

# Selbstkontrolle

Es gibt Menschen, die es schaffen abzunehmen, ohne dabei großartig zu erfassen, wie viel sie essen, ob sie Sport getrieben haben, etc.

Ganz egal wie andere das handhaben, ich möchte und MUSS wissen, wie viel ich von ALLEM hatte. Ich denke, wenn man sich strikt Low Carb ernährt, ist ein Ausrechnen der Kohlenhydrate fast unumgänglich. ICH gehe aber noch ein paar Schritte weiter...

Darum habe ich mir ziemlich zum Anfang meiner Abnehmkarriere einen hübschen Ordner zugelegt, worin ich ALLES erfasse. Gewicht, BMI, Abnahme, Zunahme, Körpermaße, Schritte, verbrannte und aufgenommene Kalorien, Sport (mit allen Einzelheiten, wie Art, Dauer, Verbrauch), Meilensteine, Aktivitäten, Besonderheiten, und natürlich auch sämtliche Nährwerte.

So weiß ich z.B. zu jeder Zeit, wann ich wie viel gewogen habe, etc.

Ich habe dazu verschiedene Kategorien angelegt und trage regelmäßig sämtliche Werte ein. Das mache ich, um die Selbstkontrolle zu behalten, aber auch, um nachträglich immer mal wieder darauf schauen zu können, und mich an meinen Fortschritten zu erfreuen. Ich glaube, noch spannender wird es, wenn ich später einmal, NACH Erreichen meines Ziels, nochmal einen Blick darauf werfen kann.

Ich werde genau nachvollziehen können, wie mein Gewicht und mein BMI geschrumpft sind, wie ich mich sportlich gesteigert habe, usw.

Die ersten Seiten meines Ordners sind meinem inneren Schweinehund und der Motivation gewidmet. Ich habe nämlich beschlossen, dass mein Schweinehund klein, niedlich, harmlos und verspielt sein soll, und dass er mich nur piesackt, wenn er beschäftigt werden möchte.

Er soll mich nicht in irgendeiner Weise blockieren, sondern mich zum „Spielen“ auffordern. ;-)

Zur Motivation habe ich mir unter anderem ein Bild abgeheftet, worauf eine Frau mit MEINEM Traumkörper abgebildet ist.

Außerdem habe ich darin festgehalten, was meine Ziele sind. Ich meine damit jetzt nicht die reine Gewichtsabnahme, sondern ganz konkrete Dinge, wie z.B. Schuhe krampflos zubinden, Kleider von der Stange kaufen, Beine übereinander schlagen, und vieles mehr. (Natürlich deutlich mehr und wesentlich ausführlicher als hier gerade geschrieben, aber darauf gehe ich in einem anderen Beitrag noch ein.)

Sollte ich irgendwann einmal vergessen, warum ich diesen Kampf gegen meine Pfunde überhaupt begonnen habe, kann ich es jederzeit in meinem Ordner nachschlagen.

Ich bin mir aber mehr als sicher, dass das nicht nötig sein wird, denn mein Wille ist zumindest in diesem Punkt sehr stark!

:ja:

Außerhalb eines Cheatdays, (was sehr selten vorkommt) bin ich noch NIE schwach geworden.

Zurück zum Ordner.

Natürlich notiere ich auch Schritte, Kalorien, usw. Am Ende der Woche rechne ich aus, wie viele Gesamtschritte ich gelaufen bin, wie viele Gesamtkalorien ich zu mir genommen, oder eingespart habe.

Eine Liste mit Meilensteinen darf natürlich auch nicht fehlen. Ob der erste Gewichtsverlust, die kleineren Kleidergrößen, das Erreichen einer geringeren Adipositasstufe, der erstmalige UHU, oder die Abnahme in 5 kg-Schritten (und noch weitere Zwischenziele) werden mit Datum und Wert festgehalten. Sportliche Aktivitäten werden ebenfalls notiert. Art, Dauer, Kilometer, Kalorienverbrauch, Gewichte und Wiederholungen.

Alle paar Wochen vermesse ich meinen Körper. Dafür habe ich mir extra ein Körpermaßband gekauft. Auch das wird alles schriftlich festgehalten.

Um noch mehr Kontrolle zu haben, wollte ich mir eigentlich auch schon längst eine ordentliche Körperfettwaage gekauft haben. Genau genommen, schon seit 10 Monaten, als ich mit dem Abnehmen angefangen habe. Die „besseren“ Körperanalyse-Geräte haben nicht nur Sensoren auf der Trittlfläche, sondern haben auch noch Sensoren für die Hände, um den elektrischen Widerstand nicht nur im Unterkörper, sondern auch im Oberkörper zu messen. So kommt man auf wesentlich präzisere Ergebnisse, als mit den günstigeren Waagen, die nur Sensoren auf den Trittlflächen haben. Qualität hat natürlich auch ihren Preis. Und das ist der Grund, warum ich diese (fürs Abnehmen eigentlich unwichtige) Anschaffung, ständig vor mir hergeschoben habe.

(Edit 28.02.2017: Ich bin dank meiner Liebsten, inzwischen stolze Besitzerin eines Körperanalyse-Gerätes! :head: )

Ansonsten erfasse ich auch noch ALLES was ich gegessen habe in einer App auf meinem Handy. Und diese spuckt mir freundlicherweise sämtliche Nährwerte und Kalorien aus. Sowohl für die einzelnen Mahlzeiten, als auch für den gesamten Tag. Die Gesamtwerte übertrage ich dann in die Tabellen in meinem Ordner.

Je nachdem was ich esse, kommt auch noch eine Küchenwaage zum Einsatz. Wie soll die App sonst ohne Mengenangaben die Nährwerte ausrechnen?

Warum ich nicht ALLES abwäge? Speziell bei abgepackten Dingen, wie z.B. Wurst und Käse in Scheiben, steht auf der Verpackung meistens, das Gewicht einer einzelnen Scheibe. Meine App habe ich Anfangs mit all den Nährwerten pro 100 g gefüttert, und angegeben, wie groß eine Portion ist. Wenn ich nun angebe, wie viele Scheiben ich davon gegessen habe, wird mir ausgerechnet, wie viele Nährstoffe ich hatte.

Praktisch, diese App. :mrgreen:

Und dann wäre da noch mein Fitnessarmband. Das weiß genau, ob ich Sport gemacht habe, wie viele Schritte und Kilometer ich gelaufen bin, wie viele Kalorien ich verbrannt habe, und wie viele Treppen ich gestiegen bin.

Zusammengefasst:

- Ich schreibe alles auf, was mit meiner Abnahme zu tun hat.
- Ich wiege mein Essen (größtenteils) ab.
- Ich erfasse sämtliche Nahrungsmittel und sportliche Aktivitäten in einer App.
- Ich tracke jede Aktivität und den Kalorienverbrauch mit meinem Fitnessarmband.
- Ich wiege mich täglich.

Edit 28.02.2017:

- Von nun an werden regelmäßig Körperfett, Viszerafett und Muskelmasse gemessen.

Wie Ihr seht, Selbstkontrolle ist mir SEHR wichtig!

Ja, ja... Nennt mich ruhig Kontrollfreak. :LL

Im Ernst, das alles mag jetzt klingen, als sei das zwanghaft oder vielleicht sogar krankhaft. Aber nein, es belastet mich nicht, ich mache das wirklich sehr gerne.

Und...

Wenn **ICH** keine Kontrolle darüber habe, wer dann?

Ich bin ganz allein für mich, für meine Nahrungsaufnahme und meinen Gewichtsverlust verantwortlich.

Davon mal abgesehen, bin ich auch noch viel zu neugierig. :-D Ich WILL wissen, wann ich wie viel abgenommen habe, ob ich mehr oder weniger als sonst gelaufen bin, usw.

Die Ergebnisse spornen mich an.

(Und ich bilde mir ein, dass ich so vermutlich am ehesten erkennen kann, woran eine Zunahme, bzw. Stagnation liegen könnte. Denn so habe ich auch die Regelmäßigkeit erkannt, nach dem Sport oder nach schwerer Arbeit mehr zu wiegen.)

P.S.: Natürlich notiere ich auch die Rückschritte. Diese sind zwar extrem frustrierend, motivieren mich aber gleichzeitig, nochmal kräftig Anlauf zu nehmen. :fiesgrins:

Autor: paola