



HERZFOOD

8teiliges Herzfood Selbstcoaching

1) Werde zum Experten oder drehe dich ewig im Kreis

Wie cool, dass du bei der 8teiligen Selbstcoaching Reihe im Dezember dabei bist und damit schon JETZT etwas in deinem Leben veränderst und nicht bis zu den guten Vorsätzen im neuen Jahr wartest! Genau diese Bereitschaft macht einen Unterschied! Es ist erwiesen, dass wir die Wahrscheinlichkeit ein Ziel tatsächlich zu erreichen deutlich steigern, wenn wir innerhalb von 24 Stunden nach dem Wunsch mit der Umsetzung starten. Genau diese Bereitschaft lässt dich zum Experten werden. Zum Experten deines Körpers und deiner Ernährung. Denn ganz ehrlich, du kennst dich selbst am besten!

Durchzustarten ist ganz schön aufregend, oder? Etwas neues anzupacken, sich große Ziele zu stecken, die sich vielleicht noch unglaublich weit weg anfühlen. Ich weiß wovon ich rede! Das Projekt Videos wollte ich eigentlich im neuen Jahr angehen, wenn ich nicht mehr so intensiv am Herzfood Guide arbeiten muss und mehr Luft für neue Projekte habe. Aber nein, nein, auch ich sollte mich daran halten und schon heute loslegen. Und da isses: mein erstes Video. Na gut, mit den Stories bei Instagram habe ich schon fleißig geübt und dieses Format ist dem ja noch sehr ähnlich, aber es ist ein Schritt in die Richtung Videos! Und weißt du was? Genau das ist der Trick! Das Ziel mag sich noch weit weg anfühlen, aber auch du kannst schon jetzt einen kleinen Schritt in die richtige Richtung machen, da bin ich mir sicher!

Welchen Schritt kannst du jetzt machen? Was ist der nächstmögliche, kleinste Schritt in die richtige Richtung?

Und ich sag's dir, wenn man den ersten Schritt gemacht hat ist man verdammt stolz. Und warte ab, wenn wir Schritt für Schritt weitergehen, bin ich irgendwann Video Experte und du Experte deines Körpers und deiner Ernährung. Wetten? :-)

Also komm, lass uns losgehen!

Aber warum solltest du eigentlich zum Experten werden? Warum nicht einfach einen Experten um Rat fragen? Einen anderen Experten die ganze Arbeit machen lassen wäre ja schließlich viel einfacher, oder? Und Menschen wollen einfache Lösungen.

Wenn jemand seine Ernährung umstellen möchte, will er am liebsten einen 10 Punkte Plan, an den er sich einfach halten muss, um schlank, gesund und glücklich zu werden. Aber das kann langfristig nicht funktionieren! Niemand kann die Verantwortung für DEIN Leben, deinen Körper und deinen Erfolg übernehmen - außer dir selber. Niemand kann für dich abnehmen, für dich gesund werden oder dich glücklich machen, wenn du nicht bereit bist, das auch selber zu tun. Du musst vollen Einsatz zeigen, um von der Stelle zu kommen. Du musst anstreben zum Experten zu werden oder du wirst dich ewig im Kreis drehen. Übernimm Eigenverantwortung und fang an zu lernen, wie man Bullshit von Fakten unterscheidet, fang an zu lernen, was dein Körper wirklich braucht. Nur so wirst du langfristigen und nachhaltigen Erfolg sehen!

Wie lernt man Bullshit von Fakten zu unterscheiden? Und was ist überhaupt Bullshit? Bullshit ist all das Halbwissen, das wie bei der stillen Post immer weiter getragen wird und am Ende völlig verfälscht bei dir ankommt. Bullshit ist, wenn Menschen eigene Erfahrungen als allgemeingültig darstellen. Bullshit sind die ganzen Mythen, die als Marketingstrategie erfunden wurden, um besser zu verkaufen. Bullshit ist, wenn als Quelle ein Zeitungsartikel genannt wird. Bullshit ist, wenn im Text steht "Wissenschaftler haben bewiesen", es aber keinerlei BEWEIS (die Studie!!) für diese Aussage gibt. Bullshit ist, wenn epidemiologische Studien so ausgelegt werden, dass der Laie glaubt es gäbe einen kausalen Zusammenhang.

Fang an all die Infos, die man dir erzählt zu hinterfragen. Hake nach, wenn du etwas zum ersten Mal hörst oder es dich verwundert. Frage nach Studien, nach Belegen, nach Beweisen. Wenn dir jemand sagt, er sei ein Experte, dann frag nach seiner Expertise. Frag nach, wie er zum Experten geworden ist. Sei kritisch und hör auf dein Bauchgefühl. Lass dich nicht für blöd verkaufen. Wir leben in einem Zeitalter, in dem FUNDIERTES Wissen frei zugänglich ist, also nutz diese Chance!

Und damit du SOFORT loslegen kannst (denk an das 24 Stunden Zeitfenster ;-)), kommen hier die wichtigsten Fakten, die du für deine gesunde Ernährung brauchst:

- 800-1000g Gemüse & Obst pro Tag gelten als empfehlenswert.
- Fettreduktion funktioniert ausschließlich mit einem Kaloriendefizit.
- Es gibt keine bösen Nahrungsmittel, die Menge macht das Gift.
- Zucker macht nicht süchtig.
- Eine nährstoffreiche Ernährung fördert deine Gesundheit.
- Vegan ist nicht per se gesünder oder ungesünder als eine Ernährung mit tierischen Produkten, es kommt immer auf die Umsetzung an.
- Es ist egal, wie viele Mahlzeiten du am Tag isst und wann du diese zu dir nimmst, du darfst frei wählen! Am Ende entscheidet die Gesamtbilanz.

- Kohlenhydrate machen nicht dick, auch nicht nach 18 Uhr, außer du isst mehr, als du verbrauchst.
- Fett macht nicht Fett, außer du hast einen Kalorienüberschuss.
- Protein ist wichtig! Für uns alle! Es ist der Baustein all unserer Zellen. Wenn du dich vegan oder vegetarisch ernährst, viel Sport treibst oder im Kaloriendefizit bist, ist dein Bedarf zusätzlich erhöht.
- Für Frauen gibt es eine Mindestkalorienmenge, die nicht unterschritten werden sollte, damit die Gesundheit nicht gefährdet wird, d.h. niederkalorische Diäten sind nicht geeignet.
- Niemand braucht eine Stoffwechselkur, Detox Tees oder sonstige Mittel zum "entschlacken". Du hast einen Körper mit Organen, die das für dich regeln!

Herzlichen Glückwunsch, du bist auf einem guten Weg zum Experten zu werden :-)

Und falls du dich jetzt fragst (hoffentlich tust du das!) "Bianca, wo sind denn die Beweise für deine Aussagen?", antworte ich "Hier sind die Quellenangaben:" ;-)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12740075?dopt=Abstract>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12833118?dopt=Abstract>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26026145>

https://www.researchgate.net/publication/315856674_A_Plague_of_False_and_Misleading_Information

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23267844>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3155936/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22331380>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9094871>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11477496>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9174485>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11093293>

<https://academic.oup.com/jcem/article/88/1/297/2846067>

[https://journals.lww.com/acsm-](https://journals.lww.com/acsm-essr/Fulltext/2003/07000/Energy_Availability,_Not_Body_Fatness,_Regulates.8.aspx)

[essr/Fulltext/2003/07000/Energy_Availability,_Not_Body_Fatness,_Regulates.8.aspx](https://journals.lww.com/acsm-essr/Fulltext/2003/07000/Energy_Availability,_Not_Body_Fatness,_Regulates.8.aspx)

<https://jissn.biomedcentral.com/articles/10.1186/1550-2783-4-8>

2) 5 Gründe, warum du meditieren solltest, wenn du abnehmen willst

Ich hoffe du bist gut in den Sonntag gestartet und hattest bisher ein tolles Wochenende? Ich habe mal richtig ausgeschlafen - ohne Wecker und ohne schlechtes Gewissen, das mache ich viel zu selten. Ich wache meist vor meinem Wecker auf und habe immer das Bedürfnis den Tag so gut es geht zu nutzen, dabei ist unser Schlaf so wichtig und wohltuend. Gönnst du dir genug Zeit dafür? Und **was tust du überhaupt für deine Entspannung, deine Regeneration?** Meistens höre ich im Coaching entweder "Sport" oder "auf der Couch liegen und fernsehen". Und beides kann natürlich als Ausgleich

dienen, ich möchte dir nur einmal die Anregung geben, dass wir beim Sport vor allem unseren Geist entspannen - unser Körper wird (positivem) Stress ausgesetzt. Und beim auf der Couch liegen entspannen wir vor allem unseren Körper, während unser Gehirn fleißig über das nachdenkt, was es im TV sieht. Wenn wir meditieren, können wir lernen Körper UND Geist zu entspannen. Ist das nicht großartig?

Bevor wir so richtig ins Thema Meditation einsteigen, lass uns doch nochmal kurz **Teil 1 der Selbstcoaching Reihe reflektieren**. Dich selber, dein Verhalten, deine Gedanken, deine Gefühle und Emotionen immer wieder zu reflektieren wird dich entscheidend voranbringen. Für den Anfang unterstütze ich dich gerne dabei. Du hast gelernt, warum es so wichtig ist selber zum Experten zu werden. Nur wenn wir Eigenverantwortung für unsere Ziele, Wünsche und unser Leben übernehmen, können wir langfristig und nachhaltig Erfolg haben. Was nimmst du für dich und deine Situation daraus mit? Konntest du seit Donnerstag schon etwas neues lernen oder vorhandenes Wissen festigen und vertiefen?

Heute geht's mit einer Menge Input weiter. Wie du sicher weißt meditiere ich täglich und unheimlich gerne. Ich habe durch Meditation schon so unglaublich viel gelernt und bewegt. Falls du noch nie meditiert hast, fällt es dir vielleicht schwer einen Anfang zu finden. **Und vielleicht fragst du dich auch, warum du überhaupt meditieren solltest? Ich möchte dir jetzt 5 Gründe nennen, warum Meditation unsere mentale und körperliche Gesundheit stärkt und dir sogar beim abnehmen helfen kann.**

Unter anderem aus diesen 5 Gründen habe ich übrigens Sandy, das [Meditationsmädchen](#) von [HERZvoll Meditieren](#), für den Herzfood Guide mit ins Boot geholt. Sie hat Meditationen für dich getextet und eingesprochen, welche du als Audiodatei zum Guide dazu bekommst! Ich verspreche dir, sie sind so großartig und werden deine Beziehung zu dir und deiner Ernährung verändern!

Aus diesen 5 Gründen hilft dir Meditation beim Abnehmen:

1. Verbessert dein Körpergefühl

Durch tägliche Meditation schulst du deine Achtsamkeit. Durch Techniken wie den Bodyscan lernst du wieder hinzuspüren, was dein Körper dir sagt. Das wird dir erleichtern auch dein Hunger-, dein Sättigungssignal und Durst wieder wahrzunehmen und zu honorieren.

2. Ordnet deine Gedanken

Du lernst Gedanken zu labeln, das heißt sie einzuordnen. Ist es der innere Kritiker, der mit dir spricht? Ist es das ängstliche Kind, das dich schützen und deswegen in der Komfortzone bleiben will? Oder bist du in deiner vollen Kraft, die nur das Beste für dich will? Durch diese Technik wirst du lernen Glaubenssätze aufzudecken und zu überprüfen.

3. Schult deine Selbstdisziplin

Wenn du dich jeden Tag hinsetzt und für 10 oder auch nur für 5 Minuten meditierst, beweist du dir damit Selbstdisziplin. Das stärkt dein Selbstvertrauen und zeigt dir,

dass starke Motivation und riesiges Durchhaltevermögen in dir steckt, wenn du auf dem richtigen Weg bist. Das lässt sich auch auf andere Bereiche anwenden.

4. Festigt dein gelerntes Wissen

Während du zum Experten wirst, wirst du viel lesen. Die Selbstcoaching Reihe, dein Herzfood Guide, Fachbücher, Studien, Blogartikel usw. Wenn du dieses Wissen aber auch hören kannst und es dir damit über zwei Lernkanäle zugänglich machst, wird es sich viel besser festigen. Es gibt verschiedene Lerntypen, vielleicht fällt es dir deutlich leichter auditiv zu lernen. In jedem Fall wirst du das Gelernte festigen, wenn du verschiedene Methoden miteinander kombinierst.

5. Nutzt Coaching Methoden

In der Meditation können wir positive Eigenschaften verstärken und ankern, wir können quasi Coaching Methoden mit einer Meditation verbinden und dich auf deinem Weg so noch wirkungsvoller unterstützen. Wenn es dir an Selbstbewusstsein mangelt und du dir mehr davon in deinem Leben wünschst, kannst du diese Eigenschaft in einer Meditation visualisieren und stärken.

Falls du jetzt Lust hast Meditation einmal auszuprobieren kommen hier meine Empfehlungen:

- Sandy bietet sowohl kostenlose [Live Meditationen auf Instagram](#) an, als auch ganz tolle [Herzvolle Stunden in Solingen](#) - wann immer es mir möglich ist bin ich dabei und liebe es :-)
- und wenn du gerne zu den Themen achtsam & intuitiv essen meditieren möchtest, musst du dich nur noch knapp 3 Wochen gedulden, dann erscheint nämlich der Herzfood Guide mit über 10 Meditationen, die dein Körpergefühl und dein Essverhalten auf ein ganz neues Level bringen werden!

3) Was denkst du wirklich über dich?

Ich möchte die heutige Selbstcoaching Einheit mit einer kleinen Übung starten. Sie dauert nicht lange und ich bitte dich die Übung durchzuführen und erst *danach* weiterzulesen. Es ist für die Wirkung der Übung wirklich wichtig, dass du vorher nicht schon den Rest der Einheit gelesen hast. Nutze diese Chance für deine persönliche Weiterentwicklung :-)) du brauchst nur einen Zettel und einen Stift oder dein Handy, um etwas zu notieren. Falls du gerade nicht die Möglichkeit dazu hast, empfehle ich dir diese Selbstcoaching Einheit erst dann weiter zu lesen, wenn du die Übung machen kannst.

Los geht's:

Schreibe spontan 20 Sätze mit dem Beginn "Ich bin..." auf.

Fertig? Was fällt dir auf? Welche inhaltlichen Schwerpunkte kannst du erkennen? Welche Bewertungen über dich findest du in den 20 Sätzen?

Es geht heute um dein Selbstkonzept, genauer gesagt um dein *privates* Selbstkonzept. Außer diesem gibt es noch das *soziale/öffentliche Selbstkonzept*, welches sich darauf bezieht, was dein Umfeld über dich als Person denkt. Da wir aber herausfinden wollen, was DU über dich denkst, schauen wir uns einmal dein *privates* Selbstkonzept an. Dieses umfasst das Wissen, welches du über dich selbst hast, wie du dich selbst wahrnimmst (deine Selbstwahrnehmung), wie positiv du dich einschätzt (Selbstwertgefühl oder Minderwertigkeitsgefühl), wie du deine eigenen Fähigkeiten bewertest (Selbstbewertung) und was du dir selbst zutraust (Selbstvertrauen).

Die heutige Übung entspricht dem "Twenty Statements Test" von Kuhn und McPartland (1954). Diesem Test liegt die Annahme zugrunde, dass die inhaltlichen Schwerpunkte der Antworten das Selbstkonzept und die damit verbundene Bewertung/Selbstbewertung der Testpersonen beschreiben. Natürlich ist dieses Selbstkonzept kein detailliert ausgearbeitetes Modell von dir selbst, sondern vielmehr eine Skizze, die gewisse Ausprägungen deines Selbstbildes erkennen lässt.

Wir entwickeln unser intuitives Selbstbild in der frühen Kindheit, etwa im Alter zwischen 18 und 24 Monaten, wenn wir uns im Spiegel selbst erkennen. Zuerst betrachten wir unsere äußeren Merkmale wie ein Objekt und vergleichen uns mit anderen Menschen. Diese Beobachtungen prägen sich in unser Gedächtnis ein. Später werden immer mehr Merkmale des "Selbst" einbezogen.

Vergleichen ist menschlich und nicht per se schlecht. Es kann uns auch Bestätigung geben oder den Raum eröffnen, in den wir uns gerne entwickeln wollen, weil es uns etwas zeigt, das wir vorher gar nicht kannten oder (für uns) nicht für möglich gehalten haben.

Allerdings besteht im Vergleichen auch die Gefahr, dass wir uns vermehrt auf das Negative, einen Mangel fokussieren. Wir alle vergleichen uns. Mit unseren Geschwistern, unseren Freundinnen, unseren Feindinnen, unseren Vorbildern, unseren Kolleginnen und natürlich insbesondere auch mit all den Menschen, denen wir auf Plattformen wie Instagram folgen. Dabei kennen wir gar nicht ihre Geschichte

Geschichte einer Katze

Ich möchte dir eine kleine Geschichte erzählen. Eine Katze lebte als Hauskatze in einem

wunderschönen Haus bei einer liebevollen Besitzerin. Diese Katze glaubte das Haus sei ihr Königreich, in dem sie herrschte und sich eine Dienerin hielt, die ihr Futter brachte, sie streichelte, mit ihr spielte und sie auch in Ruhe ließ, wann immer sie das wollte. Sie war die glücklichste Katze der Welt und voller Lebensfreude. Eines Tages lief am Fenster, das auf Kipp stand eine Freigänger Katze vorbei. Sie blieb stehen und bemitleidete die arme Hauskatze. Sie sagte wie schrecklich es doch sei, so eingesperrt zu leben und was für ein grausames Leben das doch sei. Von diesem Tag an verlor die Hauskatze ihre Lebensfreude und vergaß all die Dinge, über die sie zuvor so glücklich gewesen ist.

Erkennst du dich in der Geschichte wieder? Vielleicht geht es dir wie der Hauskatze und durch all das Vergleichen hast du völlig vergessen, wie viel Glück und Schönheit du bereits in deinem Leben hast?

Das lässt sich natürlich auch auf unser Selbstbild übertragen. Wenn wir durch Vergleiche glauben all die anderen seien viel schöner, erfolgreicher, schlanker, trainierter, stärker, intelligenter, glücklicher, liebevoller, sanfter, taffer, freundlicher, gesprächiger, schlagfertiger oder was auch immer als wir selbst, vergessen wir total unsere positiven Eigenschaften und vor allem, dass auch diese Menschen Schwächen haben.

Dein Selbstbild hat sich durch viele Erfahrungen im Laufe deines Lebens entwickelt. Um dieses nun beeinflussen zu können, genügt es nicht, dass du dich selbst beobachtest und vergleichst. Du musst vielmehr lernen, deine Gedanken und Gefühle in konkreten Situationen zu erkennen.

Beobachte doch mal, wie du mit dir selbst in verschiedenen Situationen sprichst. Vielleicht begegnet dir das "Ich bin.." häufiger als du denkst. **Wie urteilst du über dich? Wie fühlst du dich? Was denkst du wirklich über dich?**

4) Warum es egal ist, welcher Körpertyp du bist

Ich hoffe du genießt bisher ein tolles Wochenende und freust dich auf neuen Herzfood Input :-)

Mein Wochenende war gefüllt mit Arbeit und zwischendurch natürlich auch mit Spaziergängen, Sport und Quality Time mit Mr Herzfood und Mats. Jetzt in der heißen Phase, kurz bevor der Herzfood Guide erscheint, ist nur noch wenig Platz für Freizeit, aber umso wichtiger ist es zwischendurch mal durchzuatmen, oder? Falls du also gerade ebenfalls Vollgas gibst und dich noch nicht wirklich besinnlich beim Plätzchen backen und Weihnachtslieder singen siehst, wie wärs, wenn du dir eine Tasse Kaffee oder Tee machst und die heutige Selbstcoaching Einheit ganz in Ruhe liest? Da du schon beim 4. Teil der 8teiligen Reihe im Dezember dabei bist, hast du in den letzten zwei Wochen an vier Tagen Zeit in dich selber investiert. Das ist großartig!

Heute geht's um das Thema verschiedene Körpertypen. Hast du schon mal einen Online Test gemacht, welcher Körpertyp du bist oder dich damit näher beschäftigt? Es gibt diverse Einteilungen - von Ayurveda, über die 5 Elemente bis hin zu Ektomorph, Endomorph und Mesomorph. In der Videobotschaft (Das Thumbnail ist wieder besonders schön, oder? :-D) erzähle ich dir etwas mehr über diese verschiedenen Typen und warum es eigentlich egal ist, welcher du bist:

Die Einteilung in Endomorph, Ektomorph und Mesomorph wurde vor über 60 Jahren von einem Psychologen ins Leben gerufen und seitdem mehrfach widerlegt und dennoch gibt es noch viele „Experten“, die damit arbeiten. Und ja, wir Menschen haben alle unterschiedliche Veranlagungen. Das Ding ist nur: du darfst dir das nicht wie eine Schublade vorstellen, in die du vor deiner Geburt gesteckt wurdest und nun leider nicht mehr herauskommst. So ist das nicht! Das ist genau wie mit dem langsamen und schnellen Stoffwechsel. Es gibt Unterschiede zwischen meinem und deinem Stoffwechsel, ja, dieser Unterschied ist aber zu klein im Gegensatz zu den anderen Faktoren um darüber zu entscheiden, wer von uns z.B. schneller zu- oder abnimmt. Wir können nicht sagen "ich bin Typ XY", uns darauf ausruhen und alle anderen Faktoren einfach ignorieren. Wenns um den Stoffwechsel geht ist beispielsweise viel entscheidender, wer sich mehr bewegt, wer mehr Muskelanteil hat usw. Die Veranlagung spielt beim Thema Abnehmen nur eine sehr untergeordnete Rolle.

Warum gibt's dann all diese Einteilungen? Im ersten Teil dieser Selbstcoaching Reihe hast du schon gelernt, dass wir Menschen erstens sehr bequem sind und zweitens möglichst simple Lösungen suchen. All diese Einteilungen sind also eine Antwort darauf, dass wir Menschen möglichst klare, einfach verständliche Vorgaben wollen, um uns auf den Weg zu machen. Stell dir vor, dass dir jemand sagt: du bist Typ XY und solltest dementsprechend nur noch dies und das essen und auf keinen Fall jenes, damit du dein Ziel erreichst, dann wird dir das vermutlich Umsetzung erleichtern.

Warum sollten diese Einteilungen also verkehrt sein? Das Problem ist, dass wir nicht mehr über die Schublade hinaus denken, wenn wir uns einmal reingesteckt haben oder - noch schlimmer - reingesteckt wurden. Dann denken wir, dass wir nur innerhalb der vier Schubladenwände laufen können und handeln auch dementsprechend. Und dabei übersehen wir all die Möglichkeiten, die außerhalb der Schublade liegen und auch, dass unser Weg eigentlich erst losgeht, wenn wir rausgestiegen sind.

Durch diese Einteilung werden dir Grenzen gesetzt, die eigentlich gar nicht da sind.

Es gibt so viele Wege zum Erfolg, zum Glück, zur Zufriedenheit und Gesundheit und erst ohne solche Grenzen kannst du DEINEN Weg finden.

Und lass mich dir zum Abschluss sagen: ganz egal welcher Körpertyp du sein sollst, du bist ein wertvoller Mensch!

5) Wie du deine Ernährung deinem Zyklus anpassen kannst

Dieses Thema ist für dich natürlich nur relevant, wenn du weiblich bist und einen Zyklus hast. Falls dem nicht so ist, kannst du jetzt aber lernen, warum Frauen im Bereich Ernährung & Training nicht pauschal wie Männer behandelt werden können.

In der **ersten Zyklushälfte** ist dein Östrogenspiegel erhöht, das sorgt dafür, dass sich viele Frauen in dieser Zeit schöner, schlanker und fokussierter fühlen und eine Gewichtsabnahme (vorrangig durch weniger Wassereinlagerungen) feststellen. **Du hast mehr Energie und die Fähigkeit diszipliniert zu sein ist hier stärker als in der zweiten Zyklushälfte. Wenn du wichtige Entscheidungen treffen musst ist jetzt der richtige Zeitpunkt.** Es gibt sogar Studien, die zeigen, dass Frauen in der ersten Zyklushälfte weniger Geld ausgeben und eher zu niedrigkalorischen Lebensmitteln greifen. [Hill, S. E. and Durante, K. M.: Do women feel worse to look their best? Testing the relationship between self-esteem and fertility status across the menstrual cycle. Personality and Social Psychology Bulletin, Vol. 35 (12). 2009.]

Wahrscheinlich kennst du das: in der **zweiten Hälfte deines Zyklus** hast du mehr Hunger und neigst wahrscheinlich sogar zu **Heißhunger**, oder? Das liegt am Hormon Progesteron, welches in dieser Zyklushälfte dominanter ist. Neben PMS (Prämenstruelles Syndrom) sorgt der erhöhte Progesteronspiegel häufig für **Kopfschmerzen, Müdigkeit, Reizbarkeit, inneren Anspannungen bis hin zu depressiven Verstimmungen**. Vermutlich steigt auch dein Gewicht, das können tatsächlich einige Kilogramm sein. In dieser Zyklushälfte ist es sinnvoll, dass du dir etwas mehr Zeit für deine Selbstfürsorge gönnst. Tu dir etwas Gutes und sei nicht allzu hart mit dir.

Dein Stoffwechsel verbraucht in der zweiten Zyklushälfte mehr Energie, das heißt dein Grundumsatz ist erhöht. Allerdings ist dieser Mehrverbrauch deutlich geringer als dein Hunger groß ist. Wir sollten unserem Heißhunger also nicht einfach freien Lauf lassen, können diesen Zustand aber clever nutzen.

Wie du deine Ernährung deinem Zyklus anpasst:

- die erste Zyklushälfte eignet sich besonders gut, um neue Gewohnheiten zu etablieren. Hier kannst du dich gut zügeln und bist mental stark genug, um passende Entscheidungen für dein Ziel zu treffen. Nutz das und sei hier etwas strikter.
- Wenn du in der ersten Zyklushälfte gut auf dich und deine Ernährung aufgepasst hast, sind die Auswirkungen der zweiten Zyklushälfte nicht allzu dramatisch. Natürlich solltest du dich deinem Heißhunger nicht maßlos hingeben und dich dann wundern, wenn du nie ans Ziel kommst, sich ein bisschen mehr gönnen ist aber völlig okay und in diesem Zeitraum sogar angemessen.
- Am Ende entscheidet immer die Gesamtbilanz. Wenn du Fett reduzieren willst, ist nicht nur entscheidend, was du an EINEM Tag isst, sondern vor allem wie die SUMME aussieht. Möchtest du über einen Monat hinweg 2kg Fett verlieren, brauchst du dafür insgesamt ein Kaloriendefizit von 14.000kcal (für 1kg Fettverlust sind 7000kcal Defizit nötig) - über den gesamten Monat verteilt. das entspricht einem durchschnittlichen Defizit von 500kcal pro Tag. Es funktioniert aber auch,

wenn du beispielsweise in der ersten Zyklushälfte ein tägliches Kaloriendefizit von 600kcal und in der zweiten Zyklushälfte ein tägliches Kaloriendefizit von 400kcal hast.

Hast du dir über die Anpassung deiner Ernährung an deinen Zyklus bisher schon mal Gedanken gemacht? Vielleicht handelst du schon unterbewusst so? Falls nicht, kann dir die heutige Einheit dabei helfen deinen Gemütszustand, deine Gelüste und die körperlichen Auswirkungen zukünftig etwas entspannter zu sehen.

6) So überstehst du Weihnachten ohne zuzunehmen

Heute ist der 4. Advent und ab morgen geht's dann richtig los: mit der Familie festliche Menüs und Plätzchen bis zum Umfallen essen.

Wie wird bei dir gefeiert? Ganz traditionell? Wir feiern Weihnachten gar nicht so richtig oder zumindest nicht traditionell. Bei uns gibt's keinen Weihnachtsbaum oder sonstige Deko und auch keine Geschenke. Aber wir genießen die Zeit zusammen, machen gemeinsame Spaziergänge und lassen uns dennoch viel Freiraum. An Heiligabend essen wir immer Raclette und am 1. Weihnachtstag kochen mein Bruder und ich ein veganes Menü für die Familie - anschließend bekommen wir Besuch von Freunden und wir gehen feiern. Wir haben also unsere eigenen Traditionen :-)

Ganz egal wie du feierst, vielleicht hast du Angst in dieser Zeit zuzunehmen? Ich möchte ein paar Strategien mit dir teilen, um dir deine Sorgen zu nehmen:

- Viel wichtiger als die Zeit zwischen Weihnachten und Neujahr ist die Zeit zwischen Neujahr und Weihnachten.
- Um 1kg Fett zuzunehmen musst du 7000 kcal zu viel essen. Das entspricht ungefähr 7 Pizzen oder 166 Spekulatius oder 280 Vanillekipferl oder 18 Scheiben Stollen oder 1kg Nüssen oder 26 Semmelknödeln oder 81 Scheiben Raclettekäse. Wie wahrscheinlich ist es, dass du das innerhalb weniger Tage schaffst? Wenn deine Waage also plötzlich mehr anzeigt, wird das höchstwahrscheinlich eher an Wassereinlagerungen, mehr Magen- und Darminhalt liegen, als an einer echten Fettzunahme.
- Dennoch hauen vor allem die Weihnachtssüßigkeiten natürlich ordentlich rein und hier würde ich jedem, der nicht zunehmen möchte empfehlen: weniger ist mehr. Lieber als Dessert oder mal ein Stückchen zum Kaffee genießen, als sich vollzustopfen.
- Wenn du weißt, dass du abends viel essen wirst und dich ungern zurückhalten möchtest, sparst du einfach tagsüber was ein. Wie wärs, wenn du das Mittagessen ausfallen lässt oder Frühstück und Mittagessen in einer Mahlzeit unterbringst?
- Vor allem der Gesundheit zuliebe würde ich jedem empfehlen an diesen Tagen ganz besonders das Herzfood Baukastensystem im Hinterkopf zu behalten. Die Mahlzeiten, welche du planen kannst sollten vor allem viel Gemüse und Protein enthalten. Das sättigt und versorgt dich mit den essentiellen Nährstoffen.

- Achtsamkeit beim Essen ist auch an Weihnachten möglich. Wie viel Hunger hast du wirklich? Musst du unbedingt so weit über die Sättigung hinaus essen? Dankend Nachschlag abzulehnen, wenn du bereits gut satt bist, sollte dir nicht unangenehm sein.
- Bewegung ist das A und O! Wie wärs mit einem schönen gemeinsamen Spaziergang? Wir machen auch gern eine Nachtwanderung nach dem Essen, das tut der Verdauung gut und macht Spaß! Weihnachten lässt sich ziemlich gut planen ;-)
also beweg dich doch einfach etwas mehr als üblich, dann gleichst du ein paar Plätzchen zu viel ganz leicht wieder aus und tust dabei noch mehr für deine Gesundheit.
- Zu guter Letzt: Stress dich nicht! Wie wärs, wenn du dich zwischen Weihnachten und Neujahr einfach gar nicht auf die Waage stellst? Wofür soll das überhaupt gut sein? In dieser Zeit geht es doch nicht darum ein möglichst niedriges Gewicht auf die Waage zu bringen, sondern dankbar die Zeit mit den Liebsten zu verbringen.

7) Gute Vorsätze? Mache dabei auf keinen Fall diese Fehler!

Ich hoffe du hattest wundervolle Weihnachten, ganz egal mit wem und auf welche Art & Weise du sie verbracht hast. Vielleicht hast du zwischen den Tagen ja auch noch frei und schläfst dich gerade noch vom Trubel aus :-)
mit Ausnahme von Silvester/Neujahr arbeite ich jetzt wieder bis Mitte Januar durch. Die letzten 3 Tage komplett frei zu haben tat mir daher sehr, sehr gut. Meine Planung fürs neue Jahr verschiebt sich aufgrund meiner To Do Liste für den Herzfood Guide auch auf Anfang/Mitte Januar. Ich weiß, ein neuer Jahresanfang hat diesen bestimmten Zauber, aber es macht keinen Sinn, wenn ich mich jetzt dadurch zusätzlich belaste.

Falls bei dir aktuell aber auch eher viel los ist, kommt hier der erste Tipp: wie wärs, wenn du das neue Jahr mit all den Träumen, Vorsätzen, Wünschen und Zielen erst dann planst, wenn du bereit bist? Ein sehr wichtiger Punkt beim Ziele erfolgreich erreichen ist nämlich schnell loszugehen. Es bringt nichts, wenn wir uns vornehmen "nächstes Jahr möchte ich fitter werden". **Wenn du ein Ziel hast, dann solltest du JETZT (oder besser gesagt innerhalb der nächsten 24h) den ersten Schritt machen!** Nicht erst nächsten Montag, nächste Woche oder nächstes Jahr! **Übernimm Eigenverantwortung. Du brauchst keinen Jahresanfang, um dein Leben zu verändern.**

Der erste Fehler, den viele machen: sie warten auf den perfekten Moment, aber der wird nicht kommen.

Welche guten Vorsätze hast du fürs neue Jahr? Oder im besten Fall für jetzt sofort? ;-)
Vielleicht möchtest du abnehmen, Muskeln aufbauen, etwas für deine Gesundheit tun, dich gesünder ernähren und mental stärker werden? Viele meiner Klienten wollen alles auf einmal. Aber das echte Leben ist nicht so klar, so fokussiert, so entspannt, voller Motivation und frei wie der Moment, in dem du diese Pläne schmiedest. **Das echte Leben ist nicht planbar.** Du kannst lernen mit jeglichen Situationen gut umzugehen und die besten Entscheidungen zu treffen. Uns sollte aber immer bewusst sein, dass das Leben

höchstwahrscheinlich dazwischen kommt, wenn wir uns auf den Weg machen ein Ziel zu erreichen. Und genau diese Situationen, die sich dann auftun, können wir nicht vorhersehen. Manchmal passieren die verrücktesten Dinge, die unsere volle Aufmerksamkeit fordern, manchmal ist es nur der alltägliche Trubel, von dem wir uns ablenken lassen.

Der zweite Fehler, den viele machen: sie wollen alles auf einmal und verlieren dadurch ihren Fokus und langfristig auch ihre Motivation.

Was hilft? Wenn wir uns von Anfang an fokussieren. Wenn wir nicht alles auf einmal wollen, sondern eins nach dem anderen. Wie wärs also erstmal mit EINEM guten Vorsatz, statt ganz vielen? Vielleicht gibt es unter deinen Zielen sogar eins, welches die anderen einfacher macht oder sogar einschließt? Schau nochmal auf die Beispiele im letzten Absatz. **Welche Entscheidung könnte alles andere einfacher oder sogar überflüssig machen?**

Wenn wir Kraftsport machen bauen wir im besten Fall Muskeln auf. Außerdem tun wir etwas für unsere Gesundheit und stärken uns nicht nur körperlich, sondern auch mental. Vermutlich werden wir durch den Sport motiviert sein, uns dementsprechend gesund zu ernähren. Und eventuell werden wir sogar Fett verlieren, wenn alle Faktoren passen. **Wir hätten also mit nur einer Handlung (Kraftsport) viele Wünsche und Ziele mit einer Klappe geschlagen. Finde diese eine Entscheidung, die für dich alles andere erleichtert oder überflüssig macht.**

Im Herzfood Guide (er erscheint in 6 Tagen, am 02.01.2019) lernst du übrigens sehr detailliert wie du deine Ziele erfolgreich planen und realisieren kannst. Ich habe auf fundierter Grundlage eine Strategie entwickelt (und ausreichend getestet), welche die beiden heute besprochenen Fehler natürlich vermeidet und dich in konkreten Schritten an dein Ziel bringt.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Pläne schmieden :-)

8) Willst du 2019 endlich Frieden mit deinem Körper und deiner Ernährung schließen?

Stehst du auf Kriegsfuß mit deinem Körper? Mit deiner Ernährung? Gehörst du zu den Menschen, die sich nach Weihnachten scheußlich fühlen und im nächsten Jahr unbedingt etwas verändern wollen? Stand dieser Wunsch auch schon genau vor einem Jahr im Raum, aber aus irgendwelchen Gründen hast du ihn nicht erreicht? Bist du empfänglich für die ganzen Crashdiäten, Pülverchen, Kapseln und Sport Tipps, die jetzt in ein paar Tagen wieder aus dem Boden sprießen und dein Fett angeblich schmelzen lassen?

Was hältst du davon, wenn du es dieses Mal versuchst ganz anders anzugehen? Ich möchte dir eine kleine Geschichte erzählen, die gleichzeitig ein exklusiver Ausschnitt aus dem Herzfood Guide ist. Du liest jetzt also als Erste einige Zeilen aus meinem

Herzensprojekt :-))

Hanna und Laura möchten beide 10 kg abnehmen. Hanna kann den Blick in den Spiegel kaum ertragen. Sie hasst ihren Körper und schämt sich selbst vor ihrem Freund, der sie über alles liebt. Sie hat schon einige Diäten hinter sich, aber leider ohne langfristigen Erfolg. Hanna verzichtet konsequent auf Süßigkeiten und Fastfood, sie möchte endlich genau so schlank sein, wie all die Fitnessmodels, die sie jeden Tag im Internet bewundert. Aber sie traut sich nicht selber Sport zu treiben, sich im Fitnessstudio zu zeigen. Laura ist selbstbewusst und kann sich auch nackt vorm Spiegel anschauen und alles annehmen, wie es ist. Um sich fit zu halten treibt sie Sport. Nach einer Verletzung am Bein ist ihr bewusst geworden, welche Belastung das zusätzliche Gewicht für ihren Körper bedeutet. Sie möchte das Beste für ihren Körper, weil sie dankbar ist, endlich wieder gesund zu sein und wieder Sport treiben zu können. Sie möchte sich gut ernähren, um ihren Körper mit allen Nährstoffen zu versorgen, sich dadurch kraftvoll und energiegeladen beim Sport fühlen und möchte das Übergewicht verlieren, weil sie sich um ihre Gesundheit sorgt und natürlich auch ein bisschen um noch stolzer in den Spiegel schauen zu können. Erkennst du den Unterschied? Hanna hängt in ihrem Hamsterrad aus Unzufriedenheit, Diätenwahn, Verzicht, Selbsthass und Kraftlosigkeit fest. Sie möchte etwas verändern, weil sie die aktuelle Situation nicht ausstehen kann. Weil sie glaubt, erst glücklich sein zu können, glücklich sein zu dürfen, wenn sie 10kg weniger wiegt. Wenn sie endlich genau so schlank ist wie all die Fitnessmodels. Glaub mir, ich habe (leider) viele Hannas getroffen und kann dir sagen, mit diesem Warum wird sie ewig auf der Stelle treten. Und selbst wenn sie es schafft und ihr vermeintliches Ziel erreicht, wird sie nicht zufrieden sein. Vielleicht ist sie dann stolz auf ihre Leistung, aber sie wird immer noch eine innere Leere spüren, sie wird in den Spiegel schauen und immer noch nicht das sehen, was sie von sich erwartet hat. Sie handelt aus der völlig falschen Intention heraus. Laura hingegen hat das richtige Motiv gefunden. Sie hat gute Absichten sich selbst gegenüber. Laura wird ihr Ziel erreichen, aber sie wird ihr Leben nicht erst mit 10kg weniger genießen, sondern genau jetzt. Weil sie sich selbst liebt und genau deswegen ihre körperliche und mentale Gesundheit mit einer gesunden Ernährung und Sport unterstützen möchte.

Welche Intention hast du? Mit welcher Intention möchtest du ins neue Jahr starten?

Früher war ich eine Hanna. Ich habe ehrlich geglaubt, ich sei kein guter Mensch, weil ich nicht schlank war. Ich dachte, wenn ich erstmal dünn und durchtrainiert bin, wäre alles besser. Es ist grausam was wir uns antun! Heute bin ich eher eine Laura und darüber unglaublich glücklich. So lebt sich das Leben so viel einfacher und macht so viel mehr Spaß! Ich möchte dir die Hand reichen und dich dabei unterstützen, dass auch du die richtige Intention entwickelst.

Das ist meine Hauptmotivation für den Herzfood Guide. Ich möchte damit wirklich etwas verändern. Ich will nicht, dass Frauen sich durch eine Bullshit Diät nach der anderen quälen. Das muss aufhören! Ich will nicht, dass du dich unvollständig fühlst. Dass du denkst, du seist nicht genug. Nicht gut genug, nicht schlank genug, nicht muskulös genug, nicht schön oder erfolgreich genug. Du bist IMMER genug. Einfach nur durch deine pure

Existenz. Du hast ein Herz und dieses Herz schlägt für dich. Zeit ihm etwas Dankbarkeit zu zeigen und den Blickwinkel zu verändern.

Du darfst dich optimieren, aber ich verspreche dir, wenn du es aus Selbsthass tust, wirst du heute in einem Jahr wieder den selben Wunsch haben, weil es wieder nicht funktioniert hat. Das zerstört dich.

Im Herzfood Guide zeigen wir dir auf 139 Seiten und mit 2 Stunden Meditationen, was dein Herz, was dein Körper wirklich braucht und geben dir konkrete Schritt für Schritt Anleitungen an die Hand, damit du direkt losgehen kannst. Ich kann dir keinen Erfolg versprechen, aber ich weiß, dass der Herzfood Guide das Zeug hat dein Körpergefühl und deine Ernährung zu revolutionieren! **Am 02.01.2019 erscheint der Guide und du kannst endlich losgehen und Frieden schließen :-)** Sobald es soweit ist, erfährst du es hier und auf [Instagram](#). Dann gibt's natürlich auch alle Infos und bei Fragen bin ich sowieso gerne für dich da!