

Erfolgsbericht

Eigentlich war es gar nicht so schwierig.

Für mich war von Beginn weg klar, dass ich nicht einfach „irgendwie“ mein Gewicht reduzieren, sondern nachhaltig meine Ernährung umstellen wollte. Und hungern kam absolut nicht in Frage. Es musste etwas sein, was mich nicht vom sozialen Leben abkoppelte und die Leistungsfähigkeit in meinem Leben und Berufsleben nicht beeinträchtigte.

Es hat von Anfang an Spass gemacht, da der Erfolg vom ersten Tag an auf der Waage ablesbar war. In kleinen Schritten, aber kontinuierlich. Ich begann nach Jahrzehnten wieder, mit einem Frühstück im Magen aus dem Haus zu gehen. Mit sinnvollen Zwischenmahlzeiten und einer grossen Auswahl an Möglichkeiten hatte ich nie das Gefühl, eingeschränkt zu sein oder zu wenig essen zu können.

Wenn ein Problem auftauchte, erhielt ich umgehend Fachkundige Tipps und Unterstützung.

Die Herausforderung war nicht die Abnehm- und Stabilisierungsphase (da war die Motivation entsprechend gross). Diese kam in der Erhaltungsphase.

Mit der Erhaltungsphase kam der Alltag zurück, die alten Gewohnheiten.

Eine der Erfahrungen ist, dass wenig Schokolade Lust auf mehr Schokolade macht, 1 Weihnachtsguetzli Lust auf mehr Weihnachtsguetzli macht. Je konsequenter ich bin, umso einfacher ist es, je inkonsequenter umso schwieriger.

Das Positive ist, dass ich nach Zeiten der Inkonsequenz weiss, was zu tun ist. Ich konnte Ferien in Italien mit Pasta und die Weihnachtszeit mit Zimtsternen & Co. geniessen im Wissen, dass ich danach zwar wieder etwas schwerer sein würde, mit meinem Menuplan der ersten Phase aber problemlos wieder zum meinem Wunschgewicht kommen konnte.

Eine Weisheit aus meiner früheren Berufstätigkeit lautete „einmal süchtig, immer süchtig“. Das Selbe scheint mir auch für die Essgewohnheiten zu gelten. Gewicht halten ist nicht einmal abgeschlossen, sondern wird zu einer Lebensaufgabe.

Name: Christian Meier Tel: 078 621 73 46
Adresse: 3232 Ius Datum: 1.2.2017
Erlaubnis für Veröffentlichung: Ja / Nein Unterschrift: [Signature]