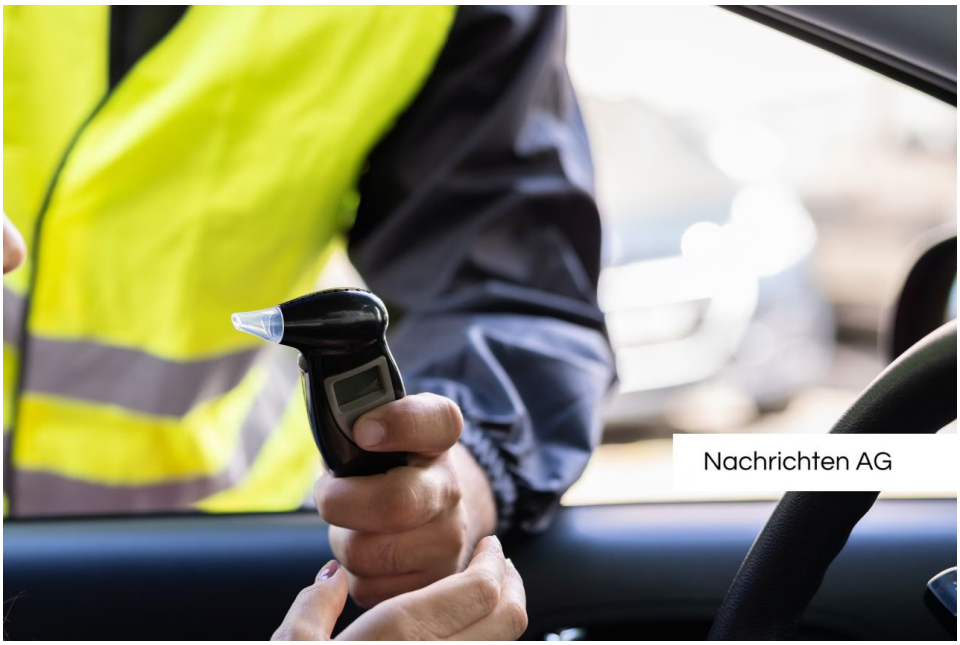
NACHRICHTEN AG

07. Januar 2025

Realistische Ziele für den richtigen Start ins neue Jahr!

Ernährungsberaterin Sandra Karmelita aus Delmenhorst gibt Tipps für nachhaltige Gewichtsabnahme und realistische Ziele 2025.



Delmenhorst, Deutschland -

Mit dem Jahreswechsel nehmen sich viele Menschen vor, ihre Lebensweise zu verändern. Gute Vorsätze wie mehr Sport, gesündere Ernährung und weniger Stress stehen dabei ganz oben auf der Liste. Doch oft scheitern die Menschen an ihren Zielen – ein Umstand, den die Delmenhorster Ernährungsberaterin Sandra Karmelita auf unrealistische Zielsetzungen zurückführt. Laut Karmelita kann ein realistisches Ziel für die Gewichtsabnahme bei etwa 0,5 bis 1 kg pro Woche liegen, was langfristig etwa 2 bis 2,5 kg pro Monat entspricht.

Karmelita betont, dass Geduld und kleine, machbare Schritte von großer Bedeutung sind. Einseitige Diäten, die langfristig auf ein kaloriendefizit abzielen, führen häufig zu Jo-Jo-Effekten. Stattdessen empfiehlt sie eine abwechslungsreiche Ernährung, ausreichend Bewegung und Erholung. Kurzzeitige Maßnahmen, wie Reinigungskuren, können zwar hilfreich sein, sollten jedoch individuell abgestimmt und nur für kurze Zeit angewendet werden.

Strategien zur Erreichung realistischer Ziele

Um unbewusste Essgewohnheiten zu erkennen, empfiehlt Karmelita das Führen eines Ernährungsprotokolls. Eine schrittweise Umstellung von Gewohnheiten, beginnend mit Frühstück, Snacks und Abendessen, wird empfohlen. Zudem sollte Alkohol und Obst nach 18 Uhr gemieden werden, um die Entgiftungsfunktion der Leber nicht zu beeinträchtigen. Ein häufiges Problem ist der Verlust der Motivation, wenn sich zu viel auf einmal vorgenommen wird. Daher ist es wichtig, Verbündete wie Freunde oder Coaches zu suchen und konkrete Ziele zu visualisieren.

Ein weiterer Aspekt, den Karmelita thematisiert, ist der Einfluss von Stress auf die Gewichtsabnahme. Stresshormone können den Stoffwechsel negativ beeinflussen. Eine zuckerarme Ernährung und der Verzehr von Lebensmitteln mit einem niedrigen glykämischen Index, wie Blumenkohl, Nüssen und Vollkornprodukten, helfen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten. Für Menschen mit Zeitmangel empfiehlt sie, Vorräte zu kochen, sie portioniert einzufrieren und im Alltag einen Standmixer für Shakes zu nutzen. Zusätzlich rät sie dazu, die wöchentliche Planung und den Einkauf auf das Wochenende zu legen, um die Ernährungsumstellung zu erleichtern.

Die zentrale Botschaft von Karmelita ist, dass das Ziel einer Ernährungsumstellung vor allem darin besteht, sich selbst wohler zu fühlen. Über ihre Qualifikationen hinaus, als 1975

geborene, zertifizierte Ernährungsberaterin und Fitnesstrainerin mit umfangreichen Lizenzen im Fitnessbereich, bringt sie ein breites Fachwissen in die Beratung ein.

Zusätzlich ist es wichtig zu betonen, dass realistische Ziele für die Gewichtsabnahme nicht nur für die individuelle Motivation entscheidend sind, sondern auch um Frustration zu vermeiden. Ein Bericht von **abnehmen.de** hebt hervor, dass übertriebene Erwartungen beim Abnehmen häufig zu Frustration führen können, wenn innerhalb kurzer Zeit keine sichtbaren Ergebnisse erkennbar sind. Nachhaltige Gewichtsabnahme erfordert Zeit und Geduld, da überschüssiges Gewicht nicht über Nacht verschwindet.

Die Erkenntnis, dass der Gewichtsverlust schrittweise erfolgen sollte, steht im Einklang mit Karmelitas Philosophie. Drastische Kalorienreduktionen können den Stoffwechsel negativ beeinflussen und zu Muskelverlust führen, während eine gesunde Gewichtsabnahme in erreichbaren Schritten mit Fokus auf Nährstoffversorgung angestrebt werden sollte. Demnach sind realistische Abnahmeziele von etwa 500 Gramm pro Woche oder 2 kg pro Monat empfehlenswert. Jeder Körper reagiert unterschiedlich auf Gewichtsabnahme, und der Fokus sollte nicht nur auf der Zahl auf der Waage liegen, sondern auch auf der Körperformung durch Sport und gesunde Ernährung.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Delmenhorst, Deutschland
Quellen	• **www.weser-kurier.de** • **www.abnehmen.de**

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de