

# Zielsetzung für das Gewichtsmanagement

Bestimmen Sie Ihre kurzfristigen Ziele und langfristigen Ziele und schreiben Sie sie unten auf.

Besprechen Sie Ihre Ziele und Ihre Fortschritte bei jedem Folgetermin mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

**Was** ich erreichen möchte:

Kurzfristige(s) Ziel(e): \_\_\_\_\_

Langfristige(s) Ziel(e): \_\_\_\_\_

**Wie** werde ich mein(e) Ziel(e) erreichen?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

**Wann** möchte ich mein(e) Ziel(e) erreicht haben?

Ich möchte mein(e) Ziel(e) kurzfristig bis zu diesem Datum erreicht haben: \_\_\_\_\_

Ich möchte mein(e) Ziel(e) langfristig bis zu diesem Datum erreicht haben: \_\_\_\_\_

Nachkontrolle:

Datum des/der nächsten Termins/Termine: \_\_\_\_\_

Meine eigenen Notizen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

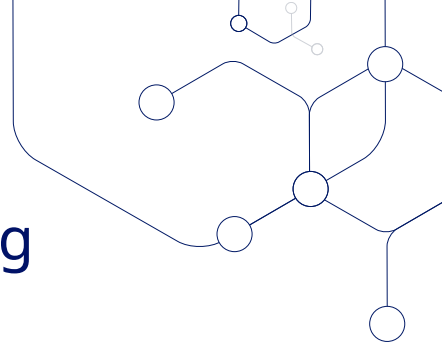
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Ansätze für eine gesündere Ernährung und mehr körperliche Bewegung



## 1. Bewegen Sie sich

- Beginnen Sie mit kurzen Spaziergängen und steigern Sie die Dauer oder die Strecke allmählich.
- Achten Sie auf Ihre Körperhaltung mit erhobenem Kopf, eingezogenem Bauch und entspannten Schultern.
- Wärmen Sie sich in den ersten Minuten in einem leichten Tempo auf.
- Tragen Sie helle oder reflektierende Kleidung, wenn Sie an Straßen entlanggehen.
- Brechen Sie das Gehen ab und wenden Sie sich an Ihre(n) Arzt/Ärztin, wenn Sie Schmerzen beim Gehen haben.

## 2. Im Verhältnis: gesundes Essen in Maßen

- Halten Sie kleine Mengen an gesunden Snacks zum Essen parat, falls Sie Heißhunger überkommt.
- Teilen Sie den Teller gedanklich auf: 1/2 für Gemüse oder Obst, 1/4 für Vollkornprodukte und 1/4 für Eiweißprodukte.
- Denken Sie daran, die Mengen zu verringern, anstatt Ihre Liebesspeisen wegzulassen.
- Legen Sie regelmäßige Mahlzeiten fest, um später am Tag übermäßiges Essen zu vermeiden.
- Teilen Sie die Portionen vorher ein, um die Menge zu kontrollieren, indem Sie eine einzelne Portion in einen Behälter geben, anstatt direkt aus der Packung zu essen.

## 3. Essen mit der Familie und Freunden: essen, ohne Kalorien zu zählen

- Wählen Sie gesunde Lebensmittel, die gedünstet oder gebacken statt gebraten sind.
- Bitten Sie Ihre Familie und Freunde, Sie bei gesunden Entscheidungen zu unterstützen.
- Teilen Sie sich im Restaurant eine Hauptspeise mit einem Freund.
- Informieren Sie sich vorher über das Restaurant, um die besten Optionen für Ihre Bestellung zu kennen.
- Bitten Sie darum, dass Ihre Mahlzeit ohne Bratensoße, Saucen, Butter oder Margarine serviert wird.

## 4. Unterwegs: auch unterwegs gesund bleiben

- Packen Sie nicht verderbliche gesunde Snacks ein.
- Bestellen Sie Wasser zu den Mahlzeiten, wenn Sie auswärts essen.
- Nehmen Sie eine Mahlzeit von zu Hause mit, die Sie im Flugzeug oder im Auto essen können.
- Bestellen Sie in Restaurants kleinere Portionen.
- Nehmen Sie sich Zeit und suchen Sie sich Orte, um Spaziergänge zu machen, z. B. am Flughafen.

## 5. Klug einkaufen: Halten Sie Ihren Einkaufskorb voll und frisch

- Erstellen Sie eine Liste anhand Ihres Essensplans.
- Kaufen Sie nach dem Essen ein und gehen Sie nicht mit knurrendem Magen einkaufen.
- Kaufen Sie – wenn möglich – frische Lebensmittel.
- Lesen Sie die Nährwertangaben zu Portionsgröße, Kalorien pro Portion und gesättigten Fettsäuren.
- Suchen Sie gesunde Ersatzprodukte. Es ist einfacher, ungesunde Snacks gar nicht erst zu kaufen, als später zu Hause darauf zu verzichten.