

4 Tipps zur Erstellung Ihres gesunden Ernährungsplans

Um gesund zu bleiben, besteht der erste und wichtigste Schritt darin, zu akzeptieren, dass Sie Ihren derzeitigen Lebensstil und Ihre Essgewohnheiten ändern müssen. Sobald Sie das verstanden haben, besteht der nächste Schritt darin, einen Aktionsplan zu erstellen, dem Sie folgen können. Dieser Aktionsplan sollte auf Ihren persönlichen Fitnesszielen basieren. Die Umsetzung dieses Plans ist ein wichtiger Schritt auf Ihrem Weg zu Fitness und Gesundheit. Indem Sie Ihre Ziele konkretisieren, werden Sie motivierter und halten an Ihrem Plan fest. Erstellen Sie Ihren persönlichen gesunden Ernährungsplan, indem Sie die folgenden 4 Tipps befolgen; 1. Seien Sie bei der Festlegung Ihrer Ziele realistisch & hellip;



Um gesund zu bleiben, besteht der erste und wichtigste Schritt darin, zu akzeptieren, dass Sie Ihren derzeitigen Lebensstil und Ihre Essgewohnheiten ändern müssen. Sobald Sie das verstanden haben, besteht der nächste Schritt darin, einen Aktionsplan zu erstellen, dem Sie folgen können.

Dieser Aktionsplan sollte auf Ihren persönlichen Fitnesszielen basieren.

Die Umsetzung dieses Plans ist ein wichtiger Schritt auf Ihrem Weg zu Fitness und Gesundheit.

Indem Sie Ihre Ziele konkretisieren, werden Sie motivierter und halten an Ihrem Plan fest.

Erstellen Sie Ihren persönlichen gesunden Ernährungsplan, indem Sie die folgenden 4 Tipps befolgen;

1. Seien Sie bei der Festlegung Ihrer Ziele realistisch

Machen Sie nicht den häufigen Fehler, sich unangemessene und schwierige Ziele zu setzen. Sobald Sie Ihre Ziele nicht erreichen können, fühlen Sie sich entmutigt und geben möglicherweise sogar Ihren Diätplan auf.

Seien Sie bei der Festlegung Ihrer Ziele realistischer, aber das bedeutet nicht, dass Sie es sich leicht machen.

Beispiel:

Wenn Sie lange arbeiten, können Sie nicht erwarten, die ganze Zeit über gesunde Mahlzeiten zu kochen.

Denken Sie bei der Erstellung Ihrer Ziele an all diese Details. Entscheiden Sie genau, wie viel Gewicht und Fett Sie verlieren möchten. Machen Sie sie vernünftig, weder zu einfach noch zu schwer zu erreichen.

Es ist schwierig, Ihren Körperfettanteil ohne den Einsatz teurer medizinischer Geräte genau zu bestimmen. Besser ist es, Ihre Veränderung des Körperfetts oder der Muskulatur mit Messungen zu überwachen.

Bevor Sie mit Ihrem gesunden Ernährungs- und Bewegungsplan

beginnen, notieren Sie die Maße von Taille, Hüfte, Oberschenkel und Oberarm. Und überprüfen Sie sie etwa alle zwei Wochen erneut, um Ihren Fortschritt zu überwachen.

Es ist auch schwierig, Ihren Kalorienbedarf ohne medizinische Geräte genau zu bestimmen. Um sicher zu sein, wie viel Sie verbrauchen sollten, wenden Sie sich an einen Fachmann oder Ihren persönlichen Trainer.

2. Gehen Sie schrittweise vor

Nachdem Sie Ihre Ziele entwickelt haben, setzen Sie die Änderungen schrittweise um.

Beispiel:

Ihr Ziel ist es, Ihre Gewohnheit zu stoppen, Schokolade zu essen, während Sie Karotten oder Bananen kauen. Verzichteten Sie aber nicht ab dem ersten Tag Ihres Diätplans komplett auf Schokolade.

Denken Sie darüber nach, wie Sie die Menge an Schokolade, die Sie essen, schrittweise reduzieren können. Dies wird Sie von Ihrem unwiderstehlichen Verlangen abhalten.

Lebensmittel zu essen, die sowohl gesund als auch lecker sind, ermutigt Sie, Ihren Plan durchzuziehen. Verhindert gedankenloses Essen, indem Sie sich beim Essen Zeit nehmen und jeden Bissen der Nahrung genießen, die Sie essen, und hilft Ihnen zu erkennen, wann Sie satt sind.

3. Sei ehrlich zu dir selbst

Wann immer Sie Ihrem Verlangen nachgeben, seien Sie ehrlich.

Geben Sie zu, dass Sie Dinge gegessen haben, die Sie vermeiden wollten, und bemühen Sie sich, dies bei Ihrer nächsten Mahlzeit nachzuholen. Ihre Integrität hilft, Zeiten zu

vertuschen, in denen Sie Ihrem Verlangen nach Nahrungsmitteln nachgegeben haben, gegen die Sie sich entschieden hatten, sie nicht zu essen.

Es kann Ihnen helfen, zu überwachen, was Sie jeden Tag essen, und für Ihren Ernährungsplan verantwortlich zu sein, kann Ihnen auch dabei helfen, mit Ihrer Ernährung auf Kurs zu bleiben.

4. Naschen Sie gesunde Lebensmittel

Das Knabbern von Snacks zwischen den Mahlzeiten hilft, den Stoffwechsel anzukurbeln, stellt aber sicher, dass die Snacks, die Sie essen, gesund sind. Sie helfen Ihnen, mehr Kalorien zu verbrennen und halten Sie davon ab, zu viel zu essen.

Durch das Naschen gesunder Lebensmittel haben Sie den ganzen Tag über eine konstante Energieversorgung.

Es kann einige Zeit dauern, einen Ernährungsplan herauszubringen.

Befolgen Sie die 4 oben genannten Tipps, um Ihre Planungszeit zu verkürzen, und nutzen Sie die Ideen, um diesen Plan zu erstellen und einzuhalten.

Nachdem Sie es perfektioniert haben und sich energisch an Ihren gesunden Ernährungsplan halten, werden Sie die Vorteile einer gesunden Ernährung ernten.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki