

Wer Nein sagt, gewinnt

Thema des Monats
GRENZEN SETZEN

WOCHE
1

WOCHE
2

WOCHE
3

WOCHE
4



Malou, -17kg
WW Teilnehmer





Sandra Volland
WW Content, Program & Science

SCHOKOLADE? NEIN DANKE!

**Eigentlich bin ich ein Schokoholic.
Wenn Schokolade im Haus ist,
wird die nicht alt. Aber im Moment
sage ich bereits beim Einkaufen
klar Nein zu all den süßen Lecke-
reien. So komme ich zuhause gar
nicht in Versuchung, wenn ich es
mir abends auf der Couch gemüt-
lich mache. Und so gelingt es mir
viel besser, im Budget zu bleiben.
Das fühlt sich super an!**

**Welches Nein hilft dir gerade auf
deinem Weg zum Ziel?**

**Freu dich auf einen spannenden
Workshop!
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!**

Nein sagen – das bringt's dir!

Du hast beim Adventessen im kleinen Familienkreis bewusst Nein zum Nachschlag gesagt oder eine Einladung zum x-ten Zoom-Treffen abgelehnt ... was jetzt?

3 SCHNELLE FAKTEN RUND UMS THEMA

1. Wenn man Nein sagt, neigt man schnell dazu, sich nur auf das zu konzentrieren, was man absagt oder worauf man verzichtet.
2. Schnell kann dabei das Gefühl entstehen, dass man ständig Nein sagt oder auf etwas verzichten muss, nur um sein Ziel zu erreichen. Das kann entmutigend und wenig motivierend sein.
3. Deshalb ist es so wichtig, dass du dich auf das konzentrierst, was du durch dieses bewusste Nein tatsächlich gewinnst. So behältst du dein Ziel im Blick und bleibst motiviert. Denn ein Nein zu etwas bedeutet ein Ja zu deinen Zielen und deinen Wünschen.



Christiane, -16 kg
WW Teilnehmer

Was zu tun ist

Wenn dein Nein ein Ja ist



Anne, -14 kg
WW Teilnehmer

Wenn du das nächste Mal Nein zu etwas sagst, halte kurz inne, um darüber nachzudenken, wozu du Ja sagst.

1.

MACHE DIR EINE LISTE – egal, ob auf Papier, im Handy oder nur für dich im Kopf – mit allen Gründen, warum du Nein sagen möchtest.

→ *Du möchtest beim Festessen keinen Nachschlag? Vielleicht liegt es daran, dass du versuchst, auch über die Feiertage im Budget zu bleiben, dass du einfach satt bist und bewusst auf dein Sättigungsgefühl achten möchtest.*

2.

NIMM DIR EINEN MOMENT ZEIT, um zu überlegen, inwieweit du davon profitierst.

→ *Fühlst du dich energiegeladen und zufrieden? Vielleicht bist du sogar ziemlich stolz auf dich, weil du deine Entscheidungen im Griff hast.*

3.

VERBINDE DAS, WAS DU DURCH DAS NEINSAGEN GEWONNEN HAST, mit dem, was dir wichtig ist.

→ *Du möchtest abnehmen? Ein Nein zum Nachschlag kann dich auf deinem Abnahmeweg voranbringen.*

Wie profitierst du vom Neinsagen?

Teile es gern in deiner Connect-Gruppe in der WW App!

Hier erfährst du mehr
zum Monatsthema
„Grenzen setzen“.



WEIHNACHT-
LICHE
DESSERTS



Weihnachts-Nicecream

Zubereitungszeit 10 Min. | Kühlzeit 4 Std. | 4 Personen

4 4 4

5 reife Bananen
4 Spekulatius
4 TL gestiftelte Mandeln
½ TL Kakaopulver
2 EL Schokoladensauce
(Fertigsauce)
1 Prise Zimtpulver

1. Bananen in Scheiben schneiden, in einem Gefrierbeutel verteilen und für mindestens 4 Stunden einfrieren.

2. Spekulatius grob zerbröckeln und mit den gefrorenen Bananen, 2 TL Mandelstiften und Kakaopulver in einem Hochleistungsmixer fein pürieren.

3. Nicecream in Gläser füllen und mit Schokoladensauce, übrigen Mandelstiften und Zimtpulver anrichten. Sofort servieren. Wer das Glace lieber fester mag, kann es nach dem Pürieren erneut einfrieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.



Spekulatius-Apfel-Crumble

Zubereitungszeit 15 Min. | Garzeit 30 Min. | Wartezeit 10 Min. | 4 Personen

6

6

6

50 g veganer Spekulatius
35 g vegane Halbfett-
margarine
60 g Mehl
50 g Zucker
 $\frac{1}{2}$ TL Spekulatiusgewürz
1 Prise Jodsalz
6 süß-säuerliche Äpfel
(z. B. Braeburn)
1 TL Zimtpulver
1 EL brauner Zucker

1. Spekulatius in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Wallholz zerkleinern. Margarine mit Spekulatiusbröseln, Mehl, Zucker, Spekulatiusgewürz und Salz zu Streuseln verkneten.

2. Backofen auf 180°C (Gas: Stufe 2, Umluft: 160°C) vorheizen. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Apfelwürfel mit

Zimtpulver und braunem Zucker vermischen und in eine Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) füllen.

3. Streusel auf den Apfelwürfeln verteilen und im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten backen. Spekulatius-Apfel-Crumble ca. 10 Minuten abkühlen lassen und servieren.

*Kuchenrezepte
für die Feiertage
findest du hier:*



Christina, -15 kg
Elena, -20 kg
WW Teilnehmer



WW Pasta aus gelben Linsen – einfach leckere Teigwaren genießen!

Mit den WW Spaghetti sowie den WW Lasagneblättern aus gelben Linsen musst du nicht mehr auf dein Lieblings-Teigwarengericht verzichten. Eine proteinhaltige Alternative mit 4 SmartPoints® im grünen und blauen Plan sowie nur 0 SmartPoints® im lila Plan! Einfach probieren und Teigwaren einmal anders genießen.



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



VORSCHAU

Nein mit gutem Gewissen

Wenn wir uns Grenzen setzen und auch mal Nein zu anderen sagen, haben wir oft ein schlechtes Gewissen. Aber wie wir es schaffen, unsere Entscheidung nicht in Frage zu stellen und weiterzumachen, um zum Ziel zu kommen – darum geht es in der nächsten Woche.

Du hast den 1. Teil zum Monatsthema „Grenzen setzen“ verpasst? Hier liest du alles zum Thema „Einfach Nein sagen“ nach.

