

Zentrale Aspekte Lektion 8

- Hilfreiche Werkzeuge zum Abnehmen:
 - Das Setzen konkreter Ziele mittels der SMART-Technik
 - Die Umsetzung durch Handlungspläne
 - Flexible Kontrolle statt totaler Verbote
 - Das Tellermodell
 - Der Fokus auf kalorienarme Lebensmittel (fett-/zuckerarm)
 - Eine ausreichende Proteinaufnahme
 - Eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme
 - Das bewusste, langsame Essen
 - Ausreichend körperliche Aktivität und Schlaf
 - Stressmanagement
- Mögliche Hürden beim Abnehmen können mit der richtigen Strategie überwunden werden.
- Wichtig ist es, geduldig am Ball zu bleiben - so wirst du deine Ziele erreichen und schlank ohne Diät!