

Unzählige Diäten und Programme tummeln sich auf dem Schlankheitsmarkt. Nicht jeder Anbieter ist seriös und kompetent. Haben Sie sich nicht auch schon darüber gewundert, wie widersprüchlich Diätkonzepte sind?

Mal wird auf Eiweiß und Fett aus Fleisch, Eiern und Wurst geschworen, mal auf die Kohlenhydrate aus Kartoffeln und Brot. Mal ist es die Trennung von Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten und mal ist es ihre Mischung, die zur Abnahme verhilft. Rapide und einfach purzeln mit einseitigen, extrem kalorienarmen Blitzdiäten die Pfunde und mit Schlankheitsmitteln werden Sie anscheinend sogar im Schlaf lästige Fettpolster los. Verheißungsvoll sind die Versprechen, mit denen man Abnahmewillige in die „Diätfalle“ lockt und enttäuschend und frustrierend ist der (Miss-) Erfolg. Das Gewicht steigt nach Diätende manchmal sogar schneller und ausgiebiger als es gefallen ist.

„Ich nehme ab“ baut auf langfristigen Erfolg für das Körpergewicht, die Gesundheit und das Wohlfühl für Sie persönlich. Es ist ein Trainingsprogramm, das sowohl auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen als auch auf praktischen Erfahrungen beruht. Nicht spektakuläre Gewichtsverluste werden Ihnen versprochen. Das Ziel ist vielmehr die schrittweise Umstellung Ihres Ernährungsverhaltens und dabei verlieren Sie auch kontinuierlich an Gewicht. Hinter dem Programm steht die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE), die auf nationaler und internationaler Ebene maßgebliche Aussagen in Ernährungsfragen trifft und als wissenschaftliche Fachgesellschaft vom Bundesministerium für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft gefördert wird. Sie kennt sich gut aus mit dem Problem „Übergewicht“ und weiß, worauf es beim Abnehmen und Wohlfühlen ankommt.

„Ich nehme ab“ wurde als Selbsthilfe-Manual entwickelt, d. h. Sie können die einzelnen Schritte alleine erlernen und umsetzen. Mit „Ich nehme ab“ lernen Sie, wie Sie Ihr Gewicht besser im Griff behalten und wie Sie schrittweise und langsam Ihr Gewicht senken können. Dieses Ziel können Sie natürlich auch gemeinsam mit Gleichgesinnten oder mit Anleitung in einer Gruppe erreichen.

Das Programm „Ich nehme ab“ wendet sich an Menschen mit „mäßigem“ Übergewicht d. h. mit einem BMI zwischen 25 und 35 kg/m² (s. Seite 45 ff) und ohne gravierende Begleiterkrankung.

„Ich nehme ab“ soll Ihnen nachhaltigen Erfolg bringen. Deshalb empfehlen wir Ihnen: nehmen Sie sich wenigstens 3 Monate Zeit, um mit dem Programm Schritt für Schritt etwas für Gesundheit und Wohlbefinden zu tun. Auch danach sollten Sie die Schritte, die Ihnen besonders schwer fallen oder weniger gut gelingen, wiederholen und vertiefen.

Erwarten Sie bitte keine Wunder, setzen Sie sich Ziele, die wirklich erreichbar sind. Wenn Sie nur leicht übergewichtig sind, sollte Ihr Ziel heißen, ein gesünderes Essverhalten lernen und sich wohlfühlen. Wenn Sie stärker übergewichtig sind, kann Ihr Ziel sein, einige Kilos abzunehmen und eine gesündere Lebensweise zu erlernen, Ihrem Körper und Ihrer Seele mehr Gutes zu tun.

Und ein wichtiges Ziel für alle: freuen Sie sich über kleine Erfolge, täglich. Es sind Ihre persönlichen Erfolgsschritte. Was Sie für sich selbst erreichen, zeigt nicht allein die Waage an.

Wir wünschen Ihnen bei diesem Programm viel Spaß und persönlichen Erfolg!

Was kommt auf Sie zu?

Sie brechen keine Rekorde

Pfunde verlieren Sie nicht in Windeseile, wie es kurzfristige Blitz- und Crashdiäten versprechen. Extrem kalorienarme und einseitige Diäten führen zwar zum rapiden Abnahmeerfolg, meist aber auch zu anschließender Gewichtszunahme. Das kennen Sie schon? Solche Diäten taugen nichts! Denn häufiges Ab und Auf des Gewichts stört Stoffwechsel, Hormone und Psyche und macht auf Dauer dick und krank.

Erfolgversprechender und gesünder ist die langsame Abnahme in Etappen. Ihr erstes Ziel sollten wenige Pfunde (z. B. 10 -12 Pfund) sein. Und nehmen Sie sich dazu genügend Zeit – 10 bis 12 Wochen sind das Minimum. Wenn Sie mehr abnehmen wollen, wiederholen Sie das Programm, aber nicht sofort. Machen Sie zwischendurch eine Abnahmepause und nutzen Sie diese Zeit, um zu trainieren und neu Erlerntes zur festen Gewohnheit werden zu lassen. Erst, wenn die neuen Gewohnheiten „sitzen“ und das Gewicht ein halbes Jahr stabil bleibt, starten Sie mit Elan zu Ihrer nächsten Abnahmetappe – Schritt für Schritt.

Sie entdecken sich selbst

Warum und für wen will ich abnehmen? Tue ich es für mich oder für andere? Wie war es bisher – mit meinen Zielen und Vorsätzen? Warum bin ich bisher gescheitert? Was muss ich ändern, was kann so bleiben, weil es gut ist – an mir und meinen Gewohnheiten? Solche und ähnliche Fragen werden Sie sich vielleicht stellen. Gehen Sie mit „Ich nehme ab“ den Fragen nach. Suchen Sie nach ehrlichen Antworten. Und gehen Sie den Ursachen Ihres Übergewichts auf den Grund.

Sie verändern sich

Abnehmen mit Erfolg funktioniert nur, wenn sich auf Dauer Gewohnheiten und Einstellungen ändern. Einen starren Diätplan, spezielle Lebensmittel, teure Schlankheitsprodukte und strenge Regeln brauchen Sie dazu nicht. Sie selbst entscheiden, was, wie viel und wann Sie essen und trinken. Sie lernen, bewusst zu essen und ohne schlechtes Gewissen zu genießen. Bewegung und Entspannung helfen Ihnen abzuschalten. Sie tun Ihrem Körper und Ihrem Geist Gutes.

Sie fühlen sich rundum wohler und fit

Ab jetzt nehmen Sie auf sich selbst Rücksicht. Ab jetzt gehen Sie liebevoll mit sich um. Sie essen sich satt. Sie legen Wert auf abwechslungsreiches und vollwertiges Essen. So bekommt Ihr Körper die Nährstoffe, die er braucht, um gesund und leistungsfähig zu sein. Und sie verlieren an Gewicht, aber langsam. Ihr Körpergefühl nimmt zu. Und die Wahrnehmung von Körpersignalen wie Hunger und Sättigung verbessert sich schrittweise...



Was für ein Programm ist „Ich nehme ab“ ?

„Ich nehme ab“ ist

- ein Langzeitprogramm mit Langzeiterfolg
- ein „Do it yourself“-Handbuch für den täglichen Gebrauch
- ein Trainingsprogramm, das auf langsame Gewichtsabnahme in Schritten zielt
- ein Ernährungs-, Verhaltens-, Bewegungs- und Entspannungsprogramm
- abwechslungsreiches Essen und Trinken ohne Verzicht
- ein individuelles Programm, das Rücksicht auf persönliche Wünsche nimmt



Aufbau des Programms

Bevor es mit dem Abnehmen los geht heißt es, sich mit dem Programm vertraut zu machen und das Kapitel „Mein Programm“ zu lesen. Mit den Kapiteln „Mein Programm“, „Essen und Trinken“, „Bewegung“, „Entspannung“ und „Essverhalten“, bekommen Sie das Rüstzeug für Ihre Gewichtsabnahme in die Hand. Lesen Sie diese Kapitel nicht in einem Rutsch und im Schnelltempo durch, sondern nehmen Sie sich Zeit, den Inhalt „im Kopf“ zu verarbeiten. Nützlich sind diese Kapitel auch weiterhin während des Programms für Tipps, zum Nachlesen oder um Erklärungen zu finden.

Dann geht es an die praktische Umsetzung. Starten Sie mit dem 12-Schritte-Programm. Arbeiten Sie sich auch hier nach und nach durch – von einem Schritt zum anderen. Nehmen Sie sich mindestens eine Woche Zeit für jeden Schritt, um das neu Gelernte zu trainieren. Erst, wenn der erste Schritt „sitzt“, gehen Sie zum nächsten über. Natürlich

können Sie sich auch aus anderen Schritten Informationen und Tipps holen, z. B. wenn Einladungen, Feste oder der Urlaub bevorstehen oder Sie mitten in einer Krise sind. Es ist auch möglich, einen der nachfolgenden Schritte vorzuziehen.

Schreiten Sie konsequent und zielstrebig in Ihrem 12-Schritte-Programm voran – aber nicht stur und verbissen. Freuen Sie sich über jeden kleinen Erfolg. Wenn Sie sich selbst strenge Vorsätze und Regeln setzen, riskieren Sie den Verlust von Genuss und das Wohlfühl beim Essen und Trinken. Ihr Frust ist dann vorprogrammiert. Sie steuern möglicherweise geradewegs auf eine Essstörung zu (s. Seiten 94, 98).

Deshalb raten wir Ihnen: Bleiben Sie offen und flexibel in Ihrem Tun. Setzen Sie sich nicht unter Druck. Lassen Sie gelegentlich Ausnahmen und kurze Übertretungen auf dem Weg zum Ziel zu. Gehen Sie gelassen und selbstbewusst mit persönlichen Schwächen und Rückfällen um.