

# IN 5 SCHRITTEN ZUR WOHLFÜHLFIGUR



MIRJAM BEREUTER

IN 5 SCHRITTEN ZUR WOHLFÜHLFIGUR - DO IT YOURSELF - MIRJAM BEREUTER

# In 5 Schritten zur Wohlfühlfigur

## Wie alles begann

Heute einmal wieder schick ausgehen, das haben ich schon viel zu lange nicht mehr gemacht, dachte ich mir. Das perfekte Outfit war nicht schwer zu finden, ich hatte ja letztes Jahr diesen großartigen roten Stiftrack und die schwarze Bluse gekauft. Ab unter die Dusche und rein in die Klamotten. Leider stellte sich heraus, das war leichter gesagt als getan. Der Rock ging beim besten Willen nicht annähernd zu und ich wusste nicht wie ich diese Knöpfe schließen sollte ohne, dass entweder die Bluse oder die Knöpfe reißen. Gut, ich hatte etwas zugenommen, aber so schlimm konnte es doch nicht sein, oder?

Nachgesehen und tja, der Rock war eine 40, sicher eng geschnitten. Ja, ich hatte vor 6 Monaten schon zur 42 gegriffen, aber die waren auch klein geschnitten gewesen oder?!

Dann geht es eben auf die Waage, dafür musste ich meine Eltern besuchen, denn das Unding hatte ich schon vor Jahren verbannt, man soll sich ja nicht ständig wiegen, sondern auf die Kleidung und das Wohlfühlen achten... Ja das Wohlfühlen stand im letzten Jahr sehr im Vordergrund. Mittags in der Kantine, am Vormittag und Nachmittag einen Snack, Pizza, Toast, Cola, Saft, Weiß-Sauer, Vodka-RedBull, Auto statt zu Fuß oder mit dem Rad, naja und Sport ging sich zeitlich nicht aus,...

Die Gründe fürs Zunehmen waren so vielfältig wie die Ausreden warum kein Sport gemacht wurde. Dann geht es mal auf Besuch zu meinen Eltern und deren Waage, aber vor dem Wiegen noch schnell einen Kaffee und ein Stück Kuchen, aber nur ein Obstkuchen, man muss ja jetzt auf die Kalorien achten. Und dann ab auf die Waage. 85 Kilogramm bei einer Größe von 173 cm, ein BMI von 28,4. Oh mein Gott, das ist beginnende Fettleibigkeit und nur mehr 0,6 von Adipositas Stufe 1 entfernt.

Nun kann ich mir auch nicht mehr einreden, dass ich nur etwas zugenommen

habe. Vor 2 Jahren war ich bei 62 Kilo, mit Kleidergröße 36/38 und nun, wenn ich ehrlich bin stehe ich jetzt bei 44/46. Das war der Tag, an dem ich wusste **JETZT ODER NIE!**

Kannst du dich hier in dem einen oder anderen Satz wiederfinden? Dann lass dir gesagt sein, es gibt eine Lösung, einen Weg zurück, ich bin ihn gegangen und gebe dir jetzt die 5 wichtigsten Schritte mit, um den Weg zurück zu gehen.

Heute bin ich auch nach der Geburt meines Sohnes konstant bei 60 Kilo und einer 36/38 ohne dass ich mich täglich quäle oder dauerhaft auf meine Ernährung achte.

## **Wie funktioniert abnehmen überhaupt?**

Abnehmen funktioniert nach einer sehr simplen Methode, du musst weniger kcal zu dir nehmen wie du verbrauchst. Wie soll das gehen?

Du änderst dein Essverhalten oder du steigert deinen Kalorienbedarf. Am besten natürlich beides. Wichtig ist, senkst du die kcal zu stark, wird dein Körper sich anpassen und es kann sogar passieren, dass du zunimmst statt abnimmst obwohl du kaum was isst.

## **1. Wie beginne ich? Bestandsaufnahme und Zielsetzung**

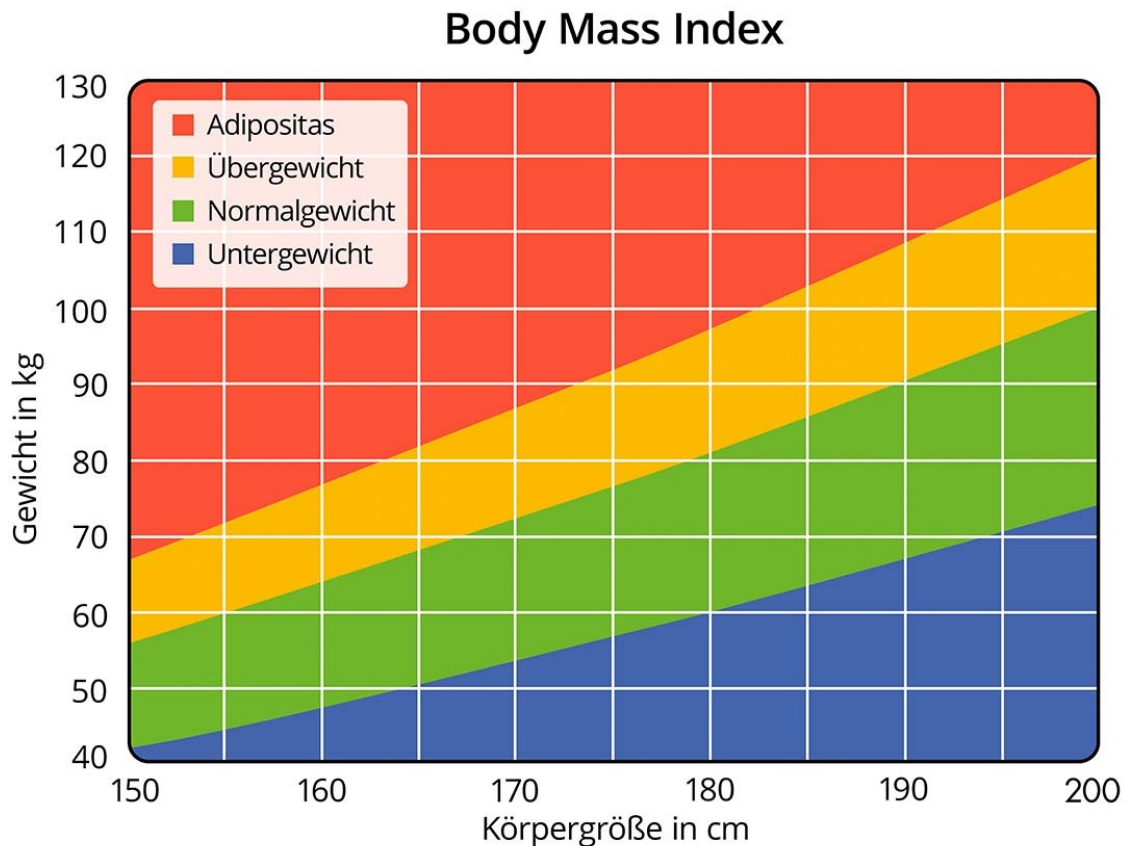
Als erstes empfehle ich eine Bestandsaufnahme und die Festlegung deines Ziels!

Stelle dir folgende Fragen und beantworte sie.

**Wie schwer bist du heute? Welche Kleidergröße trägst du?**

**Wie hoch ist dein BMI?**

Diesen berechnet man wie folgt:  $(\text{Gewicht in kg}) / (\text{Körpergröße in m})^2$



Du kannst deinen BMI auch einfach über unsere Homepage berechnen unter <https://www.fitxund.com/grundumsatzrechner>

### Wie hoch ist dein Grundumsatz?

Der Grundumsatz ist der Kalorienbedarf, den dein Körper hat, wenn du im Bett liegst und atmest und sonst nichts tust. Diese Kalorien benötigt dein Körper nur, um die lebensnotwendigen Organe am Arbeiten zu halten (Herz, Lunge, Blutbahnen,...).

Die Faustregel für den Grundumsatz lautet bei Männern: 1 kcal pro kg Gewicht pro Stunde.

Beispiel: 85 kg schwerer Mann:  $85 \times 24 = 2040$  kcal pro Tag

Die Faustregel für den Grundumsatz lautet bei Frauen: 0,9 kcal pro kg Gewicht

pro Stunde.

Beispiel: 85 kg schwerer Frau  $85 \times 24 = 1836$  kcal pro Tag

Genauer ist unser Rechner auf unserer Homepage, da dieser Alter und Geschlecht beachtet. Diesen findest du unter <https://www.fitxund.com/grundumsatzrechner>

### **Wie hoch ist dein Gesamtumsatz?**

Der Gesamtumsatz setzt sich aus Grundumsatz und Leistungsumsatz zusammen. Der Leistungsumsatz berechnet sich nach deinen täglichen körperlichen Tätigkeiten, wie Arbeit, Sport, etc.

Bei unserem Beispielmann, der im Büro arbeitet und keinen Sport macht wäre der Gesamtumsatz bei 2700 kcal.

Bei unserer Beispielfrau, die im Büro arbeitet und keinen Sport macht wäre der Gesamtumsatz bei 2400 kcal.

### **Wo möchtest du hin? Und bis wann?**

Hier mein Tipp, kleine und realistische Ziele. Mein Zielgewicht war 60 kg, Dass ich die 25 kg Differenz nicht in 6 Monaten schaffen würde war mir klar, so habe ich mein Ziel in mehrere kleinen Zwischenziele aufgeteilt Beim gesunden Abnehmen empfiehlt sich 0,5 – 1 kg in der Woche. Anfangs geht es meistens leichter.

Meine Zielplanung war:

Ziel 1: - 5 kg in 2 Monaten

Ziel 2: - 10 kg in 4 Monaten

Ziel 3: -15 kg in 6 Monaten

Ziel 4: - 20 kg in 9 Monaten

Ziel 5: -25 kg in 12 Monaten

Ziel 6: -25 kg in 14 Monaten

Ziel 7: - 25 kg in 18 Monaten

**Wichtig! Das Ziel ist nicht das Erreichen, sondern das Halten des Zielgewichts.**

**Das Ziel ist gefunden, was nun?**

## **2. Welche Ernährung um abzunehmen?**

Ob du dich Paleo, Vegan, Eiweißlastig, Lowcarb, Trennkost oder wie auch immer geartet ernährst, ist dir und deinem Gusto überlassen. Auch ob du 16/8, 18/6, mit oder ohne Abendessen, mit 3/5 oder 7 Mahlzeiten lebst, ist dir überlassen.

Aber es gibt ein paar „Grundregeln“ die man beachten sollte

### **1. Eine Diät ist immer der falsche Weg! Nur eine Ernährungsumstellung bringt dich an dein Ziel**

Finde eine Form die sich in dein Leben integrieren lässt!

Du gehst immer erst um 1 Uhr schlafen? Dann wird nichts mehr essen ab 18 Uhr für dich eher nicht funktionieren

Du liebst Frühstück? Dann ist 16/8 ab 12 Uhr eher nichts für dich

Du isst kein Fleisch? Highprotein ist dann eher schwierig umzusetzen, möglich, aber sehr aufwändig

Du bist spätestens nach 2 Stunden hungrig? Dann würde ich dir nicht empfehlen auf 3 Mahlzeiten zu reduzieren

Nimm eine Ernährungsform die zu dir und deinem Tagesablauf passt. Wichtig ist, dass deine Ernährung ausgewogen ist. Und am besten frisch und selbst gekocht.

Ich habe mich zum Beispiel für eine basische Ernährung entschieden, da sich

diese mit allen meinen Allergien am besten vereinbaren lässt.

## **2. Notiere für 3 Wochen genau was du isst. zB in einem Foodtracker, zB das FitXund Ernährungsapp**

Notiere jedes Glas Saft, jedes Stück Schokolade, schonungslos ehrlich. Nur so kannst du rausfinden wo deine Kaloriensünden sind und ob die Nährstoffzufuhr optimiert werden könnte

## **3. Eine ausgewogene Ernährung setzt sich wie folgt zusammen:**

Kohlenhydrate: 50 - 65%

Eiweiße: 15 – 25%

Fette: 20 – 30%

**Wichtig! Kohlenhydrate kennen die Uhr nicht, du solltest deiner Verdauung 2 Stunden Zeit geben zwischen letzter Mahlzeit und schlafen, da dein Stoffwechsel im Schlaf einen Gang zurückschaltet.**

## **4. Die wichtigste Regel reduziere gemäßigt deine Kalorienzufuhr, aber NIE unter deinen Grundumsatz!**

Reduziere deine Kalorienaufnahme um 400 – 600 kcal vom Gesamtumsatz. Wenn du zu stark reduzierst zB gleich um 1000 kcal geht dein Körper in den „Hungersnot-Modus“ und speichert alles was er bekommt.

Beispiel bei unserer Frau mit 85kg: Gesamtumsatz liegt bei 2400, sie reduziert auf 1400. Der Körper reduziert seinen Bedarf auf 1000 kcal (sicher ist besser), täglich werden 400 kcal mehr gegessen. Nach 3 Wochen steigert sie auf 1800 kcal, der Körper erhöht auf 1200 kcal, täglich werden nun sogar 600 kcal zu viel gegessen. Und Zack das Jo-Jo schlägt zu und der ganze Überschuss der letzten Wochen (3 Wochen lang täglich 400 + 1 Woche täglich 600) setzt an.

## **3. Ändere Dein Trinkverhalten**

Die meisten versteckten Kalorien befinden sich in Getränken. Steige von Saft,

Limo, etc. um auf Leitungswasser, Kräutertee ungesüßt und Kaffee schwarz ohne Zucker. Tee und Kaffee natürlich in Maßen.

Wie viele kcal stecken denn in einem Glas (250ml)

Orangensaft 107 kcal

Apfelsaft gespritzt 62 kcal

Cola 105 kcal

Energydrink 115 kcal

Mineralwasser Birne Melisse 42,5 kcal

Cappuccino 90 kcal

Bier 132 kcal

Weißwein 177 kcal

Rotwein 210 kcal

Wenn du nur auf 2 Gläser Cola verzichtest, sparst du dir bereits 210 kcal pro Tag.

Auch trinkst du wahrscheinlich, wie die meisten zu wenig! Pro kg Körpergewicht solltest du 30 – 40 ml Wasser, ungesüßter Kräutertee und Kaffee ohne Zucker trinken. Das bedeutet bei 85 kg wären das min 2,5 l. Diese Menge Wasser solltest du über den Tag verteilt trinken, da dein Körper nur 250 ml unter einmal verarbeiten kann. Wenn du also 500 ml Wasser unter einmal trinkst, verschenkst du 250 ml davon, diese gehen nämlich direkt durch.

## **4. Wie kann ich nun den Gesamtumsatz steigern?**

Steigere deinen Leistungsumsatz, bewege dich mehr. Eine Stunde gehen verbraucht ca. 200 kcal, eine Stunde langsames Brustschwimmen verbraucht 300 – 400 kcal. Bei einer sitzenden Tätigkeit versuche soviel wie möglich Bewegung zu bekommen, buche den Meetingraum ein Stockwerk höher, gehe zu Fuß, statt den Lift zu nehmen, drucke auf dem Drucker, der etwas weiter weg steht. Geh in



deiner Mittagspause spazieren, du verbrennst Kalorien und gleichzeitig bekommt dein Hirn mehr Sauerstoff.

Baue Muskulatur auf, denn Muskelmasse verbrennt mehr kcal als Fett.

## **5. Dein Ganzkörpertraining für zu Hause**

Einfach und effizient baust du Muskulatur mit einem Ganzkörper Training auf, dieses kannst du mit 5 einfachen Übungen. Mach jede Übung 5x und versuche min 15 Wiederholungen zu schaffen.

Halte um deinen Beckenboden gleich mit zu trainieren bei jeder Übung in Spannung, das machst du indem du dir vorstellst, dass du aufs WC musst und du zurückhalten musst.

### **1. 15 Minuten aufwärmen**

jogge auf der Stelle, mach den Hampelmann, Tanze oder staubsauge

## 2. Kniebeuge

für Gesäß, Oberschenkel, Rücken, Rumpf und Waden



Stell dich Schulterbreit hin. Schieb deinen Po nach hinten, als ob du dich aufs WC setzten würdest. Halte den Oberkörper aufrecht und geh in die Knie. Ziel ist mit dem Po unter die Knie zu kommen. Mach dir keine Gedanken sollten sich deine Knie über deine Zehen schieben, dieser Trainingsmythos ist schon längst überholt.

Wenn du möchtest kannst du diese Übung Hüftbreit wiederholen

### 3. Liegestütze

für Brust, Bizeps, Schulter und Rumpf



Wichtig ist bei Liegestütz, mit den Armen zuerst nach unten gehen, der Po folgt nach. Spanne Po, Bauch und Beckenboden an. Sollten dir die klassischen Liegestütz noch zu schwer sein, kannst du sie auch auf den Knie machen.

## 4. Beckenheben

für Beckenboden, Po und Rücken

A



B



Lieg dich auf den Boden, spanne Beckenboden, Po und Rücken an und hebe dein Becken und senke es wieder.

## 5. Crunch

für Bauch

## 5. Crunch

für Bauch



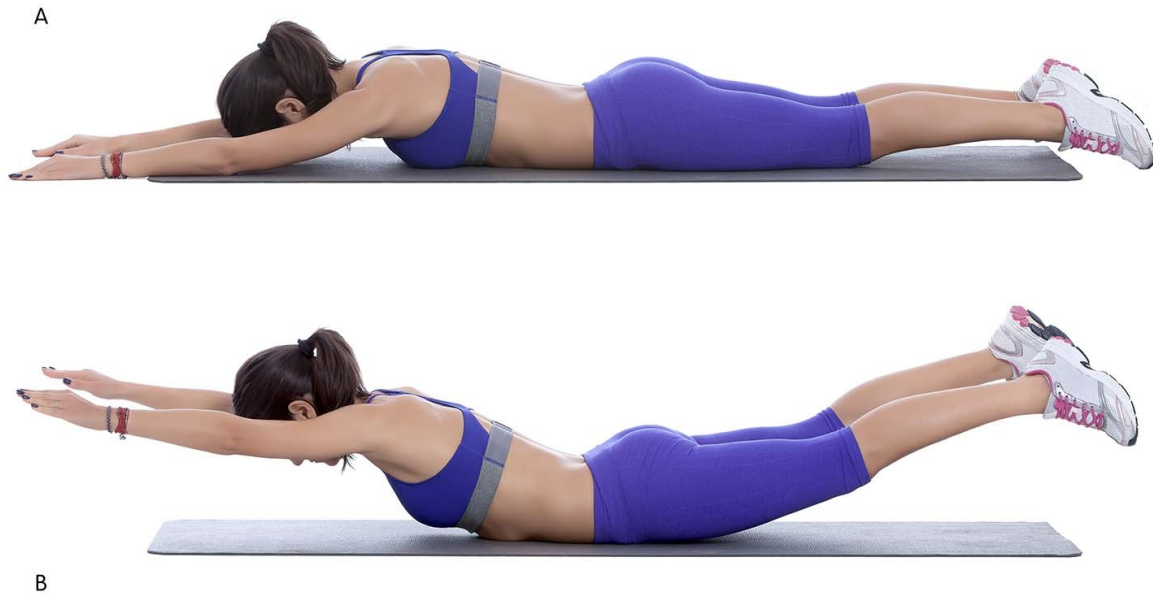
Spanne Bauch und Beckenboden an. Die Hände berühren den Kopf nur ganz leicht, nicht mit den Armen nach oben ziehen, mit dem Bauch. Und du rollst dich nach oben, der Rand der Schulterblätter bleibt am Boden. Atme aus beim hoch gehen und ein beim zurück gehen.

## 6. Superman

für Rückenstrecker und Gesäß

## 6. Superman

für Rückenstrecker und Gesäß



Du liegst dich auf den Boden und spannst Rücken, Po, Arme und Beine an. Deine Arme und Beine gehen hoch du hältst die Spannung für 5 Sekunden und Arme und Beine gehen wieder runter.

Dein Training sollte min 1 Stunde dauern, denn die Lipolyse (Fettverbrennung) startet bei Kraft-Ausdauertrainings erst nach ca. 31 Minuten.

**Wichtig! Verzichte nach dem Trainings so lang wie möglich (min 1 Stunde) auf jeglichen Zucker (auch Fruchtzucker, denn Zucker stoppt die Fettverbrennung für 1 Stunde!**

Nach und nach solltest du Gewichte dazunehmen, diese kannst du dir ganz einfach mit Haushaltsgegenständen machen, zB nimm eine Wasserflasche als Hantel, fülle diese später mit Reis, Steinen, etc. Schon gibst du deinen Muskeln neue Reize. Oder trage einen Rucksack und fülle diesen nach und nach mit schwereren Gegenständen.

## **Meine Worte an Dich!**

Mit diesen 5 Schritten ist es mir gelungen mein Gewicht zu reduzieren und meine Muskulatur zu kräftigen.

Vergiss nicht, der erste Schritt ist der Schwierigste. Und den hast du mit Erwerb dieses Ratgebers bereits getan!

Sollte sich ein Stopp einstellen, nicht verzweifeln, kurze Stopps sind normal.

Geh maximal alle 4 Wochen auf die Waage, immer zur selben Uhrzeit, ohne Kleidung und geh davor aufs WC. 1 – 2 kg können Wasser, Magen- oder Darminhalt sein, also bei so kleinen Änderungen nicht verzweifeln.

Ich hoffe ich konnte dir einen guten Ratgeber an die Hand geben um deine Ziele zu erreichen. Solltest du noch Fragen haben oder Unterstützung auf deinem Weg wünschen, wir vom FitXund sind jederzeit gerne für dich da, schreib uns einfach an [info@fitxund.com](mailto:info@fitxund.com) oder über unsere Homepage [www.fitxund.com](http://www.fitxund.com).