nicht jeden Tag die gleiche Kalorienanzahl isst. Das heißt, es ist natürlich in Ordnung, wenn du mal einen Tag ein höheres Kaloriendefizit hast, mal ein niedrigeres hast und mal gar keines hast. Das ist intuitiv Essen. Macht übrigens die Sache auch viel leichter. Du bist flexibler.

Deinen Diäterfolg misst du mit den schon genannten 4 Messoptionen: Wohlbefinden, Fotos, Körpermaße und die Körperwaage. Ich möchte an dieser Stelle noch auf die Gewichtsdrops genauer eingehen. Ich bin mir sicher, du hast schon mal etwas von den gesunden -500g pro Woche gehört. Bei Kraftsportlern ist dies aber definitiv anders. Gewichtsdrops sind so wie das Kaloriendefizit - individuell. Eine Dame mit meiner Ausgangssituation darf nur 200-300 Gramm pro zwei Wochen an Gewicht verlieren. Alles was mehr ist, würde sicher einen Muskelabbau bedeuten. Deswegen misst man auch seinen Erfolg nicht nur mit der Körperwaage, sondern auch mit den anderen oben genannten Messoptionen.

Zu jedem Trainingsplan gehören Restdays - Pausetage und zu jeder Diät gehören Refeeddays - Pausentage. Refeeddays sind abhängig von deinem Körperfettanteil. Refeeddays machst du alle 2-8 Wochen. Je niedriger dein Körperfettanteil, desto öfters solltest du deine Diät pausieren und zwar mit mindestens 2, wenn nicht sogar 4 Erhaltungskalorien- oder leichte Kalorienüberschusstage. Sie kurbeln deinen Stoffwechsel an (deswegen wiegt man meistens nach Refeeddays weniger) und regulieren deinen Hormonhaushalt, denn unabhängig wie hoch dein Kaloriendefizit ist, nach einer Zeit werden die Hormone Leptin und Ghrelin ausgeschüttet.

Leptin ist dein Sättigungshormon - das heißt du wirst von deinen herkömmlichen Essensportionen nicht mehr satt. Ghrelin ist dein Hungerhormon - dieses sorgt dafür, dass du die ganze Zeit an Essen denkst. Durch deine Refeeddays/Diätbreaks regulierst du die Hormone und deine Diät wird dir noch leichter fallen.
Ich mache diese Tage meistens in der Deloadweek und wenn meine Bienchen in der besonderen monatlichen Phase sind, denn da haben die meisten sowieso mehr Hunger/Appetit und können somit eine Pause leichter verarbeiten.

Eine Veränderung sollte mindestens 3 Monate durchgeführt werden. Das heißt, auch ein Aufbau bringt dir nichts, wenn du nach zwei Wochen sagst das reicht jetzt. Trust the Progress!
Natürlich, wenn du nach zwei Monaten Diät schon zufrieden bist - kannst du natürlich schon früher deine Diät beenden.

Als letzten Punkt zu diesem Kapitel möchte ich noch etwas zu dem Thema Unsicherheit sagen. Eventuell kommt der Zeitpunkt, wo du denkst: ich kann nicht ohne Kalorienzählen abnehmen, auf der Waage tut sich nichts - ich glaube ich schaffe das nicht.
Sobald du bei irgendeiner Sache im Leben unsicher bist, geh die Fakten durch!

Du bewegst dich mehr, du isst weniger Kalorien, deine Trainingsintensität hat sich nicht verändert, du verspürst eventuell das oben genannte Hüngerchen - somit machst du alles für deine erfolgreiche Abnahme und kannst beruhigt weiter machen und auf den ersten Drop warten.

Unsere Körper sind verschieden. Ich kann dir aus eigener Erfahrung, als auch aus Erfahrung von meinen Coachingbienchen erzählen, dass es bei der einen direkt zu sehen ist und bei der anderen (wie bei mir) ein bisschen dauert, bis die Kiste in Schwung gebracht wird.

Die ersten zwei Wochen ging erst mein Körpergewicht nach unten und dann ist es gestiegen. Aber nach diesen zwei Wochen, rollte auf einmal der Stein. Warum ist das so?

Unser Körper hat immer die gleiche Anzahl an Fettzellen. Bei einer Abnahme werden diese nicht reduziert, nein diese werden kleiner und bevor die Verkleinerung stattfindet, füllen diese sich nochmal mit Wasser und Wasser wiegt. Ein Six Pack Wasser wiegt. Also ist ja logisch, dass die Zahl auf der Körperwaage steigt. Bei manchen Damen kann das bis zu 1000g sein und paar Tage später kommt auf einmal ein richtig großer Gewichtsdrop.
Diesen Prozess erkläre ich dir nochmal genauer in dem Kapitel "Fettzelle"!

Lass dich nicht verunsichern, geh die Fakten durch und mach weiter. Hör nicht kurz vor dem Ziel auf. Du machst alles richtig!

Diättaugliches, aufbautaugliches und stoffwechselaufbautaugliches Food | gibt es bestimmte Lebensmittel, die ich nicht essen darf oder die ich essen muss?

Dieses Kapitel soll dich locker machen.
Wusstest du, dass es eigentlich nur auf die Menge ankommt?
Ohne Witz - wenn du abnehmen möchtest brauchst du nur ein moderates Kaloriendefizit. Dabei ist es total egal, ob dieses nur aus Brokkoli oder nur aus Pizza besteht - bist du in einem Kaloriendefizit - nimmst du ab. Das Gleiche gilt natürlich auch für einen Aufbau.

Ich weiß nicht warum irgendwer diese komplizierte Wissenschaft ins Thema Essen gebracht hat. Es gibt keine Lebensmittel, die dich zum Aufbauen oder Abnehmen bringen. Das bist du! Du konsumierst eine bestimmte Menge von egal welchen Lebensmitteln und hast dadurch ein Ergebnis.

Also bitte streich keine Lebensmittel aus deiner Ernährung, die du eigentlich magst.
Wie mit jeder Sache entscheidest du allein das Tempo.

Magst du beispielsweise Gummibärchen, aber verbietest dir das gute Zeug - dann möchte ich, dass du dir zuliebe nach und nach die Gummibärchen wieder in deine Ernährung integrierst und siehst, dass genau nichts passiert, wenn du auf deinen Körper hörst.
Nur weil du mal Gummibärchen isst (übrigens auch wenn du jeden Tag ein paar isst) wird nichts Negatives passieren.
Im Gegenteil: Du bist glücklich mit deinen Gummibärchen und siehst, dass sie deiner Optik nicht schaden.

Deswegen integriere das gute Zeug nach und nach in deine Ernährung. Auch wenn es für den Anfang „nur“ vier Gummibärchen sind. Es sind vier Gummibärchen, die dich näher ans Ziel Freiheit und Balance bringen!

Guten Appetit!

Ps: Ich esse übrigens so gerne Drachenzungen von Hitschies (unbezahlte Werbung - schön wärs). Tu mir und dir den Gefallen: Probiere sie und dank mir später ;-)

Diätbreak/Bulkbreak/Reverse Dieting Break | wer hat gesagt, dass du etwas 7 Tage die Woche machen „musst"?

In diesem Kapitel möchte ich auch diese Glaubenssätze eliminieren. Dein Aufbau, dein Stoffwechselaufbau oder deine Diät werden auch funktionieren, wenn du nicht die ganze Woche im Kaloriendefizit bist, deine Kalorien erhöhst oder dich im Kalorienüberschuss ernährst.

Natürlich, wenn du am sechsten oder am siebten Tag einen dummen „Cheatday" machst - ja dann kannst du dir dein Kaloriendefizit über die ganze Woche kaputt machen. Aber von dem Trip sind wir doch schon lange weg!

Ich bin kein Fan von Verzicht, denn das führt zu nichts und ist nicht langfristig und nachhaltig.
Du machst das Ganze hier nicht beruflich. Lass dir Zeit für dein Ziel. Warum denn auf etwas verzichten?
Selbst wenn du 5 Tage die Woche im Kaloriendefizit bist und die anderen beiden Tage nach deinen ungefähren Erhaltungskalorien isst - wirst du abnehmen. Das Gleiche gilt auch für einen Aufbau und einen Stoffwechselaufbau.

Wusstest du sogar, dass du Diätbreaks während deiner Diät machen sollst?

Wie du schon bereits weißt: Leptin und Ghrelin sind zwei Hormone, die eine entscheidende Rolle dabei spielen, wie viel Hunger du hast und wie schnell dich ein Sättigungsgefühl ereilt. Ghrelin ist ein Hormon, das, wenn seine Konzentration ansteigt, unweigerlich zu Hunger führt. Ein ganz natürlicher Mechanismus, der dafür sorgen soll, dass du isst, wenn Nahrung vorhanden ist. Das Fehlen von Kalorien erhöht diesen Spiegel. Dieser Hunger gehört unweigerlich zu einer Diät dazu. Trotzdem gibt es Möglichkeiten, diese Auswirkungen so gut wie möglich zu bekämpfen.

Tipps:

- Wenn es Dir hilft, iss viele kleine Mahlzeiten
- Trinke genug
- Nutze Diätpausen und Refeeds
- Koffein kann manchen helfen, den Hunger zu unterdrücken (Verantwortungsbewusst nutzen)

Wenn Ghrelin schwarz ist, dann ist Leprin weiß. Dieses Hormon sorgt für ein Gefühl der Sättigung, denn das Ausbleiben von Appetit und Hunger ist nicht das gleiche wie Sättigung. Leptin wird vor allem in den Fettzellen produziert und dann vermehrt ausgeschüttet, wenn sie gefüllt sind und wir somit weniger essen sollten. In einer Diät ist das nicht der Fall. Gerade am Anfang fällt der Leptinspiegel daher rasant in den Keller. Wir empfinden kaum bis „kein“ Sättigungsgefühl mehr.

Es gibt Studien, die zeigen, dass der Leptinspiegel um über 50% in der ersten Woche in den Keller fällt. Dies ist für deinen Körper eine enorme Umstellung. Je größer dein Kaloriendefizit und damit der Fettverlust ist, desto stärker ist der Abfall des Leptinspiegels. Ein Abfall der Leptinmenge lässt sich nicht komplett verhindern, da ja auch deine Fettmenge sinkt. Weniger Fett bedeutet in diesem Fall auch weniger Leptin. Trotzdem gibt es auch hier Methoden, um den Abfall des Leptin in einer längeren Diät etwas zu abzupuffern.
Dazu gehören:

- Refeeds
- Diätpausen
- Längere Phasen mit Erhaltungskalorien

Du wirst Faul!
Wie ganz oben bereits erwähnt, versucht der Körper dich nicht nur zum Essen zu „überreden“, er senkt auch deinen Energieverbrauch - er reduziert den NEAT.
NEAT steht für „Non Excercise Activity Thermogenesis“. Dieser Begriff umschreibt alle deine Tätigkeiten außerhalb der bewussten sportlichen Aktivität. Der Weg zum Supermarkt zählt dabei genauso wie das Wippen mit dem Fuß auf der Arbeit. Der Körper senkt den Verbrauch bei vielen dieser Aktivitäten.

Egal ob es nur so ist, dass du am Abend auf der Couch liegst, anstatt zu sitzen oder du deine Arme weniger nutzt, wenn du eine wilde Geschichte erzählst. Es sind kleine Dinge, die einem manchmal gar nicht auffallen.
Um das zu bekämpfen, hilft quasi nur sein Bewusstsein für Bewegung zu erhöhen. Bewegungstracker können helfen, hier nicht plötzlich in ein „Loch“ zu fallen.

Der Stress kommt!
Stress ist gerade heutzutage allgegenwärtig. In einer Diät kommt mit dem wenigen Essen und dem dauernden Hungergefühl noch mehr Stress auf dich und Deinen Körper zu. Das Problem hierbei ist, dass dein Körper durch das Kaloriendefizit weniger in der Lage ist, Stress zu verkraften. Ein erhöhter Cortisolspiegel kann unter Umständen zu Wassereinlagerung oder vermehrten Abbau von Muskelprotein (Muskelabbau) führen.

Das Muskelprotein wird zu Glucose umgewandelt, um als Energie genutzt zu werden. Hier lässt sich ein kleiner Vorteil darin erkennen, nicht zu stark auf Kohlenhydrate zu verzichten. So wird dem Körper weniger „Angriffsfläche“ geboten, sich diese wertvollen Carbs aus Muskelprotein herzustellen. Gleichzeitig sollte man die Proteinaufnahme in einer Diät etwas erhöhen, um möglichst wenig Muskulatur zu verlieren.

Es ist also auch hier sinnvoll, seine Diät zu planen und die äußeren Umstände möglichst zu optimieren, um Stress so gut es geht zu reduzieren. Hierzu gehören Refeeds und Diätpausen, genug Schlaf und angepasstes Training. Gerade, wenn eine Diät ein hohes Defizit aufweist, solltest du an diesen Faktoren arbeiten. Das sind also die wichtigsten Sachen, die während einer Diät in deinem Körper passieren und es dir schwer machen können, Deine Ziele zu erreichen. Ich hoffe die beschriebenen Tipps machen es dir, wenn Du sie nicht bereits kennst, etwas leichter, deine nächste Diätphase easy zu "überstehen".

Wie du schon bereits weißt: Bei Refeed Days/Diätbreaks ernährst du dich 2-4 Tage nach deinen Erhaltungskalorien oder leicht im Kalorienüberschuss. Wie oft du Diätbreaks einplanen sollst? Alle 2-8 Wochen. Je niedriger dein Körperfettanteil, desto öfters solltest du Refeed Days machen. Ich plane sie super gerne während der hormonellen Hochphase im Monat ein. Bei meiner intuitiven Diät gestalte ich das ganze intuitiv - wann mir halt danach ist!

Aus diesen Gründen wird nach einer Zeit eine Diät immer schwieriger. Deswegen schreib es dir hinter die Ohren: Diätbreaks & Refeed Days sollten genauso auf dem Plan stehen wie die Diät selbst.

Bist du jetzt entspannter? Dann habe ich mein Ziel erreicht :-)

Fettzelle | was du wissen „musst“ um nicht durchzudrehen, wenn dein Gewicht stagniert oder steigt!

In diesem Kapitel möchte ich dir nochmal genauer erklären was passiert, wenn du abnimmst, denn dadurch wirst du bei der nächsten Gewichtserhöhung definitiv nicht durchdrehen.
Wusstest du, dass bei einer Abnahme sich die Fettzellen verkleinern und nicht verschwinden? Das heißt die Anzahl deiner Fettzellen bleibt immer dieselbe.
Übrigens kann man während einer Schwangerschaft die Fettzellen des Kindes beeinflussen, indem man sich gesund und ausgewogen ernährt und bewegt!

Also was passiert jetzt genau mit der Fettzelle? Wenn wir uns in einem Kaloriendefizit ernähren, werden wir abnehmen - die Fettzelle beginnt sich zu entleeren und dein Körpergewicht sinkt. Bevor die Fettzelle sich komplett entleert und verkleinert, fühlt sie sich nochmal mit Wasser und das Körpergewicht steigt/stagniert. Nach ein paar Tagen wird das Wasser langsam abgebaut, die Fettzelle entleert sich und das Körpergewicht sinkt.

Wusstest du das? Nein? Jetzt schon und ab jetzt gibt es kein Durchdrehen mehr, wenn mal das Körpergewicht steigt bzw, stagniert. Du weißt, du bist im Kaloriendefizit - also Keep Calm und warte ab. Eine Abnahme dauert nun mal - zum Glück, sonst würde eine Zunahme auch so schnell funktionieren!

Wie stark dein Körpergewicht steigt, ist von Frau zu Frau unterschiedlich. Ich hatte schon einige Bierchen im Team, die in ein paar Tagelang bis zu 3kg mehr auf der Waage hatten - sich aber gefreut haben, denn sie wussten, es kommt ein Superdrop und bam, die Waage zeigte 4,5kg weniger an.

Vertraue deinem Körper und dir. Du weißt du machst alles richtig für eine Abnahme - also warte ab!

Positive und negative Zunahme | „Ich möchte Muskeln aufbauen, aber nicht zunehmen“ | würde ich für diesen Satz jedes Mal einen Euro kriegen, wäre ich reich

Eigentlich darf eine Kraftsportlerin das Ziel haben, jedes Jahr mehr zu wiegen. Hört sich vielleicht NOCH in deinem Kopf komisch an, aber ja, es ist so. Wenn du als Kraftsportlerin immer das gleiche Körpergewicht hast - ja dann stehst du auf der Stelle. Wie langweilig. Es geht nichts weiter. Performance im Training ist also die gleiche, deine Optik ist immer die gleiche und wahrscheinlich hast du noch immer die gleiche Kleidungsgröße.

Muskelaufbau bedeutet, dass wir dem Körper Gewebe hinzufügen wollen, das im Volumenverhältnis schwerer ist als Fett.

LANGWEILIG! In diesem Kapitel möchte ich dir die Angst vor der Zunahme nehmen. Dank irgendwelchen dummen Magazinen oder dem Fernsehen oder weiß Gott woher dieser Glaubenssatz kommt, ist eine Zunahme immer schlecht. Wer zunimmt sieht also grundsätzlich schlechter aus. Stimmt das?

Im Leben hat alles zwei Seiten. Alles. Denk mal darüber nach. Du darfst zur Arbeit gehen, obwohl du nicht immer Lust hast - aber dafür kannst du deine Miete bezahlen und hast ein Dach über dem Kopf. Du lässt dich auf einen Mann oder eine Frau ein, hast Spaß und genießt das Leben - aber die Person könnte dich auch verletzten. Du hast Durst, trinkst etwas - aber kannst schon wieder auf Toilette rennen.

Also spätestens jetzt bei meinen glorreichen Beispielen, darf dir bewusst sein, dass alles im Leben zwei Seiten hat.

Genauso ist das auch mit der Zunahme. Wenn eine adipöse/übergewichtige Frau zunimmt, ist es negativ - nicht wegen ihrer Optik (Schönheit liegt im Auge des Betrachters), sondern wegen ihrer Gesundheit. Wenn eine Frau, die unter Magersucht leidet, zunimmt, ist es durchaus positiv - ebenfalls wegen ihrer Gesundheit. Das Gleiche gilt natürlich auch für eine Abnahme bei den zwei Damen.

Grundsätzlich können wir Kraftsportlerinnen nicht dick werden. Ja, ganz genau, auch nicht in einem moderaten Kalorienüberschuss. Bei einer Massephase - ja, da können wir dick werden.

Aber wer zum Geier macht noch Massephasen? Wahllos reinstopfen ist sowas von Out und in der Fitnessbranche fehl am Platz. Je mehr du stopfst, desto mehr Fett nimmst du zu dir, desto härter und länger darf deine Diät sein und desto höher ist das Risiko, dass du Muskeln verlierst - bzw. wirst du. Also stehst du nach einer Massephase da, wo du vor einer Massephase standst.

Wenn wir uns in einem moderaten Kalorienüberschuss (+200-500 Kalorien kommt auf die Ausgangssituation an) befinden, wird der Trainingsreiz noch besser verwertet. Die Traumata können besser ausgeheilt werden und wir bauen dadurch mehr Muskeln auf.
Da Muskeln schwerer als Fett sind, wiegen wir durch den Kraftsport mehr.

Also warum zum Geier sollte jetzt eine Zunahme negativ sein? Wer Kraftsport betreibt wird zunehmen und hat somit auch den unaufhaltbaren Effekt von Kraftsport verstanden - außer natürlich du stehst auf der oben genannten langweiligen Stelle. Wer Kraftsport betreibt und sich in einem moderaten Kalorienüberschuss befindet, wird nicht einfach dick.

Egal um welchen Aufbau es sich handelt. Der erste Aufbau fühlt sich am Anfang für den Kopf doof an - ich weiß. Aber sobald du gesehen hast, wie viel Spaß dein Training macht, dass du nicht dick wirst, dass du endlich weiter kommst und Muskeln aufbaust - ja dann hast du den Effekt von Kraftsport verstanden und bist natürlich auf alle Frauenzeitschriften, die es gibt, böse, weil niemand über sinnvolle Sachen aufklärt.

Aber jetzt hast du ja mein E-Book :-)

Gesundes und ungesundes Essen | ändere deinen Wortschatz!

Wir können sehr viel im Unterbewusstsein aufnehmen, Glaubenssätze implementieren, die wir eigentlich gar nicht mit Absicht entstehen lassen wollten. Und somit müssen wir (ich sag bewusst müssen) die Worte ungesundes und gesundes Essen eliminieren. Es gibt kein ungesundes und gesundes Essen. Ein Apfel ist gleich viel wert wie ein Schokoriegel. Beides schmeckt mir und beides tut mir gut. Für mich haben die Lebensmittel den gleichen Wert, weil ich sie mit Genuss konsumiere und dann konsumiere, wenn ich auch wirklich Lust darauf habe!
Warum also sollte ich einen Schokoriegel als ungesund deklarieren, wenn er meiner Seele, meinem Körper und meinem Geist gut tut?

Das Einzige, was man in dem Bereich als gesund und ungesund bezeichnen kann, ist dein Verhalten. Hast du ein ungesundes oder gesundes Essverhalten? Hast du ein ungesundes oder gesundes Bewegungsverhalten?

Für mich ist es ungesund sich zu etwas zwingen, worauf man überhaupt keine Lust hat und man auch weiß, dass es dem Körper nicht gut tut. Das Verhalten hat nichts mit der Lebensmittelauswahl zu tun, sondern wie man damit umgeht.

Für mich beginnt nämlich schon ein ungesundes Verhalten, wenn man nach einer Mahlzeit oder einem Lebensmittel ein schlechtes Gewissen hat. Dasselbe gilt für unser Bewegungsverhalten. Sich tagtäglich zu etwas zwingen, worauf man keine Lust hat, kann nicht gesund sein.

Angst vor Lebensmitteln | „ich traue mich nicht xy zu konsumieren, weil …“

Mit diesem Kapitel möchte ich dir endgültig die Angst vor deinem persönlichen Fearfood nehmen.
Du wirst dich mit diesem Kapitel ein bisschen länger beschäftigen dürfen - nimm dir Zeit, ein Papier und einen Stift.

Als erstes möchte ich, dass du dir deine Fearfoods untereinander aufschreibst. Wenn du das getan hast, möchte ich, dass du den Grund daneben hin schreibst. Warum hast du Angst vor diesen Lebensmitteln?
Ich wette, es stehen Gründe drauf wie: Zu viele Kalorien, zu viel Zucker, triggert mich nach mehr …

In dem Kapitel „Positive und negative Zunahme“ habe ich dir schon erklärt, dass es eigentlich kein zu viel gibt. Das heißt selbst wenn eine Mahlzeit 1500 Kalorien hat - ist sie nicht zu viel, solltest du darauf wirklich Lust gehabt haben, sie mit Genuss konsumiert haben und danach glücklich sein. Wieso? Weil dein Körper dir sagt, was er möchte und selbst wenn es einen Tag mehr ist, sich dieses „Mehr“ an den Folgetagen wieder ausgleicht.

Zusätzlich wirst du immer Lust auf diese kalorienreiche Mahlzeit oder kalorienreiche Lebensmittel haben - die Lust wird nicht einfach so verschwinden. Soll sie ja auch nicht. Essen brauche ich zum Überleben und ist Lebensqualität!
Tatsächlich kommt es eigentlich immer nur auf die Menge an - die sogenannte Dosis. Übrigens in jedem Lebensbereich. Zu viel Arbeit ist schlecht, zu viel Freizeit ist schlecht, zu viel Schlaf ist schlecht, zu wenig Schlaf ist schlecht, zu viel Essen ist schlecht und zu wenig Essen ist schlecht. Alles was zu viel ist oder zu wenig ist, ist schlecht. Und zu viel Essen und zu wenig Essen ist dann zu viel oder zu wenig, wenn man wirklich dauerhaft dem Körper zu viel oder zu wenig gibt. Ich rede von Monaten. Nicht mal Wochen. In der intuitiven Ernährung ist es auch normal, mal 1-3 Wochen weniger oder mehr zu essen. Das heißt, von deinem Fearfood wird sich nicht deine Form und nicht deine Trainingsleistung verschlechtern, also warum zur Hölle streichst du die Mahlzeit oder das Lebensmittel aus deiner Ernährung? Ist es realistisch zu sagen, dass du das nie wieder isst - obwohl du darauf Lust hast und noch mindestens 50 Jahre leben wirst? Nein, also ist dein Verhalten falsch.

Ich bin mir sicher, du hast schon mal bei dir bemerkt was passiert, wenn du dir etwas verbietest und du eine längere Zeit davon Abstand nimmst, obwohl du die Sache unbedingt möchtest. Ganz genau, du willst noch mehr und gerätst in einen Rausch. Daher integriere diese Mahlzeit bzw. diese Lebensmittel regelmäßig in deine Ernährung und sehe, dass dies keine negativen Auswirkungen hat - im Gegenteil, du fühlst dich pudelwohl!
Schreibe zu deinem „zu viele Kalorien“ dass es keine zu viele Kalorien gibt - nur dauerhaft. Und das ist ja bei einer Mahlzeit, einem Tag, einer Woche nicht der Fall :-)

Zu viel Zucker - auch hier gilt wieder: die Dosis macht das Gift und denke realistisch.

„Magst du Schokolade?“
„Ja.“
„Verbietest du dir Schokolade?“
„Ja.“
„Also wirst du Schokolade dein ganzes Leben nicht mehr essen?“
„Nein.“

Das wäre ein Dialog den ich beispielsweise mit dir führen würde. Was jetzt kommt, kannst du von oben übernehmen.

Wir Sportler sind eigentlich die letzte Menschengruppe, die sich über Zucker Gedanken machen braucht - gerade wenn es sich um nicht zu viel Zucker handelt. Warum? Weil zusammenfassend Kohlenhydrate in deinem Körper zu Zucker umgewandelt werden und wie du weißt, brauchen gerade wir Sportler Kohlenhydrate.
Was ich aber auch noch dazu sagen darf ist ‚dass die Reaktion auf Zucker unterschiedlich ist. Zucker lässt den Blutzucker steigen und das verleitet manche Menschen dazu, noch mehr Zucker zu konsumieren. Auch hier gilt, die Dosis macht das Gift. Na und? Dann isst man halt mal eine Tafel Schokolade. Wird die Welt untergehen? Nein. Wirst du dadurch eine schlechtere Form haben? Nein. Wird deine Trainingsperformance schlechter? Nein.

Ich achte darauf, dass kein Zucker in passierten Tomaten, Mais, Müsli usw. ist - weil ich es für nicht notwendig halte. Dafür hole ich mir meinen Zucker aus Schokolade und natürlich Drachenzungen (Hitschies - Thank me later!). Das ist meine Balance.

Balance ist immer gesund. Finde deine.

Schreib auch bei „zu viel Zucker“ - dass es kein zu viel gibt. Außer ich schütte mir täglich tonnenweise Zucker in den Körper.

Der letzte Punkt zu diesem Thema wird dich Mut kosten.
Ich möchte, dass du dir bewusst jede Woche einplanst, wann du aus deiner Komfortzone austrittst und genau diese Mahlzeiten bzw. Lebensmittel konsumierst. Ich kann dir noch so viel erzählen - so lange du nicht am eigenen Leib erfährst, dass Nichts negatives passieren wird - glaubst du mir doch eh kein Wort. Also plane Woche für Woche wann du über deinen Schatten springst. Nach und nach verstehst du, dass deine Glaubenssätze falsch sind und irgendwann brauchst du die Challenges nicht mehr und wirst niemals wieder Angst vor Nahrung haben - Nahrung, die du zum Überleben brauchst.

Plane JETZT den Austritt!

„Das Wochenende macht mir meine komplette Woche kaputt“ - | wie du besser mit deinem Social Life umgehen kannst

Nein tut es nicht! Durch das Zusammenarbeiten mit deinem Körper - als Team - erkennt ihr, wann ihr Hunger/Appetit habt und wann nicht. Ich habe schon etliche Bienen gecoacht, die nicht Kalorien zählen und gerne am Wochenende mal mehr essen, weil sie eben mit den Liebsten zusammen sind und trotzdem abgenommen haben oder nicht ungewollt zugenommen haben.

Es soll und es muss noch öfters in deinem Leben vorkommen, dass du mit deiner Familie oder deinen Freunden groß frühstückst, Pizza essen gehst oder euch ein Mc Flurry holt.
t.

Niemand hat gesagt, dass man 7 Tage die Woche im Kaloriendefizit sein muss oder sich im Kalorienüberschuss ernähren muss oder 7 Tage die Woche einen Stoffwechselaufbau machen muss. Auch diese Projekte sollen dir keine Lebensenergie rauben. Nichts darf dir Lebensenergie rauben.

Dadurch, dass du und dein Körper ein Team sind, wird er dir sagen, wann er Hunger/Appetit hat und wann er satt ist. Hörst du auf ihn, kannst du einfach aufhören zu essen oder weiter essen und das ohne schlechtes Gewissen - denn dein Körper wollte es doch so!

Dadurch kann man gerne mal höher im Kaloriendefizit sein. Die meisten „brauchen“ tatsächlich unter der Woche nicht „so viel“ Essen, denn man ist abgelenkt: Training, Arbeit, Haushalt usw. - dies gleicht sich super mit dem Wochenende wieder aus.

Ich esse am meisten am Wochenende und genieße es in vollen Zügen.

Probiere es aus und höre mal auf deinen Körper! Ich gebe es zu - als ehemalige Essgestörte ist es manchmal schwer gewesen zu akzeptieren, dass ich tatsächlich keine großen Mengen an Essen zu Abend gebraucht habe, weil ich eben keinen Hunger (mehr) hatte - aber dadurch, dass sich das über die Tage wieder ausgeglichen hat, habe ich verstanden, wie schön es ist mit seinem Körper ein Team zu sein/zu bilden.
Akzeptiere die Tage, an denen es mal weniger ist gleichermaßen wie die Tage, an denen es mal mehr ist!

Ps: Das Kapitel Mahlzeitengröße könnte dir noch mehr Mut geben!

Mahlzeitengröße | warum wird man eigentlich nervös, wenn man mal mehr zum Frühstück, Mittagessen oder Abendessen isst?

Es ist Blödsinn zu denken, dass eine Mahlzeit mal nicht mehr Kalorien haben darf. Wo steht das? Woher kommt die Angst? Meistens denkt man, man hat dann nicht mehr genug Kalorien für das Mittagessen oder Abendessen übrig.

In diesem Kapitel möchte ich dir vermitteln, dass Essen Freiheit bedeutet. 3 Wochen ohne Essen und du stirbst. Essen bringt Menschen zusammen. Essen ist Lebensqualität. Warum also Essen mit irgendwelchen Zwängen verbinden?

Frühstücken gehen/brunchen gehen ist etwas Tolles und ich hoffe doch, dass diese Dates noch ganz oft in deinem Leben vorkommen.
Es ist normal, dass du an diesem Treffen mehr isst. Automatisch hast du nach dem Treffen auch später erst wieder Hunger bzw. weniger Hunger am Tag.
Spüre die Freiheit und gehe in deinen Körper hinein. Es kann sein, dass sich deine Mahlzeiten durch den Brunch oder das Frühstück nach hinten verschieben und das Abendessen automatisch kleiner wird oder ausfällt.

Es gibt keine Regeln oder Gesetze die besagen, wie viele Kalorien eine Mahlzeit haben darf!

Das Gleiche gilt natürlich auch für dein Mittagessen. Sollte dies größer ausfallen, brauchst du eventuell am Abend weniger - weil du eben weniger Hunger hast und schon satt bist.

Probiere es aus und geh frühstücken!

Sind Proteine wirklich so wichtig? Und was passiert, wenn man mal die individuelle Proteinzufuhr nicht erreicht?

In diesem Kapitel möchte ich auf das Thema Proteine genauer eingehen.
Proteine sind für jeden Menschen wichtig. Unabhängig davon ob er Sport macht oder nicht. Bei Menschen die Sport machen, erhöht sich, wie bei vielen Makro- und Mikronährstoffen, der Proteinbedarf.
Menschen, die keinen Sport machen, haben einen Proteinbedarf von 0,8g pro kg Körpergewicht. Macht man Kraftsport, wird eine Proteinmenge von 1,5-2,0g pro kg Körpergewicht empfohlen. Vegan ernährenden Menschen wird sogar eine Proteinzufuhr von bis zu 2,5g pro kg Körpergewicht empfohlen. Der Grund dafür ist, dass sich vegan ernährende Menschen das gleiche Niveau von Aminosäuren erfahren wie ein Mischköstler oder sich vegetarisch ernährender Mensch.

Warum sind den Proteine für die Gesundheit, die Trainingsperformance als auch für die Optik wichtig?

Proteine sind für den menschlichen Körper lebenswichtig, denn die unterschiedlichen Proteinarten erfüllen zahlreiche Funktionen. Eiweiße liefern hauptsächlich die Grundbausteine für Muskeln, Organe und Blut, aber auch für Enzyme und Hormone, etwa zur Immunabwehr.

Warum sie für deine Trainingsperformance als auch für deine Optik wichtig sind?
Dein Muskel besteht aus Aminosäuren, auch Proteine genannt und genau deswegen können deine Muskeln durch Proteine besser und schneller wachsen. Der Muskel ist die einzige Komponente im Körper, die Fett verbrennt. Zusätzlich sättigen dich Proteine. Das heißt, wenn du über den Tag verteilt proteinreiche Lebensmittel konsumierst, bist du länger gesättigt und isst weniger.

Jedoch möchte ich hier auf Gleichberechtigung appellieren. Proteine sind genauso wichtig wie Fette und Kohlenhydrate! Mir kommt vor, dass gerade in Social Media die Sache mit den Proteinen ein bisschen übertrieben wird. Proteine sind eine gute Sache, aber bitte habe im Kopf, dass du dich zu nichts zwingen lassen musst.

Was ich damit meine? Ich ernähre mich intuitiv und habe ein Gefühl dafür, ob ich genügend Proteine zu mir nehme. Es gibt Tage an denen ich zusätzlich einen Proteinshake vertragen könnte, aber auch nur wenn ich Lust darauf habe. Bin ich satt und habe keine Lust auf einen Proteinshake oder eine Packung Magerquark oder eine Packung Hüttenkäse - dann lass ich es auch. Warum? Weil du durch einen Tag erhöhte Proteinzufuhr nicht gleich Muskeln aufbaust, also bauen sie sich wegen einem Tag nicht genügender Proteinaufnahme auch nicht ab. Keep Calm. Kommt bei mir sicher einmal die Woche vor!

Makronährstoffe

In diesem Kapitel möchte ich noch genauer auf das Thema Makronährstoffe eingehen.

Protein: Eiweiße, auch Proteine genannt, sind Makromoleküle, die aus Aminosäuren aufgebaut sind. Sie sind für den menschlichen Körper lebenswichtig, denn die unterschiedlichen Proteinarten erfüllen zahlreiche Funktionen. Eiweiße liefern hauptsächlich die Grundbausteine für Muskeln, Organe und Blut, aber auch für Enzyme und Hormone, etwa zur Immunabwehr. Deshalb dürfen Proteine beim Training nicht fehlen. Während Erwachsenen eine Proteinaufnahme von ungefähr 0,8 g/ kg Körpergewicht empfohlen wird, kann der Bedarf bei Sportlern je nach Gewicht um einiges höher liegen. Ein Mangel an Eiweißen führt bei körperlicher Aktivität schnell zu Leistungseinbußen. Ohne ausreichende Eiweißzufuhr findet kein Aufbau der Muskulatur statt. Bei einer Unterversorgung kann es sogar passieren, dass diese abgebaut wird.
Bei ausreichender Zufuhr jedoch zeigen Proteine Wirkung und fördern den Aufbau und Erhalt von Muskelmasse, gerade nach sportlich starker Belastung.

Bei Kraftsportlern ist eine Proteinzufuhr von 1,6-2,0g pro kg Körpergewicht zu empfehlen. Bei Kraftsportlern, die sich vegan ernähren, wird aufgrund des limitierten Aminosäurenprofil 2,5g pro kg Körpergewicht empfohlen.

Fette: Neben der Versorgung des Körpers mit Energie und lebensnotwendigen Fettsäuren, dienen Fette außerdem als Bestandteil von Körperstrukturen wie Zellmembranen oder als Ausgangssubstanz für andere biologisch aktive Stoffe. Fette wirken dem Verlust von Körperwärme entgegen und bieten somit einen guten Schutz gegen Kälte. Außerdem ist Fett im Organismus Polster- und Stützelement, so u.a. bei inneren Organen wie den Nieren. Nahrungsfette sind Träger fettlöslicher Vitamine Vitamin A, D, E und K), die für den Körper lebensnotwendig sind. Ohne Fette könnte der Körper diese nicht richtig verwerten. Die fettlöslichen Vitamine A, E und K sind im Übrigen selbst fettähnliche Stoffe, die vom Körper nicht hergestellt werden können, d.h. sie sind ebenfalls essenziell und müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Nicht zuletzt sind Fette Träger von Geschmacks- und Aromastoffen in der Nahrung.

Empfohlen wird MINDESTENS 1g pro kg Körpergewicht - jedoch wird Frauen mehr empfohlen, weil Fette die Hormone regulieren und Haut, Haare und Nägel schöner werden lassen!

Kohlenhydrate: Kohlenhydrate liefern dem Körper Energie. Sie sind wichtig für viele Stoffwechselvorgänge und Organe. Vor allem die Muskeln und das Gehirn brauchen viele Kohlenhydrate. Das Gehirn braucht täglich 150g Kohlenhydrate allein für das zentrale Nervensystem. Schmeiß den Low Carb und den Ketogen Gedanken aus dem Fenster!
Differenz aus Fetten und Proteinen bilden die Kohlenhydrate.

Reminder: Es kommt immer auf die Regelmäßigkeit an. Regelmäßigkeit bedeutet nicht immer! Du machst kein Bodybuilding und brauchst deine Makronährstoffe nicht wie Lottozahlen betrachten. Bei der intuitiven Ernährung achtet man auch nur auf Gefühl.

Flüssigkeitszufuhr

Nach diesem Kapitel möchte ich, dass du mehr trinkst.
Wasser hat enorm viele Vorteile.

Transportmittel

Wasser ist ein Transportmittel. Es transportiert Sauerstoff, Nährstoffe und lebensnotwendige Vitamine zu den Zellen. Umgekehrt werden Stoffwechselendprodukte, Kohlenstoffdioxid und Harnstoff zu den Ausscheidungsorganen gebracht.

Lösungsmittel

Durch die Verdauungssäfte werden im Darm die Nährstoffe aus den Lebensmitteln herausgelöst und können so vom Körper verwertet werden.

Wärmeregulation

Wasser wird benötigt, um die Körpertemperatur zu regulieren. Ist diese erhöht, beginnt der Körper verstärkt über die Hauptoberfläche Wasser zu verdunsten bzw. zu schwitzen. Hierzu muss ihm Wärme entzogen werden und so entsteht ein kühlender Effekt.

Wie viel Wasser sollte man trinken?
Zu beachten ist: Allein über die Haut verlieren wir täglich 1440ml und das ohne Sport. Faustregel: Ein Liter Wasser pro 20-25 Kilogramm Körpergewicht. Allerdings hängt dies auch von verschiedenen Faktoren ab: stillende Mütter, hohen Salzgehalt der Nahrung, Durchfall etc.
Welche Rolle spielt Wasser beim Sport?
Bei einer zu geringeren Flüssigkeitszufuhr kann sich das Risiko einer Bluteindickung erhöhen, was zu einer verschlechterten Nährstoff- und Sauerstoffversorgung zu den Muskelzellen führt. Somit können verschiedene Stoffwechselprodukte wie Milchsäure, Harnstoff etc. schlecht abtransportiert werden – was den Muskel schlapp und müde macht. Zusätzlich steigt das Risiko von Muskelkrämpfen und Verletzungen der übersäuerten Muskeln.
Wasser während einer Diät:
Hunger und Durst lassen sich nur schwer voneinander unterscheiden. Bei Flüssigkeitsmangel kommt es oft zu Heißhungerattacken. Ein Glas Wasser vor jedem Essen soll helfen.

Nachwort

Du bist am Ende angelangt.

Ich danke dir vielmals, dass du mir dein Vertrauen geschenkt hast und dir mein E-Book oder sogar E-Books gekauft hast!

Nun hoffe ich doch, dass ich dir damit helfen konnte.
Schreib mir gerne dein Feedback per E-Mail an hartl_michelle@icloud.com oder per Instagram an Levelupbymichelle!

Fühl dich gedrückt,
deine Michelle