



BOBBESHOCH, DEIN WEG ZUM WOHLFÜHL- KÖRPER!

**Glückwunsch, du hast den
ersten Schritt gemacht.**

Du bekommst hier meinen
Abnehmhürdentest, um deine
individuellen Stolperstellen zu finden.
Außerdem meine 3-2-1 Methode, mit
der du jedes Lieblingsgericht
figurfreundlich tunen kannst. Und weil
es für uns Mädels Ü40 manchmal
schnell gehen muss, meine Checkliste
für die ersten Schritte.

WAS IST DEIN ABNEHMHINDERNISS

Beantworte die Fragen intuitiv, ohne darüber nachzudenken.

Ja, gerne Manchmal Nein, nie

Isst du gerne Fertigprodukte wie z.B. Pizza, Kuchen oder Chips?

Erledigst du im Alltag wenig zu Fuß oder mit dem Rad?

Hast du oft das Gefühl fremdgesteuert und unter Stress zu sein?

Schaffst du es meist nicht regelmäßig 2x/Woche zum Sport zu gehen.

Versuchst du immer wieder vergeblich mehr Gemüse zu essen?

Sitzt du täglich 6-8 Stunden?

Kannst du Nachts schlecht ein- und durchschlafen und bist tagsüber oft müde?

Sind BBP und WSG Begriffe, die dir Schmerzen bereiten?

Weiter geht es auf der nächsten Seite!



WAS IST DEIN ABNEHMHINDERNISS

Beantworte die Fragen intuitiv, ohne darüber nachzudenken.

Ja, gerne Manchmal Nein, nie

Kennst du alle gängigen Diäten und Ernährungsformen aus eigener Erfahrung?

Bist du super organisiert und vermeidest gerne unnötige Wege?

Isst du oft nebenbei oder lässt dich durch Hady und TV ablenken?

Treibst du täglich Sport?

Ist Wasser etwas das du zum Duschen und putzen nimmst, aber nicht als Lebensmittel siehst?

Hast du oft Schmerzen und schonst dich deshalb?

Vergleichst du dich oft mit anderen und bist mit deinem Körper unzufrieden?

Hast du Angst vor Muskelbergen und meidest deshalb das Krafttarining?

Die Auswertung bekommst du auf der nächsten Seite!



Schaue dir nun die Fragen und deine Antworten noch einmal an.

Wieviele **pinke Fragen** hast du mit JA beantwortet?

Wieviele **graue Fragen** hast du mit JA beantwortet?

Wieviele **rosa Fragen** hast du mit JA beantwortet?

Wieviele **beige Fragen** hast du mit JA Beantwortet

Hast du überwiegend Pinke JAs, dann liegt dein größtes Problem in der Ernährung. Entweder isst du zuviel oder zuwenig. Dein natürlicher Stoffwechsel ist gestört und du kannst dich nicht mehr auf dein Sättigungsgefühl verlassen.

Sind die Mehrzahl deiner JAs grau, ist dein größtes Problem fehlende Alltagsbewegung. Dein Stoffwechsel ist etwas eingeschlafen und schaltet viel zu oft in den Ruhemodus.

Sind deine meisten JAs rosa, ist dein größtes Abnehmhinderniss, Stress. Dauerstress kann uns nicht nur krank machen, sondern auch zu Fettansammlungen am Bauch führen.

Haben deine JAs diese Frage, liegt dein Problem hauptsächlich am Sport. Zuviel oder zuwenig Sport können ebenfalls dazu führen, dass dein Körper seine Kalorien behalten will und als Fettansammlungen speichert,

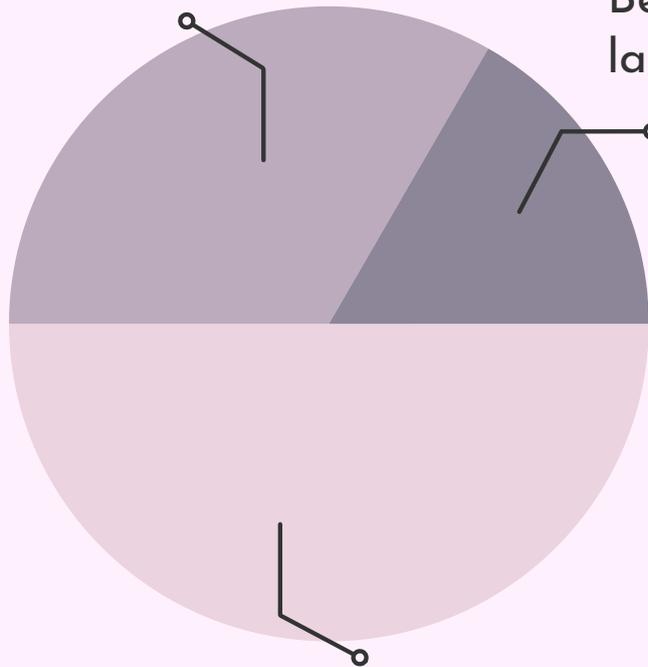
.

DIE 3-2-1 METHODE



Proteinquelle
Fleisch,
Fisch, Eier, Hülsenfrüchte

Kohlenhydrate
Kartoffeln, Reis, Nudeln
Beilagen heißen
Beilagen, weil sie dabei
lagen



Ballaststoffe
Gemüse und Obst
schonend zubereitet



BobbesHoch und Einfach Abnehmen



1/2 Teller Ballaststoffe wie
Gemüse oder Obst

2/3 der restlichen Hälfte mit
Proteinen gefüllt

1/3 Platz für Beilagen

Wasser statt Saft oder Softdrinks

ausreichend Alltagsbewegung

regelmässig Sport der Spaß macht

Zeit für Dich

