



Ein gesunder Ernährungsplan, mit dem Sie leben können

Das Problem bei den meisten Diäten ist, dass wir uns dadurch benachteiligt fühlen. Wir denken immer darüber nach, was wir *kann nicht haben* und was wir verpassen. Es dient uns nicht, auf diese Weise eine Diät zu machen. Am

Ende sind wir vom Essen besessen und geraten in Versuchung, zu betrügen, was unseren gesunden Ernährungsplan durcheinander bringen und dazu führen kann, dass wir zunehmen, anstatt zusätzliches Gewicht zu verlieren. Was wir brauchen, ist ein gesunder Ernährungsplan, der uns zufrieden und glücklich macht.

Hier sind einige Dos und Don'ts, die Ihnen helfen, mit einem gesunden Plan zu leben. Überspringen Sie keine …



Das Problem bei den meisten Diäten ist, dass wir uns dadurch benachteiligt fühlen. Wir denken immer darüber nach, was wir *kann nicht haben* und was wir verpassen. Es dient uns nicht, auf diese Weise eine Diät zu machen. Am Ende sind wir vom Essen besessen und geraten in Versuchung, zu betrügen, was unseren

gesunden Ernährungsplan durcheinander bringen und dazu führen kann, dass wir zunehmen, anstatt zusätzliches Gewicht zu verlieren. Was wir brauchen, ist ein gesunder Ernährungsplan, der uns zufrieden und glücklich macht. Hier sind einige Dos und Don'ts, die Ihnen helfen, mit einem gesunden Plan zu leben.

Überspringen Sie keine Mahlzeiten

Überspringen Sie keine Mahlzeiten, es sei denn, Sie haben einen gesunden Ernährungsplan, der die Kalorien einer Mahlzeit durch einen Shake oder eine Snackbar ersetzt. Sich selbst zu fasten und zu hungern ist körperlich und geistig schwierig. Wenn überhaupt, möchten Sie mehr (von den richtigen Lebensmitteln) nicht weniger essen. Essen Sie Lebensmittel, die in kleinen Mengen den ganzen Tag über sättigen, und verwandeln Sie diese Lebensmittel in Kraftstoff für Ihre täglichen Aktivitäten. Ihr gesunder Ernährungsplan ermöglicht es Ihnen, zu essen, bis Sie satt sind.

Mahlzeiten planen

Ihr gesunder Ernährungsplan lässt eine große Vielfalt an Geschmacksrichtungen, Aromen und Texturen zu. Planen Sie Ihre Mahlzeiten im Voraus und geben Sie Ihrem gesunden Plan Struktur und Konsistenz. Wir betrügen weniger wahrscheinlich, wenn wir strukturierte Mahlzeiten haben und unterwegs nichts „zupacken“ müssen. Wenn Sie nicht zu Hause sind, nehmen Sie einen gesunden Snack mit, um Ihren Appetit zu zügeln, bis Sie Ihre normalen gesunden Mahlzeiten zu sich nehmen können.

Kaufen Sie nicht auf Impuls

Wenn du in den Supermarkt gehst, nimm deine Liste zur Hand und halte dich daran. Ihr gesunder Ernährungsplan ermöglicht es Ihnen, kreativ zu werden und fabelhafte Mahlzeiten zuzubereiten, die gesund und gut für Sie sind. Vermasseln Sie es nicht, indem Sie im Laden nach etwas greifen, das gut aussieht.

Die Chancen stehen gut, dass Sie es später bereuen werden. Gehen Sie auch nicht hungrig auf den Markt, da dies Heißhunger und den Wunsch, spontan zu kaufen, eskalieren kann.

Versuchen Sie nicht, es alleine zu tun

Es ist schwierig, sich an einen gesunden Ernährungsplan zu halten; Aber wenn Sie versuchen, alles alleine zu schaffen, können Sie sich auf das Scheitern einstellen, bevor Sie überhaupt anfangen. Holen Sie sich die Hilfe eines Freundes, Ehepartners oder Partners oder Arbeitskollegen. Dieses Unterstützungssystem wird Ihnen helfen, ehrlich zu bleiben und Ihnen jemanden zu geben, dem Sie sich anvertrauen können. Wenn Ihre Person auch versucht, den gesunden Plan zu verwirklichen, kann dies eine großartige Möglichkeit sein, sich gegenseitig zu unterstützen. Menüs planen, einkaufen, essen und gemeinsam trainieren. Ein wenig freundschaftlicher Wettbewerb kann auch nicht schaden.

Wiege nicht jeden Tag

Es kann sehr entmutigend sein zu sehen, dass die Skala Tag für Tag auf der gleichen Zahl bleibt. Eine gesunde Gewichtsabnahme mit einem gesunden Ernährungsplan führt dazu, dass Sie wöchentlich etwa 1-2 Pfund verlieren. Gönnen Sie sich also eine Pause und wiegen Sie sich einmal pro Woche oder alle zwei Wochen. Feiern Sie die Erfolge Ihres gesunden Ernährungsplans und belohnen Sie sich, indem Sie ihn eine weitere Woche lang durchhalten.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki