

~~SOLLTE~~

~~HÄTTE~~

~~WÜRDE~~

MACHEN

ERNÄHRUNGS- UND FITNESSSTAGEBUCH
FÜR 100 TAGE

riva

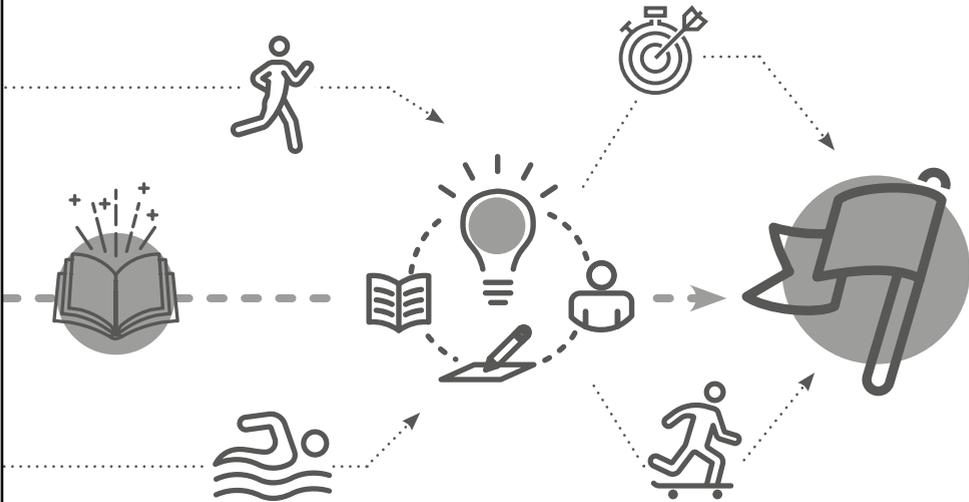
Schluss mit Sollte, Hätte, Würde, jetzt heißt es: **MACHEN!**



Mit dem Kauf dieses Ernährungs- und Fitnessstagebuchs bist du den ersten Schritt in Richtung eines gesunden und fiten Lebensstils gegangen. Du hast dich dafür entschieden, etwas in deinem Leben zu verändern und deine Ziele endlich zu verwirklichen.

Was sind deine Ziele? Du möchtest Gewicht verlieren? Perfekt! Dann kann dir dieses Tagebuch dabei helfen. Du möchtest mehr Kontrolle über deine Ernährungsgewohnheiten? Super! Auch das kannst du mithilfe des Tagebuchs schaffen. Indem du Tag für Tag notierst, was du gegessen und wie viel du trainiert hast, kannst du sowohl abnehmen als auch dir deine persönlichen Ernährungs- und Trainingsgewohnheiten vor Augen führen.

Neue Vorsätze durchzuhalten ist immer schwer, das gilt auch für Diäten, Sport und gesunde Ernährung. Vielleicht bist du auch schon einmal gescheitert. Einfacher wird es, wenn du dir einen Freund an die Seite holst, der dich unterstützt. Dein Tagebuch kann dieser Freund sein: Wenn du vollkommen ehrlich bist und jedes Lebensmittel, das du gegessen hast, und jedes Training, das du absolviert hast, in dein Tagebuch einträgst, siehst du am Ende jeder Woche, was du geschafft hast und was du noch verbessern kannst. Auf diese Weise gibst du dir selbst ehrliches Feedback. Wenn sich der Zeiger der Waage einfach nicht bewegen will, siehst du im Tagebuch, dass du vielleicht zu viel gegessen oder zu wenig trainiert hast. Du kannst dein Tagebuch auch zur Motivation nutzen: Denke einfach daran, wie stolz du sein wirst, wenn nach 100 Tagen deine Fortschritte schwarz auf weiß zu sehen sind.



SO BENUTZT DU DAS TAGEBUCH

Beginne damit, dass du deinen Ist-Zustand dokumentierst. Klebe ein aktuelles Foto von dir ein und trage deine Ausgangswerte (Gewicht, Körperfettanteil, Brustumfang, Taillenumfang etc.) ein. Wenn du unzufrieden mit dir bist, lasse dich davon bitte nicht entmutigen, sondern freue dich schon darauf, deine neuen Werte nach 100 Tagen eintragen zu können. Überlege dir genau, welche Ziele du erreichen willst, und schreibe sie auf auf. Lies dir auch die Tipps für eine gesunde Ernährung und einen aktiven Lebensstil durch, vielleicht helfen sie dir, deine Ziele zu verwirklichen.

Notiere jeden Tag in deinem Tagebuch, was und wie viel du gegessen hast. Du kannst die genaue Kalorienzahl eintragen (du findest die Kalorien von Lebensmitteln entweder auf der Verpackung, im Internet oder in einer der vielen Kalorienzähler-Apps) und, wenn du möchtest, auch die Nährstoffverteilung (Kohlenhydrate, Proteine und Fette). Letzteres ist besonders dann zu empfehlen, wenn du dich für eine Low-Carb- oder Low-Fat-Diät entschieden hast. Außerdem kannst du täglich protokollieren, wie es um deine Motivation steht, wie lange und wie gut du geschlafen hast, wie du dich heute gefühlt und ob du dein Tagesziel erreicht hast. Zusätzlich trägst du ein, was und wie viel du trainiert hast und wie du dich dabei gefühlt hast. Du lernst dadurch, dir deines Körpers und Lebensstils bewusst zu werden, und erkennst, wie dich das Training im Alltag beeinflusst. Nach 25, 50 und 75 Tagen kannst du deine Zwischenergebnisse aufschreiben und mit deinen Anfangswerten vergleichen.

Nun aber genug der Vorrede und los geht's!

TAG 16

Wie motiviert fühlst du dich heute?

Meine Motivation

☹️ ☹️ 😐 😊 😊

Datum 23.10.2018

Mo Mi Do Fr Sa So

ERNÄHRUNG		kcal	KH	Fett	EW
Was? Wie viel?					
Frühstück	Müsli (50 g)	223	31	8	5
	Magerquark (125 g)	85	5	0	15
	Himbeeren (100 g)	43	5	0	1
Mittagessen	2 Scheiben Vollkornbrot (110 g)	216	40	2	7
	Avocado (60 g)	133	0	14	1
	Frischkäse (20 g)	38	1	3	2
Abendessen	Lachs (200 g)	398	0	23	40
	Rahmspinat (150 g)	82	5	4	5
	Kartoffeln (200 g)	145	30	0	2
Snacks	Apfel (130 g)	70	18	0	0
	Mandeln (20 g)	122	0	10	4
	Naturjoghurt (150 g)	69	8	8	1
Getränke	Cappuccino (160 ml)	75	5	2	3
	Wasser (2 Liter)				
Gesamt		1699	148	77	86

Was und wie viel hast du heute gegessen?

Trage hier dein Gewicht ein. Aber wiege dich nicht jeden Tag, sondern nur einmal pro Woche. Leichte Schwankungen des Gewichts sind absolut normal.

Trage Kcal Kohlenhydrate Fett Eiweiß Nahrungsmittel

Rechne die Werte des Tages zusammen und trage sie hier ein.

Wann hast du dich gewogen? Versuche dich immer zur selben Zeit (z.B. morgens nach dem Aufstehen) und in ähnlicher Kleidung (z.B. in Unterwäsche) zu wiegen.

Kilo-gramm Uhr Stunden Schlafqualität

Gedanken zu meiner Ernährung

- ♥️ Das Frühstück hat mich lange satt gemacht.
- ⚠️ Heute habe ich es geschafft, gar keine Süßigkeiten zu essen.
- ★ Mein Motivationskick: Habe ein Kompliment bekommen.

Wie hast du dich nach dem Essen gefühlt?

Was hat dich heute motiviert?

Welche Vorsätze hast du heute umgesetzt? Was kannst du noch verbessern?

Wie gut hast du geschlafen?
Wie lange hast du geschlafen?

MEIN KRAFTTRAINING

Übung	Gewicht	Sätze	Wdh. pro Satz	Wdh. gesamt
1. Liegestütze	/	3	8	24
2. Crunches	/	4	15	60
3. Kniebengen	15 kg	3	12	36
4. Ausfallschritte	8 kg	4	10	40
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				

Welche Übungen führst du durch?

Trage hier dein Trainingsgewicht, die Anzahl der Sätze, Wiederholungen und die gesamte Wiederholungszahl ein.

MEIN AUSDAUERTRAINING

Aktivität	Distanz	Zeit
1. Nordic Walking	5 km	45 min
2.		
3.		

Welches Ausdauertraining hast du heute absolviert?

Gedanken zu meiner Trainingsleistung

- ♥ Am Anfang hatte ich keine Lust, aber dann war es super!
- ⚠ Ich habe sogar mehr Liegestütze geschafft als geplant.
- ★ Mein Motivationskick
- Das Krafttraining ist mir heute leichter gefallen als letzte Woche.

Welche Trainingsziele hast du heute erreicht? Was kannst du noch verbessern?

Was hat dich heute beim Training motiviert?

Wie hast du dich beim Training gefühlt?

Gesicht

GESICHTSDIAGRAMM

1. Woche

2. Woche

3. Woche

4. Woche

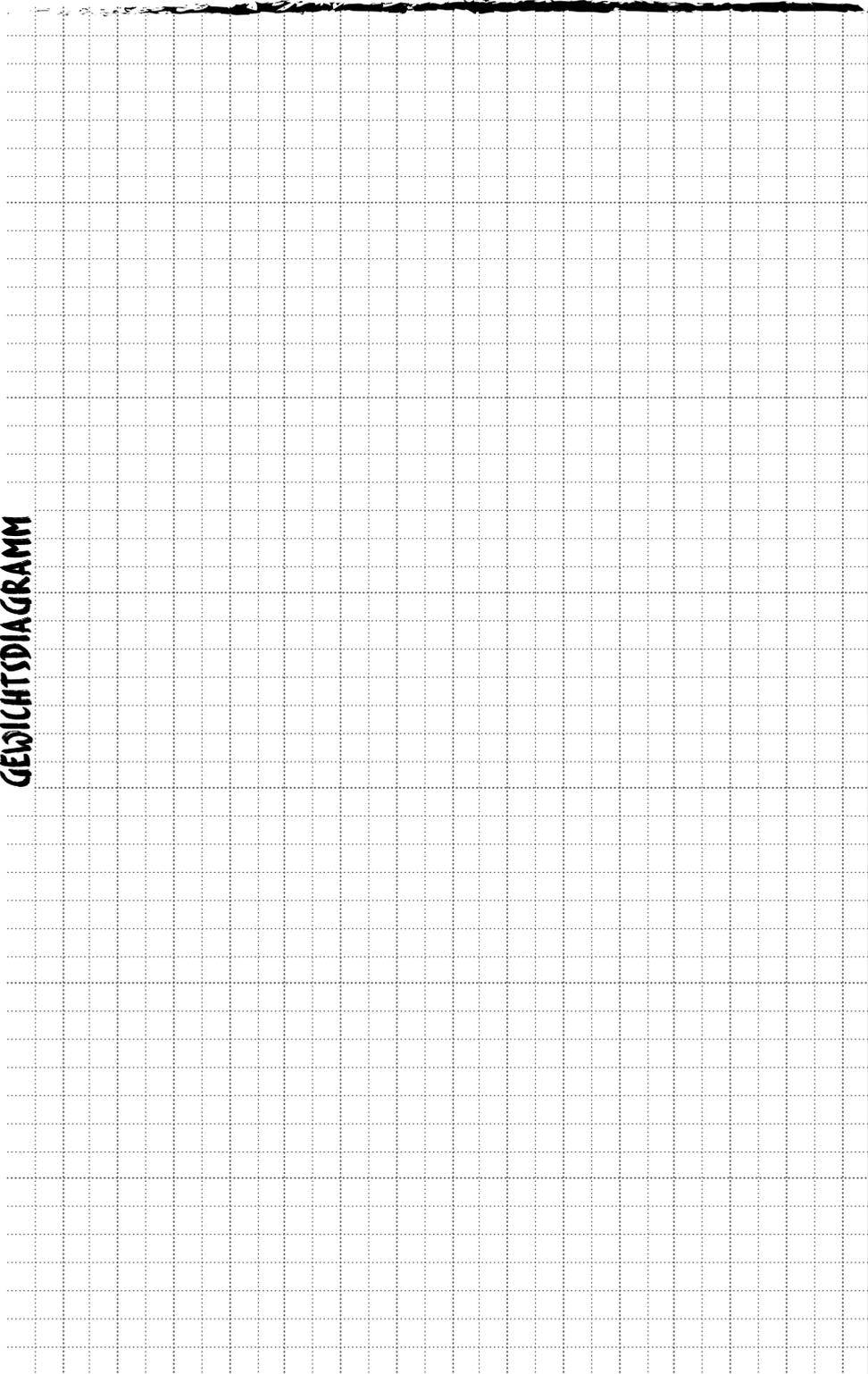
5. Woche

6. Woche

Dauer

GEWICHTSDIAGRAMM

Gewicht



ZIELLINIE

7. Woche 8. Woche 9. Woche 10. Woche 11. Woche 12. Woche 13. Woche Dauer

Meine Ausgangswerte

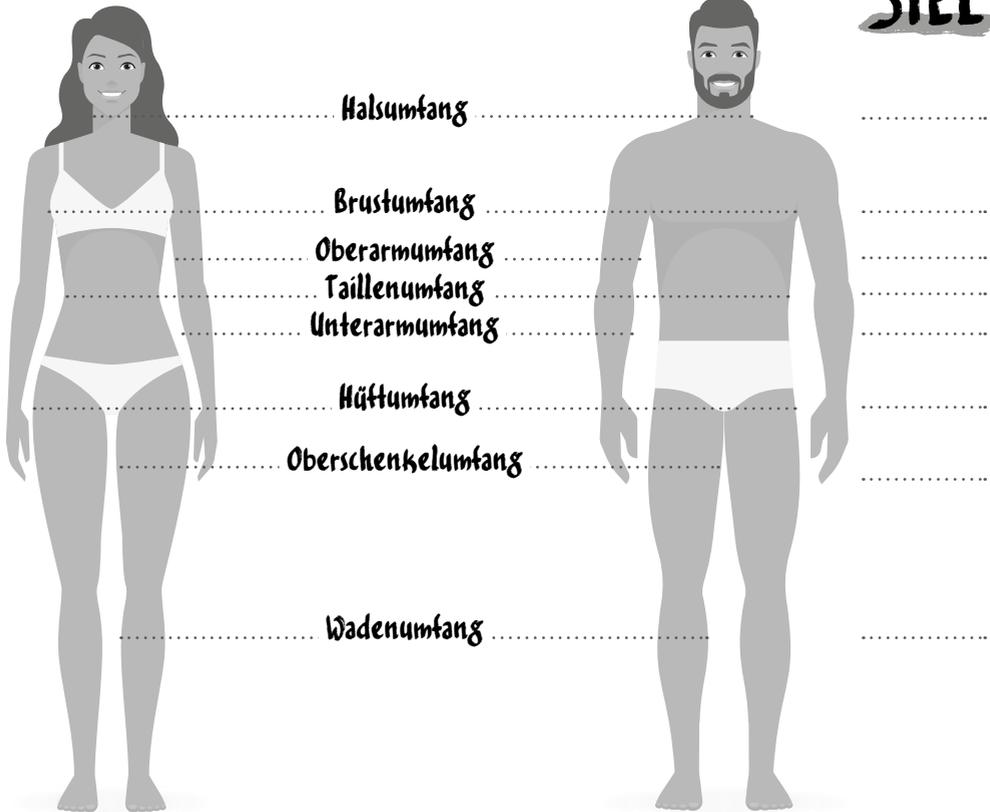
Datum

Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So

Um deine Erfolge nicht nur im Spiegel, sondern auch schwarz auf weiß zu sehen, trage auf den gestrichelten Linien deine Ausgangswerte ein, die du später mit deinen Zwischen- und Endwerten

vergleichen kannst. Trage beim Ausmessen mit einem Maßband am besten immer nur Unterwäsche, damit die Zahlen so exakt wie möglich sind.

ZIEL



© 2018 des Titels »Sollte, hätte, würde, Machen!« (ISBN 978-3-7423-0663-0) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rm-vg.de

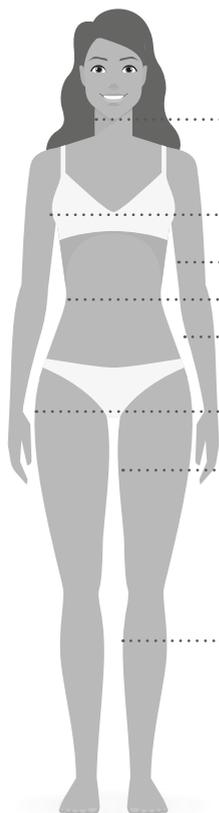
	Gewicht	Muskelmasse	Körperfett
Meine Anfangswerte
Meine Ziele

NACH 100 TAGEN

Datum

Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So

DIFFERENZ



Halsumfang

Brustumfang

Oberarmumfang

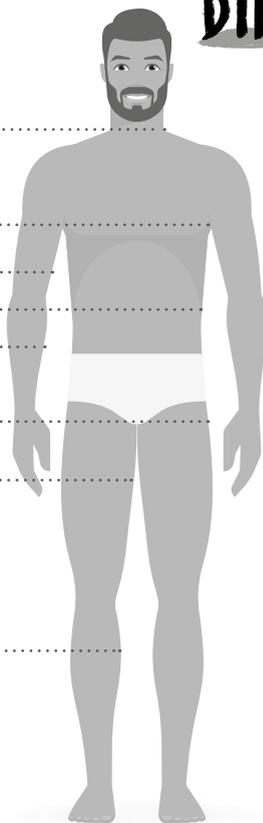
Tailenumfang

Unterarmumfang

Hüftumfang

Oberschenkelumfang

Wadenumfang



	Gewicht	Muskelmasse	Körperfett
Meine Anfangswerte	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Meine Endwerte	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Differenz	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

**VORHER
FOTO**

Klebe hier ein **Ganzkörperfoto** von dir zu **Beginn** der **100 Tage** ein, am besten in **Unterwäsche** oder **eng anliegender Kleidung**.

Schau dir dein Bild in **Ruhe** an und blättere um. Auf der linken Seite kannst du nun die **Gedanken**, die dir durch den **Kopf** gegangen sind, mithilfe der **Fragen** niederschreiben.

NACHHER FOTO

Hier ist Platz für ein **Ganzkörperfoto**
von dir **nach** den **100 Tagen**.

Trage auch hier am besten **Unterwäsche** oder
eng anliegende Kleidung. Nimm dir ein wenig **Zeit**,
um das Bild auf dich wirken zu lassen.

Blättere um und beantworte die **Fragen**
auf der **rechten Seite**.



**Mein erster Gedanke, als ich mir
das Bild angeschaut habe:**

.....
.....

Das gefällt mir an meinem Körper:

.....
.....

Und das gefällt mir nicht:

.....
.....

**Diese realistischen Ziele möchte ich in
den nächsten 100 Tagen erreichen:**

.....
.....

**Um diese Ziele zu erreichen, möchte
ich Folgendes an meiner Ernährung
ändern:**

.....
.....

**Um diese Ziele zu erreichen,
möchte ich Folgendes an
meiner Fitness ändern:**

.....
.....



Mein erster Gedanke, als ich mir
das Bild angeschaut habe:

.....
.....

Das gefällt mir an meinem Körper:

.....
.....

Und das gefällt mir nicht:

.....
.....

Habe ich in den 100 Tagen alle Ziele
erreicht, die ich mir am Anfang
vorgenommen habe?

.....

Habe ich die Umstellung meiner
Ernährung durchgezogen?

.....
.....

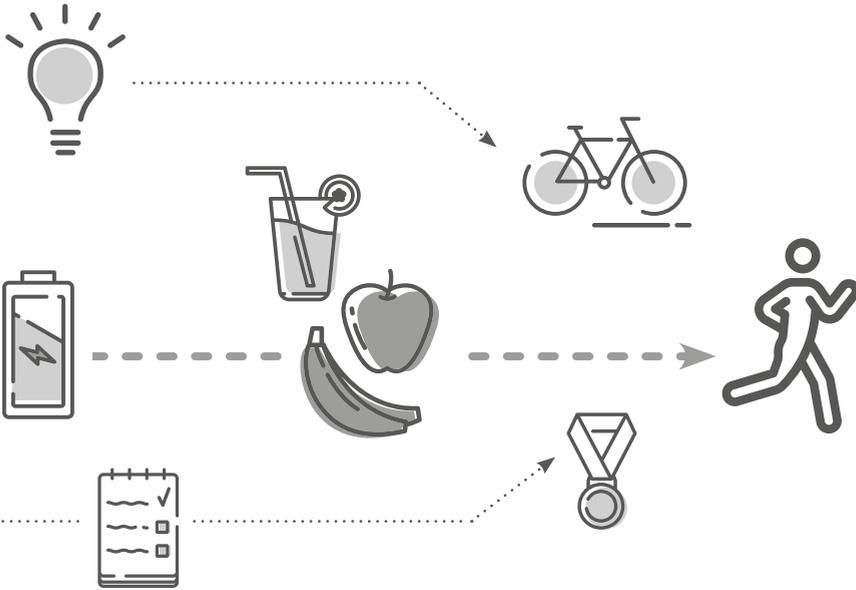
Habe ich es geschafft, mehr Sport zu
machen und mich mehr zu bewegen?

.....
.....

TIPPS

für eine gesunde Ernährung und einen aktiven Lebensstil

- Setze dir realistische Ziele. Drei Kleidergrößen weniger in einer Woche klingt verführerisch, ist aber unrealistisch und die Enttäuschung vorprogrammiert. Setze dir lieber Ziele, die du auch erreichen kannst.
- Errechne deinen ungefähren täglichen Kalorienbedarf. Mehr Kalorien zu verbrennen als aufzunehmen ist der einzige Weg, um dauerhaft abzunehmen. Doch dafür musst du wissen, wie viele Kalorien du überhaupt benötigst. Berechne deinen täglichen Bedarf mithilfe eines Fitness-Armbands oder einem der zahlreichen Rechner im Internet.
- Iss nicht zu wenig. Gerade zu Beginn einer Diät ist man häufig übermotiviert und isst zu wenig. Doch wenn du ein zu großes Kaloriendefizit hast, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass du deine Diät nicht durchhältst, dein Stoffwechsel herunterfährt und der Jojo-Effekt einsetzt. Versuche es lieber mit einem kleineren, aber stetigen Kaloriendefizit von z.B. 300 kcal.
- Lerne, auf deinen Körper zu hören. Das heißt, iss nur, wenn du auch wirklich Hunger hast, und höre auf zu essen, wenn du satt bist.
- Wähle eine Diätform, die dir leichtfällt und zu deinem Alltag passt. Neue Trenddiäten gibt es wie Sand am Meer. Doch was nützt dir die neueste Nur-Steak- und-Eier-Diät, wenn du Veganer bist? Egal ob Low Carb, Paläo, Low Fat oder Intermittierendes Fasten: Wähle eine Ernährungsform, die zu deinen Vorlieben passt und sich leicht in deinen Alltag integrieren lässt. Denn nur eine Diät, die du auch dauerhaft durchhalten kannst, wird erfolgreich sein.



- **Integriere Bewegung in deinen Alltag.** Mit dem Fahrrad in die Arbeit fahren, Treppen steigen statt Aufzug fahren, in der Mittagspause spazieren gehen: Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, dich im Alltag mehr zu bewegen und damit ganz nebenbei Kalorien zu verbrennen.
- **Weihe deine Familie und Freunde in deine Pläne ein.** Es ist sehr viel einfacher, Diätpläne in die Tat umzusetzen, wenn dich dein familiäres Umfeld und dein Freundeskreis dabei unterstützen. Vielleicht findet sich ja auch ein Gleichgesinnter, mit dem du dich austauschen kannst?
- **Sei nicht zu streng mit dir selbst.** Ein Schokokeks oder ein fauler Abend auf der Couch wird deinen Zielen nicht im Weg stehen. Sei also nicht zu streng mit dir selbst und gönne dir ab und zu auch eine Belohnung ohne schlechtes Gewissen.
- **Koche selbst.** Wenn du deine Mahlzeiten selbst zubereitest, weißt du ganz genau, was drin ist. So vermeidest du böse Überraschungen und versteckte Kalorien.
- **Iss bewusst.** Häufig essen wir einfach nebenbei beim Arbeiten, Fernsehen oder unterwegs und merken dabei gar nicht, wie viel wir eigentlich essen. Versuche dir zum Essen Zeit zu nehmen und deine Mahlzeiten bewusst zu genießen. Also weg mit Smartphone, Zeitschriften und Fernbedienung!



Meine Motivation

☹️ ☹️ 😐 😊 😊

Datum

Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So

ERNÄHRUNG		kcal	KH	Fett	EW
Was? Wie viel?					
Frühstück

Mittagessen

Abendessen

Snacks

Getränke

Gesamt		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Kilo-gramm : Uhr Stunden Schlafqualität

Gedanken zu meiner Ernährung

♥️

🏔️

★ Mein Motivationskick

.....

MEIN KRAFTTRAINING

Übung	Gewicht	Sätze	Wdh. pro Satz	Wdh. gesamt
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				

MEIN AUSDAUERTRAINING

Aktivität	Distanz	Zeit
1.		
2.		
3.		

Gedanken zu meiner Trainingsleistung



★ Mein Motivationskick