

# So geht's richtig – Auf dem Weg zu Deinen Wohlfühlmomenten

9 kleine Tipps und Tricks, die Dich bei einem gesunden Abnehmen unterstützen können

## 1. Gutes Timing ist alles

Dein Stoffwechsel ist während der ersten Tageshälfte aktiver als gegen Abend. Das bedeutet für Dich: nicht zu spät essen. Denn wenn du früher zu Abend isst, erspart Dir das auch den Kuchen am Nachmittag. Aber wichtig: Essen nach der Uhr ist übertrieben. Ob Du nun um 18 Uhr oder mal 19 Uhr Dein Abendbrot isst, ist egal. Entscheidender ist immer noch die Menge.

## 2. Snacks widerstehen

Snacks zwischendurch halten Deinen Insulinhaushalt hoch und fördern die Fettspeicherung. Damit Du das umgehen kannst, achte darauf, dass Du zu Deinen Hauptmahlzeiten etwas mehr Eiweiß auf dem Teller hast, wie Eier, Linsen oder Quark. Denn Eiweiß hält Dich länger satt, als Kohlenhydrate. Ein weiteres Must-Do: viel Wasser trinken! Wenn Dir das zu langweilig ist, pepp es einfach mit etwas Zitrone, Minze oder Ingwer auf. Dich plagt dann doch mal der Hunger? Dann iss doch als Alternative zum Müsliriegel oder der Schinken-Stange auch Magerquark mit saisonalen Früchten und Nüssen.

## 3. Clever tauschen

Verzichten musst Du nicht unbedingt. Tausche einfach die Salami gegen Putenschinken auf dem Pausenbrot oder den Saft gegen Schorle oder Tee.

## 4. Dickmacher verstecken

Räume, mit Absprache und Hilfe Deiner Eltern, die Küche um. Das Gemüse sollte im Kühlschrank auf Augenhöhe zu finden sein, Snacks dagegen ganz oben verstauen. Am besten lässt Deine Mutter beim Einkauf die Naschereien ganz weg. Ein kleiner Geheimitipp: Das Süßigkeiten-Regal beim nächsten Supermarkt-Besuch einfach links liegen lassen. □

## **5. Lust auf Linsen wecken**

Hülsenfrüchte, wie Linsen, Erbsen oder Bohnen, sind als Eiweißquellen ideal. Damit bist Du gesättigt bis zum nächsten Essen. Es muss ja nicht immer Linsen-Eintopf sein, probiere doch mal etwas Neues aus wie Linsen-Köfte mit Salat oder Vegetarisches Chilli. Mehr Rezepte findest du auf [www.click-dich-fit.de](http://www.click-dich-fit.de).

## **6. Klug in der Mensa**

Aber wie machst Du es, wenn Du zum Mittagessen in die Mensa gehst? Denn gerade dort bekommt man oft riesige Portionen an Pommes oder Nudeln. Also ganz viel Kohlenhydrate, die Du ja eigentlich nur in Maßen essen möchtest. Frag doch einfach nach weniger Nudeln oder nach mehr Gemüse. Tipp: bei frittiertem Schnitzel und Fisch, die Panade abkratzen.

## **7. Fit vorm PC**

Es steht mal wieder ein Deutsch-Referat an und Du sitzt wieder den ganzen Tag nur vorm PC? Oder Du verfolgst die neusten Trends auf Instagram, Pinterest und Co.? Dabei geht dann viel mehr Zeit drauf, als Du eigentlich denkst. Und mal ganz ehrlich: tut Dir danach nicht manchmal auch alles weh. Auf Dauer ist das nicht gesund. Trotzdem kannst Du auch hier etwas für Dich und Deinen Körper tun. Schau mal bei YouTube. Dort findest Du viele Übungen, die Deinem Körper gut tun, wie z.B. mit Wasserflaschen die Oberarme trainieren.

## **8. Zähne putzen**

Am besten Du putzt Dir nach jeder Mahlzeit die Zähne. Denn, wusstest Du schon? Zahnpasta verringert das Hungergefühl. Außerdem hast Du ein Frischegefühl im Mund, das Du nicht gleich schon wieder zunichte machen möchtest. Aber bitte bedenke, dass Du erst mindestens 30 Minuten vergehen lässt, bevor Du zur Zahnbürste greifst. Gerade nach säurehaltigem Essen werden Deine Zähne von Säure attackiert, und Zahnschmelz, -bein und Wurzelemente sind dann geschwächt. Wenn Du dann putzt, kann es sein, dass Du Deinen Zähnen sogar schadest. Sie brauchen einige Zeit bis sie sich wieder erholt haben. Du solltest also eine halbe Stunde vergehen lassen bis Du mit Deiner Zahnpflege beginnst.

## **9. 150 Minuten Minimum**

150 Minuten sind das Minimum, das die Ärzte Dir empfehlen wöchentlich Sport zu machen, um fit und gesund zu bleiben. Was, wo, wie und wann Du das machst ist egal – Hauptsache Du tust es. P.S.: Hol Dir ein paar Freunde mit ins Boot – gemeinsam macht es mehr Spaß!

Aber mal ehrlich: Lass Dich davon nicht stressen. Es ist super, dass Du auf gesunde Ernährung und Deinen Körper achtest. Aber viel wichtiger ist doch, dass es Dir dabei gut geht und Du Dich wohl fühlst. Und wer nascht nicht schon gerne ein Stück Schoki? Gönn es Dir ruhig!