

Abnehmen in den Wechseljahren

Dies sind deine Spielkarten! Schnapp dir eine Schere und schneide sie aus!
Du kannst dir natürlich auch eigene Karten ausdenken ;-)

Biorhythmus

**Geh heute so früh wie möglich ins Tageslicht.
Terrasse/Balkon/Garten/geöffnetes Fenster.
Lass das den Zeitgeber Licht auf Augen und Haut wirken.**

Biorhythmus

**Geh heute den ganzen Tag über immer wieder
ins Tageslicht. Nimm eine Lichtdusche!**

Biorhythmus

**Geh heute 1 Stunden vorm Schlafen gehen – raus aus dem „blauen“ Licht (Handy, Tablett,
Computer, TV, grelles Licht).**

Mahlzeiten Rhythmus

**Lass heute alle Snacks / Zwischenmahlzeiten sausen und
nimm maximal 3 Mahlzeiten zu dir.**

Mahlzeiten Rhythmus

**Intervallfasten: Mach eine Esspause von 16 Stunden (die Nacht zählt hinzu)
Genieße max. 3 Mahlzeiten in einem 8-Stunden Fenster.**

Mahlzeiten Rhythmus

**Kalorienreduzierter Tag! Heute hast du nicht viel gefunden
auf deiner Jagd nach Nahrung. Es reicht für 700 – 1000 kcal.
Morgen sieht es wieder rosiger aus!**

Effektives Mini-Training

**Stell dir heute deinen Wecker und steh all 30 Minuten kurz auf.
Erledige etwas, sprich mit einer Kollegin, hol dir ein Glas Wasser.**

Effektives Mini-Training

**Laufe heute in Wartesituationen auf und ab. z.B. am Bahnsteig.
Um so viele Schritte wie möglich zu sammeln.**

Effektives Mini-Training

**Treppentraining: Raus aus dem Büro, ab in den Flur
Wie viele Etagen schaffst du?**

Effektives Mini-Training

**Schritte zählen! Schaffst du 10.000 Schritte?
Nutze jede Gelegenheit, um Schritte zu sammeln.**

Effektives Mini-Training

**Hampelmänner, Liegestütz, Sit-Ups.
Mach Übungen, die du kennst zwischen
Küche saugen und Wäsche aufhängen**

Effektives Mini-Training

**Geh mit einer Freundin spazieren, walken oder joggen.
Statt am Telefon, quatscht ihr jetzt im Wald, im Park, am See.**

Effektives Mini-Training

**Mini-Training auf einem Kinderspielplatz
Schau im Netz nach „funktionalem Krafttraining
outdoor“ oder „funktionales Krafttraining an einer Bank“**

Keine Chance den Zuckerkilos

**Kombiniere heute jede deiner Mahlzeiten mit guten Fetten & Eiweiß.
Pack noch eine ordentliche Portion Salat und/oder Gemüse zu.
Reduziere dafür die Sättigungsbeilagen (Brot, Reis, Kartoffeln, Pasta)**

Keine Chance den Zuckerkilos

**Lass heute Süßigkeiten, Kuchen, Alkohol konsequent weg.
Bleib stark! Du schaffst das.**

Stress lass nach

**Mach heute immer mal wieder eine 5-Minuten Trinkpause,
Trinke Wasser, Tee oder Kaffee. Geh an das geöffnete Fenster und
entspanne deine Augen.**

Stress lass nach

**Achtsamkeitsübung: Denke heute beim duschen nur ans Duschen.
Probiere es unbedingt aus! Schaffst du das?**

Stress lass nach

**Geh nach dem Job noch eine Runde um den Block.
Mit einem Lieblingsmenschen oder ganz für dich.
Komm zur Ruhe, genieße das Licht und die Bewegung.**

Stress lass nach

**Mach heute einen Powernap!
Wecker auf 10 Minuten stellen. Du wirst erfrischt sein,
auch wenn du nur ein paar Sekunden wegnickst.**

Stress lass nach

Lass heute bei deinen Mahlzeiten sämtliche mobilen Geräte aus.
