

Die 5 größten Fehler beim Abnehmen

1. Zu drastische Kalorienreduktion

- a. Problem: Ein zu großes Kaloriendefizit kann den Stoffwechsel verlangsamen und den Muskelabbau fördern.
- b. Lösung: Setze auf ein moderates Kaloriendefizit und höre auf die Signale deines Körpers.

2. Verzicht auf Makronährstoffe

- a. Problem: Einseitige Diäten, die Fette oder Kohlenhydrate komplett meiden, können zu Nährstoffmängeln führen.
- b. Lösung: Integriere alle Makronährstoffe in deine Ernährung und achte auf deren Qualität.

3. Unrealistische Ziele setzen

- a. Problem: Zu hohe Erwartungen können zu Frustration und Aufgabe führen.
- b. Lösung: Setze realistische, erreichbare Ziele und feiere kleine Erfolge.

4. Fehlende Planung

- a. Problem: Ohne Vorbereitung greift man leichter zu ungesunden Optionen.
- b. Lösung: Plane deine Mahlzeiten im Voraus und halte gesunde Snacks bereit.

5. Zu wenig Schlaf und hoher Stress

- a. Problem: Schlafmangel und Stress können den Hormonhaushalt beeinflussen
- b. Lösung: Sorge für ausreichend Schlaf und integriere Entspannungstechniken in deinen Alltag.



NUTRI REFIT COACHING

Nicole Rudolph

☎ 0151 44951771

@ nutri-refit-coaching@web.de

📷 nutri_refit_coaching



10 einfache Tipps für stressfreies Essen

1. Meal Prep nutzen

- Bereite Mahlzeiten im Voraus zu, um Zeit zu sparen und gesunde Optionen griffbereit zu haben.

2. Einfache Rezepte wählen

- Setze auf Gerichte mit wenigen Zutaten und kurzer Zubereitungszeit.

3. Gesunde Snacks bereitstellen

- Halte Nüsse, Obst oder Gemügesticks für den kleinen Hunger zwischendurch bereit.

4. Einkaufslisten erstellen

- Plane deinen Einkauf, um spontane, ungesunde Käufe zu vermeiden.

5. Vorratshaltung optimieren

- Lager gesunde Grundnahrungsmittel, um immer eine Basis für Mahlzeiten zu haben.

6. Küchenorganisation verbessern

- Halte deine Küche ordentlich, um den Kochprozess zu erleichtern.

7. Portionen einfrieren

- Koche größere Mengen und friere Portionen für stressige Tage ein.

8. Technik nutzen

- Verwende Küchengeräte wie Slow Cooker oder Schnellkochtöpfe, um die Zubereitung zu erleichtern.

9. Gemeinsam kochen

- Teile die Kochaufgaben mit Familie oder Freunden, um den Aufwand zu minimieren.

10. Flexibilität bewahren

- Erlaube dir, gelegentlich von deinem Plan abzuweichen, um den Spaß am Essen zu erhalten.

NUTRI REFIT COACHING

Nicole Rudolph

☎ 0151 44951771

@ nutri-refit-coaching@web.de

📷 nutri_refit_coaching



Vielen Dank,

Dass du dir die Zeit genommen hast, dieses Freebie zu lesen. Ich hoffe, die Tipps und Hinweise unterstützen dich auf deinem Weg zu einer gesünderen Ernährung und mehr Wohlbefinden.

Das wichtigste im Überblick

Bewusst essen: Achte auf die Signale deines Körpers und genieße jede Mahlzeit achtsam.

Planung ist der Schlüssel: Bereite deine Mahlzeiten im Voraus vor, um stressfreies und gesundes Essen zu gewährleisten.

Flexibilität bewahren: Erlaube dir gelegentliche Abweichungen von deinem Ernährungsplan, um den Spaß am Essen zu erhalten.

Du hast spezifische Fragen oder benötigst individuelle Unterstützung? Buche jetzt ein kostenloses Erstgespräch und wir finden gemeinsam den passenden Weg für dich.

Denke daran: Jede kleine Veränderung zählt auf dem Weg zu einem gesünderen Leben. Du hast bereits den ersten Schritt gemacht – bleib dran und vertraue auf deinen Fortschritt!

www.nutri-refit-coaching.de



NutriRefit Coaching
Nicole Rudolph

NUTRI REFIT COACHING

Nicole Rudolph

☎ 0151 44951771

@ nutri-refit-coaching@web.de

📷 nutri_refit_coaching

