

Diejenigen die immer noch daran glauben, dass man im Schlaf abnimmt und auf Nichts zu verzichten braucht, die mögen getrost weiterschlafen.

Bei mir funktioniert es leider nicht. Im Gegenteil. Ich muss hart daran arbeiten, um mein Gewicht zu reduzieren.

Mein Ausgangsgewicht war am 28.08.2016 glatte **93.9 kg**.

30 Tage später zeigt meine Waage **84.8 kg** an.

### **Mein Gott, was ist passiert?**

Aus dem Urlaub zurück, macht ich mir am nächsten Tag nach dieser deprimierenden Feststellung eine Liste über all die Dinge, wo ich der Meinung war, dass ich darauf verzichten oder auf ein Minimum einschränken könnte. Die Hauptverursacher für meine überflüssigen Kilos waren schnell gefunden.

Dass ich nur vom Schreiben alleine keine Pfunde verlieren kann, war mir eigentlich klar.

Um mir eine **Motivationshilfe** aufzubauen, erstellte ich eine Liste mit den ganzen Leckereien die ich zusätzlich in mir reinschaufle und auf die ich in Zukunft verzichten wollte.

### **Das ist die Liste der letzten 30 Tage**

3 St. Snickers à 57 g pro Tag x 30 Tage = 5130 g = ca. 5 Kilo!!! Das sind ca. **25650 kcal**

1St. Kuchen x 30Tage = 2 komplette Torten.

Das sind ca. **13000 kcal**

Außerdem verzichte ich seitdem auf Weizenmehl beim Brot, Fruchtsäfte vom Supermarkt, Marmelade, Butter und Wurstwaren, (was mir am leichtesten fällt).

Auch mein Essverhalten habe ich korrigiert. Meinen Frühstückstee trinke ich jetzt ohne Zucker (manchmal nehme ich Stevia, aber auch darauf kann man gut verzichten), dafür mit reichlich Zitrone. Die obligatorische Brotmenge habe ich um die Hälfte, auf eine Scheibe reduziert. Auch die täglichen

Essensrationen wurden radikal

um ein Drittel beschnitten.

Auf all das oben genannte zu verzichten oder sich einzuschränken ist mir wahrlich nicht immer leicht gefallen.

Damit ich nicht ganz vom Fleisch falle, gönne ich mir einmal die Woche einen **Freßtag**.

Neben meinem Verzicht auf Unmengen von Kohlehydrate habe ich meinem Körper auch noch Bewegung verordnet.

Auf **Snickers** und **Kuchen** kann ich nach einem Monat schon ganz gut verzichten. Was mir aber bis heute noch immer schwer fällt, ist den inneren **Schweinehund** zu überwinden, um mein Bewegungspensum zu erfüllen.

Aber in den vergangenen dreißig Tagen bin ich immerhin 130 km gejoggt, wenn auch langsam, und 250 km mit dem Rad gefahren.

Dabei habe ich ungefähr 20000 kcal verbraucht. Das macht insgesamt, mit den eingesparten Leckereien, einen Kalorienverbrauch von ca. 60000 kcal in einem Monat aus.