

Die magischen 6 zum dauerhaften Wunschgewicht für Frauen ab 40!



Agnes Lasota
Abnehm-Coach & Ernährungsberaterin

Die magischen 6 zum dauerhaften Wunschgewicht für Frauen ab 40!

Seitdem ich denken kann, wollte ich schlank sein. Ich habe eine unendlich lange Diätgeschichte hinter mir, in der ich immer wieder Gewicht ab- und dann nach kürzester Zeit wieder zugenommen habe. Die erste Diät machte ich im Alter von 12 Jahren.

Ich habe auf meinem Weg wirklich alles ausprobiert, bin allen Diättrends nachgegangen, von LowFat über LowCarb, bis hin zu WeightWatcher oder dem Essensverzicht nach 18 Uhr. Ich habe mich eine Zeitlang komplett vegan ernährt und Intervallfasten betrieben, wo ich bis zu 24 (!) komplett auf Essen verzichtet habe.

Das Resultat all dieser Diättrends war aber immer das Gleiche: Ich nahm das verlorene Gewicht nach kürzester Zeit wieder zu und hatte mir mit den diversen Restriktionen auch noch neue, hormonelle Probleme dazu kreiert.

Mein Gewichtsproblem verschlimmerte sich noch, als ich 40 wurde – seitdem klappten all die herkömmlichen Diättrends dann noch weniger.

Erst als ich den Zusammenhang zwischen meinem Gewichtsproblem und meinem Gehirn begriff, machte ich Fortschritte. Durch die Verbindung von bestimmten Life-Coaching-Tools mit dem Wissen um Hormone und der Wirkungsweise von bestimmten Lebensmitteln in unserem Körper war ich in der Lage, die überschüssigen Kilos zu verlieren. Seitdem ich mir diese Verbindung zu Nutzen mache, halte ich mein Wunschgewicht – egal, was im Außen passiert, ob ich Stress habe oder auf (Dienst)-Reisen bin.

Ich habe inzwischen vielen erfolgreichen Frauen wie dir geholfen, ihr Gewicht dauerhaft zu verlieren und sich das erfüllte Leben zu erschaffen, von dem sie immer geträumt haben. Lies auf meiner Instagramseite unter @agneslasotacoaching oder auf www.agneslasota.de all die erfolgreichen Abnehmstories meiner Klientinnen nach!

Auch du kannst diese Ergebnisse für dich erschaffen!

Beginn noch heute mit den sehr einfachen und doch sehr effektiven 6 magischen Abnehmstrategien für Frauen ab 40!

Du wirst erstaunt sein, wie schnell du die ersten Pfunde loswirst!

1. Hör auf zu snacken!

Was ist das Problem?

Im Laufe deines Lebens hast du dir vielleicht angewöhnt, zwischen den Mahlzeiten zu snacken. Oder vielleicht ernährst du dich hauptsächlich von Snacks, anstatt feste Mahlzeiten wie Frühstück, Mittagessen und Abendessen zu dir zu nehmen. Vielleicht weil du keine Zeit hast oder weil du denkst, kleine Snacks machen nicht dick.

Der menschliche Körper ist nicht dafür beschaffen, ständig genährt zu werden. Wenn du häufig isst, ist dein Insulinspiegel kontinuierlich erhöht. Insulin wirkt als Fettspeicherhormon, dh. wenn du ständig isst – egal wie groß der Snack ist, stößt der Körper Insulin aus und speichert so Fett ein – das macht das Abnehmen unmöglich. Und tut deiner Verdauung obendrein auch nicht gut.

Was ist die Lösung?

Iss stattdessen 2- 3 feste Mahlzeiten. Jede Mahlzeit soll dich für mindestens 3 – 5 Stunden satt halten – am besten erreichst du das, indem du in jede deiner Mahlzeiten Proteine und gesunde Fette einbaust! Auf meiner Instagramseite @agneslasotacoaching unter „Rezepte“ zeig ich dir viele einfache, schnelle und leckere Rezepte, die du wundervoll vorbereiten kannst und so Zeit und Geld sparst!

2.Trink ausreichend Wasser!

Was ist das Problem?

Viele von uns haben einen so vollen Terminkalender und so wenig Zeit, dass wir oft vergessen, zu trinken. Wir dehydrieren richtig und verwechseln das Gefühl dann mit extremem Hunger. Konsequenz: wir essen, obwohl wir eigentlich nur durstig sind.

Wie ist die Lösung?

Versuch mindestens 2lt (an heißen Tagen gerne mehr) Wasser pro Tag zu trinken. Du kannst deine Flüssigkeitszufuhr gerne auch noch mit ungesüßten Tees (meine Lieblingsteemark ist: Yogi Tea <https://yogiproductions.com/> erweitern.

Geschmacklich kannst du dein Wasser mit frischer Minze, Zitronen-, Gurken oder Limettenscheiben ein wenig verfeinern oder/und zwischen stillem Wasser und Wasser mit Kohlensäure hin und her wechseln. Übrigens- versuch so oft wie möglich Plastikflaschen zu vermeiden – sie enthalten oft Bisphenol A (BPA), welches unseren Hormonen und somit dem Abnehmen nicht guttut.

Wenn du weiterhin Schwierigkeiten hast, genug Wasser zu trinken, halte Ausschau nach schönen Gläsern oder Wasserkaraffen. Ich trinke mein Wasser oft aus großen Weingläsern mit ein paar Eiwürfeln und einem schönen plastikfreien Strohhalm- du wirst erstaunt sein, aber diese kleinen Tricks machen wirklich einen großen Unterschied aus!

Und – trinke unbedingt 2 – 3 Gläser Wasser, bevor du zum ersten Kaffee am Morgen greifst!

3. Iss nur bei körperlichem Hunger und hör auf, wenn du angenehm gesättigt bist!

Was ist das Problem?

Wir essen oft aus Gewohnheit, aus Frust, weil wir gelangweilt sind oder weil wir uns schämen, Essenseinladungen abzulehnen.

So verlieren wir die Verbindung zu unserem Körper, denn dieser kommuniziert eigentlich die ganze Zeit mit uns.

Leptin – unser Sättigungshormon – sagt uns genau, wann wir genug haben und Ghrelin – unser Hungerhormon signalisiert uns, wann es wieder Zeit ist, zu essen.

Wenn wir aus anderen Gründen außer echtem, körperlichem Hunger essen, verlieren wir die Verbindung zu unserem Körper. Wir können die Signale, die uns unser Körper dann sendet, einfach nicht mehr lesen und nehmen zu.

Wie ist die Lösung?

Fang an, nur bei wirklich körperlichem Hunger zu essen.

Wir wissen oft nicht mehr, wie sich körperlicher Hunger anfühlt, daher:

1. Starte mit dem Frühstück erst nach einiger Zeit nach dem Aufstehen. Körperlicher Hunger macht sich meistens durch Magenknurren oder einem flauen Gefühl im Bauch bemerkbar. Iss erst dann, wenn du das Gefühl im Magen spürst.
2. Lass zwischen deinen Haupt-Mahlzeiten mindestens 3-5 Stunden verstreichen. Das ist der normale Zeitraum, den der Körper braucht, um eine Mahlzeit zu verdauen und dir neue Hungersignale zu senden.
3. Iss nur so viel, bis du angenehm (!) gesättigt bist – nicht mehr. So versorgst du deinen Körper mit der genau richtigen Menge an Energie bis zur nächsten Mahlzeit!

4. Erstell einen 24 Stunden Essens-Plan!

Was ist das Problem?

Oft essen wir, weil es so lecker aussieht, weil andere auch essen, weil wir einfach Lust dazu haben, oder weil wir gerade einfach nichts Besseres zu tun haben. So konditionieren wir uns dazu, aus einem anderen Gefühl als Hunger zu essen und belohnen das Lustzentrum unseres primitiven Gehirns. Diesem Teil des Gehirns ist unser Wunschgewicht aber ziemlich egal. Dieser Teil des Gehirns will sofortige Befriedigung, geben wir ihm jedes Mal nach, erschaffen wir dadurch eine feste Gewohnheit, die uns immer wieder dazu bringen wird, zu essen, obwohl wir eigentlich nicht hungrig sind. Konsequenz: wir nehmen zu.

Was ist die Lösung?

Plan dein Essen vor und iss nur das, was auf dem Plan steht! Wenn wir planen, verbinden wir uns mit dem strategischen und höchst entwickelten Teil unseres Gehirns – dem präfrontalen Kortex. Dieser Teil ist strategisch und für die Erreichung unsere Ziele verantwortlich.

Starte direkt: Schreib dir jeden Morgen auf, was du am nächsten Tag essen wirst. Unterteil in Frühstück, Mittagessen und Abendessen und schreibe auf dem Plan nur die Dinge auf, die du magst. Und – mach es nicht so kompliziert und verbringe nicht mehr als max. 5 Minuten damit!

Aber Achtung: auch hier gilt – Verbinde dich MIT deinem Körper, dh. iss nur dann, wenn du auch wirklich körperlich hungrig bist.

5. Schlaf ausreichend!

Was ist das Problem?

Mit den vielen To Do's, die wir am Tag bewältigen müssen, der Doppelbelastung aus Job und Familie, kommt er oft zu kurz: der Schlaf.

Wir fühlen uns morgens oft unausgeschlafen, sind gereizt, emotional und haben irgendwie einen unbändigen Hunger.

Bei unzureichendem Schlaf stößt der Körper vermehrt das Stress-Hormon Cortisol, das Fett-Speicherhormon Insulin und das Hunger-Hormon Ghrelin aus. Und dieser Hormon-Cocktail boykottiert unseren Wunsch, abzunehmen komplett -es ist schlicht und einfach nicht möglich, dann abzunehmen, denn der hohe Insulinspiegel und der über-proportionale Hunger verhindern, dass wir Fett abbauen können.

Wie ist die Lösung?

Fang an, auf deinen Schlaf zu achten und wirklich früher ins Bett zu gehen. Ideal sind 7-8 Stunden Schlaf/ täglich.

Es macht einen Riesenunterschied, ob du ausgeschlafen und fit oder übermüdet und energielos in den Tag startest. Und gerade ausreichender Schlaf macht sich positiv auf dein Hunger- und Sättigungssempfinden bemerkbar. Du wirst sehen – bist du ausgeschlafen, hast du einen normalen Hunger und wirst schnell satt.

Triff also eine Entscheidung, wann du ins Bett gehen willst, schalte alle technischen Geräte mindestens eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen aus und mach es dir mit einem schönen Buch im Bett gemütlich. Sorge für eine angenehme und bequeme Bettwäsche, für ausreichend Dunkelheit im Schlafzimmer und für frische Lust.

Wenn du Schwierigkeiten hast, einzuschlafen, probier die App „Insight Timer“ aus, dort findest du eine schöne Auswahl an Schlaf-Meditationen.

Verzichte auf koffeinhaltige Getränke nach 12 Uhr mittags und wechsele auf koffeinfreie Alternativen wie dem Lupinen-Kaffee (auf meiner Instagramseite @agneslasotacoaching stelle ich dir meinen Lieblingslupinen-Kaffee vor!)

Du wirst erstaunt sein, wie du dich am nächsten, nach einer ausgeschlafenen Nacht fühlen wirst – und das wird auch einen Effekt auf dein Hungergefühl haben!

6. Entspann dich!

Was ist das Problem?

Stress ist ein normaler Bestandteil unseres Lebens. Wie viele mit dem Stress allerdings umgehen und ihn verarbeiten, ist nicht gesund und sabotiert unser Wunschgewicht. Viele von uns essen nämlich, wenn sie gestresst sind.

Was wir hierbei aber übersehen: dieses Verhalten – das häufige abendliche Stress-Essen verschlimmert unser Problem nur noch, das heißt, macht den Stress nur noch schlimmer. Denn zum einen essen wir nicht aus Hunger, übergehen daher unsere körpereigene Sättigungssignale, der Körper stößt das Fettspeicherhormon Insulin aus und wir speichern Fett ein. Und zum anderen wirkt sich nächtliches Essen negativ auf unseren Schlaf und unsere Schlafqualität aus. Und wenn wir schlecht oder nicht ausreichend schlafen, haben wir durch die überproportionale Ausschüttung des Hungerhormons Ghrelin am nächsten Tag einen Bärenhunger, essen mehr als sonst und nehmen zu.

Wie ist die Lösung?

Anstelle bei Stress zum Essen zu greifen, überleg einmal: welche anderen Dinge kannst du tun, um den Stress des Tages zu verarbeiten?

Hier einige von meinen Anti-Stress-Entspannungs-Tipps:

Starte damit, den Konsum von koffeinhaltigen Getränken (Kaffee, schwarzer Tee) auf max. 2 Tassen/ Tag zu begrenzen. Und- trink diese Getränke nie auf leeren Magen, denn so vergrößerst du nur noch das Stressempfinden.

Probier dich einmal durch die verschiedenen Dinge hier durch und finde heraus, was dir am meisten dabei hilft, deinen Stress zu verarbeiten

1. Hör Entspannungsmusik - zum Beispiel auf Spotify
2. Probier entspannende Atemtechniken aus – einfach bei YouTube nach entspannenden Atemtechniken suchen.

3. Versuch dich an einer neuen, entspannenden Sportart wie Yoga, Tai-Chi oder Qigong. Toll sind die Yoga Einsteigervideos auf YouTube von Mady Morrison <https://www.youtube.com/c/MadyMorrison/videos>

4. Starte mit einem kurzen Abendspaziergang, gerne in der Natur (ca. 30 Min.)

5. Starte damit, Tagebuch zu führen: Mach dir einmal deiner Gedanken und Gefühle bewusst. Was denke ich, wie fühle ich mich eigentlich? Versuch das Gefühl einmal zu orten: wo befindet sich das Gefühl in meinem Körper? Was macht es? Wie sieht es aus?

Wenn du das Gefühl beschreibst, nimmst du sozusagen eine Beobachterrolle ein und kannst Abstand zu dem Gefühl bekommen. Das ist einer der besten Wege, ein (negatives) Gefühl zu verarbeiten – probier das unbedingt mal aus!

6. Beginne mit einem Dankbarkeits-Ritual. Mach dir täglich bewusst, für welche 3 Dinge du an dem Tag dankbar bist. Schau einmal bei Laura Marina Seiler auf Happy, Hold & Confident nach <https://lauraseiler.com/> – sie hat tolle Anregungen!

Wenn wir in einem Gefühl von Dankbarkeit sind, können wir andere, negative Gefühle nicht fühlen. Es ist unmöglich zwei entgegengesetzte Gefühle gleichzeitig zu fühlen.

7. Beantworte dir die Frage: wie möchte ich das nächste Mal, wenn ich Stress empfinde, reagieren? Was möchte ich in dem Moment denken, was tun? Schreib dir die Antworten unbedingt in dein Tagebuch auf, triff die Entscheidung und handle dann so, wie du es dir vorgenommen hast, sobald du Stress empfindest.

Wenn du unsicher bist, mit welchen der 6 magischen Abnehmstrategien du starten sollst, starte mit der Strategie, die dir am einfachsten erscheint, zum Beispiel: fang an, täglich 2 Gläser mehr Wasser zu trinken.

Wenn du dich bereit fühlst und die ersten Resultate siehst, integriere die nächste Strategie in deinen Alltag ein!

Ich garantiere dir: Du wirst bereits nach kürzester Zeit die ersten Erfolge sehen!

Ich liebe es, erfolgreichen Frauen wie dir dabei zu helfen, ihr Wunschgewicht zu erreichen und für immer zu halten. Wenn du mehr darüber erfahren wirst, wer die Schuld an deinem Übergewicht wirklich hat, warum herkömmliche Diäten dein Gewichtsproblem nur noch verschlimmern, und wie ich dir helfe, dein Wunschgewicht für immer zu erreichen und zu halten, vereinbar noch heute deine kostenlose Abnehm-Strategie Sitzung mit mir!

Du kannst entweder auf meiner Instagramseite @agneslasotacoaching oder unter www.agneslasota.de unter „Jetzt buchen“ deine Probe-Abnehmsitzung unverbindlich buchen!

Ich weiß, dass du dein Wunschgewicht erreichen und für immer halten kannst! Du musst nur wissen, wie! Ich helfe dir dabei!

Deine Agnes

Abnehm-Coach & Ernährungsberaterin

Abnehmen mit Verstand & Leichtigkeit - für erfolgreiche Frauen ab 40!

www.agneslasota.de

Facebook: Agnes Lasota, Weight Coach & Ernährungsberaterin

Instagram: @agneslasotacoaching

lasota@gmx.net

Agnes Lasota

Abnehm-Coach & Ernährungsberaterin