

lebe leichter

Der Planer

SCM Hänssler

Lebe leichter – Der Planer

Sie haben sich für eine Veränderung entschieden! *Lebe leichter – Der Planer* möchte Sie in den nächsten 12 Wochen auf diesem Weg begleiten. Nehmen Sie sich jeden Tag ein paar Minuten Zeit, mit Ihrem Planer zu arbeiten. Machen Sie daraus ein richtiges kleines Ritual. Setzen Sie sich in Ihre Lieblingsecke, denken Sie nach, schreiben Sie auf, und machen Sie Pläne für Ihr leichtes Leben!

Nicht das Essen muss sich ändern. Ich muss mich ändern. Mit dem *Lebe-leichter*-Programm verändern Sie Ihr Essverhalten. Genießen Sie jeden Tag drei Mahlzeiten nach Ihrem Geschmack – einen ganzen Teller voll. Entdecken Sie die natürlichen Signale von Hunger und Sättigung wieder. Gönnen Sie Ihrem Magen zwischen den Mahlzeiten eine Pause. Es kann so leicht sein, leichter zu werden.

Das *Lebe-leichter*-6 x 1

1. Genießen Sie täglich drei Mahlzeiten nach Ihrem Geschmack, einen Teller voll.¹
2. Gönnen Sie dem Magen zwischen den Mahlzeiten eine Pause
3. Trinken Sie täglich 2–3 Liter.
4. Zweimal in der Woche ist ein »Maxi« gestattet.¹
5. Bewegen Sie sich täglich eine halbe Stunde.
6. Nehmen Sie einmal wöchentlich an einem *Lebe-leichter*-Treffen teil.

Ein glückliches Leben macht satt!

1 Erklärung in der ersten Programmwoche

Name:

Startgewicht:

Wunschgewicht:

Woche	Datum	Gewicht	Abnahme	Gesamt- abnahme
Woche 1				
Woche 2				
Woche 3				
Woche 4				
Woche 5				
Woche 6				
Woche 7				
Woche 8				
Woche 9				
Woche 10				
Woche 11				
Woche 12				

Unsere Empfehlung:

BMI bis 30 = drei Mahlzeiten mit je einem Teller.

BMI 30–40 = drei Mahlzeiten mit insgesamt vier Tellern.

BMI über 40 = drei Mahlzeiten mit insgesamt fünf Tellern.

Bei welcher Mahlzeit der Extrateller gegessen wird, ist frei wählbar.

Mein BMI beträgt: _____ Im Plan: 3 Teller 4 Teller 5 Teller

Woche 1 Lebe mit Plan – Lernen Sie das Programm kennen



Lebe-leichter-Wochenziel:

Das Gefühl für Hunger und Sättigung neu spüren lernen.

Mein persönliches Wochenziel:

Was sind die Ursachen für meine Gewichtsprobleme?

Wer abnehmen will, entscheidet sich für eine Veränderung.

Was hat mich bewogen, mich zu verändern?

Welche Erfahrungen mache ich, wenn ich mich auf drei Mahlzeiten festlege?

Wie fühlt es sich an, Gelüste zu übergehen und bis zur nächsten Mahlzeit zu warten?

Zweimal in der Woche ist ein »Maxi« gestattet. Wie sieht eine solche »Ausnahme« aus?



Frühstück

Mittagessen

Abendessen

Maxi

Getränke; 1 Kästchen steht für 200 ml kalorienfreie Getränke

Bewegung

Notizen

😊

☹️



Heike Malisic (links auf dem Bild), Jahrgang 1966, lebt mit ihrer Familie in Oberkirch. Seit vielen Jahren arbeitet sie freiberuflich als Fachfrau für Ernährungs- und Gewichtsmanagement, Nordic-Walking-Instructor und Entspannungspädagogin. Als Coach unterstützt sie ihre Teilnehmer auf dem Weg zum Wunschgewicht. Heike Malisic spricht als Referentin auf Frauenveranstaltungen zu modernen Themen, die Hilfe für einen ganzheitlichen Lebensstil geben. Sie hat die Fernsehsendung »Biblisch kochen« moderiert und mehrere Bücher geschrieben.

Beate Nordstrand (rechts auf dem Bild), Jahrgang 1960, ist staatlich anerkannte Diätassistentin (VDD) und arbeitet seit vielen Jahren als selbstständige Ernährungsberaterin. Am liebsten coacht die Fachfrau aus Würzburg, wo sie mit ihrer Familie lebt, Kleingruppen. Sie referiert auf Frauenveranstaltungen über Themen, die Frauen von heute bewegen, und ist freies Redaktionsmitglied der Zeitschrift »Lydia« und Mitglied bei »FILIA«, einem Forum für Frauen in Leiterschaft.