



# Dauerhafter Gewichtsverlust

Vielen Menschen fällt das Abnehmen leichter als das Halten des Idealgewichts. Wenn Sie Ihr Zielgewicht erreicht haben, beginnt die wahre Arbeit. Ob aufgrund der mangelnden Motivation oder einfach durch den Rückfall in alte Gewohnheiten: Viele von uns legen nach einer erfolgreichen Diät die verlorenen Pfunde rasch wieder zu. Unser Problem besteht darin, dass wir unvorsichtig werden, sobald wir unser Diätziel erreicht haben.

Das Halten eines gesunden Gewichts hat nichts mit der neuesten Diätmasche oder dem deprimierenden Anpeilen unerreichbarer Vorbilder zu tun. Ein gesundes Gewicht beruht vielmehr auf einem gesunden Lebensstil.

Bei einem gesunden Lebensstil sind die Ernährung, die Aktivitäten, die Menschen, mit denen Sie Zeit verbringen, und Ihre allgemeine Einstellung positive und produktive Kräfte. Dadurch erhöhen sich die Aussichten auf einen dauerhaften Gewichtsverlust ganz natürlich.

Eine Diät ist stets auf ein bestimmtes Zielgewicht ausgerichtet und umfasst in der Regel die genaue Planung aller Mahlzeiten, während es beim gesunden Lebensstil mehr um die Grundlagen Ihres Verhaltens als um spezifische Vorschriften geht. Sie können sich beispielsweise zu drei Stunden täglich im Fitnessstudio zwingen, um Ihr Gewicht zu halten, aber das könnte langfristig negative Auswirkungen haben. Wenn Sie das Training an Maschinen hassen oder wenn Ihnen dadurch zuviel Zeit mit der Familie entgeht, werden Sie trotz der gesunden körperlichen Betätigung über kurz oder lang mit aufkeimenden negativen Emotionen zu kämpfen haben, die zu Fressanfällen oder zu einem solchen Ausmaß an Wut und Frust führen, dass der gesamte gesunde Lebensstil verworfen wird. Das gilt auch für die Ernährung.

Ausgewogenheit ist das Merkmal des gesunden Lebensstils. Dazu zählen eine ausgewogene Ernährung und die regelmäßige körperliche Betätigung. Wenn Sie es

jedoch gerade in den Anfangsphasen zu weit treiben, fühlen Sie sich überfordert und frustriert.

Sie können diesen negativen Emotionen vorbeugen, indem Sie beim Essen, beim Fitnesstraining und bei Ihren Aktivitäten ganz bewusst das auswählen, was Ihnen gefällt. Körperliche Betätigung und eine gesunde Ernährung dürfen keine Herausforderung darstellen, sondern müssen ein ganz normaler Bestandteil Ihres Lebens sein, den Sie als selbstverständlich erachten. Wenn Sie schon immer zum Trost und nicht im Interesse der Gesundheit essen oder wenn Sie sich bislang nicht körperlich betätigt haben, müssen Sie im Interesse des langfristigen Erfolgs Ihre Angewohnheiten ändern. Und wenn Sie nicht von Anfang an überlegt und entschlossen vorgehen, brauchen Sie gar nicht erst anzufangen. Halten Sie sich die Vorteile vor Augen und freuen Sie sich über Ihre Entscheidung zu etwas, das Ihnen wirklich gut tun wird. Letztendlich kommt es auch Ihrer Familie und Ihren Freunden zugute, wenn Sie ein ganz neuer, positiver Mensch werden. Und das ist ein weiterer Grund zur Freude für Sie. Es dauert rund einen Monat der ständigen Wiederholung, bis ein neues Verhalten zur Angewohnheit wird. Der erste Monat des gesunden Lebensstils ist daher der schwierigste.

Wenn dieses neue Verhalten erst einmal zum ganz normalen Teil Ihres Lebens geworden ist, werden Sie sich nicht nur besser fühlen, sondern Sie werden auch feststellen, dass Ihre Motivation zum Beibehalten des gesunden Lebensstils weiter ansteigt.

Wenn Sie bei der Auswahl von Aktivitäten und Ernährung Ihre Vorlieben berücksichtigen, stehen die Chancen auf ein dauerhaft gesundes Gewicht weitaus besser. Es hat wenig Sinn, sich zum Joggen zu zwingen, wenn es Ihnen einfach keinen Spaß macht. Wenn Sie gerne schwimmen, sollten Sie das Joggen aufgeben und lieber regelmäßig schwimmen gehen. Wenn Sie lieber Radfahren als im



# Forever Young® – hochwirksame Hautpflege

*Tun Sie aktiv etwas für die Balance Ihrer Haut und wirken Sie gleichzeitig vorzeitiger Hautalterung entgegen. Die Pflegeserie „Forever Young“ versorgt Ihre Haut mit Energie, stärkt die Zellen und beugt ersten Anzeichen der Hautalterung vor, bevor sie sichtbar werden. Schenken Sie Ihrer Haut ein strahlendes Aussehen und entdecken Sie Ihre schöne, ausgeglichene und junge Haut wieder.*





Fitnessstudio zu trainieren, ist das völlig in Ordnung. Das mag simpel klingen, doch wir neigen alle dazu, stets zu tun, was wir für richtig halten oder was andere Leute tun, anstatt herauszufinden, was für uns richtig ist. Wichtig ist, dass Sie etwas finden, was Ihnen gefällt, und das dann einfach konsequent tun. Das gilt besonders für Modediäten oder für Fitnessgeräte mit Prominentenwerbung. Wir glauben Empfehlungen und zwingen uns, etwas zu tun, ohne zu überlegen, ob es uns gefallen oder auch nur helfen wird. Wenn Sie sich auf die körperliche Betätigung freuen, anstatt ihr mit Schrecken entgegenzusehen, stehen die Aussichten auf das langfristige Beibehalten weitaus besser.

Auch Abwechslung ist gerade im Hinblick auf eine gesunde Ernährung sehr hilfreich. Diäten scheitern oft daran, dass sie aufgrund der begrenzten Anzahl an Rezepten schnell eintönig werden. Achten Sie daher auf abwechslungsreiche Zutaten und Zubereitungen.

Abwechslung bei der Ernährung und bei der körperlichen Betätigung beugt der Langeweile und der Eintönigkeit vor. Abwechslung wirkt anregend. Tagtäglich dieselbe eintönige Routine zu leben, schadet dem Hirn. Zu Beginn kann Wiederholung jedoch hilfreich bei der Schaffung einer neuen Routine sein. Beobachten Sie sich kritisch. Achten Sie auf positive Veränderungen bei Ihren körperlichen Fähigkeiten und bei Ihrer Lebenseinstellung. Ständig neue Herausforderungen und Erlebnisse regen das Hirn an.

Zum gesunden Lebensstil gehören gesunde Freunde. Untersuchungen belegen, dass wir in der Regel den Lebensstil der Menschen teilen, mit denen wir die meiste Zeit verbringen. Wenn Sie Zeit mit gesundheitsbewussten Menschen verbringen, werden auch Sie gesundheitsbewusster. Das gilt natürlich auch anders herum. Wenn Sie Zeit mit Menschen verbringen, denen ihre Gesundheit herzlich egal ist, werden auch Sie schnell in einen ungesunden Lebensstil verfallen.

All das klingt zunächst sehr anstrengend, aber ein wesentlicher Faktor wird es Ihnen leichter machen. Sie werden sich von Anfang an besser fühlen. Bei gesunder Ernährung fühlen wir uns wohler, und unser Körper funktioniert besser. Bei ausreichender körperlicher Betätigung werden Endorphine ausgeschüttet. Diese natürlichen Wohlfühlchemikalien des Körpers geben einen echten Anreiz zur Beibehaltung des aktiven Lebensstils.

Besseres Schlafen, mehr Energie, erhöhtes Konzentrationsvermögen bei der Arbeit, besserer Sex, verbesserte geistige Gesundheit, Genugtuung über Ihre Erfolge – die Vorteile des dauerhaften Gewichtsverlusts gehen weit über das attraktive Aussehen hinaus. Er ist ein weiterer wichtiger Aspekt der Kunst des Jüngerwerdens.





# Lyprinex™

Wertvolle Lipide, extrahiert aus der  
grünlippigen Neuseeland-Muschel



Die Maoris an der Küste Neuseelands schätzen die kostbaren Lipide dieser besonderen Muschel seit langer Zeit. Nutzen auch Sie das erstaunliche Potenzial dieser Muschel, um Ihre Bewegungsfähigkeit zu erhalten.

