



Du bist kein Hund, belohne dich nicht mit Essen

Diejenigen unter Ihnen, die Gewicht verlieren und in Form kommen möchten, müssen sich an diesen wichtigen Punkt erinnern – Sie sind kein Hund, also belohnen Sie sich nicht mit Futter. Der Grund, warum ich dieses Thema anspreche, ist, dass Menschen, die versuchen, ihre tägliche Ernährung zu verbessern, oft das Gefühl haben, eine essbare Belohnung verdient zu haben, wenn sie den größten Teil des Tages auf gesunde Weise überstehen können. Aus irgendeinem Grund überzeugen sie sich selbst, dass sie sich einen Leckerbissen „verdient“ haben, und stopfen sich leider den Mund mit ihren alten Lieblingsleckereien. Nehmen Sie auch häufig an solchen Belohnungssystemen …



Diejenigen unter Ihnen, die Gewicht verlieren und in Form kommen möchten, müssen sich an diesen wichtigen Punkt erinnern – Sie sind kein Hund, also belohnen Sie sich nicht mit Futter. Der Grund, warum ich dieses Thema anspreche, ist, dass

Menschen, die versuchen, ihre tägliche Ernährung zu verbessern, oft das Gefühl haben, eine essbare Belohnung verdient zu haben, wenn sie den größten Teil des Tages auf gesunde Weise überstehen können. Aus irgendeinem Grund überzeugen sie sich selbst, dass sie sich einen Leckerbissen „verdient“ haben, und stopfen sich leider den Mund mit ihren alten Lieblingsleckereien.

Nehmen Sie auch häufig an solchen Belohnungssystemen teil?

Wenn jemand dies tut, tauscht er im Wesentlichen ein paar euphorische Minuten gegen sein Gewichtsverlustziel. Das Erreichen des Gewichtsverlusts hängt von den Kalorien ab. Wenn Sie weniger Kalorien aufnehmen (oder verbrennen), als Ihr Körper benötigt, verlieren Sie Gewicht. Wenn Sie zu viele Kalorien essen oder trinken, steigt Ihr Gewicht.

Wenn Sie sich dafür entscheiden, sich mit Essen zu belohnen, werden Sie in der Kalorienabteilung des Tages wahrscheinlich stark über Bord gehen, es sei denn, Sie haben extreme Kontrolle über Menge und Portionsgröße.

Das Wichtigste zuerst: Wenn Sie tagsüber Heißhungerattacken bekommen, bedeutet dies, dass Sie entweder durstig sind (nach etwas Wasser, nicht Soda) oder dass zwischen Ihrer letzten Mahlzeit zu viel Zeit vergangen ist und Sie ein wenig Nahrung benötigen, um sich zu erholen vorbei bis zu deiner nächsten Mahlzeit. Je länger Sie warten, um sich zu ernähren, desto stärker wird das Verlangen nach Hunger, und es ist viel wahrscheinlicher, dass Sie nachgeben und sich eine Art essbares Vergnügen gönnen.

Lassen Sie uns eines klarstellen: Sie sollten auf jeden Fall zwischen den Mahlzeiten Snacks essen, aber es sollten gesunde Snacks sein, keine Kuchenstücke neben Gläsern Soda.

Anstatt sich immer wieder mit diesem Dilemma zu befassen und Ihren Gewichtsverlust im Wesentlichen zu bremsen, können Sie

hier einige Alternativen wählen, wenn Sie erwägen, sich für Ihre täglichen gesunden Anstrengungen zu belohnen.

Drei Möglichkeiten, sich ohne Essen zu belohnen

Belohnen Sie sich # 1: Starten Sie eine Gewichtsreduktion

Hier ist eine großartige Möglichkeit, Ihre Bemühungen zur Gewichtsreduktion zu belohnen, ohne Nahrung zu verwenden. Anstatt Geld für den Kauf einer Art von Essen oder Getränken als „Belohnung“ auszugeben (was eigentlich eine Bestrafung ist, wenn man das Gesamtbild hier betrachtet), können Sie stattdessen Geld sparen. Gönnen Sie sich eine finanzielle Belohnung, nachdem Sie positive Gewohnheiten abgeschlossen haben, die Ihren Bemühungen zur Gewichtsreduktion zugute kommen.

Wenn Sie beispielsweise einen ganzen Tag lang gesund ernährt haben (ohne übermäßig zu naschen), können Sie zwei Dollar in ein Glas oder eine Schachtel oder einen Behälter geben oder was auch immer Sie verwenden möchten. Geben Sie nach jedem Training einen Dollar in den Behälter. Immer wenn Sie ein Pfund Gewicht verlieren, gehen ganze fünf Dollar in die Schachtel.

Sie werden nicht nur überrascht sein, wie viel inspirierter Sie sein werden, sich an den Gewichtsverlust zu halten, sondern Sie können möglicherweise bereits nach wenigen Monaten eine beträchtliche Menge Geld anhäufen. Probieren Sie es aus und sehen Sie, wie sehr diese Einsparungen beim Abnehmen Sie dazu inspirieren können, Ihr Engagement fortzusetzen.

Belohnen Sie sich # 2: Gönnen Sie Ihrem Körper etwas Besonderes

Eine andere Möglichkeit, sich ohne Nahrung zu belohnen, besteht darin, Ihrem Körper etwas Besonderes zu gönnen. Dies ist eine sehr nachdenkliche Geste, zumal Ihr Körper alle Workouts aushält und es verdient, gut behandelt zu werden.

Vielleicht belohnen Sie sich nach zwei Wochen gesunder Ernährung und beständigem Training mit einer einstündigen Massage, die Sie wahrscheinlich für etwa 25 US-Dollar in Ihrer Nähe finden.

Sie können sich auch mit einem Spa-Tag belohnen, der wahrscheinlich etwas mehr kostet, sich aber lohnt. Auch dies ist ein weiterer Grund, eine Gewichtsabnahme zu starten, um diese speziellen „Körpertage“ zu bezahlen.

Belohnen Sie sich # 3: Kaufen Sie sich ein neues Übungswerkzeug

Da Gewichtsverlust hier das Hauptanliegen ist, besteht eine andere Möglichkeit, sich ohne Essen zu belohnen, darin, etwas für sich selbst zu kaufen, das nicht nur zur Verbesserung Ihrer Ergebnisse beiträgt, sondern Sie gleichzeitig motiviert. Ein Fahrrad zum Beispiel kann eine ganz neue Welt von Übungsmöglichkeiten eröffnen, um Ihr Repertoire zu erweitern. Die Teilnahme an einem lokalen Fitnesskurs wie Boot Camp oder CrossFit kann eine weitere Möglichkeit sein, sich ohne Essen zu belohnen. Überlegen Sie, was Ihr Trainingsengagement noch weiter inspirieren wird, und belohnen Sie sich auf diese Weise.

Denken Sie daran, dass Ihr Wunsch, Gewicht zu verlieren, wahrscheinlich in den Vordergrund Ihres Denkens gerückt ist, weil Sie sich im letzten Jahr oder länger übermäßig mit Essen und Getränken beschäftigt haben. Belohnen Sie sich nicht mit mehr Essen, wenn Sie etwas Gesundes getan haben! Das macht den ganzen Zweck all Ihrer Gewichtsverlustbemühungen zunichte. Wenn Sie eine alternative Verkaufsstelle finden, die für Sie funktioniert, werden Sie viel schneller Erfolg haben.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki