

EATING EASY INFO

Dieses Infoblatt enthält nützliche Tipps und wertvolles Wissen, das Dir zu 100% bei Deiner individuellen Ernährungsumstellung helfen wird.

„Alkohol ist Gift!“

Gesundheitlich gesehen ist es so einfach. Wie gehen wir aber damit um? Folgendes solltest Du wissen: Alkohol hat Unmengen an „leeren“ Kalorien in Form von Zucker. Außerdem nimmt Alkohol uns unsere Hemmschwelle. Das bedeutet auch, dass wir mehr Appetit bekommen und unnötig essen. Dazu kommt, dass Alkohol Gift für unseren Körper ist.



Nicht nur schadet jeder Tropfen dem Gehirn, sondern auch unserem Stoffwechsel. Der Stoffwechsel wird mal eben für mehrere Tage lahmgelegt, was dazu führt, dass wir nicht abnehmen können oder Muskeln aufbauen. Im Gegenteil, **wir nehmen sogar an Fett zu.**

Zusammengefasst: Alkohol hat **viele Kalorien**, macht uns **hungrig** und **schadet** unserem Körper. Die Folge davon ist, dass wir kürzer leben und an **Fett zunehmen!**

Wenn Du also Alkohol trinkst, dann mach es **bewusst** und **kontrolliert**. Gesundheit ist immer ein Kompromiss. Hauptsache, du entwickelst danach keine Schuldgefühle, weil Du den Alkohol bewusst genossen hast.

EATING EASY INFO

Unsere 4 Must Know's um deine Ernährungsumstellung so angenehm wie möglich zu gestalten.

1. „Bewegung ist Key.“

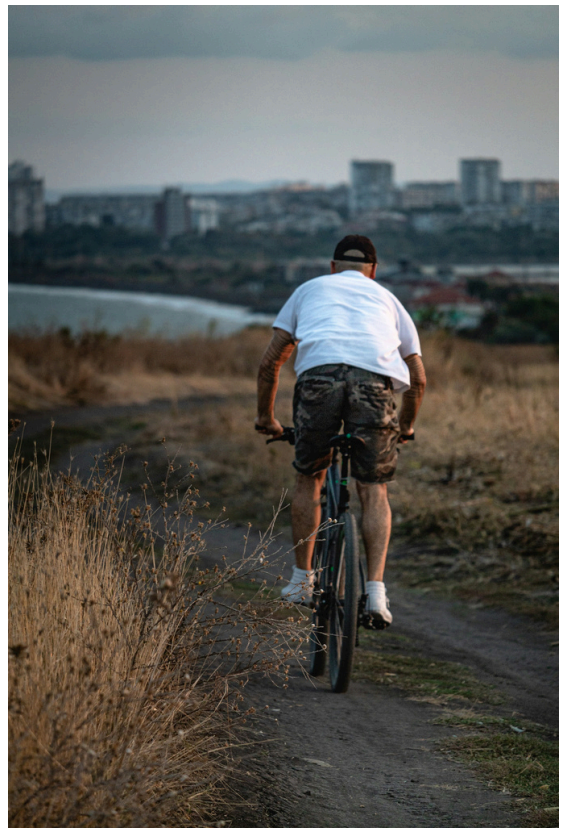
Während Deiner Diät (Ernährungsumstellung) ist jede Bewegung gut für Dich! Bewegung bedeutet nicht nur sich gesund und vital zu fühlen, sondern auch den Umsatz zu erhöhen.

Ein höherer Umsatz sorgt beim Abnehmen für einen höheren Gewichtsverlust. Beim Zunehmen sorgt er dafür, dass Du noch mehr leckeres Essen genießen kannst! Die Liste an Vorteilen von Bewegung kann man unendlich lange weiter führen... Wichtig ist auch hier: Entwickle auf keinen Fall ein Schuldgefühl, wenn Du mal „zu viel“ gegessen hast.

Baue Dir durch Bewegung lieber vorher einen Puffer auf (!), **wenn Du Lust dazu hast. Bewege Dich immer aus einer guten Einstellung heraus** und nicht, weil Du etwas ausgleichen willst.

Merke Dir: Bewegung ist IMMER gut. Du fühlst Dich langfristig besser und kannst **schneller abnehmen** oder **mehr leckeres Essen zu dir nehmen**. Die Devise lautet also: **„gerne mehr davon** und auf keinen Fall weniger“!

Natürlich gibt es auch Ausnahmen bei Krankheit oder Verletzungen.



EATING EASY INFO

2. „Krafttraining ist essenziell für die besten Ergebnisse.“

Egal ob beim Abnehmen oder Zunehmen, Krafttraining macht Dich fit. Außerdem wird unsere Lebenserwartung stark davon beeinträchtigt, wie wenig Fett und wie viel Muskulatur wir haben. Grundsätzlich gilt also, je mehr Muskeln wir haben, desto besser geht es uns.

Wichtig: Krafttraining ist essenziell. Eine allgemeine Gewichtsabnahme ist also nicht das alleinige Ziel. Das Ziel sollte immer sein, **mehr Fett zu verlieren und mehr Muskeln aufzubauen.**

Funfact: Mehr Muskeln = höherer Grundumsatz, also mehr leckeres Essen!



3. „Ein ewiges Hin und Her zwischen Heißhunger und Verzicht, nur um den Mist wieder auszugleichen?!“

Dieses Thema ist sehr umfangreich und Bedarf daher einer näheren Erklärung. Vorab schonmal: Fressattacken sind ein **normaler Kompensationsmechanismus** des Körpers und deshalb **überhaupt nicht schlimm**. Im Gegenteil, sie erfüllen meist sogar ihren Zweck: Stressabbau.

Wie geht man aber damit um, ohne Scham zu empfinden und ständigen Ausgleich anzustreben?

Unsere 3 besten Tipps dazu kannst Du Dir [hier](#) herunterladen.

4. „Ernährungsziele und Restaurants? Das passt!“

Es kann sein, dass Du während Deiner Diät trotzdem hin und wieder oder sogar regelmäßig im Restaurant landest. Damit Du das ohne schlechtes Gewissen genießen kannst haben wir einen **3 Schritte Restaurant Guide** erstellt, den Du Dir [hier](#) herunterladen kannst. Dieser Guide hilft Dir, Deine Ziele auch im Restaurant einzuhalten und erleichtert Dein Gewissen mit einfachen Lösungen.
