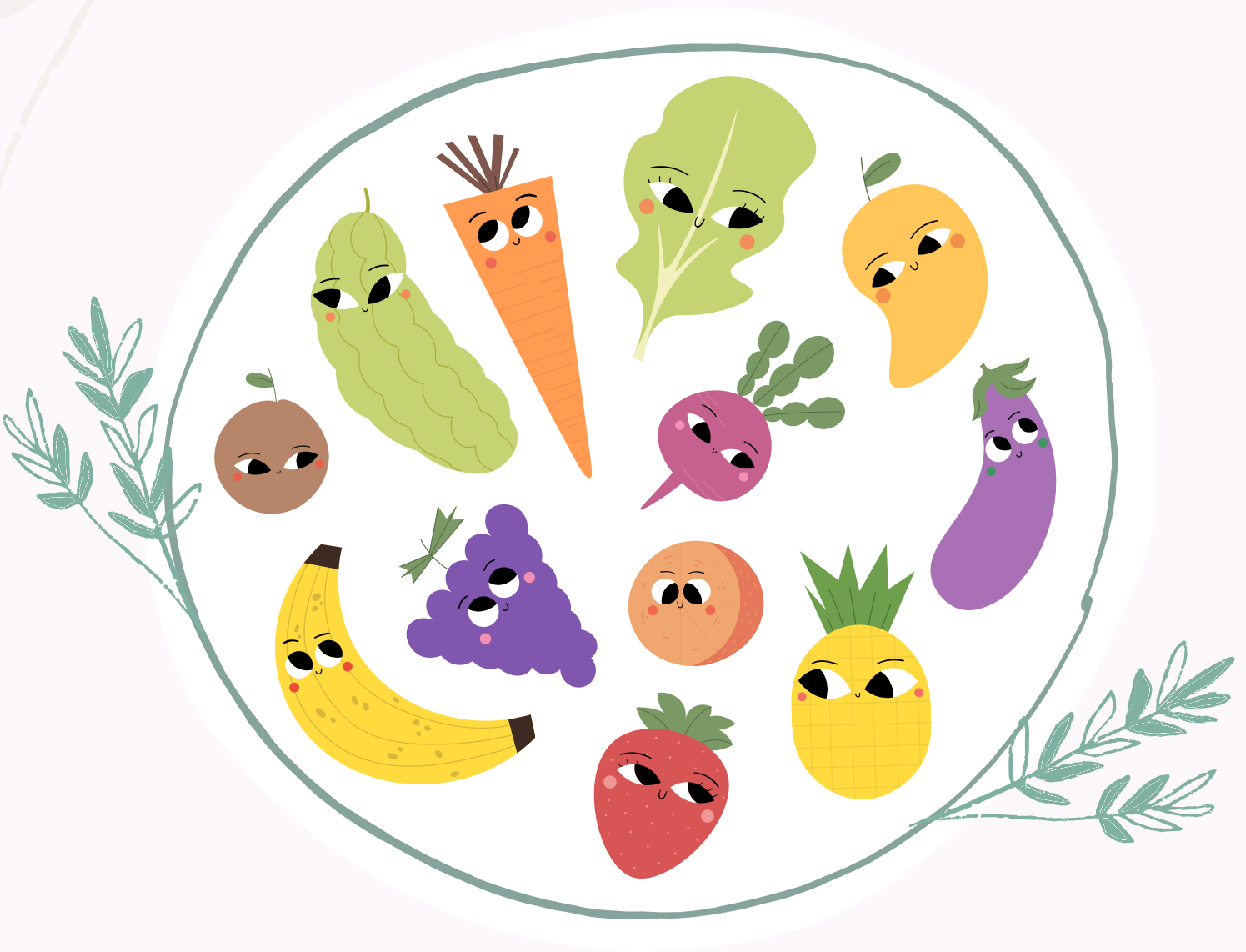


ENTDECKE DEINEN TYP :)



Welcher Esstyp passt am ehesten zu dir?

- Vielesser: "Ich kann einfach nicht aufhören"
- Lustesser: "Es schmeckt mir einfach alles so gut!"
"Essen ist Lebenslust!"
- Frustesser: "Wenn ich gestresst oder genervt bin, muss ich essen!"
- Wenigesser: "Ich kann mich disziplinieren! Wenn ich mehr esse, nehme ich zu."
"Ich esse gar nicht viel, und nehme trotzdem zu."
- Unsichere: "Ich weiß einfach nicht so genau, was gut für mich ist."
- Intuitive: "Ich esse einfach, wenn ich Hunger habe und höre auf, wenn ich satt bin"

Was braucht Dein Esstyp?

LAUSCHE IN DEINEN KÖRPER! ER SAGT DIR, WAS DU BRAUCHST! DIES SIND ERSTE IDEEN ZUM INSPIRIEREN

❁ **Vielessesser:** Vertiefe deine Körperwahrnehmung, um zu spüren, wann du wohlig satt bist. Wähle das Intervallfasten als Unterstützung. Mache bewusste Pausen, iss dich angenehm satt. Plane deine Mahlzeiten und koche kleinere Portionen. Genieße dein Essen intensiv, iss langsam und kaue gut. Lege das Besteck immer wieder zur Seite, atme und spür in dich hinein, ob dein Körper noch Hunger hat. Sei dir bewusst, dass du immer Essen darfst, sobald du körperlich wieder hungrig bist.

- ❁ Ich esse, wenn ich körperlich hungrig bin.
- ❁ Ich esse worauf ich Lust habe und was mir gut tut.
- ❁ Ich esse langsam und mit Genuss.
- ❁ Ich höre auf zu essen, wenn ich angenehm gesättigt bin..

❁ **Lustesser:** Für dich darf das Essen sehr abwechslungsreich und kreativ sein. Genieße gutes Essen langsam und bewusst. Die 4 Genussstipps (siehe oben) sind hilfreich. Sei dir bewusst, dass du die leckere Speise jederzeit wieder essen darfst, sobald du körperlich hungrig bist!

❁ **Frustesser:** Beobachte deine Emotionen. Jede Emotion möchte uns etwas sagen und meint es gut mit uns. Spüre in dich hinein und finde heraus, was du wirklich brauchst. Dies ist eine sehr große Herausforderung. Du brauchst vielleicht Unterstützung. Dir werden im Alltag immer wieder Situationen begegnen, in denen du NEIN sagen kannst. Ich esse jetzt nicht, und wähle etwas anderes, was mir gut tut. Eine wunderbare Übung und Hilfestellungen hierzu bekommst du noch von mir. Stichwort: Atmung, Emotionsarbeit, Selbstfürsorge, Stressabbau...

❁ **Wenigesser:** Du hast es gelernt, dich zu disziplinieren. In deinem Hinterkopf ist vielleicht immer der Gedanke ans Abnehmen oder die Angst vor dem Zunehmen. Sei dir bewusst, dass dein Körper Energie braucht! Gönn dir regelmäßig gesunde frische Mahlzeiten. Zwischen den Mahlzeiten machst du Pause und trinkst kalorienfreie Flüssigkeit, um deinen Körper gut zu versorgen. Es kann sein, dass du deinen Körper an das wenige Essen gewöhnt hast und er somit seinen Stoffwechsel verlangsamt. Das bedeutet, er kommt mir sehr wenig Energie aus. Das regelmäßige Essen wird deinen Stoffwechsel wieder beschleunigen. Dazu jeden Tag 10 Minuten angenehmen Sport, der deine Muskeln aufbaut. Du wirst als erste angenehme Effekte einen besseren Schlaf, gute Verdauung, mehr Beweglichkeit und weniger Müdigkeit im Alltag spüren.



Unsichere Esser: Vertraue deinem Körper! Er weiß, was du brauchst. Spüre in dich hinein und vertiefe deine Körperwahrnehmung. Ein Fototagebuch von dem, was du gegessen hast, hilft dir zu sehen, wie vielseitig deine Mahlzeit ist, oder wo Ergänzungen sinnvoll sind. Deine Verdauung und dein wohliges Gefühl im Magen-Darm spiegeln wieder, ob die Zusammensetzung deiner Mahlzeiten für dich passen und wohltuend sind. Teste gerne mal neue Gerichte. Auch für dich sind die 4 Genusstipps (siehe oben) hilfreich.



Intuitive Esser: Das intuitive Essen ist der ganz natürliche Weg. Wenn du trotzdem zunimmst und dein Wohlfühlgewicht nicht erreichst könnte es an verschiedenen Dingen liegen. Nimm deinen Körper wahr und lausche, was er braucht. Sportliche Aktivität Richtung Muskelaufbau hilft dir deinen Stoffwechsel zu beschleunigen. Wie sieht es mit deinem Stresslevel aus? Gibt es Belastungen, die dich nicht zur Ruhe kommen lassen? Kultiviere Achtsamkeitsübungen in deinem Alltag und nutze evtl. Unterstützung. Auch das Intervallfasten, könnte für dich eine Unterstützung sein, da es sehr viele gesundheitliche Aspekte mit sich bringt.

Eine Ergänzung: Frauen in den Wechseljahren

Die Veränderungen in den Wechseljahren beginnen bereits mit 40+. Hormonelle Veränderungen führen manchmal zu einer erhöhten Ausschüttung von Ghrelin, unserem "Hungerhormon" und dem Absinken von Leptin, unserem "Sättigungshormon". Deine/e Frauenarzt/Ärztin kann dir Informationen zu deinem Progesteron und Östrogenspiegel geben und dir da weiterhelfen. Viele Frauen profitieren von regelmäßigem Essen mit Esspausen und muskelstärkendem Sport. Ausreichend Schlaf sorgt für einen Abbau des Stresslevels. Der nächtliche Schlaf ist in dieser besonderen Zeit oft gestört, daher steigt das Stresslevel zusätzlich. Gönn dir regelmäßig Pausen und nutze die Kraft der Wechseljahre. Du darfst mehr und mehr an dich denken und für dich sorgen. Egal, was andere über dich denken, du darfst stolz auf das sein, was du bis hier hin erreicht hast. Genieße Achtsamkeit und lege einmal mehr ohne schlechtes Gewissen die Beine hoch!

Wähle einen ersten Schritt deiner Veränderung! Womit möchtest du konkret heute beginnen? Notiere deine Gedanken.
