

Ernährung Umstellen: Der Schlüssel Zu Langfristigem Erfolg

SRC:SameArticle, IDs:AB72507F, MaxUsage:65

Fällt es dir schwer, deine Ernährung umzustellen?

Du möchtest besser essen, dich gesünder ernähren, aber weißt nicht, wie du anfangen sollst? Oder der Gedanke an den nächsten Urlaub oder die Geburtstagsfeier hält dich davon ab, jetzt direkt zu starten? Vielleicht hast du auch schon Versuche hinter dir und denkst, dass es sowieso nicht dauerhaft klappen wird? Hast du Vorbehalte, dass gesundes Essen weniger gut schmeckt?

Das war bei mir früher genauso. Ich hatte Schwierigkeiten, gesunde Ernährung in meinen Alltag zu integrieren.

Warum fiel es mir so schwer?

Genau wie beim Thema Sport habe ich gesunde Ernährung immer mit dem Ziel Abnehmen ohne Verzicht für Frauen 40+ verknüpft. Nach der Diät bin ich schnell zu meinen alten, unausgewogenen Ernährungsgewohnheiten zurückgekehrt.

Gesunde Ernährung habe ich immer mit nicht sehr leckerem Essen verknüpft.

Es mangelte mir an grundlegenden Kenntnissen über gesunde Ernährung.

Für mich war klar, dass nur Perfektion zählt und kleine Schritte nichts bringen.

Sobald Herausforderungen wie Stress oder Feiertage auftauchten, fiel ich zurück.

Ich hatte keine Ahnung, wie positiv sich gesunde Ernährung auf meinen Alltag auswirken würde.

Kommt dir das bekannt vor?. Es ist wichtig, die Ursachen für ungesunde Ernährung zu verstehen. Damit findest du Wege, deine Ernährung nachhaltig umzustellen.

Der Einstieg in gesunde Ernährung

Gesunde Ernährung: So fängst du an

Winzige Gewohnheiten können unser Leben nachhaltig beeinflussen. Wie Micro Habits dir helfen können, große Ziele zu erreichen, erkläre ich in einem anderen Beitrag.

Warum sind kleine Schritte oft der Schlüssel zum Erfolg?

Gewohnheiten minimal zu verändern, macht sie leichter umzusetzen. Und damit auch nicht zur Last fällt oder dich anstrengt. So bleibst du motiviert und gehst in deinem Tempo vor.

Wenn du von heute auf morgen alles ändern willst, ist das zum Scheitern verurteilt. Vielleicht hältst du das für eine kurze Zeit durch. Doch dann kommt Stress im Job, die Kinder werden krank oder der Urlaub naht: Diese Dinge werden deinen Plan durcheinanderbringen.

Es muss nicht so kompliziert sein, um erfolgreich zu sein.

Finde das Gleichgewicht: Balance ist entscheidend

Welche Option ist sinnvoller?

Ein Ernährungsstil, bei dem Vollkorn, Gemüse, Obst und Nüsse regelmäßig auf dem Speiseplan stehen, ist ideal. Du erlaubst dir weiterhin kleine Genussmomente wie Süßigkeiten oder Pizza am Wochenende. So kannst du deine Ernährung für immer genießen. Du hast dir vorgenommen, Nachhaltige Gewichtsabnahme dich perfekt zu ernähren und hältst alle Regeln der gängigen Ernährungsempfehlungen ein. Selbst bei Gelüsten wie Eis oder Lieblingsgerichten verzichst du. Der ständige Verzicht führt dazu, dass du immer mehr an diese „verbotenen“ Speisen denkst. Ein Feiertag oder Ereignis bringt dich aus der Spur. Du schlägst total über die Stränge und brichst danach frustriert den Versuch, deine Ernährung umzustellen, ab.

Die Entscheidung liegt auf der Hand.

Wie du den Einstieg in eine gesunde Ernährung schaffst

Wie gelingt der Start in eine gesunde Ernährung?

Heute weiß ich: Kleine Schritte führen zu großen Erfolgen. Wie das funktioniert, erkläre ich in meinem Beitrag zu Micro Habits.

Warum funktioniert das so gut?

Das Geheimnis liegt darin, die gewünschten Änderungen winzig und einfach zu halten. Und damit auch nicht zur Last fällt oder dich anstrengt. So bleibst du motiviert und vermeidest Frust.

Würdest du dir hingegen das Ziel setzen, ab sofort jeden Tag 5 Portionen Obst und Gemüse zu essen, nur noch Vollkornprodukte zu verwenden und komplett auf Fertigprodukte zu verzichten - dein Vorhaben wäre schnell zum Scheitern verurteilt. Nicht, dass du das nicht eine gewisse Zeit lang schaffen würdest. Doch das Leben mit seinen Herausforderungen wird dich schnell aus der Bahn werfen.

Und es ist auch gar nicht nötig, sich so strikte Ziele zu setzen.

Eine gesunde Balance ist entscheidend

Was funktioniert langfristig besser?

Eine Ernährung mit Hülsenfrüchten, Gemüse und Nüssen wird dein Alltag. Gelegentlich erlaubst du dir Süßes oder Pizza, wenn dir danach ist. Damit fühlst du dich total wohl und kannst dir vorstellen, dies für dein Leben lang so beizubehalten.

Dein Ziel ist es, dich perfekt an alle Ernährungsvorgaben zu halten. Auch wenn du mal Lust auf ein Eis im Sommer oder auf den legendären Auflauf deiner Mutter hast, verzichst du darauf. Nach einer gewissen Zeit wird der Verzicht jedoch so groß, dass du pausenlos an das „leckere“, aber verbotene Essen denkst. Sobald ein Feiertag kommt, kannst du nicht mehr widerstehen. Du verlierst die Kontrolle und beendest deine Umstellung enttäuscht.

Die bessere Option liegt auf der Hand.