

Warum du zum Abnehmen keine Willenskraft brauchst

Claudia, -22 kg
WW Teilnehmer





Sandra Volland
WW Content, Program & Science

ICH UND DIE SCHOKOLADE!

Bei mir gibt es genau zwei Versionen von „Ich habe lange keine Schokolade gegessen“.

- 1. Ich habe keine Schokolade zu Hause. Dann ist das so und stört mich gar nicht.**
- 2. Wenn sie bei mir im Schrank liegt, bleibt sie dort nicht lange. Früher oder später werde ich sie essen. Vielleicht kann ich es ein paar Tage aushalten, dass sie da ist, doch sobald ich die Tafel anbreche, ist es nur noch eine Frage der Zeit, bis sie aufgegessen ist.**

Bin ich also willensschwach? Nein, ich muss einfach dafür sorgen, dass ich möglichst selten Schokolade in Reichweite habe. Denn dann habe ich auch kein Problem mit meiner Willenskraft.

Hab eine schöne Woche!
Sandra

GUT ZU WISSEN

Überall da, wo du diesen Pfeil  oder mit einer Linie unterlegte Wörter siehst, gibt es mehr zu entdecken. Klicke doch einfach mal drauf!

Die Wahrheit über Willenskraft und Abnehmen

Stell dir vor: Nach einer Geburtstagsfeier bleiben viele leckere Knabbereien übrig, die du eigentlich nicht aufessen möchtest. Sicherlich kannst du willensstark sein, um der Versuchung zu widerstehen. Aber nach einer Weile wird es dann doch immer schwieriger, standhaft zu bleiben. Aber warum? Studien zeigen, dass unsere Willenskraft mit der Zeit geringer werden kann, wodurch es uns schwererfällt, bewusste und gesündere Entscheidungen zu treffen.

3 SCHNELLE FAKTEN RUND UMS THEMA

- 1.** Willenskraft ist die bewusste Anstrengung, die nötig ist, um etwas zu tun, das sich von dem unterscheidet, was wir eigentlich machen möchten.
- 2.** Wenn es darum geht, gesunde Entscheidungen zu treffen, sollten wir uns nicht allein auf unsere Willenskraft verlassen. Denn sie wird von der Anzahl der Entscheidungen beeinflusst, die wir bereits getroffen haben – und davon, wie abgelenkt, müde oder hungrig wir sind.
- 3.** Strategien, die unsere Abhängigkeit von der Willenskraft verringern, um gesunde Entscheidungen zu treffen, machen es uns leichter, auf Kurs zu bleiben.



Finde deine Strategie

Wähle ein oder zwei der folgenden Strategien aus, um zukünftig weniger mit Willenskraft und mehr mit Strategie zu arbeiten.

1. GUTE ABSICHTEN.

Halte für dich fest, was du in bestimmten Situationen machen möchtest. Auf diese Weise triffst du jetzt eine Entscheidung und musst dann später keine Energie für „Mach ich’s oder mach ich’s nicht?“ aufwenden.

Nimm dir beispielsweise vor, zu jeder Mahlzeit und zu jedem Snack Früchte oder Gemüse zu essen oder einen kleinen Umweg auf dem Heimweg zu machen, damit du nicht am Bäcker vorbeikomst.



2.

ORDNE DEINE UMGEBUNG.

Das, was wir sehen, hören und riechen, hat einen starken Einfluss auf unser Handeln. Gestalte daher deine Umgebung so, dass du weniger bewusste Entscheidungen treffen musst. Wenn z. B. die Guetzli auf dem Küchentresen immer lauter deinen Namen rufen, musst du einiges an Willenskraft aufbringen, dich zu entscheiden, ob es sich lohnt, sie zu essen oder nicht. Sie sind leiser, wenn sie in einem geschlossenen Schrank aufbewahrt werden oder gar nicht erst da sind.

3.

MACH’S DIR SCHWER. Schaffe Situationen, in denen du dich bewusst für etwas „Ungesünderes“ entscheiden müsstest. Dann kostet die gesündere Entscheidung weniger Willenskraft. Versuche zum Beispiel, die Fernbedienung des Fernsehers an einem Ort aufzubewahren, für den du extra aufstehen musst, statt von der Couch aus bequem einzuschalten. Oder friere Kuchen- und Gebäckreste ein, damit sie erst aufgetaut werden müssen, bevor du sie essen kannst.



4

MACH EINEN DEAL MIT DIR SELBST. Etwas zu entscheiden, das in der Zukunft liegt, erfordert weniger Willenskraft, weil Hunger, Müdigkeit, schlechtes Wetter, Hitze ... noch keine Rolle spielen. Koche beispielsweise dein Mittagessen für die nächsten Tage vor. So steht schon fest, was es gibt, und du kommst nicht in die Situation, dich evtl. doch für etwas anderes zu entscheiden.

*Richtig planen ist
die halbe Miete!*



*Svenja, -13 kg
WW Teilnehmer*

5.

VERBINDE UNANGENEHMES MIT ANGENEHMEM.

Indem du etwas, das du gerne tun möchtest, mit etwas verbindest, das du nicht so gerne machst, fällt es dir leichter und du musst weniger Willenskraft aufbringen. Höre beispielsweise nur während des abendlichen Spaziergangs Hörbücher.



Herbstliches Trutenschnitzel mit Kürbispommes

Zubereitungszeit 15 Min. | Garzeit 25 Min. | 4 Personen

11

9

9

4 Trutenschnitzel (à 120 g)
Jodsalz, Pfeffer
2 Eier
2 TL Kürbiskerne
6 EL Semmelbrösel
2 EL Mehl
1 Hokkaidokürbis
2 EL Rapsöl
1 TL Paprikapulver
180 g saurer Halbrahm,
bis 18 % Fett
3 EL Apfelsaft
1 EL Weissweinessig
200 g Nüsslisalat
1 EL gemischte gehackte
Kräuter
1 Spritzer Zitronensaft

1. Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Eier verquirlen. Kürbiskerne grob mahlen und mit Semmelbröseln mischen. Schnitzel erst im Mehl, dann in den Eiern wenden und mit Kürbiskernmischung panieren. Panierte Schnitzel kühlen lassen.

2. Backofen auf 220°C (Gas: Stufe 4, Umluft: 200°C) vorheizen. Kürbis in 1 cm breite Stifte schneiden. 1 EL Öl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver verrühren, mit Kürbis vermischen. Kürbisstifte auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im

Backofen auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten backen.

3. Für das Dressing 2 EL sauren Halbrahm mit Apfelsaft, Essig, Salz und Pfeffer vermischen und mit Salat vermengen. Für den Dip restlichen sauren Halbrahm, Kräuter, Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft verrühren.

4. Heissluftfritteuse auf 190°C einstellen, panierte Schnitzel hineingeben und mit restlichem Öl einpinseln. Ca. 20 Minuten garen. Schnitzel mit Kürbispommes, Dip und Salz servieren.

HERBST-
ZEIT,
KÜRBIS-
ZEIT



Kürbis-Feta-Fladen



Zubereitungszeit 20 Min. | Garzeit 25 Min. | Wartezeit 30 Min. | 6 Personen

6

6

6

200 g Weizenmehl
 100 ml Wasser
 2 EL Olivenöl
 1 TL Jodsalz
 ½ kleiner Hokkaidokürbis
 2 vorgegarte Randen
 (vakuumiert)
 2 Schalotten
 100 g Frischkäse nature
 light, bis 5 % Fett absolut
 Pfeffer
 1 TL Thymian
 2 TL Zitronensaft
 1 TL Honig
 100 g fettreduzierter Feta
 ¼ Bund Thymian

1. Mehl mit Wasser, Öl und Salz zu einem glatten Teig verkneten und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten ruhen lassen. Backofen auf 220°C (Gas: Stufe 4, Umluft: 200°C) vorheizen. Kürbis in dünne Spalten schneiden. Randen in feine Scheiben und Schalotten in feine Ringe schneiden.

2. Teig auf Backpapier zu 6 ovalen, dünnen Fladen ausrollen. Frischkäse mit

Salz, Pfeffer, 1 TL Thymian, Zitronensaft und Honig verrühren und Fladenbrote damit bestreichen. Kürbis, Schalotten und Randen darauf verteilen. Feta zerbröseln und darüberstreuen.

3. Fladen im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten backen. Kürbis-Feta-Fladen mit Thymian garnieren und servieren.

Entdecke 12 köstliche und einfache Kürbisrezepte: ob Kürbissuppe, Kürbiscurry, Kürbisbrot oder Kürbispommes.

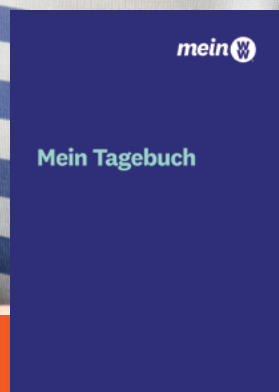


Vegetarisch



Nussfrei

Nicole, -27kg
WW Teilnehmer



Mein Tagebuch

Das Tagebuch begleitet dich 12 Wochen auf deinem Weg zum Erfolg. Notiere darin, was du isst und trinkst, was dich motiviert und was du schon erreicht hast. Ebenso kannst du deine Woche vorplanen, sie Revue passieren und dich zu Themen wie z. B. Bewegung und Achtsamkeit inspirieren lassen. Viel Spass mit deinem neuen Begleiter!



WW Logo, SmartPoints und meinWW Logo sind Marken von WW International, Inc. ©2020 WW International, Inc. Alle Rechte vorbehalten.



VORSCHAU

Kennst du dein „Warum“?

Wieder in die Lieblingsjeans passen, mit den Kindern um die Wette rennen, sich einfach leichter fühlen ... Gründe fürs Abnehmen gibt es viele. Was ist dein „Warum“? Wie es dir hilft, die bevorstehende Vorweihnachtszeit zu meistern, erfährst du in der kommenden Woche.