



## Hilfestellungen bei Gewichtsproblemen

### Hilfestellungen bei Gewichtsproblemen und auch für alle Gesundheitsbewussten

Grundsätze, die uns helfen kein gefülltes Leben, sondern ein erfülltes Leben zu führen.  
Nehmen Sie in Ruhe Platz und nehmen Sie sich Zeit in Ruhe nachzudenken.

#### 1. Die erste Überlegung sollte sein: Was ist für mich, für mein Leben wichtig?

Beginnen Sie grundsätzlich Ihren Tag mit den Worten: Auch heute ist für mich ein wunderbarer, friedliches und erfolgreicher Tag! Halten Sie daran fest, abends werden Sie sehen, eigentlich war Ihr Tag trotz aller täglichen Herausforderungen friedlich und angenehm. Betrachten Sie Probleme als Herausforderungen. Ohne Herausforderungen gäbe es keine Weiterentwicklung!

#### 2. Erkennen Sie Ihre Fähigkeiten und halten Sie an der Verwirklichung Ihre Lebensziele hartnäckig fest.

Glauben Sie an sich selbst und führen sie in Ruhe und Gelassenheit durch, was für Sie richtig halten. Hören Sie dabei auf Ihr eigenes Bauchgefühl! Es gibt keine Fehler, es gibt nur fehlende Erfahrungen und die Erfahrungen bringen Sie weiter.

#### 3. Setzen Sie sich konkrete und überschaubare Ziele.

Keine schwammigen Festlegungen, wie zum Beispiel, ab morgen lebe ich gesund...Leben Sie im Jetzt und Hier. Sagen Sie auch beim Essen genau was Sie wollen, zum Beispiel: Ich esse jetzt täglich 5 x frisches Obst und Gemüse.

#### 4. Spüren Sie, dass Sie sich dabei wohl fühlen, dann sind Sie auf dem richtigen Weg!

Ausgeglichenheit und Freude stärkt Sie, stärkt Ihr Immunsystem.

#### 5. Drücken Sie sich grundsätzlich positiv aus.

„Ab jetzt will ich nicht mehr so viel essen, versteht Ihr Gehirn nicht. Es versteht dann nur essen!! Auch nicht: „Ich bin nicht mehr hungrig“, besser ist „ Ich bin satt“!

Wichtig ist auch die konkrete Gewichtsvorstellung. „Statt ich will weniger wiegen“ sagen Sie Ihre Gewichtsvorstellung zum Beispiel: „Ich wiege 55 kg“! Vermeiden Sie Gedanken wie: „ Ich will nur ein bisschen abnehmen, um gesünder zu werden und besser auszusehen...“ Dann haben Sie auch nur Aussicht sehr wenig an Übergewicht zu verlieren. Sie erhalten Ihr Idealgewicht, wenn Sie es auch denken. Vermeiden Sie „ich will“ und „ich muss“, dies setzt Sie unnötig unter Druck. Druck erzeugt Gegendruck! Setzen Sie voraus, was Sie wollen, Ihr Unterbewusstsein hilft Ihnen bei der Verwirklichung Ihrer Ziele.

Große Hilfe ist auch, die Ziele abrechenbar aufzuschreiben und täglich zum Beispiel abends anzuschauen. Freuen Sie sich über die Punkte, die Sie erfüllt haben und loben und belohnen Sie sich selbst, aber nicht mit Süßigkeiten.



## Hilfestellungen bei Gewichtsproblemen

6. Suchen Sie nach Menschen, nach Verbündeten,

die Sie verstehen und ebenfalls daran arbeiten sowie nach Veränderungen streben.

7. Halten Sie das Gleichgewicht zwischen Ihrer Gesundheit und Ihrem Körper:

Hierzu gehört eine richtige Ernährung (Vollwerternährung) eine gesunde Lebensweise (regelmäßige Bewegung, Lebensrhythmen beachten) und die positive Denkweise (jeder Krümel kann eine Katastrophe sein oder auch nicht. Lachen Sie mehr und denken Sie daran ein Lächeln verschönt nicht nur Ihr Gesicht, es stärkt Ihr Immunsystem und ist der 1. Schritt zwischenmenschlicher Beziehung.

Achten Sie darauf was Sie essen und wie Sie essen. Genießen Sie es!

Essen Sie langsam und bewusst, das Sättigungsgefühl setzt erst nach 20 min ein.

Essen Sie niemals aus Langeweile wie zum Beispiel vor dem Fernsehapparat oder aus Frust (Glauben Sie unbeirrbar an Ihre eigene Kraft, glauben Sie an sich selbst. So stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl (Ihr Ich-Wertgefühl) und so manche angefressene Schutzschicht purzelt zunehmend von der Hüfte.

8. Das Gleichgewicht zwischen Familie und Sozialem ist ebenfalls sehr wichtig.

Familie haben, heißt Verantwortung tragen. Dies sollte mit viel Liebe, Verständnis, Achtung und Hilfsbereitschaft geschehen, die auf beiden Seiten beruht. Unternehmen Sie deshalb mit Ihrer Familie auch Gemeinsames. Bleiben Sie Ihren Mitmenschen gegenüber tolerant, hilfsbereit und aufgeschlossen.

9. Das Gleichgewicht zwischen Arbeit und Leistung ist ebenfalls sehr wichtig.

Geben Sie stets Ihr Bestes. Planen Sie jedoch Ihre Freizeitermine genau wie die Geschäftstermine ein. Sie brauchen zur Regenerierung Ihres Organismus Erholungsphasen.

Nehmen Sie kulturelle Veranstaltungen wahr, die Sie mögen, die zur Entspannung dienen oder zur Weiterentwicklung.

10. Wenn sich alte Gewohnheiten wieder eingeschlichen haben,

dann betrachten Sie es als harmlos und absolut normal. Warum wollen Sie Opfer sein. Egal warum Sie rückfällig geworden sind. Die Vergangenheit ist weder gut noch böse. Sie ist Vergangenheit! Nehmen Sie den Fuß vom Gas-Pedal, entdecken Sie Ihre eigene kreative Leistungsfähigkeit und beginnen Sie einfach wieder neu zu starten...Ihre Umgebung ändert sich automatisch, wenn Sie sich ändern! Beginnen Sie jetzt!!! Nicht, ich will ja oder ich werde es schon schaffen, sondern: ich schaffe es! Vergessen Sie nicht dabei zu lächeln....oder vielleicht sogar zu singen.

Beginnen Sie wieder neu: Was ist für Sie wichtig?



## Hilfestellungen bei Gewichtsproblemen

### Allgemeine Hinweise über die neue Ernährungspyramide

Regelmäßige Bewegung gehört zu einem gesunden Leben, genau wie eine abwechslungsreiche Kost.

#### Ernährungshinweise:

##### Folgendes ist gut und hat einen hohen Sättigungsgrad:

1. Essen Sie viel Obst und stärkefreies Gemüse
2. Naturreine Pflanzenöle mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren
3. Trinken Sie viel Milch, essen Sie viel Joghurt, Käse, Eier Nüsse, Hülsenfrüchte
4. Essen Sie einmal bis zweimal in der Woche Fleisch und Fisch

##### Folgendes ist weitgehend einzuschränken:

Kaum Weißmehlprodukte, wenig Kartoffeln, wenig Nudeln, wenn doch, dann nur Vollkornnudeln, wenig Reis, wenn doch, dann Naturreis. Auch Vollkornprodukte nicht in Mengen essen.

Wussten Sie, dass Fastfood zu den schlimmsten Fettbomben zählt und für uns keine wichtigen Nährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente enthält, die wir zum Erhalt unserer Gesundheit dringend benötigen?

Vermeiden Sie Imbissbuden und Fertigprodukte und industriell hergestellten Getränke, verzichten Sie besonders auf Cola und Limonaden. Quellwasser ist für uns immer noch das Beste.

Durstlöscher sind: Wasser, Tees und eigene frisch gepresste Fruchtsäfte. Trinken Sie frisch gepresste Säfte. Trinken Sie in der Gasstätte, dann achten Sie darauf, dass die Früchte einwandfrei sind, auch nicht zu lange stehen und auch mit sauberen Geräten die Früchte entsaftet werden. Vitamine sind flüchtig. Licht, Wärme, zu lange Lagerung zerstören Vitamine, besonders Vitamin C. Sie nehmen sonst zu viele Schimmelpilze und Krankheitserreger auf. Achten Sie auf gemeinsame Mahlzeiten, -auch bei Zeitdruck, ist es wichtig mit Ihrer Familie gemeinsam in Ruhe das Essen zu sich zu nehmen. Es ist nicht nur für Kinder, sondern für jeden Menschen wichtig, sich geborgen und verstanden zu fühlen. Bedenken Sie auch, das Auge isst mit. Stellen Sie Ihre Mahlzeiten möglichst selbst her. Ein schön gedeckter Tisch und eine harmonische Atmosphäre fördert nicht nur das Familienklima, sondern auch Ihre Gesundheit. Streitgespräche gehören nicht zu den Mahlzeiten, sie fördern höchstens Magenbeschwerden.



## Hilfestellungen bei Gewichtsproblemen

Eine kleine Gedankenstütze kann für Sie **BELLO** sein.

Genau wie ein Hund uns anbellt, so ist es auch mit unserer Gesundheit.

Bello ist nichts anderes wie:

**B** = Bewegung bedeutet, Entgiftung, gute Verdauung, optimale  
Sauerstoffversorgung, Herzstärkung

**E** = Ernährung, Vollwerternährung, erhält unsere Leistungsfähigkeit

**L** = Licht, Sonne gibt uns Lebenskraft, ist für unser Dasein lebensnotwendig

**L** = Luft, wir benötigen Sauerstoff, eine saubere Luft zum Lebenserhalt

**O** = Ordnung, wir brauchen eine lebenserhaltende Ordnung wie alle Lebewesen auf dieser Erde

Sollten Sie bereits älter als 45 Jahre alt sein, dann haben Sie bis zum Ende Ihres Lebens besondere Vorzüge:

Mut, Gelassenheit und Weisheit. Weisheit bedeutet Wissen gepaart mit Lebenserfahrung. Kein noch so genialer intellektueller junger Mensch kann da mithalten. Stellen Sie sich nicht gegen die Jugend, sondern stehen Sie der Jugend beratend zur Seite. Nur so kann sich unsere alternde Gesellschaft wieder verjüngen und unsere Jugend kann so eigene negative Altersvorstellung abbauen.

Das Schöne an unserem Leben ist, wir können in jeder Altersgruppe stets neu beginnen, körperlich und geistig fit und vital zu sein. Es ist selten zu früh oder selten zu spät, damit jetzt zu beginnen. Haben Sie Mut.

Ich wünsche Ihnen dazu fff - viel Vergnügen! F- Frieden f-Frohsinn- f- Freude ---viel Vergnügen.

Ausführliche Hinweise über eine ganzheitliche Gesunderhaltung, über Vollwerternährung und viele Gesundheitstipps finden Sie ebenfalls auf meiner Internetseite.

Ihre Gesundheitsfürsorgerin und Gesundheitsberaterin

Marianne Naggies