

fit **BABY** fit

5

Tipps

gegen

Heisshunger



**gesundes Abnehmen  
nach der Schwangerschaft**

# Inhalt

Die richtige Entscheidung .....	3
Der gemeine Heisshunger.....	4
Tipp #1.....	5
Tipp #2.....	6
Tipp #3.....	7
Tipp #4.....	8
Tipp #5.....	9
Bonus-Tipp.....	10

## Die richtige Entscheidung :

Es war auf jeden Fall die richtige Entscheidung diese kleine Hilfestellung herunterzuladen und Dich ein wenig mit gesunder Ernährung auseinander zu setzen, speziell natürlich nach der Schwangerschaft. Aber auch wenn Dein Nachwuchs schon etwas älter ist, dann war die Entscheidung gut und richtig. Für jeden von uns, egal ob jung, ob alt, frische Mami, schon lange Mami oder sogar Papi. Gesunde Ernährung geht jeden etwas an.

Egal ob es Dir wirklich um das Abnehmen geht oder darum einfach wieder fitter zu werden, das hier wird Dir auf jeden Fall helfen. Ganz wichtig ist zudem, dass Du Dich einfach wohl fühlst und dass es Dir gut geht. Das hat sehr viel mit guter und gesunder Ernährung zu tun und ich bin mir sicher, dass wir da Einiges erreichen können, wenn Du denn magst.

Speziell um das Wohlbefinden zu verbessern gibt es das fitBABYfit-Programm.

Bei fitBABYfit dreht sich alles um:

Ernährung: gut für Mutter und Kind

Sport: schonenden Übungen, die effektiv sind und aufeinander aufbauen

Motivation: hiermit steht und fällt Alles, daher muss die Motivation hoch gehalten werden

Beauty: hautstraffende Maßnahmen

Psyche: Balsam für die Seele

Sonstiges: keinen Jo-Jo-Effekt!

Das Ganze verpackt in ein Programm, in dem Du super viel erreichen wirst.

Du bist ein ganz wichtiger Teil des Ganzen.

Schön, dass Du mitmachst! Ich freue mich, 



# Der gemeine Heisshunger.

Wir kennen ihn alle...

...den gemeinen Heisshunger, der uns immer dann überfällt, wenn wir eigentlich besonders standhaft sein wollen. Oft meldet er sich am Abend, wenn wir den Tag schon fast geschafft haben.

Aber wir schaffen es ganz gut mit dem Heisshunger klarzukommen. Blöderweise hat der Heisshunger einen starken Komplizen,  
Deinen Schweinehund.

Die beiden treten nahezu immer im Team auf. Spätestens wenn der Heisshunger mit seinen kleinen bis großen Attacken auf Dich, nicht ganz weiterzukommen scheint, dann ruft er den Schweinehund zur Hilfe.

Dein Schweinehund versucht Dich dann letztendlich zu überzeugen, dass es doch gar nicht so schlimm ist, wenn Du dem Heisshunger erliegst.

Er wird versuchen Dir die meisten kleinen Leckereien als eine Art Belohnung zu verkaufen. Schließlich sind wir endlich auf der Couch angekommen und dann wollen wir uns vielleicht wirklich ein klein wenig belohnen, dafür dass wir den Tag gut gemeistert haben und dem Stress standgehalten haben.

In dem Moment sicherlich vollkommen richtig und nachvollziehbar. Du leistest wirklich jeden Tag immens viel und hast es Dir wirklich mehr als verdient.

Aber...Du willst eigentlich nicht, weil Du weißt, dass es Dich in die falsche Richtung treibt. Die Schokolade, die Chips oder was auch immer tuen dann einfach gut und es fühlt sich richtig an. Nur einen kleinen Augenblick später, da kippt das Ganze und der Frust beginnt zu wachsen. Das Gefühl nach dieser kleinen Belohnung ist schlecht, richtig schlecht.

Vielleicht schaffen wir es mit ein paar kleinen Tipps und Tricks dem Heisshunger und seinem Komplizen entgegenzuwirken.

# **Tipp #1**

## **gegen Heisshunger**

### **Zähneputzen**

*Wenn es wirklich mal wieder am Abend ist, dass Heisshunger und Schweinehund schon auf Dich warten, dann ziehe das Zähneputzen vielleicht ein bisschen vor.*

*Es hilft oft erfolgreich durchzuhalten, wenn Du Dir die Zähne bereits geputzt hast.*

*Sicherlich willst auch Du Dir die Zähne nicht nach kurzer Zeit nochmals putzen müssen, nur weil Du doch noch das eine oder andere Stück Schokolade gegessen hast.*

*Also, schau dass Du beim ersten Anzeichen von Heisshunger am Abend Deine Zähne putzt und Dich erst danach auf die Couch bewegst.*

*Einfach mal ausprobieren – es funktioniert.*

## **Tipp #2**

### **gegen Heisshunger**

#### **Wasser**

*Ein einfacher aber effektiver Tipp gegen Heisshunger ist Wasser. Wasser, welches Du trinken sollst um Deinem Körper Gutes zu tun und um Dich selber vor Heisshunger zu bewahren.*

*Zum einen solltest Du schauen, dass Du über den gesamten Tag hinweg genügend Wasser trinkst und Deinen Flüssigkeitshaushalt auf einem guten und gesunden Niveau hältst. Dadurch wirst Du insgesamt zu weniger Heisshungerattacken neigen, das liegt zum einen auch daran, dass Hunger und Durst oft miteinander verwechselt werden, was ganz normal ist.*

*Aber auch in dem Moment, wenn Du gerade Heisshunger hast oder bekommst. Dann hilft es Dir ein Glas Wasser zu trinken. Das Glas Wasser leitet nochmal eine kleine Pause ein, bevor Du etwas Süßes isst. In dieser Pause hast Du die Möglichkeit Dich nochmal ein wenig zu fokussieren und Dir bewusst zu machen, was es denn für Dich bedeutet, wenn Du nun doch die Schokolade essen wirst. Ganz oft hilft das um sich dann doch von der süßen Versuchung abzuwenden und wie gesagt stillt das Glas Wasser nicht nur den Durst, sondern gleichzeitig auch den Appetit auf Süßes.*

*Unbedingt ausprobieren und danach stolz sein.*

## Tipp #3

### gegen Heisshunger

#### Motivationsbild

Wenn Du Heisshunger bekommst und Dein Schweinehund Dich gerade wieder überreden möchte, dass Du Dir ja auf jeden Fall ein wenig Süßes, Herzhaftes, einfach Unvernünftiges zu Essen gönnen kannst, dann halt ihm ein Bild vor.

Schau Dir ein Bild von Dir aus vergangenen Zeiten an, als Du noch zufriedener mit Deiner Figur warst. Ein Punkt an den Du wieder zurück willst.

Oder vielleicht notierst Du Dir auch einfach ein paar kurze Punkte wo Du hin willst.

Aber lass Dich auf keinen Fall davon herunterziehen, weil Du jetzt vielleicht insgesamt noch ein wenig „kuscheliger“ bist. Sieh das wirklich als Motivation, um wieder dorthin zu gelangen. Mach Dir bewusst, dass Du das auf jeden Fall wieder schaffen kannst und das es ein guter Schritt in diese Richtung sein wird, wenn Du nun nicht Deinem Schweinehund erliegst.

Nutze ein Bild oder ein paar Stichpunkte um Dich wieder zu besinnen wo Du hin möchtest und um Dir klar zu machen, dass eine Tafel Schokolade am Abend wohl eher in die falsche Richtung des Weges führen wird.

Speichere Dir solch ein Bild auf dem Handy und zeige es mit Stolz Deinem Schweinehund, wenn er sich wieder bei Dir meldet.

## **Tipp #4** **gegen Heisshunger**

### **Akupressur**

*Die alten Asiaten haben schon immer die eine oder andere Technik besessen, die auf verblüffende Weise hervorragende Ergebnisse erzielt.*

*Eine solche Technik ist die Akupressur, ein naher Verwandter oder auch als ein Teilbereich der Akutpunktur im weiteren Sinne zu sehen.*

*Aber keine Sorge...Du sollst zu keiner Nadel greifen und Dir diese irgendwohin setzen. Bei der Akupressur wird der gewünschte Effekt durch das Ausüben von Druck erzielt, wie der Name auch schon erahnen lässt.*

*Zwischen Nase und Oberlippe ist solch ein Akupressur-Punkt durch welchen das Heisshungergefühl unterdrückt werden kann. Übe einen leichten Druck auf diesen Punkt für etwa eine Minute aus und wiederhole das nach einer kurzen Pause weitere zweimal. Wie von Geisterhand lässt der Heisshunger nach und der Schweinehund scheint schläfrig zu werden oder ist gar eingeschlummert.*

*Schöne Träume, lieber Schweinehund.*

## **Tipp #5**

### **gegen Heisshunger**

#### **Keine Verbote**

*Was wollen wir am meisten? Das was verboten ist! Das ist schon in der Kindheit so gewesen und wird sich wohl nicht ändern. Was sich ändert ist die Stärke Deines Willens und damit der Punkt an dem Du nachgibst. Aber manchmal ist es einfach unglaublich schwer.*

*Was dann hilft, ist wenn man sich die kleinen Leckereien gar nicht erst verbietet. Die Menge sollte nur vielleicht ein wenig anders gewählt werden. Wenn Du Dir beispielsweise Schokolade komplett verbietest, dann funktioniert das zu Beginn ganz gut, aber das Verlangen wird immer größer werden und es ist ab einem gewissen Punkt nicht mehr auszuhalten. Die Folge ist ein Erliegen und es wird zu einem wahren Schokoladen-Schlachtfest, bei dem Du ganze Schoko-Hasen- oder Schoko-Weihnachtsmänner-Kolonien vernichtest.*

*Wenn Du genau weißt, dass es Dir am Abend immens schwer fallen wird auf Deine Lieblingsschokolade zu verzichten, dann iss davon schon etwas gegen Nachmittag, auch wenn das Verlangen danach nicht so riesig ist. Das wird Deinen Appetit darauf zügeln und es kommt gar nicht erst zu einer unaushaltbaren Heisshungerattacke. Verbiete Dir Deine Lieblingssüßigkeiten also nicht gänzlich, sondern reduziere nur die Menge deutlich und ändere auch die Zeit, wann Du Deine kleine Süßigkeiten-Ration zu Dir nimmst. Am besten isst Du immer mal eine Kleinigkeit nach den normalen Hauptmahlzeiten, wenn Du bereits satt gegessen bist.*

**Verbote sind verboten.**

## **Bonus-Tipp** gegen Heisshunger

### **Deal mit Deinem Schweinehund**

Versuche Deinen Schweinehund nicht immer als einen Gegner zu sehen. Versuche vielmehr ihn als einen immer anwesenden Weggefährten anzusehen, der nicht unbedingt Deiner Meinung ist, aber mit dem Du Dich wohl oder übel arrangieren musst.

Wenn er wieder am Abend neben Dir auf der Couch Platz nimmt und versucht Dich zu ein paar Süßigkeiten zu überreden, dann wird es schwer werden ihm die ganze Zeit über standzuhalten. Oft hilft es aber, wenn man einen Deal mit dem Schweinehund eingeht und so ein bisschen Hoffnung beim Schweinehund weckt. Probiere es mal so: Wenn Du diesen Abend keine Süßigkeiten mehr isst, dann ist es vollkommen in Ordnung, wenn Du am folgenden Morgen eine ganze Tafel Schokolade ohne ein schlechtes Gewissen isst. Ob Du diese Tafel dann am nächsten Morgen wirklich isst, dass kannst Du dann ja noch immer entscheiden.

Das Ganze funktioniert eigentlich ganz gut und ist in erster Linie natürlich eine Methode um Deinen Willen gegenüber Deinem Schweinehund zu stärken. Damit das Ganze nicht zu unpersönlich ist, kannst Du Deinem Schweinehund ja auch einen Namen geben. Ihr werdet schließlich noch öfters das „Vergnügen“ miteinander haben.

**Und? Wie heißt Dein Schweinehund?**