

Veronika Pichl

Schlank ins neue Jahr

Die 31-Tage-Challenge
zum Abnehmen

© 2020 des Titels »Schlank ins neue Jahr« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-1498-7)
by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe CmbH, München, Nähe
Informationen unter: www.m-vg.de

riva

© 2020 des Titels »Schonk ins neue Jahr« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-1498-7)
by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere
Informationen unter: www.rv-g.de

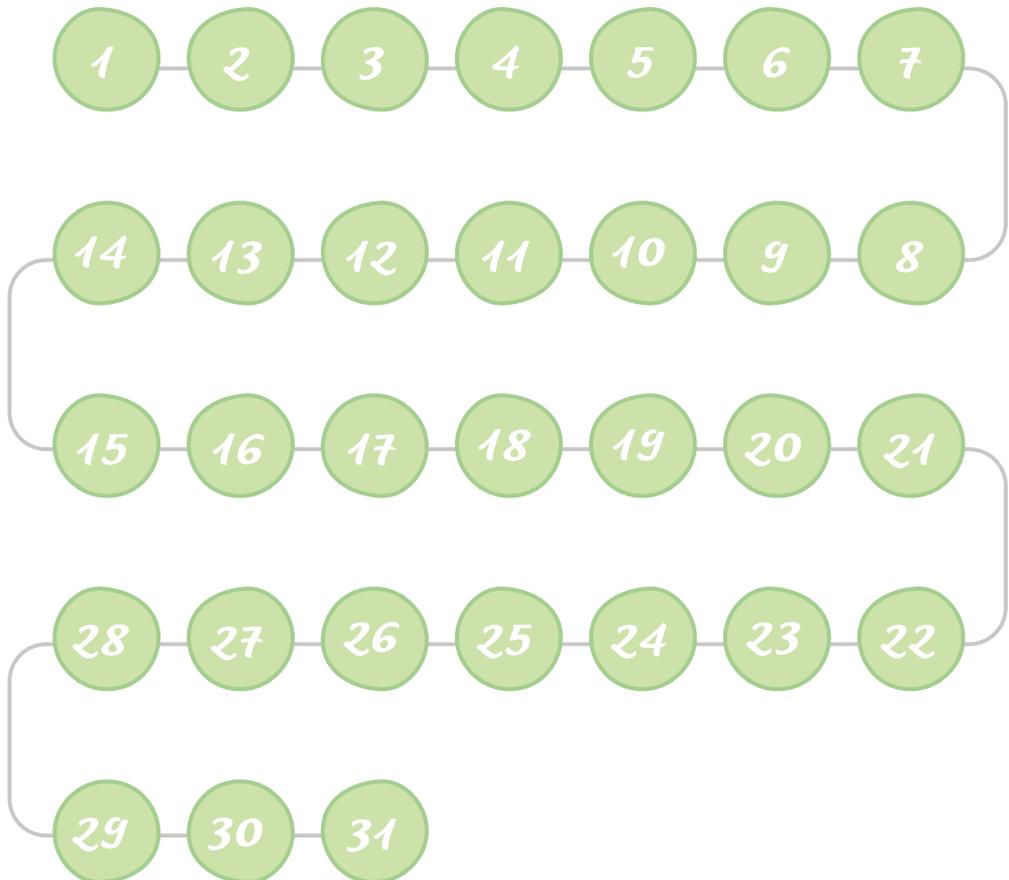
Dieses Buch gehört:

**Das beste Projekt, an dem du jemals arbeiten wirst,
BIST DU SELBST.**

Meine 31-Tage- Abnehm-Challenge

Der Unterschied zwischen dem, der du bist, und dem,
der du sein möchtest, ist das, was du tust.

Markiere hier jeden erfolgreichen Challenge-Tag:



Challenge-Ablauf

Vor Beginn der Challenge – Vorbereitung:

Bitte bearbeite diese Seiten, noch bevor du mit der Challenge beginnst:

- Startpunkt: Hier stehe ich (S. 14)
- Finde dein Warum (S. 15)
- Deine Wunschbilder-Collage (S. 16)

Essensplanung:

- Verschaffe dir einen Überblick über die Rezeptideen. Plane deine Mahlzeiten für die nächsten Tage und deinen Einkauf.

Während der Challenge:

Die 31-Tage-Abnehm-Challenge (S. 12):

Markiere jeden erfolgreichen Challenge-Tag.

Challenge-Tage 1–31 von (S. 24 bis S. 84):

Tag für Tag Tipps, Infos und Motivationstexte

Wiege- und Messtabelle (S. 87):

Dokumentiere deine Veränderungen während der Challenge in der übersichtlichen Tabelle für Gewicht, Körperfettanteil und Maße. Wiege dich möglichst nur 1 x pro Woche. Die Tabelle kannst du später fortführen, bis du dein Endziel erreicht hast.

Gewichtsverlust-Motivationsglas (S. 87):

Führe dir deine Erfolge bildlich vor Augen und trage deine verlorenen Pfunde oder Kilos ein.

Nach der absolvierten Challenge:

- Ist-Stand nach der Challenge dokumentieren (S. 19): Das hast du geschafft!
- Reflexionsmöglichkeit (S. 200): Wie geht es dir jetzt? Was hat sich verändert?



Hör auf zu träumen,
fang einfach an!

Startpunkt: Hier stehe ich

Wenn man eine Reise macht, gibt es einen Startpunkt und ein Ziel. Bei deiner Reise zum Wunschgewicht ist das genauso. Zu Beginn der Challenge ist es wichtig, deine Ausgangssituation genau zu dokumentieren. Der Startpunkt ist dein aktueller Ist-Stand, also dein Gewicht, dein Körperfettanteil bzw. deine Maße und Fotos von dir am heutigen Tag.

Startpunktdokumentation

Für einen aussagekräftigen Vorher-nachher-Vergleich solltest du deinen Ist-Stand zu Beginn der Challenge auf der Startpunkt-Seite (S. 18) wie folgt festhalten:

Notiere deine Maße

Nimm ein Maßband, stelle dich gerade und entspannt hin, miss die Umfänge deiner

Körperpartien, wie zum Beispiel die Taille an der stärksten Stelle, und trage die jeweiligen Daten auf S. 18 ein.

Notiere dein Gewicht

Stelle dich am besten morgens vor dem Frühstück auf die Waage. Falls du im Besitz einer Körperfettwaage bist, solltest du zusätzlich zu deinem Gewicht auch noch den aktuellen Körperfettanteil eintragen. Notiere deine Werte auf S. 18.

Mache Fotos von dir

Veränderungen werden erst nach und nach sichtbar – selbst nimmt man sie oft gar nicht so deutlich wahr. Mache deshalb zu Beginn der Challenge und am Ende Fotos von dir. So hast du den Vorher-nachher-Vergleich und kannst deinen Erfolg gleich sehen.

Tipp:

Um Veränderungen noch besser erkennen zu können, kannst du mehrere Fotos machen, und zwar:

1. Fotos in normaler, leicht figurbetonter Kleidung von vorne, von der Seite und von hinten.
2. Fotos in Unterwäsche, ebenso von vorne, von der Seite und von hinten.

So kannst du deine Erfolge nicht nur besser beurteilen, sondern sie auch deinen Freunden und deiner Familie zeigen, wenn du möchtest.



Starte im Hier und Jetzt!

Selbstverständlich ist es vollkommen in Ordnung, wenn die Fotos, gerade auch die in der Unterwäsche, nur für deine Augen bestimmt sind.

Klebe deine aktuellen Fotos auf deine Startpunktseite auf S. 18. Schau dir deinen aktuellen Stand noch mal genau an und sage mit fester, überzeugter Stimme und positiven Gefühlen: »Es ist jetzt Zeit für eine Veränderung!«

Wenn du die Challenge erfolgreich absolviert hast, kannst du neue Fotos machen, sie daneben auf S. 19 einkleben und die optischen Veränderungen vergleichen.

Finde dein Warum

Führe dir die Gründe vor Augen, warum du abnehmen möchtest. Dieses Warum ist so wichtig, weil es dir dabei helfen kann, durchzuhalten und die Motivation nicht zu verlieren. Schau dir diese Seiten immer wieder an, gerade, wenn du einmal zweifelst oder aufgeben möchtest. Mache dir bewusst, warum du dich auf diese Herausforderung eingelassen hast.

**Wenn du aufgeben möchtest,
dann denke daran, warum du
angefangen hast.**

Dein Warum kann so vielfältig sein:
Du möchtest ...

- mehr Energie im Alltag haben.
- allgemein fitter werden und etwas für deine Gesundheit tun.
- selbstbewusst sein.
- dich selbst schön finden und mit dir zufrieden sein.
- dich besser bewegen und sportliche Aktivitäten ausführen können.

- unbeschwert mit deinen Kindern herumtoben können, ohne gleich außer Atem zu sein.
- endlich in ein bestimmtes Kleid oder Kleidungsstück passen.

WHEN YOU
Feel Like
QUITTING
THINK ABOUT
why you
STARTED

- zu einem besonderen Anlass (z. B. einer Hochzeit) schön sein und dich wohlfühlen.
- dich nicht mehr schämen, wenn du ins Schwimmbad gehst.

Es kann sehr viele Gründe dafür geben, warum du deinen Lebensstil ändern und abnehmen möchtest. Schreibe deine persönlichen Gründe auf und lies sie dir immer wieder durch. Dein Warum ist der Grundstein für deine Motivation und auch für deine Erfolge.

Mein Warum:

Tipp:

Du kannst deine Gründe auch auf kleine Klebezettel schreiben und an den Badspiegel oder an einen anderen günstigen Ort kleben. Oder du schreibst dir kleine Karten, die du in der Hosentasche, in der Handtasche oder im Geldbeutel bei dir trägst. So kannst du dir immer einen kleinen Motivationsschub holen, der dich ermutigt und dir Kraft gibt.*

Deine Wunschbilder-Collage

Erstelle dir eine Collage mit Bildern, die deine Ziele und Wünsche bezüglich Figur, Gewicht, Fitness und Ernährung zeigen. Damit kannst du dir bildlich vor Augen führen, was du erreichen möchtest.

Lies dir dazu gerne noch mal deine Warum-Argumente durch. Suche dir anschließend zu deinen Zielen passende Bilder aus Zeitschriften oder dem Internet und klebe sie auf S. 20 als motivierende Collage ein.

»Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg.«

Laotse

* Vorlagen für Motivationskärtchen findest du im Bonusbereich zum Buch unter <https://abnehm-challenge.de>.

Möglich wären beispielsweise Bilder

- deines Traumkleides,
- von einem Figurvorbild,
- von deinem Wunschgewicht als Zahl auf einer Waage,
- eines Aktivurlaubs, den du gerne machen möchtest
- u. v. m.

Schaue dir die Wunschbilder-Collage regelmäßig an, am besten täglich, damit du dein Ziel nicht aus den Augen verlierst.



Anfangen

Nun bist du bestens vorbereitet und kannst in deine 31-Tage-Challenge starten. Mit diesem Buch hast du einen verlässlichen Begleiter an der Hand, der dich durch diese Challenge führt. Die täglichen Tipps, Aufgaben und Dokumentationsmöglichkeiten helfen dir beim Umdenken und bringen dich Schritt für Schritt näher an dein Ziel.

Unter <https://abnehm-challenge.de> findest du umfangreiches Bonusmaterial zum Buch, das du dir zur Unterstützung herunterladen kannst.

Erfolg hat drei Buchstaben: TUN



Also, los geht's. Du schaffst das!

Ist-Stand vor der Challenge

So sehe ich heute am _____ aus:

Hier kannst du dein aktuelles Foto zum Start der Challenge einkleben.

© 2020 des Titels »Schlank ins neue Jahr« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-1498-7)
by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München, Nähere
Informationen unter: www.rv-vg.de

Gewicht		Unterarm		Po	
Körperfett		Brust		Oberschenkel	
BMI		Bauch		Knie	
Oberarm		Taille		Unterschenkel	

Es ist jetzt Zeit für eine Veränderung!

Ist-Stand nach der Challenge

So sehe ich heute am _____ aus:

Hier kannst du dein Foto nach Beendigung der Challenge einkleben.

© 2020 des Titels »Schlank ins neue Jahr« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-1498-7)
by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe CmbH, München. Nähere
Informationen unter: www.m-vg.de

Gewicht		Unterarm		Po	
Körperfett		Brust		Oberschenkel	
BMI		Bauch		Knie	
Oberarm		Taille		Unterschenkel	

Das habe ich geschafft!

Meine Wunschbilder-Collage

Hier kannst du dir eine Collage mit Zielen als Motivation zusammenstellen.

31-Tage-Abnehm-Challenge

© 2020 des Titels »Schlank ins neue Jahr« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-1498-7)
by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe CmbH, München. Nähere
Informationen unter: www.m-vg.de

•LET•
- THE -
Adventure
BEGIN
▼

Dein Challenge-Tag - Erklärung

Trage das Datum ein. Du kannst deine Challenge jederzeit starten. Falls du aus einem wichtigen Grund (Krankheit etc.) einmal pausieren musst, kannst du die Challenge zu einem beliebigen Datum fortsetzen.

Wertvolle Infos und Tipps

Tag 10

Anti-Heißhunger-Tipps

Datum _____

Wenn du das Problem nicht aus der Welt schaffen kannst, beherrsche es.

Kommt Heißhunger auf und macht sich als unbändiger Appetit auf Chips oder Schokolade bemerkbar, muss eine Gegenstrategie her. Heute bekommst du einige SOS-Tipps an die Hand, mit denen sich der Heißhunger bändigen lässt:

- Pfefferminz-Geschmack: Möchtest du, dass der Appetit auf Süßes vergeht, kannst du einen Pfefferminzkaugummi kauen, ein Pfefferminz-Bonbon ohne Zucker lutschen oder eine scharfe Pfefferminz-Mundspülung verwenden.
- Vanille-Duft: Die Lust auf Süßes lässt sich auch mit süßem Duft überlisten. Gib ein paar Tropfen ätherisches Vanille-Öl in eine Duftlampe oder auf ein Tuch und schnuppere daran.
- Ablenken: Schenk dem Appetit keine Beachtung oder lenk dich ab. Du kannst zum Beispiel deine Freundin anrufen oder dich im Garten beschäftigen. Oft verschwinden die Essensgelüste dann von ganz allein.

- Trinken: Wenn du Hunger verspürst, solltest du erst ein Glas Wasser trinken. Manchmal verwechseln wir Durst auch nur mit Appetit.
- Akupressur: Drücke ca. 15-20 Sekunden mit dem Zeigefinger auf den Punkt zwischen Nase und Oberlippe. Dieser Akupresspunkt wirkt auf das Appetitzentrum und bremst den Heißhunger.
- Bitterstoffe dämpfen den Appetit. Aus den heutigen Gemüsesorten sind sie allerdings weitestgehend herausgezüchtet. Aber es gibt Bitterstoff-Konzentrate, die du vor den Mahlzeiten oder bei Heißhunger zu dir nehmen kannst (erhältlich z.B. in Apotheken).

Noch besser ist es, dem Heißhunger vorzubeugen. Das geht durch regelmäßiges, ausgewogenes Essen und ausreichend Trinken. So bleibt der Blutzuckerspiegel konstant und Heißhunger kommt gar nicht erst auf.

© 2020 des Titels »Schonk ins neue Jahr« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7-423-1-498-7)
 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere
 Informationen unter: www.rv-g.de

Deine täglichen Challenge-Aufgaben: An jedem Challenge-Tag gibt es mindestens eine kleine Aufgabe, die dir dabei hilft, jeden Tag einen Schritt näher zu deinem Ziel zu kommen, ganzheitlich umzudenken, Kleinigkeiten zu verändern und motiviert zu bleiben.

Deine Aufgaben heute:

- Probiere heute mindestens einen Tipp aus, sobald sich Heißhunger oder Appetit bei dir einstellt.
- Verinnerliche dir 1-2 dieser Tipps, damit du sie auch in Zukunft bei Heißhunger sofort anwenden kannst.

Notizen:

Notizen: Platz für Gedanken zum Tag, Ideen, Glücksmomente

Rezepttipps für heute:

Oatmeal-Porridge
S. 93



Hähnchen-Frikadellen mit
Tomaten-Zwiebel-Mix
S. 158



Kichererbsen-Salat
S. 120



Dein gesunder Ernährungsplan mit drei leckeren Rezepten. Die einzelnen Mahlzeiten wurden clever kombiniert, damit du nicht zu viele unterschiedliche Zutaten einkaufen musst und auch mal die zweite Portion am nächsten Tag nutzen kannst, ohne extra kochen zu müssen. Je nach Vorlieben und persönlichem Kalorienziel kannst du Rezepte austauschen, Portionen anpassen oder Snacks hinzufügen. Nutze dazu die Nährwert-Übersicht ab S. 198.

Tag 1

Der erste Schritt in ein neues, schlankes Leben

Datum _____

»Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt!«

Laotse

Du hast dich dafür entschieden, deine überflüssigen Pfunde endlich loszuwerden und diese Abnehm-Challenge mitzumachen!

Herzlichen Glückwunsch zu deiner Entscheidung! Dadurch hast du den ersten Schritt in die richtige Richtung gemacht. Es spielt dabei keine Rolle, ob du bisher schon einen Abnehmversuch mehr oder weniger erfolgreich hinter dich gebracht hast. Was zählt ist das Hier und Jetzt.

Du schaffst das, und dein Challenge-Tagebuch begleitet dich dabei!

Damit du motiviert bleibst, gibt es täglich Ratschläge, kleine Aufgaben und leckere, gesunde Rezeptideen.

Hast du dich mit dem Ablauf der Challenge schon vertraut gemacht (siehe S. 13)?

Es ist wichtig, dass du diese Seiten vor bzw. zu Beginn der Challenge durchgehst:

- Startpunkt – Hier stehe ich (S. 14)
- Finde dein Warum (S. 15)
- Deine Wunschbilder-Collage (S. 16)

Schon erledigt? Sehr gut!

Deine Aufgaben heute:

- Schau dir deine Wunschbilder-Collage auf S. 20 an und lies dir die Punkte auf deiner Warum-Liste noch mal genau durch. Dein Weg in ein neues, schlankeres Leben beginnt heute!
- Schreibe auf, wie du dich jetzt, am Beginn deiner Reise, fühlst, zum Beispiel voller Hoffnung, Begeisterung, stark, motiviert usw.:

Notizen:

Rezepttipps für heute:

Joghurt-Frühstücks-Bowl
S. 104



Gebackene Süßkartoffeln mit
leichter Sour Cream
S. 127



Eiweißbrot mit Frischkäse-Quark-
Aufstrich und Tomate
S. 182 + S. 188

