WW Weekly

Nr. 17 / 19.–25.04.2020

Zeit für einen Neustart

Jan, –14 kg
WW Teilnehmer

#STAYHOME

„Wir bleiben zu Hause“ – gerade sitzen wir alle im gleichen Boot. Wie das für mich ist? Gut finde ich den Entschleunigungs-Effekt. Ich habe mal wieder ein dickes Buch in einem Rutsch durchgelesen, unser Garten ist top in Schuss und ich koche und backe viel mehr. Richtig stolz bin ich auf meine neue Gewohnheit: Jeden Tag 1 Stunde spazieren gehen.

Wie läuft es bei dir mit der „neuen Normalität“? Freu dich auf viele Tipps, wie du einen erfolgreichen Neustart hinlegen kannst – gerade dann, wenn die gesunden Gewohnheiten vielleicht etwas in den Hintergrund getreten sind.

Und jetzt muss ich los, meine grosse Runde drehen …

Hab eine schöne Woche!
Sandra

Sandra Voland
WW Content Team

Alles zurück auf null

Jenny, –17 kg
WW Teilnehmer

Hinter uns liegen schon einige Wochen, in denen unser Leben etwas anders lief, als wir es bisher gewöhnt waren. Kein Wunder also, dass jeder von uns gerade versucht, eine neue Normalität zu finden.

Und gerade weil wir den Frühling 2020 anders als üblich erleben, sollten wir den RESET Button drücken und die Chance für einen Neubeginn nutzen. Bist du dabei?

3 SCHNELLE FAKTEN RUND UMS THEMA

1. Studien zeigen, dass wir uns leistungsfähiger, energiegeladener und auch aufgeschlossener fühlen, Veränderungen anzugehen, wenn wir etwas Neues anpacken. Man nennt das auch „Neustart-Effekt“. Dieses Phänomen kann uns dabei helfen, nach einem Ausrutscher wieder auf den richtigen Weg zu kommen.

2. Bereit, neu anzufangen? Dann ist es am besten, sich Ziele zu setzen und den Fortschritt zu bewerten. Idealerweise passiert das auf Basis von konkreten Vorhaben (z. B. „Ich halte mich an mein SmartPoints® Budget.“) anstatt auf Basis von Ergebnissen (z. B. „Wie viel habe ich abgenommen?“).

3. Wenn du neu anfängst, verlagerst du deinen Fokus von möglichen Ausrutschern hin zum Wachstumsdenken. Das heisst, du machst dir bewusst, welche Möglichkeiten du hast, zu lernen, dich weiterzuentwickeln und voranzukommen.

Was zu tun ist

Nutze den Neustart-Effekt

Wähle einen Tag für deinen persönlichen Neuanfang und probiere eine der Strategien aus! Der Neustart-Effekt hat sich dann als besonders hilfreich erwiesen, wenn er an einen bestimmten Tag gebunden ist, z. B. den Ersten des Monats, den Wochenbeginn, einen Geburtstag oder wenn eine neue Saison startet.

1.

PERFEKT VORBEREITET

Gesunde Routinen zu pflegen, fällt dann besonders leicht, wenn du gut vorbereitet bist. Hier einige Ideen für dich: Lass deine Yogamatte direkt beim Fernseher liegen, so erinnert sie dich an dein Training. Oder schnipple dir auf Vorrat Früchte und Gemüse klein, dann kannst du direkt zugreifen, wenn du hungrig bist.

2.

FOKUSSIER DICH

Lust auf einen Neustart?
Dann überleg dir, was das für DICH persönlich bedeutet und was DU genau erreichen willst.

3.

GEDANKLICHER FRÜHJAHRSPUTZ

Es ist normal, über die Zukunft nachzudenken. Schreibe deine Gedanken auf und notiere deine ersten Schritte, die dich bei deinem Wiederanfang unterstützen können. So kommst du leichter voran!

4.

WERDE ZU HAUSE AKTIV

Werde aktiv mit Aaptiv und entdecke eins von neun Audio-Fitness-Workouts – jetzt in der WW App. Oder such dir einen Onlinekurs, das funktioniert auch, wenn bei dir zu Hause wenig Platz ist.

5.

DAS GROSSE AUFRÄUMEN

Lust auf einen Energieschub? Dann mach in deinem Haushalt klar Schiff! Das Beste daran: Wenn man in einem Lebensbereich produktiv ist, überträgt sich das oft auch auf andere Bereiche und du bringst jede Menge voran.

6.

AB NACH DRAUSSEN

Wann immer es geht und es die Umstände erlauben, solltest du deinen Kopf vor die Tür stecken und dich draussen bewegen. Auch gut: Das Fenster weit öffnen, frische Luft und Frühlingswärme reinlassen und tief durchatmen.

Petra, –20 kg
WW Teilnehmer

7.

NUTZE DIE WW COMMUNITY

In der WW App findest du täglich Inspiration. Feiere dort deine Erfolge und lass dich bei deinen gesunden Gewohnheiten und Routinen unterstützen. Kennst du schon unsere aktuellen virtuellen Workshops? Sie sind eine grossartige Möglichkeit, sich mit anderen WW Teilnehmern auszutauschen. Los geht's!

8.

SMART TRACKEN

Schreibe deine Mahlzeiten im Voraus im WW Tagebuch auf. Oder lass dich von deinem Smartphone ans Aufschreiben erinnern.

9.

AB AUF DIE WAAGE

Aber vorher halte einen Moment inne und denke über deine Erfolge nach – unabhängig von der Waage. Das Resultat auf der Waage ist eine Möglichkeit, um deinen Fortschritt zu messen, aber es gibt noch viel mehr, auf das du stolz sein kannst! #zjw (= Ziele jenseits der Waage)

10.

BACK TO BASICS

Erinnerst du dich noch, wie du bei WW gestartet bist? Was hat dich erfolgreich gemacht? Wirf einen Blick zurück und lebe deine erste Woche bzw. besonders erfolgreiche Wochen nochmal nach.

FERTIG IN 30 MINUTEN!

Ruck-zuck-Tomaten-Gnocchi-Auflauf

Zubereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min. | 2 Personen

10 10 10

200 g Gnocchi
Jodsalz
1 TL Rapsöl
400 g Cocktailtomaten
3 TL grünes Pesto
Pfeffer
1 Kugel Mozzarella light
4 Zweige Basilikum

1. Backofen auf 200 °C (Gas: Stufe 3, Umluft: 180 °C) vorheizen. Gnocchi nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Gnocchi kurz darin anbraten und in eine Auflaufform geben.

2. Cocktailtomaten vierteln, mit Pesto mischen und auf die Gnocchi geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mozzarella in Scheiben schneiden, auf den Auflauf geben, 20 Minuten auf mittlerer Schiene überbacken und mit Basilikumblättern bestreut servieren.

Peperonischnitzel mit Reis

Zubereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min. | 4 Personen

8 8 8

160 g trockener Langkornreis
Jodsalz
1 Zwiebel
2 grüne Peperoni
3 Stangen Lauch
720 g Schweinsschnitzel (4 Stück à 180 g)
2 TL Ajvar
2 TL Rapsöl
Pfeffer
3 Tropfen Tabasco
1 TL Paprikapulver
500 ml Gemüsebouillon (2 TL Instantpulver)
1 TL gehackter Oregano
1 TL Maisstärke (z. B. Maizena)
1 EL Wasser

1. Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Zwiebel würfeln. Peperoni in Stücke, Lauch in Ringe schneiden. Schnitzel trocken tupfen und dünn mit 1 TL Ajvar bestreichen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Schnitzel darin ca. 4 Minuten von jeder Seite anbraten, mit Salz, Pfeffer, Tabasco und Paprikapulver würzen und herausnehmen.

2. Zwiebelwürfel und restliches Ajvar im Bratensatz anbraten, Peperonistücke und Lauchringe dazugeben und mit Bouillon ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Stärke mit Wasser anrühren, zum Gemüse geben und aufkochen. Schnitzel dazugeben und in der Sauce erwärmen, Peperonischnitzel mit Reis servieren.

Asiatisch kochen

Ob Sushi, Ramen, Currys oder exotische Desserts – die asiatische Küche ist vielfältig, frisch und wunderbar einfach nachzukochen. Im ersten Kochbuch unserer neuen Länder-Edition findest du 22 leckere Rezepte.

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

VORSCHAU
In der nächsten Woche geht's ums Stressessen und was du dagegen tun kannst.

Bildnachweise: iStock/Thinkstock 5 (4, 5, 8)