



Sophia Schnaubelt

17.02.2021 – 07.04.2021

# Aktiv abnehmen! Bewusst essen



GENIESS  
BEWUSST  
Praxis für Ernährungsberatung  
& Diättherapie

# Kursunterlagen – LogIn-Bereich



Aktuelles

Ernährungstherapie

Online-Angebote

Präventionskurse

Gesundheits-Check-Up

Kontakt

Gästebuch

Jobs

LogIn

## Herzlich Willkommen



### ONLINE Präventionskurs AOK- Aktiv abnehmen

Zertifizierter 8-Wochen-Kurs

**kostenfrei** für AOK- Mitglieder  
(AOK Sachsen- Anhalt)

**Start: 17.02.2021 17:00 – 18:00 Uhr**

Via Zoom (Details und Hilfestellungen erhalten Sie nach der Anmeldung)

Voraussetzungen: Tablet, Handy oder PC mit Kamera und Mikrophon

Wir sind Ihr Profi, wenn es um Ernährung geht.

# Kursunterlagen - LogIn-Bereich



[Aktuelles](#)

[Ernährungstherapie](#)

[Online- Angebote](#)

[Präventionskurse](#)

[Gesundheits-Check-Up](#)

[Kontakt](#)

[Gästebuch](#)

[Jobs](#)

[LogIN](#)

## persönlicher LogIN

---

Liebe Patienten,  
hier finden Sie Ihren persönlichen LogIN- Bereich, in dem Sie parallel zu unserer Beratung die Beratungsinhalte finden.

Information zur Anmeldung:

Die Buchstaben sind Ihre Initialen.

Klicken Sie auf "zum LogIN" und Sie kommen zur Passworteingabe.

Passwort: DDMMJJJJ

**An die Teilnehmer der Online-Kurse: Das Passwort erhalten vor oder während des Kurses**

**Online- Präventionskurs "Aktiv abnehmen" AOK**

---

# Kursunterlagen – LogIn-Bereich



- Aktuelles
- Ernährungstherapie
- Online- Angebote
- Präventionskurse
- Gesundheits-Check-Up
- Kontakt
- Gästebuch
- Jobs
- LogIN

## Geschützter Bereich

Dieser Bereich ist nur mit einem Passwort zugänglich.

Passwort:

Anmelden

**Passwort: AOK17022021**

# Erwartungen an den Kurs?



Welche Erwartungen habe ich an den Kurs?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Kurseinheiten

1. Ernährungsziele und Selbstbeobachtung
2. Richtig trinken, im Alltag mehr bewegen und Hindernisse überwinden
3. Bunt essen und Schritte zählen
4. Gute Fette und eine aktive Freizeit gegen den inneren Schweinehund
5. Fettarm und vitaminschonend kochen und genießen
6. Warum essen Sie? Raus aus dem Teufelskreis
7. Genuss und Entspannung
8. Sinnvoll einkaufen und Nein sagen üben
9. Zutatenliste lesen und Zuckerverstecke finden
10. Abschluss und Unterstützung für die Zukunft



Kurseinheit 1

# Ernährungsziele und Selbstbeobachtung

Aktiv abnehmen! Bewusst essen  
Kurseinheit 1



# Die „SMART“-Formel



## Mein Ziel

**S** → Was genau möchte ich erreichen?

---

---

---

**M** → Wie kann ich messen, dass ich mein Ziel erreicht habe?

---

---

---

**A** → Motiviert mich das Ziel, entspricht es meinen Ansprüchen und Bedürfnissen?

---

---

---

**R** → Liegt das Ziel im Rahmen meiner Möglichkeiten?  
Haben Sie eine Zahl unter 7 angekreuzt, überdenken Sie Ihr Ziel.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

nicht umsetzbar

mäßig umsetzbar

sehr gut umsetzbar

**T** → Bis wann möchte ich mein Ziel erreichen?

# Die Methode der kleinen Schritte

Eine weitere wichtige Strategie zur erfolgreichen Verhaltensänderung ist die „Methode der kleinen Schritte“. Das bedeutet, dass jedes große, langfristige Ziel mit kleinen Schritten erreicht wird. Jeder Schritt – und ist er noch so klein – trägt dazu bei, das Ziel zu erreichen. Daher sollten Sie jeden Erfolg – ob großer Meilenstein oder kleiner Fortschritt – anerkennen und belohnen.

- Das große Ziel mit kleinen Schritten erreichen
- Auch kleine Erfolge sind Erfolge

# Prinzip der flexiblen Kontrolle

## Rigide Kontrolle

### Alles-oder-nichts-Prinzip!

- ▶ Unflexible Regeln
- ▶ Verbote
- ▶ Kontrolle
- ▶ Schuldgefühle, Vorwürfe



## Flexible Kontrolle

### Ausnahmen sind erlaubt!

- ▶ Regeln, die Flexibilität ermöglichen
- ▶ Keine Verbote
- ▶ Gelassenheit, da Ausgleich möglich
- ▶ Genuss ohne Gewissensbisse

# Eigene Ernährungsziele

Mein Ziel	Warum?	Was? wie? Wo?	Wann/bis wann?	Ziel erreicht/ Hindernisse?	Wie gehe ich mit Hindernissen um?
<p>Ich werde 3-mal in der Woche ausgewogen kochen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Damit ich „Gutes und Gesundes“ esse</li> <li>- Damit es mir besser geht</li> <li>- Damit ich fit werde</li> <li>- Um meine Gesundheit zu verbessern</li> </ul>	<p>Ich koche:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. An meinem freien Nachmittag</li> <li>2. Nach meinem Walkingkurs</li> <li>3. An einem Tag am Wochenende</li> </ol>	<p>Ab sofort plane ich das Kochen für jede Woche und trage die „Kochtage und Kochzeiten“ in meinem Kalender ein.</p>	<p>Wenn ich nach Hause komme und es herrscht das totale Chaos, denke ich: „Alles bleibt an mir hängen!“ Ich bin sauer und habe keine Lust zu kochen.</p>	<p>Ich spreche mit den Kindern. Wir vereinbaren gemeinsam aufzuräumen und an einem Abend in der Woche zusammen zu kochen.</p>

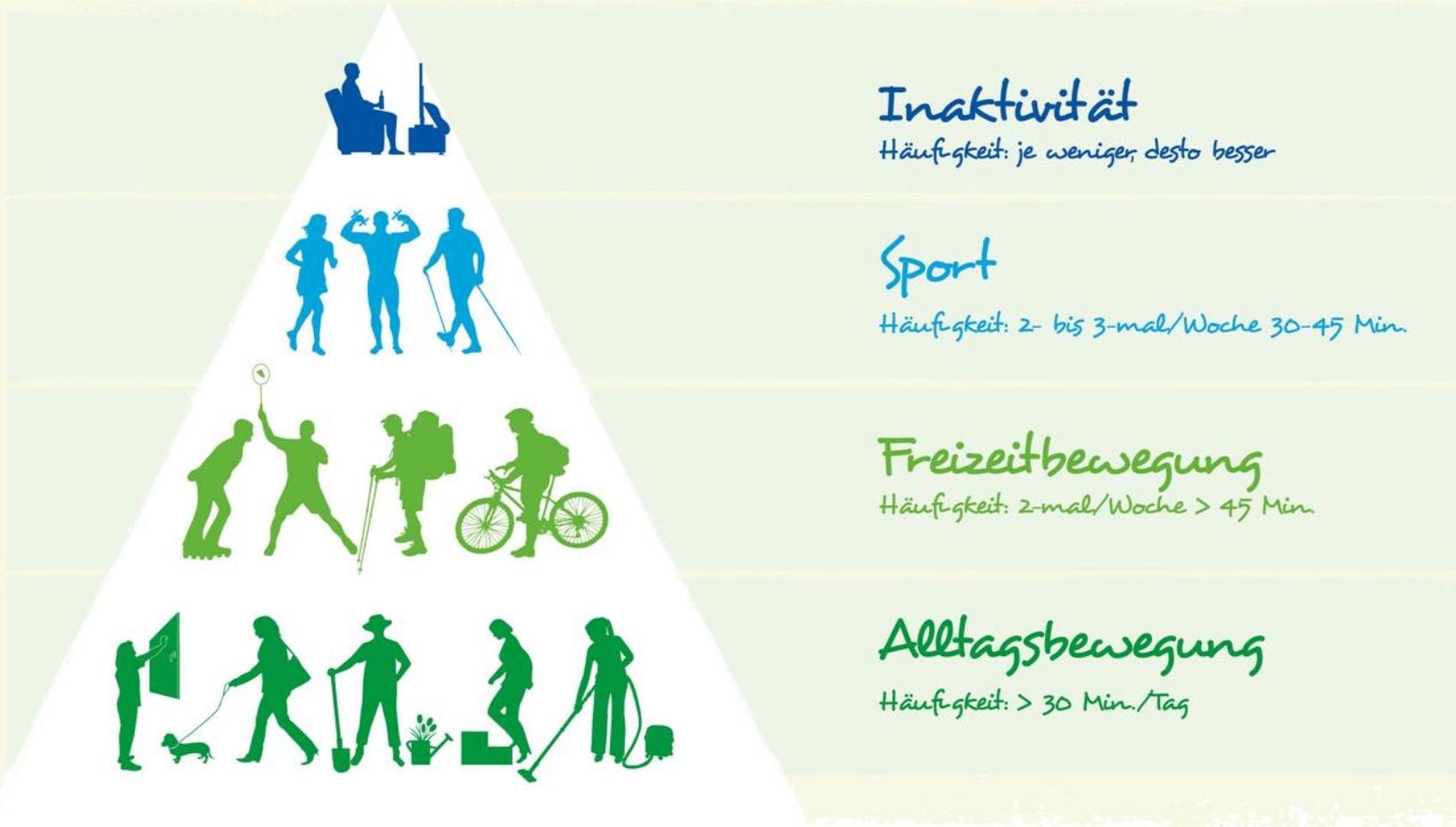
# Energiebilanz



# Keine Lust auf Jo-Jo-Effekt?

- ▶ Bauen Sie während des Abnehmens Muskulatur auf.
- ▶ Trainieren Sie Ihre Kraft und Ausdauer.
- ▶ Behalten Sie Ihre neuen Essgewohnheiten bei.
- ▶ Essen Sie ausreichend Eiweiß. Orientieren Sie sich dabei an der Ernährungspyramide.
- ▶ Bleiben Sie aktiv im Alltag.

# Die Bewegungspyramide



# Alltagsbewegung

> 30 Min./Tag



Aktiv am  
Morgen



Aktiv am  
Tag



Aktiv am  
Abend

# Alltagsbewegungen

- Welche Bewegungsarten führe ich häufig durch?

---

- Welche Bewegungsarten führe ich weniger häufig durch?

---

- Welche Bewegungsarten führe ich selten durch?

---



**Mein Ziel:** Ich möchte mehr Gemüse essen.

Uhrzeit	Situation vor dem Essen Gefühle, Gedanken, Tätigkeiten	Warum esse ich? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Frust, Langeweile	Was und wie viel trinke ich? Zum Beispiel Tasse, Glas, Flasche	Was und wie viel esse ich? Zum Beispiel Esslöffel, Stück, Hand voll, Scheibe	Wie satt bin ich? Satt, übersättigt, könnte weiter essen	Situation während und nach dem Essen Gefühle, Gedanken, Tätigkeiten	Meine Stimmung? 
8:00-8:30	Freu mich auf den Tag.	Appetit, Hunger	1 Tasse (125 ml) Tee, 1 TL Zucker, 1 Glas (200 ml) Mineralwasser	1 Scheibe Vollkornbrot, 1 TL Butter, 1 Scheibe Kochschinken, 1 Becher (150 g) Fruchtjoghurt Erdbeere (1,5 % Fett), 1 Hand voll Weintrauben	satt	Zeitung gelesen	
...	...	...	...	...	...	...	...
23:00-23:15		Heißhungerattacke	/	1 Wiener Würstchen, 3 EL Nussnugatcreme	übersättigt	kann nicht schlafen	

**Meine Aktivitäten: Was und wie lange?**

Alltagsbewegung	Freizeitbewegung	Sport	Inaktivität
15 Min. Staub gesaugt	15 Min. mit den Kindern Fußball gespielt	Pilates	60 Min. ferngesehen
5 Min. Treppe gelaufen			
...	...	...	...





Kurseinheit 2

# Richtig trinken, im Alltag mehr bewegen und Hindernisse überwinden

Aktiv abnehmen! Bewusst essen  
Kurseinheit 2















