Mit *Balance* durch den *Sommer*

Genieße dein Leben, ohne dir alles zu verbieten!

Inhalte

Kapitel 1
Ziel dieses E-Books

Kapitel 2
Was bedeutet ein flexibler Ernährungsstil

Kapitel 3
Eine gesunde Beziehung zum Essen entwickeln

Kapitel 4
Heißhunger, Essanfälle & emotionales essen

Kapitel 5
Meine besten Anti-Heißhunger Tipps für dich!

Kapitel 6
Meine lieblings Anti-Heißhunger Rezepte

Kapitel 7
Das richtige Mindset entwickeln & intuitive Ernährung erlernen

Schlusswort

KAPITEL 1

Warum dir dieses E-book helfen wird!

MEIN WUNSCH FÜR DICH:

Ich wünsche mir, dass du lernst **dein Leben & dein Essen** in vollen Zügen genießen zu können und zwar ohne ständig das Gefühl zu haben, dass du auf etwas verzichten musst! **Das Leben ist viel zu kurz, um sich alles zu verbieten!**

Ich freue mich sehr, dass du mein E-Book "Mit Balance durch den Sommer" vor dir hast! Ich möchte dir dabei helfen die richtige Balance zwischen einem gesunden, aktiven Lebensstil und der Freiheit zu essen was du möchtest zu finden. Sodass du den Sommer ohne schlechtes Gewissen mit deinen Freunden und deiner Familie genießen kannst.

Ich gebe dir **meine besten Methoden und Tipps** mit auf den Weg, wie du es schaffst deine Balance in Sachen Ernährung zu finden, ohne das Gefühl zu haben, dass du dich stark einschränken musst um deine Ziele zu erreichen. Einer der wichtigsten Dinge auf deiner Fitnessreise ist meiner Meinung nach **dass DU einen Ernährungsweg findest, mit dem DU den Rest deines Lebens glücklich sein kannst. - Denn nur damit kannst du deine Fortschritte/ 'Wohlfühl-Form' auch langfristig halten!**

Dieser Weg kann für jeden unterschiedlich aussehen. Ich selbst habe sehr lange sehr restriktiv gelebt, was dazu geführt hat, dass ich keine Steigerung mehr im Training sehen konnte, schwach wurde und sich auch mein Spiegelbild nicht mehr verändert hat. Das alles hat dazu geführt, dass mein Selbstbewusstsein schlechter wurde und ich sehr unzufrieden und unglücklich war... Außerdem dachte ich, dass die Lösung sei, mir weiterhin viele Dinge zu verbieten (Bürger, Pizza, Eis ...), was zu einem Teufelskreis geführt hat. Als ich jedoch erkannt habe, dass ich **MEHR ESSEN** muss, um **stärker, muskulöser und auch definierter** zu werden, haben sich plötzlich meine 'Probleme' aufgelöst: **Ich konnte mich im Training steigern, habe meine Ziele erreicht, mein Körper hat sich endlich wieder verändert, ich wurde muskulöser, aber auch definierter und vor allem: ICH WAR SO VIEL GLÜCKLICHER!!!**

Daher ist meine Philosophie seither, dass niemand hungern muss um sein Ziel zu erreichen - NIEMAND! Extreme Diäten sind einfach nicht langfristig umsetzbar. Man muss lediglich die richtige Balance aus Training und Ernährung finden und dann läuft es fast wie von alleine! In diesem E-Book möchte ich dir alle wichtigen und hilfreichen Tipps und Methoden mitgeben, die dir dabei helfen die richtige Balance aus allem zu finden. Ich hoffe sehr, dass dir dieses E-Book hilft.

VIEL SPASS BEIM LESEN!

Jasmin

KAPITEL 2

Balance finden mit flexibler Ernährung

WAS BEDEUTET FLEXIBLE ERNÄHRUNG?

Wie der Name schon verrät, ist Flexible Dieting ein Konzept, bei dem anstelle von rigiden und starren Ernährungsplänen oder Ernährungsregeln, die Flexibilität der Lebensmittel die du isst im Vordergrund steht. Wenn du eine Pizza essen willst, ist dies im Rahmen der Flexiblen Ernährung erlaubt. Ebenso wie Kekse, Kuchen, Gebäck und jegliche Dinge von denen man augenscheinlich behaupten würde, dass Sie in einer Diät fehl am Platz sind. Flexible Ernährung erlaubt dir immer - JA, auch während du versuchst abzunehmen - vollständig am sozialen Leben teilnehmen zu können und auf Geburtstagen den Kuchen zu essen oder auf einer Party mal etwas Fastfood zu essen. Du kannst dein Leben in vollen Zügen genießen!
- Genau das, was ich auch in meinem Coaching umsetze und wodurch alle meine Klienten tolle Erfolge erzielen und vor allem auch motiviert dran bleiben und Spaß an dem 'Prozess' haben!

DAS BEDEUTET IN DER UMSETZUNG...

Flexible Ernährung bedeutet **nicht**, dass man so viel essen kann wie man möchte. Die Kalorienmenge, bzw. das vorhandene Kaloriendefizit ist von essenzieller Bedeutung, wenn man abnehmen möchte. Umgekehrt ist ein Kalorienüberschuss nötig, wenn man Gewicht zunehmen möchte und Muskeln aufbauen will. Zunächst sollte also herausgefunden werden, mit welcher Kalorienmenge du abnimmst, zunimmst oder dein Gewicht relativ konstant halten kannst. (Mehr Infos dazu findest du in meinem **Ernährungsguide**)
Was zählt ist auf jeden Fall die Gesamt-Kalorienmenge die du über die Woche verteilt aufnimmst. Was hier das größte Problem darstellst, und weshalb auch viele bei der **Abnahme** - aber auch dem Muskelaufbau - **stagnieren ist, weil sie ZU WENIG Kalorien essen! Also hier bitte aufpassen!!!**

Schließlich sind Kalorien nichts anderes als messbare Energie, die unser Körper für verschiedene Dinge nutzt. Sie dienen als Treibstoff fürs Training, Baustoffe für Muskeln, Knochen und zur Reparatur von Muskelzellen, zum Aufbau des Immunsystems, und so weiter...
Natürlich ist eine Diät die ausschließlich aus Kuchen, Chips oder Fastfood besteht für keinen Menschen empfehlenswert. Ich denke auch nicht, dass dies eine Ernährungsweise darstellt die sich die meisten Menschen wünschen oder als gut empfänden, aber man sollte sich eben auch all das nicht verbieten. Deswegen liebe ich das Motto: **Balance is the key!**

Aus welchen Lebensmitteln du deine Kalorien aufnimmst, ist dabei erstmal zweitrangig. Die Gesamt-Kalorienmenge ist hauptverantwortlich dafür, ob du abnimmst, zunimmst oder dein Gewichts hältst. Dennoch sollte auch die Makroverteilung berücksichtig werden!

FAKTEN + HINWEISE ZUR FLEXIBLEN ERNÄHRUNG

- Keine Verbote
- Keine strikten Ernährungspläne
- Keine Erwartung an eine „perfekte“ Ernährung
- Individuelle Lebensmittelauswahl
- Man darf alles essen, solange man die Kalorienmenge beachtet
- Langfristige Auslegung und nachhaltige Umsetzbarkeit
- Sinnvolle Aufteilung der Makronährstoffe angepasst ans Ziel
- Regelmäßige Integration von flexiblen Diätpausen/Refeed-Days

“Mit cleveren Anpassungen und einer flexiblen Lebensmittelauswahl, kannst du deine 'Diät' so angenehm wie möglich gestalten. Dadurch hast du nicht das Gefühl großartig verzichten zu müssen und kannst trotzdem dein Ziel erreichen, sei es Muskelaufbau oder Fettabbau!”

KAPITEL 3

Eine gesunde Beziehung zum Essen entwickeln

WIE SIEHT EIGENTLICH EINE GESUNDE BEZIEHUNG ZUM ESSEN AUS

Eine "gesunde" Beziehung zum Essen zu haben ist etwas, das man von außen nicht wirklich sehen kann, denn du weißt nie, ob jemand sein Essen wirklich am genießen ist, oder ob es mit Schuldgefühlen, Scham oder Reue einhergeht. Es geht dabei nicht um eine bestimmte Art zu essen oder eine bestimmte Menge an Lebensmitteln, sonder um die Gedanken rund ums essen und die eigene Körperwahrnehmung.
Dies kann für jeden Menschen ein bisschen anders aussehen; aber grundlegend sollten keine 'schlechten Gedanken/ schlechtes Gewissen' enthalten sein im Bezug aufs Essen/ den eigenen Körper.

Unsere Einstellung, unsere Gedanken und Gefühle gegenüber dem Essen sind wirklich genauso wichtig wie das, was ,wie viel und wann wir essen - vielleicht sogar noch VIEL wichtiger.
Eine gesunde Beziehung zum Essen ist ein Gefühl. Ein Gefühl von Glück, Leichtigkeit, Positivität und Entspannung. Es ist ein entscheidender Bestandteil einer gesunden Ernährung und auch der allgemeinen Gesundheit. Und selbst wenn man noch nicht so weit ist, ist es auch für Dich möglich, eine gesunde Beziehung zum Essen aufzubauen!
Es benötigt etwas Zeit und Übung, aber jeder kann es schaffen eine gesunde Balance & Einstellung im Bezug auf die Ernährung zu erlangen.
ABER solange dein Mindset 'blockiert' ist, wirst du keine gesunde Balance in der Ernährung aufbauen können. Du musst es WOLLEN und bereit dazu sein, neue Wege einzuschlagen, und weg von dem 'Diät / Low Calorie / Zahl auf der Waage' - Denken zu kommen. - Die Zahl auf der Waage ist nicht ausschlaggebend!

Enjoy Life

Es geht um Freiheit, Selbstvertrauen, Flexibilität, Abwechslung und Selbstmitgefühl in Bezug auf Essen.

Essen ist für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit, aber auch für den Genuss, das Sozialleben und die Freude am Leben super wichtig

Es bedeutet, keine Angst, Scham oder Schuldgefühle im Zusammenhang mit Essen zu haben. Auch kein schlechtes Gewissen wenn man sich mal was 'gegönnt' hat.

Es geht nicht darum, Lebensmittel als "gut" oder "schlecht" zu bezeichnen oder seinen Selbstwert oder seine Identität damit zu verknüpfen was man isst.

KAPITEL 4

Heißhunger, Essanfälle & emotionales Essen

So bekommst du es in den Griff und erlangst eine gesunde Beziehung zu deiner Ernährung und deinem Körper

HEISSHUNGER

Wie unterscheidet sich Heißhunger vom "normalen" Hunger?

Heißhunger kann sehr unangenehm sein, ist aber für sehr viele Menschen ein regelmäßiges Problem. Heißhunger unterscheidet sich stark vom normalen Hungergefühl welches wir tagtäglich erleben.

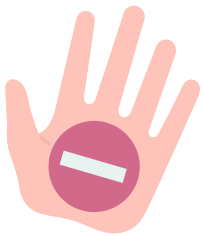
Heißhunger ist auf **ganz bestimmte Lebensmittel gerichtet**, meistens auf extrem süßes, fettiges und hochkalorisches Essen. Er tritt meistens ziemlich **plötzlich** auf, gemeinsam mit dem Gefühl **keine Kontrolle** zu haben. Viele berichten davon, dass dieses Verlangen nach Essen dann stärker als jede Gewohnheit und Disziplin ist und man kaum Kontrolle hat zu widerstehen.

Auch das Sättigungsgefühl ist bei einer Heißhungerattacke nicht vorhanden. Es besteht das Gefühl immer weiter essen zu können mit einem Mangel an Kontrolle und Achtsamkeit.
Durch Heißhunger können also Essattacken und sogenanntes "Binge-Eating" entstehen.

> ***Wichtig ist, dass du dich nicht selbst verurteilst, wenn du mal Heißhunger hast und nicht gegen dich kämpfst!***
>
> ***Heißhunger lässt sich in den Griff kriegen, kann aber auch ein Signal des Körpers sein , dass etwas nicht stimmt oder es an etwas fehlt! - Bspw. ZU WENIG Gesamtkalorien!***
>
> ***Akzeptiere aber auch, dass Heißhunger hin und wieder "normal" sein kann.***

GRÜNDE FÜR HEISSHUNGER

Zu starke Diät und Lebensmittelverbote



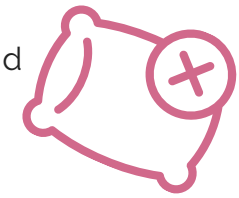
Häufige Ursache für Heißhungerattacken sind zu lange und zu intensive Diätphasen. **Das Kaloriendefizit sollte daher nicht zu hoch sein.**

Stress

Eine Folge von Stress kann Heißhunger sein. Grund dafür ist, dass durch zu viel Stress die Dopaminproduktion gehemmt ist. Dopamin ist ein Hormon, welches uns antreibt und die Motivation fördert. Zudem sorgt es für eine gute Stimmung und dafür, dass wir uns zufrieden und ausgeglichen fühlen. Schokolade und Co. sorgen für einen erhöhten Dopaminausschuss, weshalb Heißhunger entstehen kann.

Schlafmangel

Wenn wir unter chronischem Schlafmangel leiden sind sehr viele Prozesse in unserem Körper gestört. Unter anderem auch der Hunger- und Sättigungsmechanismus. Grund dafür sind die Hormone Leptin und Ghrelin. Ghrelin ist das Hormon, welches uns signalisiert wann wir hungrig sind und Leptin signalisiert uns wann wir satt sind. Bei Schlafmangel ist die Produktion dieser Hormone außer Balance und funktioniert nicht mehr einwandfrei. Deshalb fühlen wir uns unter Schlafentzug sehr viel hungriger, auch wenn wir eigentlich schon genügend Energie zu uns genommen haben.



Hormone

Besonders bei Frauen treten während der Zyklusphasen verschiedene hormonelle Phasen auf, die Einfluss auf unseren Appetit haben. In bestimmten Phasen kann es sein, dass durch ein Hormonungleichgewicht der Insulinspiegel absinkt, und dadurch vermehrt Heißhunger auf zuckerhaltige Lebensmittel entsteht. An dieser Stelle ist es besonders wichtig dem Körper genügend Energie zu geben, und nicht in einem zu starken Kaloriendefizit zu sein. Diese Energie sollte aus gesunden Quellen stammen. Besonders aus Lebensmitteln mit hohem Ballaststoffgehalt und hohem mengenmäßigem Volumen.

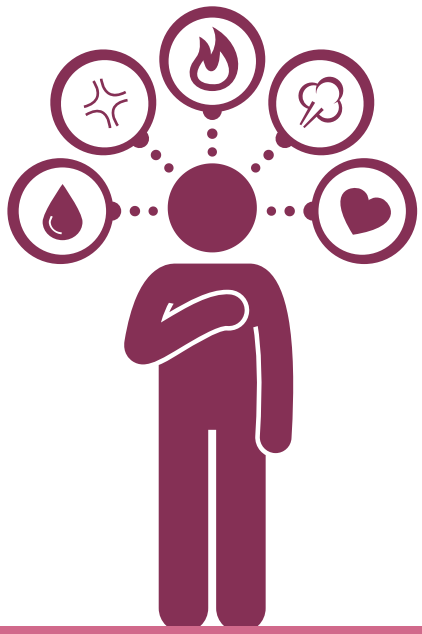
EMOTIONALES ESSEN

Unser emotionales Befinden kann unser Essverhalten enorm beeinflussen. Sowohl positive als auch negative Emotionen können dazu beitragen, dass wir mehr essen als wir es nur aus körperlichem Hunger tun würden. Emotionales Essen ist laut Definition „**eine Reaktion auf negative Emotionen wie Traurigkeit, Wut, Einsamkeit, Angst und Frust sowie der Umgang mit diesen Emotionen**." Kurz gesagt ist emotionales Essen also die Reaktion auf negative oder unangenehme Gefühle und deren Kompensation durch Essen.

Wenn du aus emotionalen Gründen isst, erhoffst du dir dadurch (meist unterbewusst) die negativen Emotionen loszuwerden und durch das Essen mehr positive Gefühle zu haben. Die Gründe für das essen sind also dann also nicht physiologisch (z.B. ein leerer Magen), sondern emotionaler bzw. psychischer Herkunft (z.B. Stress/Traurigkeit).

Viele Studien zeigen, dass eine hohe Häufigkeit von emotionalem Essverhalten in Verbindung mit Übergewicht steht. Grund dafür ist, dass die Lebensmittelauswahl bei emotionalen Essern in den meisten Fällen bei Lebensmitteln mit sehr hohem Fett- und Zuckeranteil liegt. Fast immer wird auf Lebensmittel wie Schokolade, Eis, Chips, Gummibärchen, Kuchen oder frittiertes zurückgegriffen. Kaum jemand versucht seine negativen Emotionen durch einen riesigen Berg an Gemüse und Rohkost zu beseitigen.

> Emotionales Essen ist erlernt und entwickelt sich über einen längeren Zeitraum. **Die gute Nachricht:** es kann auch wieder verlernt werden!



EMOTIONALES ESSEN

Generell ist die kausale Beziehung zwischen Emotionen und dem Essverhalten sehr verstrickt. So kann nicht nur aus negativen Emotionen heraus das Bedürfnis an Nahrungskonsum entstehen, sondern auch aus positiven Emotionen. Zum Beispiel aus Freude, Stolz oder Verbundenheit zu anderen Menschen. Das zeigt uns, dass emotionsgesteuertes Essen nicht per se etwas Schlechtes sein muss. Ganz im Gegenteil. Da wir Menschen soziale Wesen, mit recht starker Gefühlswahrnehmung sind (im Vergleich zu Tieren), ist es in gewisser Hinsicht völlig „normal", dass unsere Gefühle das Essverhalten teilweise (mit-)steuern. **Einige Menschen bauen im Laufe Ihres Lebens jedoch eine stärkere emotionale Bindung zu bestimmten Lebensmitteln auf, wohingegen andere eher eine neutrale Einstellung haben.**

Nun kann es jedoch passieren, dass die negativen Emotionen unser Essverhalten so stark steuern und kontrollieren, dass der physische Hunger nahezu vollständig ignoriert wird oder immer wieder außer Acht gelassen wird. Das ist nicht gut. Denn auch wenn hin und wieder mal aus emotionalen Gründen gegessen wird, sollte dies nicht immer der Fall sein. Ebenfalls sollte **den physischen Signalen eine größere Aufmerksamkeit geschenkt werden als den emotionalen.**

DER GRUND FÜR EMOTIONALES ESSEN

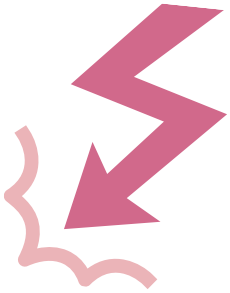
Das Problem liegt darin, dass sich nicht mit der eigentlichen Emotion befasst wird, sondern direkt versucht wird die Emotion durch essen loszuwerden. **Je häufiger man aus Emotionen heraus isst, desto stärker ist diese Konditionierung und Verbundenheit zwischen negativen Emotionen und Essen.**

Je häufiger wir etwas wiederholen, desto wahrscheinlicher wird es, dass wir in Zukunft wieder tun. Insbesondere dann, wenn danach kurzfristig ein positives Gefühl entsteht. Häufig ist erstmal ein positives Gefühl nach dem Essen spürbar, da durch Fett- und Zuckerreiche Nahrungsaufnahme unsere Dopaminausschüttung erhöht wird.

Emotionales essen in den Griff kriegen

Strategien um Emotionales essen loszuwerden

Erkenne deine Trigger



Sobald der Impuls des Emotionalen Essens in dir aufkommt, nimm Ihn ganz bewusst wahr. Analysiere diese Situation. Was genau ist passiert? Nehme genau wahr was passiert ist und wie sich dieses Gefühl in deinem Körper bemerkbar macht. Nehme wahr wie das Verlangen nach Essen entsteht.

Verurteile dich nicht selbst

Mit uns selbst gehen wir meistens sehr hart um und sind ziemlich streng zu uns. So wie wir mit uns selbst reden, würden wir meistens nicht mit unseren guten Freunden sprechen. Indem wir uns selbst als Menschen betrachten, ohne den Anspruch zu haben immer wie Maschinen zu funktionieren, können wir Mitgefühl und Akzeptanz für uns und unsere Ausrutscher erlangen. Anstatt sich also nach einem emotionalen Essanfall selbst zu verurteilen und niederzumachen, sollte man sich selbst mit Mitgefühl und Respekt betrachten.

Achtsam essen

Durch die Schulung unserer Achtsamkeit können wir Trigger schneller als solche wahrnehmen. Sehr gut geeignet sind achtsamkeitsbasierte Meditationen oder Atemübungen sowie Visualisierungstechniken. Auch achtsamer zu essen ist eine gute Alternative. Gezieltes Genusstraining, bei dem du lernst dein Essen mit vollem Genuss zu verzehren, kann unterstützen eine neue und wertschätzende Beziehung zu deiner Ernährung aufzubauen. Im Hier und Jetzt zu sein, fördert den liebevollen Umgang mit sich selbst.

Stress reduzieren

Was kannst du tun um weniger Stress im Leben zu haben? Gezieltes Entspannungstraining in Form von progressiver Muskelrelaxation oder autogenes Training können helfen Stress zu reduzieren oder einen besseren Umgang mit Stress zu entwickeln. Wenn du ein sehr stressiges Leben führst, ist es wichtig, dass du dir mehr Erholung und mehrere Auszeiten gönnst! Auch entspannte Mobility Einheiten können dich dabei unterstützen 'runterzufahren' und entspannter zu werden. .

ESSANFÄLLE UND BINGE-EATING

Wie definiert man einen "Essanfall" und ab wann kann man sagen, dass es sich um eine Esstörung handelt?

Binge Eating ist eine Essstörung, die typischerweise durch häufige Phasen exzessiven Essens, sowie dem Verlust von Selbstkontrolle, Schuld- und Schamgefühlen gekennzeichnet.

Bei einer Binge Eating Essstörung handelt es sich um eine ernsthafte Störung, die professionelle Behandlung und Beratung/Therapie erfordern kann, um zu heilen.

Nun ist es wirklich wichtig, zwischen einer gelegentlichen Gewohnheit viel zu essens und zu genießen Genusses und der Essstörung zu unterscheiden. Viele Menschen essen vielleicht gelegentlich oder regelmäßig sehr viel mehr als sie üblicherweise tun, zum Beispiel wegen eines besonderen Ereignisses oder weil sie auf einer Party sind.

Weihnachten ist ein gutes Beispiel, da gibt es meistens so viel Essen und Verlockungen, sodass wir oft mit unseren Augen essen. anstatt mit unserem Magen. Es hat wahrscheinlich jeder von uns schon einmal erlebt, dass man deutlich mehr gegessen hat als man eigentlich wollte und man sich danach einfach zu "voll" oder unwohl fühlt. Das ist völlig normal und passiert jedem hin und wieder mal. Nur weil man sich mal überisst, heißt es nicht gleich, dass man eine Essstörung hat. Studien zeigen sogar, dass wir auf natürliche Weise dazu tendieren mehr zu essen, wenn wir mit anderen Menschen zusammen sind oder uns während des essens unterhalten (Wie es z.B. auf Partys oder an Weihnachten der Fall ist). Es ist also sehr wichtig herauszufinden, ob bei dir eine Essstörung vorliegt oder nicht.

Man muss also unbedingt unterscheiden zwischen "genussvollem" zu viel essen und einer krankhaften Essattacke mit Kontrollverlust und psychischen Beschwerden!

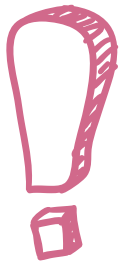
KAPITEL 5

Meine besten Anti-Heißhunger Tipps für dich!

LÖSUNGEN, UM HEISSHUNGER IN DEN GRIFF ZU KRIEGEN

- **Verfolge eine flexible Ernährungsweise** und lege dir **keine Verbote** auf.
- Erschaffe dir eine regelmäßige **Mahlzeitenstruktur.**
- Vermeide spontanes essen und zu viele Snacks zwischendurch.
- Achte darauf möglichst feste Essenszeiten einzuhalten, da sich deine **Hungerhormone** nach einer gewissen Zeit an diese Zeiten gewöhnen und dir auch immer genau dann **Hungersignale** senden.
- **Vermeide Langeweile.** Langeweile ist häufig ein Grund für vermehrte Hungergefühle. Suche dir eine Beschäftigung am Abend, die dich in den Flow bringt und dich ablenkt oder kreiere dir eine **Abendroutine**, in der du Dinge tust, die dir gut tun.
- Versuche **langsam zu essen** und dein Essen nicht zu schlingen.
- Kaue ausreichend und **lasse dir Zeit für deine Mahlzeiten.** Das richtige Sättigungsgefühl setzt oft erst 20-30 Minuten später ein.
- **Stressreduktion**. Suche dir Beschäftigungen die dich runterbringen, zum Beispiel Meditation, Yoga, Massagen, Baden, Spaziergänge, etc.
- Sorge für **genügend Schlaf** und priorisiere deine **Schlafqualität.**

LÖSUNGEN, UM HEISSHUNGER IN DEN GRIFF ZU KRIEGEN



- **Iss genug** und achte darauf das dein **Kaloriendefizit nicht zu hoch** ist, wenn du dich in einer Diät befindest. Im Coaching unterstütze ich dich dabei genau die richtige Menge für dein Ziel zu essen.

- Baue bei langandauernden Diäten immer wieder mal **Diätpausen** und **Refeed Tage** ein, an denen du mehr isst.

- Achte auf einen **GESUNDEN Körperfettanteil.** Sofern du keine Bodybuilding Wettkämpfe anstrebst, besteht kein Grund dafür einen extrem geringen Körperfettanteil zu haben!

- Vermeide eine **zu geringe Kalorienzufuhr über den Tag** hinweg und achte darauf über den Tag hinweg genügend zu essen und eine ausgewogene Nährstoffversorgung zu gewährleisten.

- Vermeide eine zu geringe Proteinzufuhr über den Tag hinweg und achte auf eine ausreichende **Proteinversorgung**. Optimalerweise enthält jede einzelne Mahlzeit mindestens 15-30g Protein. Versuche zudem mehrere **verschiedene Proteinquellen zu kombinieren,** um ein vollständiges Aminosäureprofil zu gewährleisten.

- Iss genügend **Ballaststoffe** und achte auf eine ausreichende Zufuhr an Ballaststoffen. Greife dafür überwiegend auf Gemüsesorten zurück. Die tägliche Menge an Ballaststoffen sollte zwischen 20-50g liegen.

- **Vermeide eine Low- oder No-Carb Ernährungsweise.** Eine geringe Kohlenhydratzufuhr oder der komplette Verzicht auf Kohlenhydrate kann ein Grund für Heißhunger am Abend sein. Achte in dem Fall darauf in jede Mahlzeit komplexe Kohlenhydrate zu inkludieren.

KAPITEL 6

Meine Lieblings-Rezepte für den Sommer

FRÜHSTÜCKS-MUFFINS

NÄHRWERTE

pro Muffin

(Rezept für 12 Stück)

- Kohlenhydrate: ~20g
- Fette: ~6g
- Proteine: ~6g
- Kalorien: ~160kcal

ZUTATEN

Für 12 Muffins

- 250g Haferflocken (zart)
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 20g getrocknete Cranberrys
- 20g Kürbiskerne
- 200g Banane (2 Stück)
- 250ml Mandelmilch
- 2 Eier
- 10g Kokosöl

Utensilien: Muffinformen & Backofen

ZUBEREITUNGSZEIT

- Vorbereitung | 10 min
- Zubereitung| 30 min
- Insgesamt | 40 min

ANLEITUNG

01 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

02 Haferflocken, Backpulver, Zimt, Cranberries und Kürbiskerne in einer Schüssel vermengen (einige Kürbiskerne für das Topping aufbewahren).

03 Bananen mit einer Gabel zermatschen und mit der Mandelmilch, Eiern und dem Kokosöl mischen.

04 Flüssige und trockene Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.

05 Teig in 12 Muffinförmchen füllen, mit den restlichen Kürbiskernen toppen und für ca. 30 Minuten bei 200 Grad backen.

Vegetarisch

MANGO EISCREME

NÄHRWERTE

- Kohlenhydrate: ~75g
- Fette: ~20g
- Proteine: ~5g
- Kalorien: ~515kcal

ZUTATEN

- 500g Tiefgekühlte Mango
- 100ml Kokoscreme (fester Teil der Kokosmilch aus der Dose)*

Utensilien: Mixer

*Die Dosenkokosmilch über Nacht auf dem Kopf im Kühlschrank stehen lassen.
Dann wird der obere Teil zu einer festen Creme und kann mit dem Löffel herausgeholt werden.

ANLEITUNG

01 Mango leicht antauen lassen und mit der Kokosmilch im Mixer zu Eiscreme pürieren. Ggf. nach dem Mixen nochmal für eine Zeit lang ins Tiefkühlfach stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT

- Vorbereitung | 5 min
- Zubereitung| 5 min
- Insgesamt | 10 min

Vegan Vegetarisch glutenfrei

SÜSSKARTOFFEL-KAROTTEN-PUFFER

NÄHRWERTE

Für die gesamte Menge

- Kohlenhydrate: ~80g
- Fette: ~25g
- Proteine: ~15g
- Kalorien: ~640kcal

ZUTATEN

- 300g Süßkartoffel
- 300g Karotten
- 1 Zwiebel
- 2 Eigelb
- 1/2 TL geriebener Ingwer (o. Pulver)
- 1 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer

Empfehlung: Mit Avocado-Dip oder Kräuterquark servieren

ANLEITUNG

01 Die Kartoffeln und Möhren schälen und raspeln, die Zwiebeln in feine Streifen schneiden.

02 Alles in einer Schüssel mit den Eigelben und den Gewürzen vermischen.

03 Mit den Händen oder 2 Löffeln die Puffer formen und mit dem Olivenöl in der Pfanne anbraten.

04 Von beiden Seiten goldbraun anbraten lassen. Mit einem Dip, z.B. Guacamole oder Quark servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT

- Vorbereitung | 15 min
- Zubereitung| 15 min
- Insgesamt | 30 min

Vegetarisch glutenfrei

BUDDHA BOWL MIT GARNELEN

NÄHRWERTE

- Kohlenhydrate: ~85g
- Fette: ~30g
- Proteine: ~45g
- Kalorien: ~820kcal

ZUTATEN

- 150g Express Reis (Basmati)
- 100g Cherrytomaten
- 70g Avocado (ca. 1/2)
- 1 Frühlingszwiebel
- 100g Garnelen (fertig o. TK)
- 100g Möhren
- 100g Brokkoli
- optional: Sprossen, Koriander

Für die Sauce:

- 30ml Sojasauce
- 20g Erdnussmus
- Schuss Zitronen o. Limettensaft
- Salz, Pfeffer, Knoblauch, Ingwerpulver, Paprikapulver

ZUBEREITUNGSZEIT

- Vorbereitung | 10 min
- Zubereitung| 10 min
- Insgesamt | 20 min

ANLEITUNG

01 Den Expressreis in der Mikrowelle zubereiten.

02 Karotten raspeln und Tomaten, Zwiebel und Avocado klein schneiden. Währenddessen den Brokkoli in einem Topf 5 Minuten köcheln lassen, sodass er noch bissfest ist.

03 Die TK-Garnelen in der Pfanne zubereiten und garen lassen, oder fertige Garnelen hinzufügen.

04 Das Dressing anrühren und je nach Konsistenz mit etwas Wasser verdünnen. Gewürze nach belieben ergänzen.

05 Zum Schluss alles in einer Bowl anrichten und mit der Sauce servieren. Nach belieben mit frischen Kräutern oder Sprossen verfeinern.

glutenfrei

BANANENBROT

NÄHRWERTE

Kalorienangaben pro Stück bei 12 Stücken

- Kohlenhydrate: ~18g
- Fette: ~4g
- Proteine: ~8g
- Kalorien: ~140kcal

ZUTATEN

- 2 reife Bananen
- 2 Eier
- 150g Dinkelmehl
- 50 Haferflocken
- 50g Whey Protein Pulver
- 125g Magerquark
- 50g Xucker Schokodrops
- 2 EL Light Xucker
- 2 EL Ahornsirup
- Lebkuchengewürz
- 1 Packung Backpulver
- **Utensilien**: Backofen

ZUBEREITUNGSZEIT

- Vorbereitung | 10 min
- Zubereitung| 50 min
- Insgesamt | 60 min

ANLEITUNG

01 Backofen auf 180 Grad vorheizen.

02 Den Teig in eine Backform geben (Silikon oder mit Backpapier auslegen).

03 Bananenbrot für ca. 50 Minuten bei 180 Grad backen. Mit Einem Holzstäbchen testen, ob es gar ist.

Vegetarisch

COOKIE DOUGH

NÄHRWERTE

- Kohlenhydrate: ~98g
- Fette: ~9g
- Proteine: ~45g
- Kalorien: ~570kcal

ZUTATEN

- 150g Kichererbsen (Dose)
- 100g Banane
- 40g veganes Proteinpulver
- 20g Kokosmehl
- Zimt
- 100g TK Heidelbeeren
- Süßungsmittel nach Bedarf z.B. Stevia o.Ä.
- nach Bedarf Schokodrops

Utensilien: Pürierstab

ANLEITUNG

01 Kichererbsen **gut** abwaschen und anschließend mit der Banane mit dem Pürierstab pürieren.

02 Trockene Zutaten hinzugeben und gut vermischen. Eventuell je nach Konsistenz etwas kaltes Wasser hinzugeben.

03 Anschließend den "Keksteig" mit den Tiefkühlbeeren und/oder Schokodrops vermischen und verzehren.

ZUBEREITUNGSZEIT

- Vorbereitung | 0 min
- Zubereitung| 10 min
- Insgesamt | 10 min

Vegan Vegetarisch glutenfrei

THUNFISCH SALAT (BASIC)

NÄHRWERTE

- Kohlenhydrate: ~20g
- Fette: ~25g
- Proteine: ~45g
- Kalorien: ~570kcal

ZUTATEN

- 200 g Salat deiner Wahl
- 100g Tomaten
- 100g Gurken
- 1 Zwiebel
- 70g Avocado (ca. 1/2)
- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft
- 1 gekochtes Ei
- Salz und Pfeffer

Dressing:

- 100g Joghurt (1,5% Fett)
- frischer Schnittlauch
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 2-3 EL Apfelessig

ANLEITUNG

01 Alle Zutaten für den Salat vermischen.

02 Dressimg anrühren und darüber geben.

ZUBEREITUNGSZEIT

- Vorbereitung | 15 min
- Zubereitung| 5 min
- Insgesamt | 20 min

glutenfrei

QUINOA SALAT

NÄHRWERTE

- Kohlenhydrate: ~90g
- Fette: ~25g
- Proteine: ~40g
- Kalorien: ~810kcal

ZUTATEN

- 80g Quinoa
- 2 EL Gemüsebrühe
- 200g Tomaten
- 150g Kidneybohnen (Dose)
- 1 Zwiebel
- 200g frische Champignons

Dressing:

- 30ml Sojasauce
- 10g Honig
- 20g weißes Mandelmus
- 1 EL Olivenöl
- Schuss Zitronen- oder Limettensaft
- Frischer Thymian
- Salz und Pfeffer

Utensilien: Pfanne, Topf

ANLEITUNG

01 Quinoa nach Packungsanleitung in der Gemüsebrühe köcheln, bis es gar ist.

02 Zwiebeln, Champignons und Tomaten schneiden in einer Pfanne anbraten.

03 Wenn alles durchgegart ist, die Kidneybohnen aus der Dose abtropfen, abwaschen und hinzugeben.

04 Das Dressing separat in einer Schüssel anmischen und zum Schluss über das abgekühlte Quinoa geben.

05 Kalt stellen und als Salat genießen :)

ZUBEREITUNGSZEIT

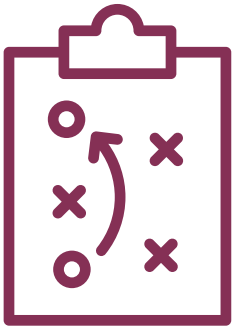
- Vorbereitung | 5 min
- Zubereitung| 20 min
- Insgesamt | 25 min

Vegetarisch glutenfrei

KAPITEL 7

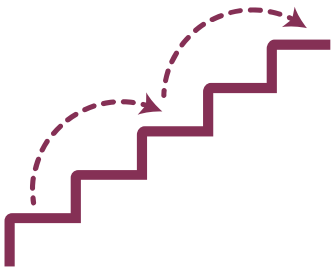
Das richtige Mindset entwickeln & intuitive Ernährung

Das richtige Mindset entwickeln



Es ist OK mal ein Training ausfallen zu lassen, oder nicht nach Plan zu essen. **That´s HUMAN!** Manchmal kommt das Leben in die Quere und es läuft nicht so wie wir es uns wünschen. **Vermeide ein Alles-Oder-Nichts-Denken** und mache stehts das Beste aus der Situation. **Beständigkeit > Perfektion!**
Wenn ein Tag mal nicht nach 'Plan läuft, dann einfach am nächsten Tag wieder mit vollem Fokus weiter machen.

Finde **Spaß und Freude an gesunden Gewohhnheiten** und einem **gesunden Lebensstil.** Es geht nicht darum den ganzen Tag im Fitnessstudio zu sein oder jedes Lebensmittel abzuwiegen. Stattdessen finde Spaß an deinem Training, der Bewegung und gesundem Essen!



Habe **Mitgefühl mit dir selbst!** Es ist normal, hin und wieder mehr zu essen als man vor hatte und es ist normal, dass man anfangs Schwierigkeiten hat aus alten Gewohnheiten herauszukommen. **Spreche mit dir selbst genauso, wie du mit deiner Besten Freundin sprechen würdest!**

Regelmäßige **Selbstreflektion, Dokumentation und Dankbarkeit,** helfen dabei Klarheit über deine Situation und deine Gewohnheiten zu bekommen. Nehme dir dafür ein **Tagebuch** und schreibe deine Gedanken und Gefühle auf und finde heraus was deine "**Trigger**" sind.

Das richtige Mindset entwickeln

Handle **im Einklang mit deinen inneren Werten und Einstellungen**. Wenn du keine inneren Konflikte hast, fällt es dir leichter Willensstärke aufzubringen.

GLAUBE zuerst daran, dass du es kannst und dann mache es! Menschen, die einfach nur glauben, sie hätten unbegrenzte Willenskraft, zeigen tatsächlich eine nahezu unermüdbare Willenskraft. Man spricht dabei von sogenannten "**believe-effects**".

Indem du dein **Umfeld frei von Versuchungen gestaltest,** wird weniger Disziplin benötigt, um einer Sache zu widerstehen. Verlangen nach etwas tritt häufig erst dann ein, wenn es sichtbar wird. Der **Schlüssel zur Disziplin** liegt daher nicht darin, einer Versuchung zu widerstehen, sondern sie von vornherein zu vermeiden!

Höre damit auf, dir **zu viele Gedanken über Essen/Kalorien/Makros und deinen Körper** zu machen, sondern erkenne stattdessen, dass es so viel mehr im Leben gibt. Und das Wichtigste ist, dass wir **GLÜCKLICH** darüber sind, dass wir gesund sind!

Prinzipien für intuitive Ernährung

So schaffst du es dich nach einer Diät intuitiv zu ernähren

Prinzip 1: Erkenne deinen Hunger an

Wenn du deine biologischen, körperlichen Signale ignorierst und nicht beachtest, ist es sehr wahrscheinlich, dass sich dein Körper im Nachgang mit **Heißhunger** und **unkontrolliertem Essverhalten rächt.** Sobald du an dem Punkt eines extremen Hungergefühls angekommen bist, verliert dein Körper schnell seine Kontrolle und sein einziger Fokus ist essen und das Bedürfnis zu überleben.

Lerne deinen Hunger anzuerkennen und zu essen, sobald du ein "gesundes" Hungergefühl verspürst. Vertraue dir selbst, dass dein Körper weiß, wann er wieder essen benötigt und erkenne deine Hungersignale an. Frage dich auch, wo und wie du den Hunger spürst. Vielleicht hast du das Gefühl ein Loch im Magen zu haben, du wirst unkonzentriert, bekommst Kopfschmerzen, o.Ä. Wichtig ist außerdem, dass du dich nicht mit anderen vergleichst. Jeder hat eine andere Toleranz, wie lange er ohne essen auskommen kann, ohne sich schlecht zu fühlen. Auch die **Anzahl an Mahlzeiten** die du pro Tag benötigst unterscheiden sich von Mensch zu Mensch - **Keine Vergleiche!**

Höre auf DEINEN Körper und dein individuelles Hungergefühl! Nimm deine **Signale** wahr und und esse sobald und ein gesundes Hungergefühl wahrnimmst. Vermeide es den Hunger extrem auszureizen, um anschließende Essanfälle zu vermeiden. Komme in Kontakt mit deinem Körper. Wenn man seinen Hunger eine längere Zeit lang ignoriert hat, dauert es eine gewisse Zeit, es wieder "neu" zu erlernen, aber der Prozess lohnt sich!

Arbeite MIT deinem Körper und nicht GEGEN Ihn!

Prinzipien für intuitive Ernährung

So schaffst du es dich nach einer Diät intuitiv zu ernähren

Prinzip 2: Komme in Frieden mit Essen

Höre auf gegen bestimmte Lebensmittel zu kämpfen! Gebe dir stattdessen die grenzelose Freiheit zu essen worauf du Lust hast. Das mag im ersten Momentan paradox klingen, wenn man abnehmen möchte. Wieso sollte man sich erlauben alles zu essen, wenn man eigentlich Fett abbauen will? Hier kommt der Punkt: sobald wir uns etwas verbieten, wollen wir umso mehr davon. In der Psychologie nennt man das auch "**Reaktanz**". Wir kennen das alle: "Ich esse NIE WIEDER Schokolade" - was wollen wir unbedingt, nachdem wir diesen Satz gedacht haben?? - Genau! Schokolade..... Wenn du dir stattdessen sagst, ich esse Schokolade, wenn ich Lust drauf habe und verbiete es mir nicht, dann wirst du merken, dass deine Lust und dein Verlangen danach automatisch nachlässt, weil der Schokolade nicht mehr so eine hohe Wichtigkeit zugeschrieben wird.

Verbote und Restriktionen äußern sich in größerem Verlangen nach diesem bestimmten Lebensmittel und enden meist darin, dass man mehr von diesem Lebensmittel isst, als wenn man es sich nicht verboten hätte.

Du musst kein schlechtes Gewissen haben, wenn du Lebensmittel isst, die du bisher als vermeintlich "schlecht" oder "verboten" gelabelt hast.
Balance is the key!

Verbiete dir nichts komplett und komme in Frieden mit Lebensmitteln, die du bisher als "verboten" angesehen hast!

Prinzipien für intuitive Ernährung

So schaffst du es dich nach einer Diät intuitiv zu ernähren

Prinzip 3: Bewältige deine Emotionen, ohne Essen zu nutzen

Finde Wege, um deine **Emotionen anzuerkennen, wertzuschätzen und mit Ihnen umzugehen,** ohne dass du dafür bestimmte Lebensmittel nutzt. Wir können emotionale Probleme lösen, auch ohne zu essen. Jeder von uns hat seine individuellen **Trigger,** für negative Emotionen. Genauso hat jeder seine individuelle Lösung und seinen Umgang mit negativen Emotionen entwickelt. Wenn eine deiner Lösungen bisher das Essen war, kann ich dir sagen: **Das muss es nicht mehr sein!** Es gibt weitere Strategien, um Emotionen aufzulösen oder besser damit umzugehen, abgesehen vom essen.

Essen wird dein Problem nicht lösen! Im schlimmsten Fall wird Überessen deine negativen Emotionen nur schlimmer werden lassen - das schlechte Gewissen danach. Langfristig sorgt essen aus Emotionen nur dafür, dass wir uns noch schlechter fühlen, uns selbst weniger vertrauen und uns schlimmstenfalls verurteilen.

Statt zu essen, solltest du dich mit deinen negativen Emotionen auseinandersetzen. Warum sind diese Emotionen da? Was sind die Auslöser? Welche Strategien haben dir in der Vergangenheit schon einmal geholfen davon loszukommen? Du musst dich mit dir selbst und deinen Gefühlen befassen und diese analysieren. **Nur so kannst du MIT DIR und nicht GEGEN DICH arbeiten.**

Abgesehen davon, ist es nicht schlimm, gelegentlich negative Emotionen zu fühlen. Das ist menschlich und gehört zum Leben dazu, genauso wie die positiven Emotionen. Der Unterschied liegt nur darin, wie lange wir an den negativen Emotionen festhalten möchten, und wie wir damit umgehen.

Anstatt negative Emotionen "wegzuessen", versuche folgende Strategien:

- Rufe eine vertraute Person an und spreche über deine Emotionen
- Schreibe deine Emotionen auf oder spreche Sie als Voicememo ein
- Beobachte deine Gedanken und finde das WARUM für die negativen Emotionen
- Frage dich was deine Bedürfnisse sind! Schlaf? Entspannung? Pause? Me-Time?

Wie kannst du das ganze in deinem Alltag am besten umsetzen?

Eine der nachhaltigsten Strategien um gelernte Dinge umzusetzen ist, sich Unterstützung zu holen und ein Umfeld zu haben was einen pusht. Wenn du das Gefühl hast, du benötigst soziale Unterstützung dabei das alles was du hier gelernt hast umzusetzen, dann kann ich dir sehr empfehlen mein Coaching auszuprobieren. In meinem Online Coaching gehe ich ganz **INDIVIDUELL** auf **DEINE Bedürfnisse** ein. Dadurch werden nochmal ganz neue und andere **Ziele** möglich! Selbstverständlich erstelle ich dir auch einen **individuellen Ernährungsplan sowie** einen **auf dich zugeschnittenen Trainingsplan. Außerdem** tauschen wir uns regelmäßig miteinander aus und du berichtest mir über deinen Fortschritt . Zudem steht dir auch ein Chat zur Verfügung, in dem du Rund um die Uhr alle deine Fragen loswerden kannst und schnelle Antworten erhältst.

In meinem Coaching unterstütze ich alle Klient:innen **ganz individuell** dabei, jegliche **Hürden und Herausforderungen zu überwinden und gesunde Gewohnheiten zu etablieren**. Zudem erhältst du in der **FIT MIT JASMIN ACADEMY** eine geballte Ladung an Wissen und alles was du benötigst um deine Transformation zu starten und vor all auch langfristig zu halten! Dort erfährst du wirklich ALLES was du wissen musst um deine Ziele zu erreichen!

In meinem Coaching unterstütze ich dich dabei deine Balance zu finden und deinen Traumkörper zu formen!

Auch du kannst schaffen, was meine Klientinnen auf den Fotos erreicht haben! - Die beste Zeit zu starten ist JETZT!

Was ist alles möglich, wenn du Balance zulässt und aufhörst deinen Erfolg selbst zu sabotieren?

Bilder sagen mehr als 1000 Worte. Diese Transformationen haben meine Klientinnen erreicht, weil Sie MEHR gegessen haben, keine Radikaldiäten mehr gemacht haben und angefangen haben hart zu trainieren, mit einem strukturierten Trainingsplan.
Sie ernähren sich flexibel, verbieten sich nichts und haben eine gute Balance zwischen Fitness und "Leben" gefunden!

Auch du kannst es durch mehr Balance schaffen deine Ziele zu erreichen!

Schlusswort

Vielen Dank, dass du mein E-Book gelesen hast. Das bedeutet mir wirklich viel!
Das wichtigste ist für mich, dass ich dir helfen kann Frieden mit Essen und deinem Körper zu schließen.

Jeder Mensch sollte sich in seinem Körper wohlfühlen, glücklich sein & vor allem auch leckeres Essen OHNE schlechtes Gewissen genießen können! - Ich hoffe sehr, dass dir dieser Guide auf dem Weg dorthin hilft.
Falls du weitere, individuelle Unterstützung benötigst, freue ich mich, wenn ich dich in meinem persönlichen Coaching auf deinem Weg supporten kann und du ein Teil der Fit-Mit-Jasmin Family wirst!

Vereinbare JETZT ein kostenloses & unverbindliches Beratungsgespräch!

Einblicke in meine App im Bezug auf ein individuelles Ernährungscoaching: