

Beim Abnehmen verspricht Alltagsnähe den grössten Erfolg

Wenn Sportmuffel plötzlich um die Wette rennen, um ihre Speckröllchen loszuwerden, kann das nur scheitern. Ebenso wenig Erfolg können Fleisch-Liebhaber erwarten, die sich für eine schlankere Linie nur noch auf Tofu und Gemüse beschränken. Veränderungen, die zu weit abseits der alltäglichen Lebensgewohnheiten liegen, funktionieren auf die Dauer nur selten.

📌 *Abnehm-Bemühungen finden dann ihren Weg in den Alltag eines Menschen, wenn sie seinem Wesen möglichst nahe kommen.*

📌 *Für den Sportverächter hiesse das: Mehr Bewegung in den Tagesablauf einbauen, gemütlich Radfahren, ab und zu Schwimmen oder einen Tanz-Kurs besuchen. Der Fleischfan stiege am besten auf mageres, aber zumutbares Kalbfleisch, Rindfleisch oder Geflügel um.*

📌 *Für beide wäre der Idealfall dann erreicht, wenn die Änderungen des Ess- und Bewegungsverhaltens so in den Alltag einfließen, dass sie niemand mehr als ungewöhnlich empfindet. In dem Moment werden sie nämlich zur neuen Gewohnheit, die nicht mehr auffällt. So wie das Zähneputzen.*