



FOLGE 2

Abspecken beginnt *mental*

Warum beim Fettabbau nicht nur die Ernährung, sondern auch die innere Motivation und die regelmäßige Entspannung eine wichtige Rolle spielen

BALANCE
COACHING
mit
Kerstin Hardt

Kerstin Hardt studierte Ernährung und Sport. Seit 20 Jahren gehört sie zu den erfolgreichsten Gesundheits- und Mental-Coaches in Deutschland. Im **FOODFORUM** bringt sie uns ganzheitlich ins Gleichgewicht – mit Ernährung, Bewegung, mentalem Training und Stressmanagement

Mehr Wissen:

www.kerstin-hardt.com

Wochenlang freuen wir uns darauf – und plötzlich steht er vor der Tür, der Sommer. Zu dumm nur, wenn der Winterspeck dann noch nicht (ganz) weg ist und die gewünschte Bikini-Figur so weiterhin ein Traumziel bleibt. Doch wer oder was ist überhaupt der Maßstab für die Traumfigur? Die Models in den Frauenmagazinen und auf den Werbeflächen? Die angeblichen Erwartungen der anderen? Oder vielleicht auch eine unrealistische Selbstwahrnehmung? Umso wichtiger ist es deshalb, den eigenen Beobachter zu schärfen! Denn nur wer sich selbst ehrlich unter die Lupe nimmt und sich seiner mitunter sabotierenden Gedanken bewusst wird, erkennt schnell, ob der Wunsch nach der Bikini-Figur ein „echter“ Herzenswunsch ist. Ist das der Fall, dann jedoch nicht auf die Schnelle eine Crash-Diät machen. Solche Radikalkuren funktionieren, wenn überhaupt, nur kurzfristig. Meist sind die abgehungerten Kilos ganz schnell wieder

drauf, weil der Körper bei sehr niedrig-kalorischen Diäten auf Sparmodus geschaltet hat. Bis sich der Stoffwechsel nach Beendigung der Diät dann wieder normalisiert, dauert es. Die unliebsame Folge des anhaltenden „Notzeit“-Stoffwechsels: der berüchtigte Jojo-Effekt. Um ihn zu vermeiden, ist es deshalb besser, langsam und gesund abzunehmen.

HIER MEINE 5 TIPPS, MIT DENEN ES JEDEM LEICHTFÄLLT, KÖRPERFETT ABZUBAUEN:

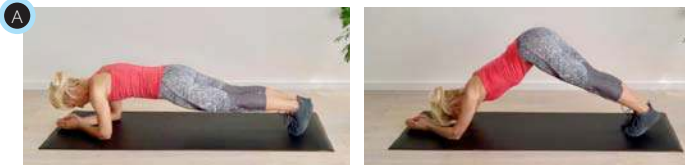
1. „Mind Movie“ trainieren Was Leistungssportler regelmäßig und mit viel Erfolg tun, kann „Otto-Normal-Verbraucher“ auch: sich mental motivieren. Für Abnehmwillige bedeutet das, sich immer wieder innerlich vorzustellen: Wie sieht mein neues ICH aus? Wie fühlt es sich an, schlank und fit zu sein? Wer so emotional wie möglich seinen eigenen „Mind Movie“ (im Geiste) kreiert, gern mit emotionaler Musik unterlegt, wer sich über Bilder und Visionboards sein Ziel regelmäßig ins Bewusstsein ruft, der setzt da an, wo der wahre Erfolg seinen Ursprung hat: im Unterbewusstsein. Weil dieses vor dem Schlafengehen am aufnahmefähigsten ist, wird das „Mind Movie“-Training am besten auch dann gemacht – und zwar täglich 10 Minuten lang.

2. Stoffwechsel aktivieren Für einen effizienten Abbau von Körperfett ist ein gut funktionierender Stoffwechsel notwendig. Am Morgen und am Mittag arbeitet er besonders intensiv, am Abend sinkt dagegen seine Aktivität. Das hat jeder schon gespürt, wenn er zu später Stunde ein üppiges Menü genossen hat. Das Essen lag dann meist wie ein Stein im Magen, was auch den Schlaf beeinträchtigte.

Die Hauptmahlzeit sollte deshalb mittags gegessen werden. Wer es würzig mag, kann durch Chili, Senf, Ingwer und Cayenne-Pfeffer den Wärmehaushalt und damit den Stoffwechsel noch zusätzlich ankurbeln. Gerade Frauen profitieren von der Hauptmahlzeit am Mittag sehr. Abends nur noch wenig oder gar nichts mehr zu essen, fördert den Abbau von Körperfett besonders effektiv.

3. Blutzucker- und Insulinspiegel in Balance halten Wer Kohlenhydrate hauptsächlich als Slow Carbs, also in Form von ballaststoffreichem Gemüse wie Kohl (in allen Varianten), Sellerie, Fenchel oder Salat verzehrt, hält seinen Blutzuckerspiegel konstant auf einem guten Niveau und sorgt damit für einen niedrigen Insulinspiegel. Insulin ist ein Speicherhormon und blockiert die Fettverbrennung. Um den Fettabbau anzuregen, sollte deshalb auf stärkehaltige Lebensmittel (z. B. Brot, Nudeln), Zucker und Fastfood verzichtet werden. Früchte wie Beeren, Granatapfel, Physalis oder Papaya sind dagegen zuckerarm und dazu noch sehr gesund und können somit problemlos gegessen werden. Werden die langsam verdaulichen Kohlenhydrate mit Eiweiß und Fett kombiniert, ist nicht nur die Sättigung besonders lang anhaltend. Der Körper kommt so auch an seine Fettspeicher leichter heran (durch den niedrigen Insulinspiegel).

4. Muskulatur aufbauen Wir besitzen 656 Muskeln die permanent Energie verbrauchen, auch im Ruhezustand. Werden sie mit intensivem Training zusätzlich aufgebaut, nimmt ihr Energieverbrauch noch zu. Um das Abnehmen zu fördern, empfehle ich daher viermal pro Woche fünf Ganzkörperübungen, die 90 Prozent der gesamten Muskulatur trainieren. So lässt sich mit geringem Zeitaufwand ein toller Erfolg erzielen.



Ganzkörper-Übung A Mit gestrecktem Körper sich auf die Unterarme abstützen. Hände und Fersen dabei zusammendrücken und den Po fest anspannen. Nun den Po nach oben schieben, kurz halten. Beim Absenken erneut Hände und Füße zusammendrücken und Po anspannen. 20-mal wiederholen

Ganzkörper-Übung B Mit dem Körper eine Brettposition einnehmen. Die Hände sind dabei unter den Schulterblättern, Bauch und Po angespannt. Das linke Bein nun soweit wie möglich anheben und dann seitlich nach vorn zum Ellenbogen ziehen. Dabei den Bauch anspannen. 10- bis 15-mal wiederholen, dann die Seite wechseln.

5. Stress abbauen Termindruck, Informationsflut, der Anspruch, allem gerecht zu werden, Ärger mit den Kindern oder dem Partner – das alles bedeutet eine Menge Stress und führt auf Dauer zu einer Veränderung des Stoffwechsels, wie Studien belegen. So erhöht sich bei anhaltendem Stress unter anderem der Adrenalin- und Kortisolspiegel, was dem Körper eine Notzeit signalisiert. Um die Fettreserven zu schonen, verbraucht er dann bevorzugt Eiweiß und Zucker zur Energiegewinnung. Ganz nach dem Motto: „Wer weiß schon, wie lang der Stress noch andauert?“ Um einen gesunden Fettstoffwechsel aufbauen zu können, ist es deshalb wichtig, für Ausgleich und Entspannung im stressigen Alltag zu sorgen.

Super effektiv: die Minuten-Meditation

Sehr wirkungsvoll an hektischen, anstrengenden Tagen: einfach zwischendurch öfter mal kurz innezuhalten und sich eine Minute lang ganz auf die Atmung zu konzentrieren. Stellen Sie sich dafür am besten den Timer Ihres Mobiltelefons oder einen Wecker. Nun sechs Sekunden tief einatmen und genauso langsam wieder ausatmen. Solange wiederholen, bis die Minute um ist. Stresshormone werden dadurch sofort abgebaut. Deshalb am besten dreimal täglich eine solche Meditationspause einlegen.