

Du hast einen Erfolg zu feiern?

Zurückspulen und Wiederholung drücken!

Thema des Monats

MEIN NEUSTART 2021

WOCHE

1

WOCHE

2

WOCHE

3

WOCHE

4



Ina, -21kg
Olaf, -29kg
WW Teilnehmer



Sandra Volland
WW Content, Program & Science

Was war? Was wird?

Der Jahresanfang ist der ideale Zeitpunkt, um zurückzublicken, was in den letzten Monaten gut gelaufen ist, z. B. dass du dich mehr bewegst, gesünder isst, besser schläfst oder mehr Zeit für dich hast. Welche Erfolge konntest du in letzter Zeit verbuchen? Wie es dir gelingt, an diesen Erfolgen festzuhalten und diese zu wiederholen – darüber wollen wir diese Woche sprechen.

Freu dich auf einen motivierenden
Workshop!
Deine 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!

Das richtige Know-how

Wenn wir auf Erfolge zurückblicken, dann neigen wir dazu, eher darauf zu achten, **WAS wir getan haben, als darauf, WIE es passiert ist.** Dabei sind gerade die Faktoren, die uns zum Erfolg verholfen haben, entscheidend. Wenn wir diese kennen, fällt es uns leichter, unseren Erfolg zu wiederholen.

3 schnelle Fakten rund ums Thema

1. Es gibt drei Hauptfaktoren, die unser Handeln beeinflussen: unsere Gedanken, unsere Gefühle und unser Umfeld.
2. Wenn es um unser Handeln geht, neigen wir dazu, viel mehr Zeit damit zu verbringen, über unsere Herausforderungen und Missgeschicke nachzudenken als über unsere Erfolge.
3. Wenn wir erkennen, wie unsere Gedanken, unsere Gefühle und unser Umfeld zu unseren Erfolgen führen, können wir diese wiederholen!

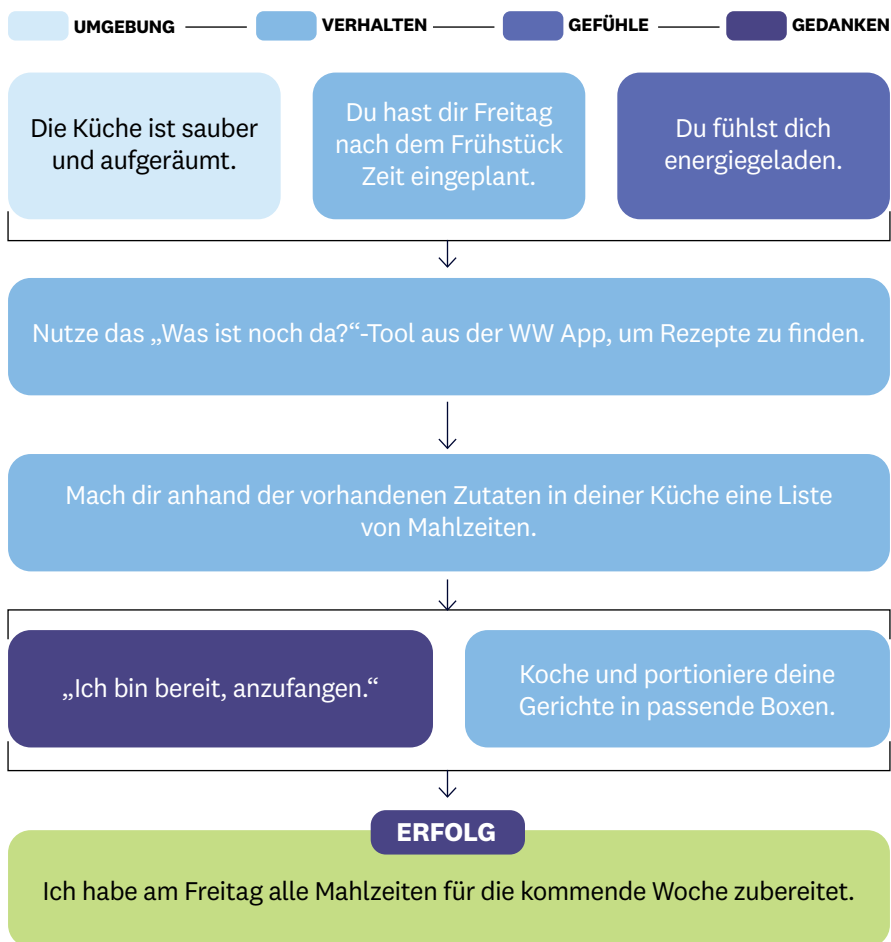
Wenn du das nächste Mal einen Erfolg feierst und deinen Zielen ein Stück näher gekommen bist, nutze die folgenden Schritte, um herauszufinden, wie du diesen Erfolg wiederholen kannst.

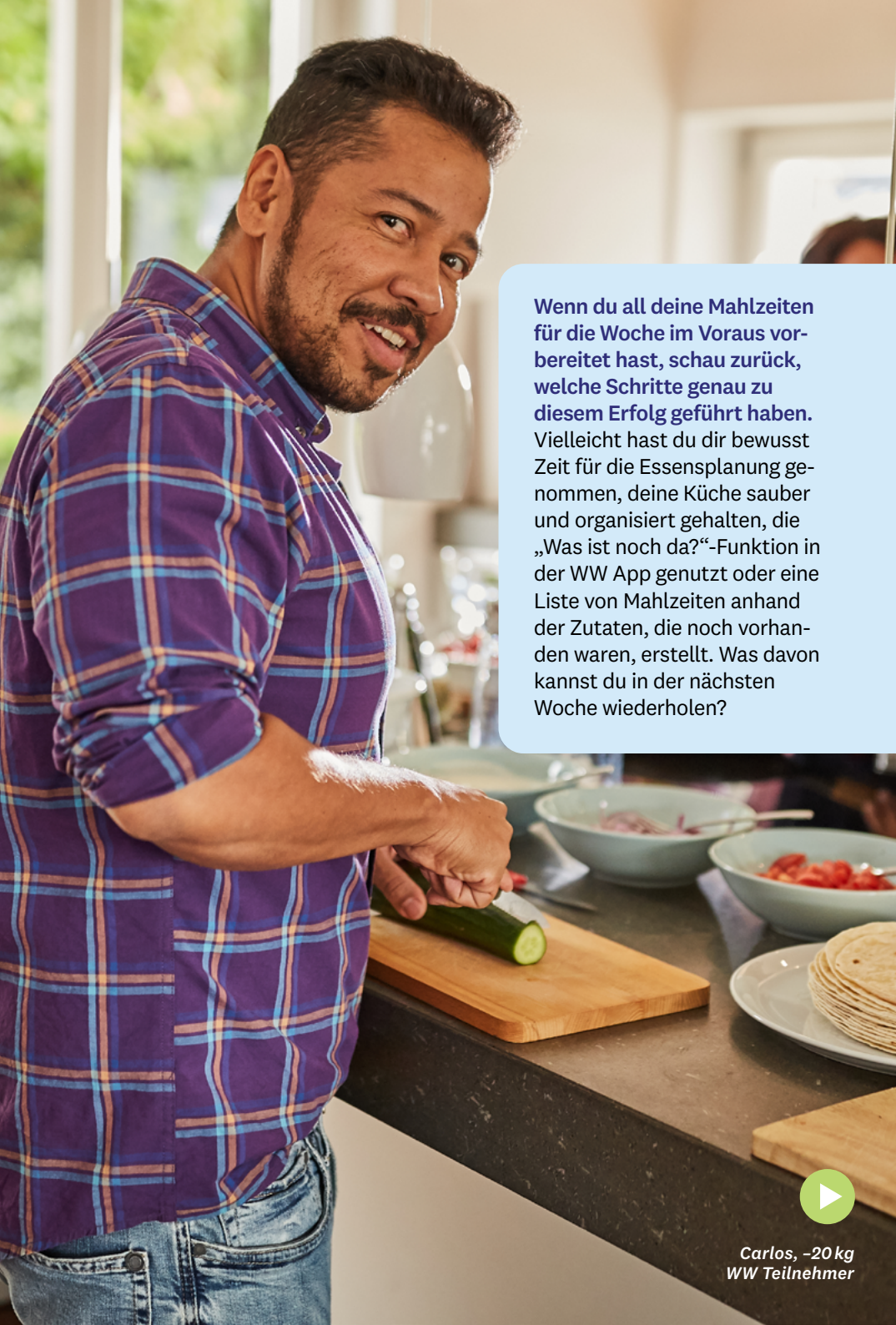
Simone, -23 kg
WW Teilnehmer



Wiederholen bitte!

Stell dir vor, es gäbe eine Videoaufzeichnung von allem, was du an dem Tag getan hast, der zu deinem Erfolg führte. Spule das Band gedanklich zurück, um zu sehen, was du vorher gemacht hast, wie deine Umgebung aussah und welche Gedanken du hattest. So kannst du herausfinden, was zu deinem Erfolg geführt hat und was du beim nächsten Mal wiederholen kannst. Und dann spule das Band vor ... könntest du den Erfolg wiederholen?





Wenn du all deine Mahlzeiten für die Woche im Voraus vorbereitet hast, schau zurück, welche Schritte genau zu diesem Erfolg geführt haben. Vielleicht hast du dir bewusst Zeit für die Essensplanung genommen, deine Küche sauber und organisiert gehalten, die „Was ist noch da?“-Funktion in der WW App genutzt oder eine Liste von Mahlzeiten anhand der Zutaten, die noch vorhanden waren, erstellt. Was davon kannst du in der nächsten Woche wiederholen?



**Carlos, -20 kg
WW Teilnehmer**



Klassische Gulaschsuppe

Zubereitungszeit 10 Min. | Garzeit 75 Min. | 1 Person

5 5 3

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Rapsöl
- 100 g Rindsgulasch
- Jodsalz
- Paprikapulver
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Tomatenmark
- 300 ml Rindsbouillon
(1½ TL Instantpulver)
- Pfeffer
- 1 Prise Kümmel
- 1 Kartoffel
- 1 grüne Peperoni

1. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Gulasch darin unter Rühren scharf anbraten und mit Salz und Paprikapulver würzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel sowie Lorbeerblatt zufügen, Tomatenmark anschwitzen und mit Bouillon ablöschen. Mit Pfeffer, Paprikapulver und Kümmel würzen und ca. 60 Minuten garen.

2. Kartoffel schälen und würfeln. Peperoni waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Beides zur Gulaschsuppe geben und weitere ca. 15 Minuten bei schwacher Hitze garen. Lorbeerblatt aus der Gulaschsuppe entfernen, mit Salz und Paprikapulver abschmecken und servieren.

BEST
OF
SUPPEN





Unsere beliebtesten
Januar-Rezepte
findest du hier:



Linsencurry



Zubereitungszeit 10 Min. | Garzeit 60 Min. | 1 Person

12

5

1

1 kleine Stange Lauch

½ Mango

1 rote Peperoni

200g Kartoffeln

1 TL Rapsöl

1 Knoblauchzehe

200ml Wasser

4 EL trockene rote Linsen

1 EL Currypulver

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Limettensaft

2 EL Sojajoghurt nature,
bis 55 kcal/100g

Jodsalz, Pfeffer

1 EL gehackter Koriander

1. Lauch in Ringe schneiden.
Mango und Peperoni wür-
feln. Kartoffeln schälen und
ebenfalls würfeln.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen,
Knoblauch dazupressen,
Lauch und Peperoni zufügen
und alles kurz andünsten.
Mit Wasser ablöschen,
Kartoffelwürfel dazugeben
und ca. 10 Minuten köcheln

lassen. Rote Linsen dazu-
geben, mit Currypulver und
Kreuzkümmel würzen und
weitere 10 Minuten garen.

3. Mangowürfel unterheben
und erwärmen. Linsencurry
mit Limettensaft und Soja-
joghurt verfeinern, mit Salz
und Pfeffer abschmecken
und mit Koriander bestreut
servieren.



Guten Morgen

So kann der Tag beginnen: Knuspere das leckere Knusper-Dinkel-Müsli mit Schokolade für nur 5 SmartPoints®. So macht Frühstück Spaß!



→ VORSCHAU Richtig denken

Jeder Mensch hat bestimmte Denkweisen, die grundlegend für seine Sichtweise auf alles sind. Wie du mit der richtigen Denkweise erfolgreicher auf deiner WW Reise bist und z. B. aktiver wirst, darum geht's in der nächsten Woche!